**国民年金**

**社会保険料控除証明書は大切に保管してください**

　国民年金保険料は、所得税と住民税の申告の際に、納付した全額が社会保険料控除の対象となります。

　令和2年1月から12月までに納付した保険料が該当し、家族の保険料も合わせて控除が受けられます。

　令和2 年1 月1 日から9 月30日までに納付した人には、11月上旬、10月1日以降に、初めて納付した人には令和3年2月上旬に、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、日本年金機構から送付されます。

　「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、年末調整や確定申告まで大切に保管してください。

問い合わせ 古川年金事務所　23-1200

**11月30日は「年金の日」です**

　厚生労働省では、国民一人ひとりが「ねんきんネット」を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日として、11月30日を「年金の日」と定めています。この機会に、自分の年金記録や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」では、いつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額をさまざまなパターンで試算することもできます。

　詳しくは、日本年金機構ウェブサイト（h t t p s : / / w w w . n e n k i n . g o . j p / n \_n e t /）で確認するか、お問い合わせください。

問い合わせ 古川年金事務所　23-1200

**健康・健康相談**

**おおさき市民健診**

　申し込んでいない人でも受診できますので、詳しくはお問い合わせください。

**集団検診（乳がん検診）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 地域 | 期日 | 時間 | 場所 |
| 田尻 | 11月10日 火曜日 | 8：30～9：00、9：30～10：00 | 大貫地区公民館 |
| 11月11日水曜日～13日 金曜日 | 8：30～9：00、9：30～10：00、12：30～13：30 | 田尻スキップセンター |
| 鹿島台 | 11月16日 月曜日～18日 水曜日 | 8：30～9：00、9：30～10：00、12：30～13：30 | 鹿島台保健センター |

**個別検診**

　市内の協力医療機関で受診できます。今年度最終日程ですので、忘れずに受けてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 検診名 | 期間 |
| 子宮頸がん検診 | 11月まで |
| 乳がん検診 | 11月まで |
| 特定健康診査、健康診査 | 11月まで |

問い合わせ 健康推進課健康増進担当　23-5311

各総合支所市民福祉課

**認知症専門相談**

　認知症に関する医療や介護、対応など専門医が相談に応じます。

日時　11月24日 火曜日　9 時30分～12時

場所　古川保健福祉プラザ（f プラザ）

対象　認知症が気になっている人、または家族

内容　専門医による相談・助言

申込　11月13日 金曜日まで電話で申し込み

問い合わせ 高齢介護課高齢福祉担当　23-6085

**子どもの心のケアハウス**

　不登校やその傾向にある児童生徒と保護者を対象に、学校生活へ自発的な復帰に向けた支援や相談に応じます。

日時　月～金曜日（祝日を除く）　9 時～17時

場所　中央公民館

申込　事前に電話で申し込み

問い合わせ 大崎市子どもの心のケアハウス　080-6058-1894

**こころの健康相談**

　こころの健康に不安がある人の相談に、臨床心理士が応じます。

|  |  |
| --- | --- |
| 日時 | 場所 |
| 1. 11月6日 金曜日

10:00～14:30 | 鹿島台総合支所 |
| 1. 11月25日 水曜日

10:00～14:30 | 古川保健福祉プラザ（f プラザ） |

申込　事前に電話で申し込み

問い合わせ ①鹿島台総合支所市民福祉課 56-9029

②健康推進課健康増進担当 23-5311

**保健福祉事務所の定例相談**

|  |  |
| --- | --- |
| 日時 | 相談内容 |
| 11月10日 火曜日 11:00～ 16:00 | アルコール関連問題など |
| 11月16日 月曜日 13:00～ 16:00 | 思春期・青年期ひきこもり |
| 11月20日 金曜日 14:00～ 15:00 | 精神保健福祉 |

場所　大崎合同庁舎2階

申込　事前に電話で申し込み

問い合わせ 県北部保健福祉事務所母子・障害第二班 87-8011

**家族介護教室・家族介護者交流**

　高齢者を介護している家族の心身の負担軽減、リフレッシュなどを図るための個別相談とミニ学習会です。

**定例研修会「薬の正しい飲み方・管理について薬剤師から学びましょう」**

日時　11月13日 金曜日　10時～11時30分

場所　吉野作造記念館

申込　11月10日 火曜日まで電話で申し込み

**移動研修会「介護者の気になっていることを話し合い解決しましょう」**

日時　11月6日 金曜日　10時～11時30分

場所　田尻福祉センター虹の郷

申込　11月3日 火曜日まで電話で申し込み

問い合わせ 特定非営利活動法人ハッピィート大崎　090-8610-8870

**相談**

**男女共同参画相談**

　夫婦や家庭の問題、配偶者からの暴力、職場での問題などの相談に、相談員やカウンセラーが応じます。

**面接・電話相談（常設相談）**

日時　月～金曜日　9 時～16時

場所　市民病院健康管理センター3 階（古川千手寺町）

**フェミニストカウンセリング（要予約）**

日時　11月11日 水曜日・25日 水曜日　10時30分～16時30分

※2 日前までに予約してください。

場所　市民病院健康管理センター3階（古川千手寺町）

問い合わせ 男女共同参画相談室 With おおさき　24-3950

**青少年相談**

　児童・生徒自身に限らず、保護者の悩みなども受け付けています。

日時　月～金曜日　9時～17時

場所　青少年センター（中央公民館内）

申込　事前に電話で申し込み

問い合わせ 青少年センター　24-3741

**自立支援相談**

**生活困窮者自立支援相談（面接相談**）

　生活の悩みや心配ごとの相談、自立に向けた計画を作成します。

日時　月～金曜日　9時～16時

場所　大崎市自立相談支援センターひありんく

※遠方の場合は、訪問相談に応じます。

申込　事前に電話で申し込み

**くらしとしごと相談（巡回相談）**

　生活や仕事の悩みや心配ごとなど、

支援員が相談に応じます。

日時　11月11日 水曜日　10時～16時

場所　三本木公民館

申込　事前に電話で申し込み

問い合わせ 大崎市自立相談支援センター　25-5581

**土地の境界問題無料相談会**

　土地の筆界（境界）を巡る紛争解決の方法について、法務局職員および土地家屋調査士が、相談に応じます。

日時　毎月第3木曜日（祝日の場合は変更）　13時30分～16時30分

場所　宮城県土地家屋調査士会館

申込　前の週の金曜日まで、事前に電話で申し込み

問い合わせ 仙台法務局民事行政部不動産登記部門地図整備・筆界特定室 022-225-5752

**市民発**

●三本木VBC Academy

　バレーボール部員募集！

練習日　毎週火曜・金曜日　19時～21時

場所　三本木中学校体育館

対象　小学生

問い合わせ 代表 角力山 090-8618-0700

●格闘技エクササイズ無料体験会

　ダイエットやストレス解消に、護身術を楽しみませんか。

日時　11月5 日 木曜日・12日 木曜日・19日 木曜日 19時～20時

場所　古川総合体育館・武道館

対象　小学生以上（性別不問）

問い合わせ 代表 西條　090-5235-3523

**11月の相談日**

**人権相談・行政相談**

**古川地域（市政情報課）**

人権：11月12日 木曜日・26日 木曜日　13時～16時

行政：11月12日 木曜日・26日 木曜日　13時～16時

問い合わせ 市政情報課市民相談担当 23-9125

**松山地域（松山総合支所）**

人権：11月24日 火曜日 10時～15時

行政：11月24日 火曜日 13時～16時

問い合わせ 松山総合支所地域振興課 55-2111

**三本木地域（三本木総合支所）**

行政：11月4日 水曜日 10時～15時

人権：11月16日 月曜日10時～15時

問い合わせ 三本木総合支所地域振興課　52-2111

**鹿島台地域（鹿島台総合支所）**

行政：11月10日 火曜日 10時～15時

人権：11月18日 水曜日 10時～15時

問い合わせ 鹿島台総合支所地域振興課　56-7111

**岩出山地域（岩出山総合支所）**

人権：11月20日 金曜日 10時～15時

行政：11月20日 金曜日 9時～12時

問い合わせ 岩出山総合支所地域振興課　72-1211

**鳴子温泉地域（鳴子公民館）**

人権：11月27日 金曜日 10時～15時

問い合わせ 鳴子総合支所地域振興課　82-2191

**田尻地域（田尻総合支所）**

人権：11月19日 木曜日 10時～15時

行政：11月19日 木曜日 10時～12時

問い合わせ 田尻総合支所地域振興課　39-1111

**市民相談・消費生活相談（常設相談）**

日時　月～金曜日　9 時～ 16時

場所　市政情報課、消費生活センター

問い合わせ 市政情報課市民相談担当　23-9125

　　　　　 消費生活センター 21-7321

**弁護士による多重債務無料法律相談**

日時　11月11日 水曜日・18日 水曜日・25日 水曜日　13時～16時（面接時間は30分）

場所　消費生活センター

定員　各回6 人

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9 時～16時）

問い合わせ 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）**

日時　11月12日木曜日　13時～16時

場所　岩出山総合支所

申込　前日まで電話で申し込み

問い合わせ 宮城県司法書士会　23-1802

消費者ホットライン 188

近くの消費生活センターにつながります。（全国共通）

**11月の骨髄バンクドナー登録**

日時　11月9日 月曜日・30日 月曜日　11 時～11時30分

場所　大崎合同庁舎2 階

※事前に電話予約が必要です。

問い合わせ 大崎保健所疾病対策班　91-0714

**11月の献血**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15日 日曜日 | イオンタウン古川（古川沢田） | 10:00～ 11:45 |
| 13:00～ 16:30 |

● 本人確認が必要です。運転免許証や健康保険証などを持参してください。

● 荒天の場合、日程の変更や中止になることがあります。

● 協力企業・会場を募集しています。社会福祉課(23-6012) まで連絡してください。

問い合わせ 宮城県赤十字血液センター　022-290-2515