

お知らせ

11月30日は

「年金の日」です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計を考えてみませんか?

「ねんきんネット」を利用すると、いつでもご自身の年金記録を確認できる他、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算ができます。

利用方法は日本年金機構のウェブサイトまたは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」にお問い合わせください。



ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

0570(058)555

※050から始まる電話からは

03(6700)1144

千葉年金事務所

043(242)6320

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第5期)の納付期限は12月1日(日)です。

最寄りの金融機関やコンビニで納付してください。なお、

地方税統一QRコード(eL・QR)を利用し、全国の金融機関窓口や地方税お支払サイトおよびスマホ決済での納付も可能です。

詳しくは「地方税お支払サイト」をご覧ください。



※納め忘れのない便利な口座振替もぜひご利用ください。※納付が困難な特別な事情がある場合はご相談ください。

問 収税課(2階)

(20)1578 FAX(20)1609

令和7年12月定例会が

開催されます

令和7年12月定例会が11月26日(金)から開催されます。

詳しい日程は、QRコードからご確認ください。

また、定例会は、インターネット中継にて配信しています。ぜひご視聴ください。



▲ネット中継



▲日程

問 議会事務局(3階)

(20)1585 FAX(20)1611

自衛隊音楽まつり鑑賞会

自衛隊音楽まつりを中心とした各種映像を上映します。

日時

12月24日(金)13時30分

会場

東部台文化会館 音楽ホール

費用

無料

主催

茂原市

◆共催 自衛隊千葉地方協力本部、茂原市自衛隊協力会

※予約不要

問 防災対策課(4階)

(36)7580 FAX(20)1602

健康生活推進員コーナー

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病の予防には、食事と共に運動が効果的です。運動をすると、血液中のブドウ糖

が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。さらに運動を継続することにより、血糖を下げるホルモン(インスリン)の働きが改善され、筋肉へのブドウ糖の取り込み能力が上がります。

インスリンの効果を高めて血糖値を下げる運動には、有酸素運動と筋力トレーニングがあります。

有酸素運動には、自宅できものもあり、自宅周辺のウォーキングや踏み台昇降、自転車こぎ等があります。また、椅子に座り、水を入れたペットボトルを両手に持ち、腕を前後に振る運動等もあります。また、筋力トレーニングには、スクワット、かかとの上げ下げ、椅子に座り片足ずつの膝伸ばし運動等があります。

そして、日常生活の中でも運動を取り入れることができます。洗濯や掃除等の家事を行う際にいつもより大きく体を動かしたり、自宅から近い場所への用事は車を使わずに徒歩で移動したり、足踏みしながらテレビを見るなどの工夫をしましょう。

最近の研究では、1日の平均歩数が8,000歩を超えると糖尿病の発症率や重症化率が低くなり、1万歩以上になると発症率が62%低下することが分かっています。

皆さんも無理のない範囲で日常生活の中に運動を多く取り入れてみませんか?

健康生活推進員会 菊池 みつ子

問 保健センター

(25)1725 FAX(25)1865

善意をありがとうございます (敬称略)

市へ

谷 隆一郎 (金9万9千円)

西川 徳郎 (金2万7千円)

島添 貴志 (金1万8千円)

常本 和久 (金1万8千円)

内藤 宏信 (金1万8千円)

後村 あかり (金1万6千円)

岡本 尚也 (金1万6千円)

岩下 直正 (金1万2千円)

山口 和哉 (金1万2千円)

藤田 純子 (金1万円)

渋谷 祐二 (金9千円)

図書館へ

伯耆原事務所 (書籍15冊)

▼豊田保育所へ

関谷 清秋 (お米30キロ)

▼茂原市社会福祉協議会へ

カラオケスマイル(金1千円)

千葉県立茂原高等学校

Team茂原街塾 (金82円)

▼市内小学校へ

六人会 代表 初谷 智津枝

(書籍24冊)