

にのへ

—お知らせ版—

2016. 2.15

No. 244



亀磨くん
イラスト：きり光乗

3月から浄法寺診療所は敷地内全面禁煙

浄法寺診療所は健康増進法に基づき、患者さまの健康と、周囲への受動喫煙防止に向け取り組んでいます。このことから、3月より診療所敷地内（駐車場含む）を全面禁煙にいたしますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。なお4月から、健康保険が適用される禁煙外来を開始します。
問い合わせ先 浄法寺診療所（☎ 38-2021）

市営住宅の入居者を募集します

受付期間 2月22日（月）～29日（月）

（※土・日を除く）

問い合わせ、申込先

都市計画課（☎ 23-0183）、総合支所地域課（☎ 38-2211 内線 140）

市
営
住
宅

団地名	横手第二	長 嶺	矢 神
所在地	仁左平字横手 15-1	福岡字長嶺 66-4	福岡字矢神 111
募集戸数	1戸	2戸	4戸
家 賃	14,200～21,200円	14,700～21,800円	15,000～24,400円
住宅敷金	3カ月分	3カ月分	3カ月分
建築年	1980年	1982年	1984～1990年
間取り	3DK	3DK	3DK
駐車スペース	駐車場に1台	駐車場に1台	駐車場に1台

申込者資格（次の条件を全て満たしていること）

- 収入基準を満たしていること（収入月額15万8千円以下）※収入月額＝（申込世帯総所得－同居親族控除額38万円などの諸控除額）/12カ月
- 住宅に困っていることが明らかである（理由がはっきりしている）こと
- 納期到来市区町村税を完納していること
- 申込者および入居予定者が暴力団員でないこと

申込時の必要書類 入居予定者全員分の住民票（本籍、続柄の表示あるもの）、所得証明書および市区町村税について滞納がないことの証明書（市区町村発行のもの）

入居者決定の方法 申込者の中から、入居者選考委員会の意見を聴いて決定します

連帯保証人 入居決定後、入居するためには次の条件を満たす連帯保証人が必要です

- 市内に居住していること
- 独立の生計を営んでいること
- 本人と同程度以上の収入を有すること

その他

- 浴槽および風呂釜の設置は入居者の負担です
- 階段灯などの電気料金については、団地の皆さんで負担いただきます

定
住
促
進
住
宅

団地名	馬 場
所在地	浄法寺町焼場 84
募集戸数	1戸（単身者向け）
家 賃	18,000円
住宅敷金	3カ月分
建築年	2005年
間取り	1K（駐車場あり）

申込者資格（次の条件をすべて満たしていること）

- 定住促進住宅を生活の本拠地とし、住所を有しようとしていること

- 納期到来市区町村税を完納していること
- 自ら居住するため住宅を必要としていること
- 家賃および敷金を支払う能力を有していること
- 申込者および入居予定者が暴力団員でないこと

申込時の必要書類 入居予定者全員分の住民票（本籍、続柄の表示あるもの）、所得証明書および市区町村税について滞納がないことの証明書（市区町村発行のもの）

入居者決定の方法 申込者多数の場合は、公開抽選により決定します

連帯保証人 市営住宅と同じ

スポーツ大会結果のお知らせ (敬称略・丸数字は順位)

第17回岩手県知事杯カーリング大会 (1月9、10日、県北青少年の家スケート場)

- ▷男子の部①政実②野ざらし③まべちがわ
▷女子の部①チームカシオペア②下斗米いっくにく

岩手日報杯第14回二戸バレーボールウィンターリーグ (1月16、17日、二戸体育館ほか)

- ▷男子の部②福岡中
▷優秀選手賞 土川汰一、田村翔 (福岡中)

岩手県冬季選手権水泳競技大会 (1月16、17日、盛岡市立総合プール)

- 【男子の部】▷50m背泳②佐藤哲平 (二戸SS)
▷50mバタフライ②佐藤哲平 (二戸SS)▷100mバタフライ②佐藤哲平 (二戸SS)▷200m個人メドレー②佐藤哲平 (二戸SS)
【女子の部】▷200mフリーリレー①二戸SS▷200mメドレーリレー①二戸SS

第29回東北カーリング選手権 (1月23～25日、みちぎんドリームスタジアム)

- ▷男子の部③Opt Max!▷女子の部③チーム岩手

体力つくりソフトバレーボール大会 (1月24日、二戸体育館) ①大村X②枋ノ木A③下米沢

岩手県スポーツ少年団バスケットボール新人大会二戸地区予選 (1月30日、浄法寺体育館)

- ▷男子の部①二戸中央②浄法寺▷女子の部①二戸中央③浄法寺

【市民文化会館自主事業】

二戸市民寄席

日時 3月20日(日祝)
午後1時30分開場、2時開演
場所 市民文化会館大ホール
出演 林家たい平、林家木りん、三遊亭わん丈(落語)、林家あずみ(三味線漫談)ほか
入場料 前売り2,500円(全席自由。当日券500円増)※未就学児入場不可
市内プレイガイド 市民文化会館、ニコア、アイックス、カフェ福(シビックセンター内)
問い合わせ先 市民文化会館(☎23-7111)

平成28年度スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動などを行う4人以上の社会教育団体が加入できます。団体活動中に事故が起きた場合、加入区分や傷害の程度などに応じ各種傷害保険金(死亡、後遺障害、入院、通院)、賠償責任保険金、突然死葬祭費用保険金が支払われます。

各団体の掛け金の例(4月1日～適用、一人あたり)

【中学生以下】800円

【高校生以上】

文化活動団体…800円

スポーツ活動団体

64歳以下…1,850円、65歳以上…1,200円

開催期間が3カ月以内の短期スポーツ教室

(インターネット加入限定)…800円 など

問い合わせ先 (一社)二戸市体育協会(総合スポーツセンター内、☎23-7211)

二戸市民文化会館 3月の主な催事予定

催事名(主催者・問い合わせ先)	期日	時間	会場	入場料など
ヤマハ音楽教育システム発表会 (榎東山堂、☎019-654-1234)	3月6日(日)	13時45分開場 14時開演 16時終演	中ホール	無料
第1回定期演奏会 (にのへ音楽院、☎090-8849-2353)	3月13日(日)	14時45分開場 15時開演 16時30分終演	大ホール	無料
二戸市民寄席 (二戸市民文化会館、☎23-7111)	3月20日(日祝)	13時30分開場 14時開演	大ホール	2,500円(当日500円増)※未就学児入場不可
しのぶピアノ教室発表会 (しのぶピアノ教室、☎080-6039-4023)	3月26日(土)	13時開場 13時30分開演 16時終演	中ホール	無料
L.M.D Vol.6 (NINE STYLE、☎080-3125-6647)	3月27日(日)	14時20分開演 16時終演	中ホール	1,500円(当日500円増)※未就学児無料

3月の休館日 7日(月)、14日(月)、22日(火)、23日(水)、28日(月)

問い合わせ先 市民文化会館(☎23-7111)

「ちびっこ大作太鼓隊」結成発表会

先日行われた「希望郷いわて国体冬季大会」開始式アトラクションで演奏を披露した二戸大作太鼓保存会が、子どもたちによる「ちびっこ大作太鼓隊」を結成し、演奏を披露します！

日時 2月21日(日) 午前9時30分開場、10時開演

場所 シビックセンター ホール

内容 ①相馬大作を知る会「二戸の先人に学ぶ」
講師：二戸歴史民俗資料館 菅原孝平館長
②ちびっこ大作太鼓隊披露

主催 二戸大作太鼓保存会
(一社) カシオペア青年会議所

問い合わせ先 (一社) カシオペア青年会議所 (☎ 23-7765)

犬や猫を放し飼いに していませんか

【つながれていない犬の怖さを知りましょう】

犬の散歩のときに綱(リード)を放すと、犬が走り出して人や他の犬を傷つけるおそれがあります。

たとえおとなしい犬だとしても、動物が嫌いな人や苦手な人たちにとっては、つながれていない犬はとても怖いものです。そして何よりも、犬が交通事故にあう危険性が高くなり、犬にとっても非常に危険です。

犬の散歩で綱を放さない、フンを持ち帰るなどのマナーを必ず守り、他の人に迷惑がかからないようにしましょう。

【猫の屋外飼育も迷惑のもとになります】

屋外飼育の猫によるいたずらや糞尿などの苦情、相談も増えています。

猫は、上下運動ができる場所など適した環境を用意してあげると、室内でもストレスをためず飼うことができます。猫は室内で飼育しましょう。

◎屋内飼育のメリット

- 1) 迷惑防止…糞尿や鳴き声、いたずらやごみ荒らしなど、近所への迷惑を防ぐことができます
- 2) 事故の防止…交通事故や感染症、猫同士のけんか、迷子などの危険性がなくなります
- 3) 繁殖の防止…屋外飼育では、知らない間に妊娠していることがあります

昨年市内では、車にひかれたり、病気や飢えで死亡したとみられる犬や猫が20頭以上回収されました。犬や猫は飼い主が正しく管理しなければ、長く健康的に生きられません。放し飼いはせず、また、万が一迷子になったときのためにも犬には鑑札と狂犬病予防注射済票を、猫には迷子札をつけましょう。

問い合わせ先 生活環境課 (内線 727)

引っ越しのときは水道の使用 中止、開始の連絡をお忘れなく

引っ越しシーズンの3月、4月。引っ越しの際は水道の使用中止、開始の連絡をお願いします。

なお、この時期は水道の中止、開始の申し込みが集中し、連絡を受けたその日に対応できない場合がありますので、連絡はお早めください。

連絡および問い合わせ先 (株)水機テクノス二戸事業所 (市水道検針・開閉検業務受託事業者)

☎ 23-6960

時間 午前8時30分～午後5時15分

連絡すること

- 市外への引っ越し…使用を中止する日時と引っ越し先の住所
- 市内での引っ越し…現在お住まいの住宅での使用を中止する日と、引っ越し先の住宅での使用を開始する日
- 市外からの引っ越し…使用を開始する日時

(仮称)折爪岳南(Ⅰ期地区)風力発電事業環境影響評価方法書の縦覧および説明会を開催します

環境影響評価法に基づき、「(仮称)折爪岳南(Ⅰ期地区)風力発電事業 環境影響評価方法書」を作成しましたので、下記の日程により縦覧および住民説明会を開催します。

【方法書の縦覧】

期間と時間 2月16日(火)～3月17日(木)

(土日祝日除く) 午前8時30分～午後5時15分

場所 二戸地域振興センター総務課 (県二戸地区合同庁舎4階)、市役所情報公開コーナー

電子縦覧用 URL <http://www.jre.co.jp/>

【住民説明会】

日時 3月10日(木) 午後7時～8時30分

場所 シビックセンター

【意見書の提出】

方法書の内容について意見書を受け付けます。

提出方法 氏名および住所、環境の保全の見地からの意見を記載し、下記まで郵送または公表場所に設置された意見箱へ投函ください

提出締め切り 3月31日(木)まで(消印有効)

問い合わせ、提出先 ジャパン・リニューアブル・エネルギー(株)風力プロジェクト本部 (☎ 03-6455-4900、〒106-0032 東京都港区六本木6-2-31 15階)

「認知症の人と家族のつどい」

認知症の方を介護している介護者の集まりに参加してみませんか？

日ごろの苦労や悩みを語り合い、今後の活力を養う時間になればと思います。参加は無料です。

日時 2月25日(木) 午後1時～3時

場所 総合福祉センター2階集会室

対象 市内在住で、在宅で認知症の人の介護を行う人、また介護していた経験のある人

内容 認知症介護に関する情報提供、交流会

申込期限 2月22日(月)

問い合わせ、申込先 二戸市社会福祉協議会 (☎ 25-4959)

ご存知ですか、 国民年金の「付加年金制度」

国民年金の第1号被保険者、任意加入被保険者が国民年金の一般保険料に加えて付加保険料(月額400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金の年金額は、 $200円 \times 付加保険料納付月数$ となります。

○例えば10年間付加年金を納付すると

納付額…月額400円 \times 120月=48,000円

加算額…

2年間(200円 \times 120月) \times 2年=48,000円

3年間(200円 \times 120月) \times 3年=72,000円

10年分の納付額が、2年で返ってきます。

付加保険料の納め方

付加保険料は、申し込んだ月の分から納付が始まります。後日送付される、付加保険料込みの年金納付書で納めてください。国民年金保険料を前納済みの場合は、付加保険料のみの納付書で納めてください。なお、付加保険料は口座振替(クレジット)で納めることもできます。ただし、申し出後1～2カ月は、納付書で納めてください。

付加保険料の納期限は、翌月末日です。納付期限を過ぎても、2年間は付加保険料を納めることができます。

受け取る付加年金額は定額です。物価による変動などはありません。

国民年金基金の加入者および保険料免除に該当している人は、加入できません。

問い合わせ先 二戸年金事務所 (☎ 23-4111)

市民課(内線226)、総合支所市民課(内線163)

「^{ゆうゆう}にのへ結・遊親子21プラン」通信(最終回)

第4章「思春期」その2

目標 ○子どもが病気、けが、こころの問題を相談できる

○子どもが相手を思いやる心をもてる

【大切なこと】

- ①子どもが自分のこころの問題やからだの問題をきちんと相談できる相手がいる
- ②子どもが親と向かい合って話ができる
- ③子どもがボランティア活動に参加する機会がある

<市の現状>

本市の平成25年度の肥満の状況は、小学4年生が14.3%、中学1年生も19.8%で、いずれも国や県と比較して高くなっています。

プラン策定時のアンケートでは、家族など誰かと食事する子どもの割合が小学5年生では100%、中学2年生では95%でした。また、朝食を食べない子どもの割合は小学5年生で0.4%、中学2年生で4.5%いることがわかりました。

このことから、子どもが自分自身の問題に気づくことは困難であり、親や周りの大人が気づかせ、理解してもらう環境づくりが必要だと言えます。

そして、いろいろな人と関わり、相手を思いやる心を育てていく必要があると考えます。

そこで皆さんには、次のことに気をつけていただきたいと思います。

【市民一人ひとりが心がけること】

- ①一人で悩まず、自分の悩みを人に話してみましょう
- ②親は子どもの様子がおかしいと感じたり、子どもが悩んでいると感じたら、アドバイスをしましょう
- ③携帯電話の使い方について親子で話しあい、出会い系サイトによる性被害を防ぎましょう
- ④ボランティア活動に積極的に参加しましょう
- ⑤ちびっこやお年寄りと積極的に交流しましょう

【関係機関】 小学校、中学校、高等学校、市、薬剤師会、保健所、法務局、警察署

【関係機関が行うこと】

- 気軽に相談できるよう、相談窓口のPRと充実をはかります
- こころだけでなく、からだや薬のことについてのアドバイスをします
- 学校、教育委員会、PTAなどと連携するシステムづくりを行い、ボランティア活動の情報提供をします

問い合わせ先 健康推進課 (☎ 23-1313 内線 251)

ごみダイエット通信

◆ごみを減らす近道は、生ごみを減らすこと！

家庭から出される可燃ごみのうち、半分はごみに含まれる水分で、ほとんどが生ごみから発生しています。平成26年度に市で出された可燃ごみは約6,000ト。うち、半分の約3,000トは水分だと考えると、年間で家庭のお風呂約7,500杯分の水分を処理施設で燃やしていることになり、非常に効率の悪い状態が続いています。

生ごみは、処理機やコンポスト容器（生ごみ肥料化容器）の活用などにより、出す量を減らすことができます。また、水切りネットの活用や、捨てる前の「ギュッとひと絞り」も効果的です。これらの行動を続けることが大切なのです！

各家庭から生ごみをはじめ、ごみをなるべく出さないよう、工夫をしてみませんか。

●2月の古着回収「サンデーリサイクル」

28日（日）午前10時～午後3時

旧学校給食センター（堀野）、浄法寺総合支所

※みんなで古着回収目標値・20トを達成しよう！

平成27年4～平成28年1月までの回収量→約18.5ト。達成までは、あと約1.5ト！

※古着を出すときは…①できるだけ市指定のごみ袋を使用ください（紙袋可、ダンボール不可）

②衣類、靴、カバンやバッグを1つの袋に混ぜて入れないでください

問い合わせ先 生活環境課（内線723）

2月の納税～忘れずに納めましょう

今月は…

固定資産税（4期）

国民健康保険税（8期）

後期高齢者医療保険料（8期）

納期限 2月29日（月）

▷休日窓口（市役所税務課）

2月28日（日）午前8時30分～午後5時

▷夜間窓口（市役所税務課）

2月23日（火）～29日（月）（土日除く）

各日午後7時まで

○市税・保険料の納付は、便利・確実・安全な口座振替を！▷納めに出かける必要なく、便利▷納め忘れの心配なく、確実▷現金を持ち歩くことなく、安全

申し込み方法 通帳、印鑑、納税通知書、口座振替依頼書をもって預貯金口座のある金融機関へ直接申し込みください

問い合わせ先 税務課（内線242）

くらし安全安心だより

「架空請求」急増中！

－コンビニでギフトカードを買わせる

手口に注意！－

【相談事例】

携帯電話に知らない会社からショートメールが届いた。「サイト利用料金を滞納している。放置すれば身辺調査のうえ法的措置を執る」と書いてあり、身に覚えが無かったが相手に電話をすると「滞納料金を払わなければ電話が使えなくなる」などと言われた。コンビニで大手通販サイトのギフトカードを買うよう指示され、指示通りギフトカードを買い、カードに記載されたカード番号を相手に伝えた。

【アドバイス】

★大手通販サイトのギフトカードや電子マネーを購入させる手口の架空請求が急増しています。このようなギフトカードや電子マネーはカード番号さえわかれば誰でも使用できる仕組みになっています。

★最近では携帯電話に「ワン切り」で着信を残し、消費者が折り返し電話をすると自動音声でサイト利用料金を請求するという手口も出ています。また、アダルトサイトなどで一度クリックしたらサイトへ登録され料金を請求される「ワンクリック請求」でも、事例と同じようにギフトカードの購入を要求されるケースが増えています。

★相手から「ギフトカードを購入しカード番号を教えて欲しい」と言われても、カードを購入したりカード番号を教えたりすることは絶対にしないようにしましょう。

★また、ネット上には「詐欺被害を取り戻す」とか「請求を止めさせる」とうたう業者が存在しますが、高額な報酬を要求されるなど、二次被害に繋がる可能性があります。身に覚えのない請求や、クリックしただけで料金を請求されたりした場合は相手に連絡せず、すぐに消費生活センターや警察に相談しましょう。

※二戸消費生活センターでは、消費生活に関するトラブルや多重債務（債務整理・過払い金返還請求）などの相談に応じています。

一人で悩まずに、ぜひご相談ください。

二戸消費生活センター 相談時間 平日午前9時～午後4時 ☎23-5800

無料相談

法律相談

土地、財産、離婚、金の貸借など
日時 3月8日(火)、22日(火)
午前10時～午後3時
場所 二戸消費生活センター(県二戸地区合同庁舎内)
担当 弁護士
電話予約が必要です。時間の関係で、先着10人で締め切ります。
問い合わせ先 二戸消費生活センター(☎23-5800)

くらしとお金の安心相談会

借金の整理と生活資金など
日時 3月11日(金)午前10時～午後4時
場所 二戸消費生活センター(県二戸地区合同庁舎内)
担当 消費者信用生活協同組合相談員
電話予約が必要です。
問い合わせ先 二戸消費生活センター(☎23-5800)

県多重債務弁護士相談

借金の整理、過払い金返還請求など
日時 3月15日(火)午前10時～午後3時
場所 二戸消費生活センター(県二戸地区合同庁舎内)
担当 弁護士
電話予約が必要です。
問い合わせ先 二戸消費生活センター(☎23-5800)

多重債務相談

サラ金などの返済で困っている人は、ご連絡ください。
日時 3月17日(木)午前10時～午後7時
場所 もちづき司法書士事務所(石切所字森合90)
電話予約が必要です。
問い合わせ先 もちづき司法書士事務所(☎26-9117)

市民生活相談

家庭内や近所の心配事など
日時 3月18日(金)午前10時～午後3時
場所 二戸消費生活センター(県二戸地区合同庁舎内)
担当 市民生活相談員
電話予約が必要です。
問い合わせ先 二戸消費生活センター(☎23-5800)

個別健康相談

日時 3月10日(木)、24日(木)
午後1時～3時
場所 総合福祉センターまたは事業所
その他 医師が職場まで行き相談に応じます。電話予約が必要です。
問い合わせ先 岩手産業保健総合支援センター(二戸医師会内☎23-4466)

こころの相談

期日 2月25日(木)
場所 金田一コミュニティセンター
受付時間 午後1時～4時(電話予約が必要です)
担当 小井田潤一先生(県立一戸病院長・精神科医)
問い合わせ、申込先 健康推進課(☎23-1313内線224)、浄法寺総合支所市民課(内線132)

福祉のお仕事相談会

日時 3月1日(火)、15日(火)、22日(火)各日午後1時30分～3時30分
場所 ハローワーク二戸
相談内容 福祉の資格の取得方法、仕事内容、求人情報、仕事体験など
問い合わせ先 (社)県社会福祉協議会岩手県福祉人材センター(☎080-1651-6203)

女性のための法律相談

県司法書士会は、相続、成年後見、借金問題。家族観の問題などさまざまな悩みを持つ女性のために、女性司法書士が相談に応じます。
日時 3月5日(土)午前10時～午後4時
場所 県司法書士会館2階(盛岡市本町通2-12-18)
相談方法 ①上記会場での面談
②専用電話(フリーダイヤル☎0120-823-815、有料☎019-623-3355)
問い合わせ先 県司法書士会(☎019-622-3372)

こころの健康電話相談

県臨床心理士会、(一社)日本臨床心理士会は、悩みを持つ人の相談に応じます。
日時 3月6日(木)午前9時～午後5時
内容 家庭、学校、職場のことなど、どのような悩みでも
担当 県臨床心理士会
相談専用電話番号 019-629-7070
問い合わせ先 県臨床心理士会(FAXのみ019-824-1721)

多重債務相談窓口

東北財務局盛岡財務事務所では、多重債務でお悩みの人からの相談(窓口、電話)を受け付けています。秘密は厳守します。
また、地域のコミュニティ活動や各種団体などの会合などに伺い、振り込め詐欺などの手口や対策をわかりやすく説明する、出前講座も行っています。無料ですので、お気軽に問い合わせください。
時間 月～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後4時30分
相談専用電話 019-622-1637
場所 東北財務局盛岡財務事務所(盛岡市内丸7-25盛岡合同庁舎4階)
問い合わせ先 東北財務局盛岡財務事務所(☎019-625-3353)

募集

入札参加資格申請受付

平成 28 年度スクールバス管理運行業務委託契約及び通学バス・タクシー運行業務委託契約に係る入札参加資格審査申請を受け付けます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

受付期間 2月29日(月)～3月9日(水)(土日除く)

問い合わせ、申込先 教育企画課(内線587)

「国の教育ローン」

国の教育ローン(日本政策金融公庫)は、高校や大学などへ入学または在学する学生の保護者向け公的融資制度で、入学時や在学中にかかる費用の融資を固定金利で利用できます。申し込みは必要な時期の2～3カ月前を目安とし、いつでも可能です。合格発表前でも申し込みができます。借り入れには要件がありますので、詳しくは問い合わせください。

融資額 学生1人につき350万円以内
利率 固定金利：年2.05% (1月10日現在)
返済期間 15年以内(ひとり親家庭、交通遺児家庭などは3年延長可)
返済方法 毎月元利均等返済
問い合わせ先 「国の教育ローン」コールセンター(☎0570-008656)

仙台国税局採用試験

仙台国税局は国税専門官(大学卒業程度)ならびに税務職員(高校卒業程度)を募集します。詳しくは問い合わせください。

【国税専門官】
受験申込受付期間 インターネット…4月1日(金)～13日(水)、郵送または持参…4月1日(金)～4日(月)
第1次試験日 5月29日(日)
【税務職員】
受験申込受付期間 6月上旬

第1次試験日 9月上旬
問い合わせ先 仙台国税局人事第二課試験研修係(☎022-263-1111内線3236)、人事院東北事務局(☎022-221-2022)

お知らせ

第30回陸上自衛隊岩手駐屯地音楽隊定期演奏会

日時 3月12日(土)午後2時15分開場、3時開演
場所 盛岡市民文化ホール(マリオス)大ホール
入場 無料(先着順)
出演 岩手駐屯地音楽隊 ほか
問い合わせ先 陸上自衛隊岩手駐屯地司令業務室(☎019-688-4311)

若者ステップアップセミナー

就労や自立に関するセミナーと個別相談会を開催します。
日時 ①3月1日(火)、②15日(火) 午前の部・若者ステップアップセミナー 午前10時～正午 午後の部・個別相談 午後1時～3時
内容 ①ストレス解決マスター②自分再発見!
場所 カシオペアメッセ・なにゃーと
対象 15～40歳未満の求職者またはその保護者
申し込み方法 電話またはFAX、Eメールにて申し込みください。用紙はハローワーク二戸・ジョブカフェにあります。
問い合わせ、申込先 特定非営利活動法人いわてパノラマ福祉館(☎019-639-8383、FAX:019-907-0390、E-Mail:info@npo-ipf.org)

【カシオペア若者交流事業第3弾】^W ^W ^W ワインとワインに合う料理をワイワイ楽しむ会

ソムリエとシェフを講師にお招きし、ワインの楽しみ方、二戸地域のお肉を使ったワインに合う料理を教えてください！シェフからのスペシャルメニューのお振る舞いも！ふるって参加ください！
日時と場所 2月28日(日)午後3時～6時 金田一コミュニティセンター
講師 福井富士子さん(ソムリエ、ワインコーディネーター) 古舘貢市さん(レストランボヌール シェフ)
対象 20～40代の男女30人 **会費** 3,000円
申し込み方法 FAXまたはメールにて、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、メールアドレスをお知らせください
申し込み締め切り 2月22日(月)
問い合わせ、申込先 カシオペア若者交流事業事務局(カシオペアFM内、☎43-3461、FAX:43-3468、E-Mail:l@779.jp)

マイナンバー制度に便乗した不審な電話や訪問に注意！

マイナンバーの利用範囲は「社会保障」「税」「防災」の分野に限られており、マイナンバーを利用する手続きでは原則、顔写真つきの身分証明書などで本人確認を行うことになっています。不審なことがありましたら、下記まで相談ください。
【マイナンバー制度に関する不正行為で実際に被害にあった事例】
◎市役所の職員を名乗る者が訪問し「マイナンバーカードにお金がかかる」などと言って、登録手数料名目にお金をだまし取られた
◎女性2人が訪問し「マイナンバーの関係でまいりました」と言って家族全員分の通知カードが入った封筒をだまし取られた…など
【制度全般】 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
【不審な電話などを受けたとき】 消費者ホットライン ☎188(いやや) 警察署相談専用電話 ☎#9110
【マイナンバーが含まれる個人情報の取り扱いに関すること】 個人情報保護委員会マイナンバー苦情あっせん相談窓口 ☎03-6441-3452

健康ひろば



総合福祉センター
☎23-1313

3月の検診カレンダー

日	曜	予防接種など	受付時間	場 所
1	火	幼児健診	13:00～13:00	ほほえみセンター
		日本脳炎予防接種	12:50～13:20	総合福祉センター
2	水	10カ月健診	12:15～12:45	
3	木	BCG 予防接種	12:50～13:20	
8	火	4カ月健診	12:30～13:00	
9	水	水痘予防接種	12:50～13:20	
15	火	日本脳炎予防接種	12:50～13:20	
22	火	日本脳炎予防接種	13:30～14:00	ほほえみセンター
31	木	水痘予防接種	12:50～13:20	総合福祉センター

下記の休日当番医院で、MR 予防接種ができます。平日に予防接種を受けられない人は利用ください。接種を希望する場合は、希望日の10日前までに総合福祉センターへ連絡ください。

月 日	医療機関名	受付時間
3月6日(日)	川村医院	9:00 ～ 16:00
3月20日(日祝)	齋藤産婦人科医院	
3月21日(月祝)	藤田内科	
3月27日(日)	ふくもりたこどもクリニック	

問い合わせ先 健康推進課 (内線 331)

結いっこベビールーム

○離乳食教室

日時 3月11日(金) 午前10時～正午
場所 総合福祉センター
内容 離乳食づくりと試食(離乳食づくりのポイント)
対象者 生後9カ月～1歳6カ月頃のお子さんとその家族(先着12組)
申込期限 3月4日(金)
問い合わせ、申込先 健康推進課(内線222)

ほっとひといき けんこう広場

悩んでいることなどを相談したり、簡単な体操をして「ほっとひといき」しませんか。

日時 3月4日(金)、18日(金)
 各日午後1時30分～2時30分
場所 総合福祉センター
内容 健康相談、簡単な体操
問い合わせ、申込先 健康推進課(内線263)

献血にご協力ください

医療機関では、主に400ml献血による血液が輸血用として使われています。ぜひ、400ml献血のご協力をお願いします。

月 日	受付時間	会場
3月17日(木)	10:00～11:00	二戸地区クリーンセンター
	12:00～13:00	㈱ツガワ二戸工場
	14:30～16:00	㈱菅文
3月21日(月祝)	10:00～11:30	二戸ショッピングセンターニコア
	13:00～16:00	
3月23日(水)	10:00～11:00	二戸警察署
	12:00～13:00	湯の里にのへ
	14:30～16:00	㈱菅文

※献血手帳・カードがある人は、お持ちください。
問い合わせ先 健康推進課(内線252)

各種料理教室など

※各教室とも、定員になり次第締め切ります

○ビギナーズ料理塾

初めての人大歓迎! 簡単クッキングで健康な毎日!
日時 3月8日(火) 午後6時30分～9時
場所 総合福祉センター
テーマ 「減塩」旨味引き出す! かるしお料理
対象と募集人数 10～30代までの一般男女20人
持ち物 三角巾、エプロン、米一合
申込期限 3月4日(金)
問い合わせ、申込先 健康推進課(内線224)

○スポーツ栄養講演会(弁当つき)

ジュニア期から高齢期まで、運動に必要な栄養や水分のとり方について学びませんか?
日時 3月5日(土) 午後12時30分～2時30分
場所 シビックセンター **募集人数** 70人
テーマ 「運動に必要な栄養と水分について」
講師: 公認スポーツ栄養士 白井名津子さん
申込期限 2月26日(金)
問い合わせ、申込先 健康推進課(内線224)

健康調査にかかる結果説明会

岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構は、今年度の健康調査(健診)にかかる結果説明会を開催します。事前申し込みは不要です。
日時と場所 2月26日(金) ①午前9時～10時30分…浄法寺文化交流センター、②午後1時30分～3時…県二戸地区合同庁舎1階会議室
内容 集団説明会、個別相談(希望者のみ)
対象 「健康調査に関する報告書」をお持ちの人
問い合わせ先 岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構(☎019-907-4010)
 健康推進課(内線233)