

お困りごとお聞きします!
9月10月は「行政相談月間」

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政相談所を開設し、皆さんからの行政に関するお困りごとをお聴きします。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

◆相談日

①第2火曜日 13時～16時

市役所

②第4木曜日 13時～16時

本納公民館

※予約不要

◆費用 無料

問生活課(2階)

☎1505 ☎201600

年金生活者支援給付金請求書が対象者に送付されます

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たに対象となる方には、手続きの案内が日本年金機構から順次送付されますので、同封のはがきに必要事項を記入し、同機構へ郵送してください。

なお、既に給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

◆対象

①老齢基礎年金を受給し、次の全てに該当する方

・65歳以上

・請求者の世帯全員の市町村民税が非課税

・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が昭和31年4月1日以前生まれの方は90万6700円以下、昭和31年4月2日以降生まれの方は90万9千円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が479万4千円以下の方

問日本年金機構給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092

「全国子育てのための養育費相談会」開催のお知らせ

千葉県青年司法書士協議会は全国青年司法書士協議会と共催で、養育費に関する電話相談会を開催します。養育費に関して令和8年4月1日に大きな変更がなされました。養育費でお悩みの方は、ぜひご相談ください。

◆日時 9月5日①10時～21時

◆費用 無料

◆申込み・問合せ

相談会当日専用フリーダイヤル

☎0120(567)301

千葉県青年司法書士協議会

☎047(721)8450

健康もばら21コーナー

毎日の食事で健康づくり

9月は「健康増進普及月間」です。

健康づくりは毎日の積み重ねが大切です。忙しい日々が続くと、朝食を抜いたり、野菜不足になったり、塩分や脂質の多い食事が増えたりしがちです。このような食事が続くと、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病につながる可能性があります。

健康的な食事の基本は、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることです。ご飯・パン・麺類などの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・きのこ・海藻などの副菜を組み合わせて、栄養バランスが整いやすくなります。毎食完璧を目指す必要はありません。

ません。できる範囲で意識してみよう。

また、減塩も健康づくりのポイントです。日本人は食塩を取りすぎている傾向にあります。麺類の汁は飲み干さない、だしや香辛料、レモンや酢などを活用して薄味でもおいしく食べる工夫をすると、無理なく減塩することができ

さらに、野菜を十分に食べることも大切です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、生活習慣病の予防や腸内環境を整えることにも役立ちます。まずは「野菜をもう一品増やす」、「具だくさんのみそ汁にする」など、無理なく続けられる工夫から始めてみましょう。

健康づくりは、特別なことを一度に始める必要はありません。「朝食を食べる」、「甘い飲み物をお茶や水に替える」、「ゆっくりよく噛んで食べる」といった小さな積み重ねが、将来の健康につながります。

「健康増進普及月間」をきっかけに、ご自身やご家族の生活を振り返り、できること

から取り組んでみませんか。

問保健センター

☎(25)1725 ☎(25)1865

善意をありがとうございます (敬称略)

▼市へ

寒川 広美 (金5万5千円)

横山 誠人 (金3万2千円)

香西 保宏 (金1万3千円)

石野 功 (金1万円)

渡邊 俊 (金8千円)

▼公立保育所等へ

山本 忠男 (かるた等一式)

▼市内小中学校へ

柿 乃里絵

(書籍 各校1冊)

▼茂原市社会福祉協議会へ

茂原市グランド・ゴルフ協会

(金1万2千750円)

民謡・舞踊おたのしみ会

(金1万円)

馬場 敏行 (金1万円)



茂原市は「Slow for Kids宣言」をしています。子どもを見かけたら減速を心掛けてください。

