

■定員のある募集記事で特に記載のない場合、申し込みは1月4日(※)から先着順で受け付けます。対象は、市民または市内に勤務している人です。

## 健康・健康相談

### こころの健康相談

健康推進課

日時 1月20日(金) 10時～15時  
 場所 古川保健福祉プラザ(fプラザ)  
 内容 臨床心理士などによる相談  
 申込 事前に電話で申し込み  
 問 健康推進課成人保健担当 ☎23-5311

### 生活習慣相談

健康推進課

健診の結果や食事、運動など、日常の過ごし方が気になる人の相談に、保健師や栄養士が応じます。  
 場所 古川保健福祉プラザ(fプラザ)、各総合支所保健福祉課  
 持ち物 健診結果表(持っている人のみ)  
 申込 事前に電話で申し込み  
 問 健康推進課成人保健担当 ☎23-5311  
 または各総合支所保健福祉課

### 保健福祉事務所・定例相談

県北部保健福祉事務所

日程	時間	相談内容
19日(木)	13:30～16:00	精神保健福祉相談
23日(月)	13:00～16:00	思春期引きこもり相談

場所 県北部保健福祉事務所 2階  
 申込 事前に電話で申し込み  
 問 県北部保健福祉事務所母子・障害第2班 ☎87-8011

### 認知症専門相談

高齢介護課

日時 1月24日(火) 9時30分～12時  
 場所 松山保健福祉センター  
 内容 認知症専門医による相談  
 対象 認知症が疑われる高齢者または認知症の高齢者を介護している人  
 申込 1月13日(金)まで電話で申し込み  
 問 松山総合支所保健福祉課 ☎55-5020

### 感染性胃腸炎にご注意ください

健康推進課

ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行しています。手指や食品などを介して口から感染し人の腸管で増殖して腹痛、おう吐、下痢などの症状を起こします。  
 感染の予防に心掛け、気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。  
 ・石けんと流水で手をよく洗う。  
 ・食品は十分に加熱する。  
 問 健康推進課保健・地域医療担当 ☎23-5311

### 日本脳炎の予防接種

健康推進課

昨年5月に日本脳炎の定期予防接種の一部が変更され、平成17～21年度に定期予防接種の機会を逃した人のために、接種時期が緩和されました。  
 平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの人は、20歳未満の間、

日本脳炎の定期予防接種を受けることができるようになりました。特に、現在(平成23年度)小学3・4年生の児童は、母子健康手帳を確認し、不足分の接種を希望する人は、指定医療機関にご相談ください。

問 健康推進課母子保健担当 ☎23-5311  
 または各総合支所保健福祉課

## 福祉

### おむつ代に係る確定申告 医療費控除の確定書発行

高齢介護課

平成23年中の所得に関する確定申告用として、介護保険要介護認定時に用いた主治医意見書の内容の一部を転記し、おむつ代に係る医療費控除に必要な確定書を発行します。

受付期間 1月10日(火)～3月15日(木)  
 受付場所 高齢介護課介護審査係(市役所西庁舎1階)または各総合支所保健福祉課地域福祉担当

対象 平成22年中の所得に関する確定申告時に、おむつ代に係る医療費控除を受けた人で、平成23年中に作成された主治医意見書に、寝たきり状態にあることなどの記載を確認できる人  
 ※はじめておむつ代に係る医療費控除を申告する人は、医師の発行する「おむつ使用証明書(医療費控除用)」が必要です。

問 高齢介護課介護審査係 ☎23-6125  
 または各総合支所保健福祉課

### 国保の手続き Q & A

◆Q ジェネリック医薬品を使用するメリットはなんですか？

◆A ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、最初につくられた薬(先発医薬品・新薬)と同じ効果が認められた薬です。新薬に比べて低価格なので患者自身の負担の軽減と医療保険財政の安定化のため、ジェネリック医薬品の使用を呼びかけています。ジェネリック医薬品を希望するときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

問 保険給付課 ☎23-6051

## 相談

### 男女共同参画相談

男女共同参画相談室

夫やパートナーからの暴力、職場での問題などの相談に応じます。

■フェミニストカウンセリング(要予約)

日程	時間	場所
11日(火)	10:30～	古川駅前ふるさとプラザ
25日(火)	16:30	

■移動相談(2日前まで要予約)

日程	時間	場所
6日(金)	10:00～	松山青少年交流館
18日(火)	15:00	

■随時相談・電話相談

日時 月～金曜日 9時～16時  
 場所 古川駅前ふるさとプラザ2階

問 男女共同参画相談室 ☎24-3950

### 地デジ巡回相談コーナー

市政情報課

平成24年3月31日にアナログ放送が終了します。「どんな準備をしたらいいの？」など無料で相談に応じます。

日程	時間	場所
1月12日(木)・19日(木)・26日(木)	9:30～16:30	市役所東庁舎1階
2月2日(木)・9日(木)		

問 デジサポ宮城 ☎022-745-1500  
 市政情報課情報システム係 ☎23-5091

### 就職支援セミナーと相談会

商工振興課

面接対策や書類作成など就職活動に役立つセミナーと就職相談を行います。

日時 1月17日(火)・31日(火)  
 セミナー: 10時～11時50分  
 相談: 13時～15時50分

場所 古川駅前ふるさとプラザ4階  
 対象 39歳以下で求職中の人(非正規従業員・フリーターを含む)

定員 セミナー各10人、相談各2人  
 申込 事前に電話で申し込み

問 みやぎジョブカフェ ☎022-217-3562

### 再就職のための無料相談会

商工振興課

住居の確保や職業訓練、緊急雇用創出事業に関する相談を受けます。

日時 2月9日(木) 10時～15時  
 場所 大崎合同庁舎5階502・503  
 対象 求職中の人

問 みやぎ求職者総合支援センター ☎022-721-0588

### 「就労」「自立」を支援します

商工振興課

「働きたいけど一歩が踏み出せない」「相談相手がいない」など、悩んでいる若者とその家族の総合相談窓口です。

日時 月～土曜日 10時～17時  
 場所 古川駅前ふるさとプラザ1階  
 対象 おおむね40歳以下で求職中の人  
 料金 無料(支援プログラムは有料)

問 みやぎ北若者ステーション ☎21-7022

## 国民年金

### 老齢年金受給者の源泉徴収票

市民課

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象になっています。そのため、老齢年金を受けている人全員に、1年間の年金の支払総額などを記載した「源泉徴収票」が1月下旬に日本年金機構から送付されますので、確定申告をするときに提出してください。

なお、障害者年金・遺族年金は課税の対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

問 古川年金事務局 ☎23-1203  
 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165  
 市民課年金係 ☎23-6079

### 今月の納税

納期限 平成24年1月31日(火)

- 市・県民税・・・第4期
- 国民健康保険税・・・第7期
- 介護保険料・・・第7期
- 後期高齢者医療保険料・・・第7期

納税は口座振替が便利です。取扱金融機関の窓口で簡単に手続きができます。

問 納税課収納担当 ☎23-5148

### ◆人権相談・行政相談

地域	日程	時間	場所	区分
古川	12日(木)	13:00～16:00	古川駅前ふるさとプラザ	人・行
	26日(木)			
松山	10日(火)	10:00～15:00	松山保健福祉センター	人権行政
	24日(火)			
三本木	4日(火)	10:00～15:00	三本木総合支所	行政人権
	18日(火)			
鹿島台	10日(火)	10:00～15:00	鹿島台総合支所	行政人権
	11日(火)			
岩出山	20日(金)	9:00～12:00	岩出山総合支所	行政人権
鳴子温泉	27日(金)	10:00～15:00	鳴子公民館	人権
田尻	19日(木)	9:00～11:00	田尻総合支所	行政人権
		10:00～15:00		

問 市政情報課市民相談係 ☎23-9125  
 問 各総合支所総務課  
 松山 ☎55-2111 三本木 ☎52-5830  
 鹿島台 ☎56-7111 岩出山 ☎72-1211  
 鳴子 ☎82-2191 田尻 ☎39-1111

### ◆市民相談・消費生活相談(常設相談)

日程	時間	場所
月～金曜日	9:00～16:00	市政情報課(市役所東庁舎1階)

問 市政情報課市民相談係 ☎23-9125

### ◆移動消費生活相談(完全予約制)

日程	時間	場所
18日(火)	14:00～16:00	鹿島台総合支所

問 鹿島台総合支所総務課 ☎56-7111  
 市政情報課市民相談係 ☎23-9125

### ◆多重債務無料法律相談

弁護士による無料法律相談で、面接時間は約30分です。事前に必要事項の聞き取りを行います。

日程	時間	場所
12日(木)	13:00～16:00	消費生活センター(市役所東庁舎1階)
19日(木)		
26日(木)		

申込 各相談日の前日まで電話で申し込み。(受付時間は平日の9時～16時)

問 消費生活センター ☎21-7321

### ◆司法書士による相談会(完全予約制)

日程	時間	場所
13日(金)	13:00～16:00	岩出山総合支所

申込 1月12日(木)まで

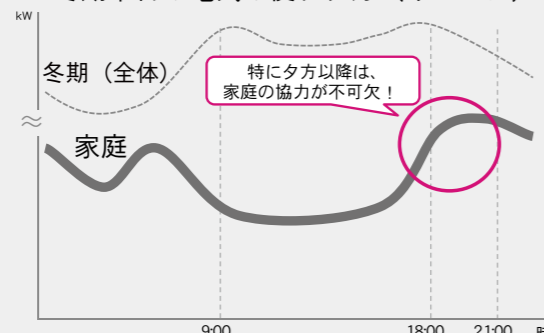
問 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755

## この冬の節電対策

### ●家庭での主な節電例

- <照明> 使用する部屋を限定し、不要な照明を消灯する。
- <テレビ> 画面の輝度を下げ、必要時以外は消す。
- <エアコン> 重ね着などをして無理のない範囲で温度を設定する。
- <電気カーペット> 人のいる部分だけを温める。また、設定温度を「中」または「弱」にするよう心掛ける。

冬期平日の電気の使われ方(イメージ)



【資料提供: 東北電力】