

女性医師による 女性の健康相談

女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなど、女性が抱えるさまざまな悩みの相談に応じます。完全予約制・相談無料です。

- 日時 12月14日(土) 14:00～16:00
- 場所 大河原町駅前コミュニティセンター
- 申込先 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993 (予約専用) (受付時間9:00～17:00、土・日・祝日除く)
- ☎宮城県保健福祉部健康推進課 ☎022-211-2624

こころの健康づくり 講演会

～悩みや不安を聴けるつながりのある地域づくりのために～

あなたの周囲で元気の無い方に気づいたときの丁寧な話の聴き方(傾聴)についての講演会です。コミュニケーションのコツを学んでみませんか。

- 日時 12月25日(水) 14:00～15:45
- 場所 健康センター大会議室
- 演題 「いのちの電話の活動から 心を込めて聴くことの大切さ」
- 講師 仙台いのちの電話 専門委員 齋藤眞氏
- ※事前にお申し込みください。
- ☎健康推進課 ☎22-1362

令和元年度成人式



新成人の皆さんの新たな出発を祝し、成人式を開催します。

該当する方には、案内状を送付しますので、当日持参のうえ出席ください。なお、案内状が届かない方、現在は市外に住んでいるが出席を希望される方は、ご連絡ください。

- 日時 令和2年1月12日(日) 10:00～(受付9:00～9:50)
- 場所 中央公民館ホール
- ☎中央公民館 ☎26-2453・22-1343

認知症サポーター 養成講座

「認知症ってどんな病気かな」「地域で自分にどんな事ができるかな」など、認知症について関心のある方、ぜひ参加してみませんか。

- 日時 12月8日(日)14:00～
- 場所 デイサービスセンター しろいし
- 申込方法 12月6日(金)まで電話で申し込みください。
- ☎デイサービスセンターしろいし ☎22-5880

令和元年度歯科衛生士 復職支援研修会

あなたの眠っている資格を歯科の現場で生かしてみませんか。宮城県歯科医師会があなたの現場復職までをサポートします。スキルアップを目的とした就業後経験の浅い方も歓迎しています。

申し込みなどの詳細は、ウェブまたは電話にてお問い合わせください。

- 日時 ①令和2年1月18日(土) 13:00～16:00
②令和2年1月25日(土) 13:00～16:00
③令和2年2月1日(土) 13:00～16:00
- 場所 宮城県歯科医師会館 東北保健医療専門学校
- ☎(一社)宮城県歯科医師会 ☎022-222-5960 FAX 022-225-4843 https://www.miyashi.or.jp

わくわくする終活セミナー 「遺言だけでは不完全」

～エンディングノートを書いてみましょう～

終活とは何をすればいいのだろう、そんな悩みがスッキリします。ぜひご参加ください。

- 日時 12月15日(日) 13:00～14:30
- 場所 中央公民館2階研修室
- 参加費 無料
- 講師 終活上級インストラクター 村上則夫氏
- ※事前にお申し込みください。
- ☎フローラメモリアルホール白石 ☎24-3322

毎月第3日曜日は「家庭の日」です

今月は12月15日 今年1年どんな1年でしたか？ 家族の1年をふりかえってみよう

考えてみませんか？ 一人ひとりの人権のこと 12月10日「人権デー (Human Rights Day)」

「人権」とは、「全ての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」であり、誰にとっても身近で大切なもの、思いやりの心によって守られなければならないものです。

いじめ・差別・虐待・セクハラ・配偶者などからの暴力など、ひとりで悩まず「人権擁護委員」にご相談ください。

現在、本市では9人の委員が、交代で人権に関する相談を受け、問題解決のお手伝いをしています。また、小中学校・高齢者施設などで人権教室を行うな

ど、命の尊さや思いやりの大切さへの理解を深めてもらう活動を行っています。

■相談日・相談先のご案内
相談は無料で予約不要、秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

- 【特設人権相談】
- 日時 12月7日(土) 10:00～15:00
- 場所 中央公民館2階視聴覚室
- 相談内容 虐待、ハラスメント、長時間労働、いじめ、DVなど
- 電話相談 ☎090-3121-1403 (当日限り)

☎大河原人権擁護委員協議会 (仙台法務局大河原支局内) ☎0224-52-6053

【定例人権相談】
詳細は24ページの定例相談をご覧ください。

- 【電話での相談】
受付時間 平日8:30～17:15
- みんなの人権110番 ☎0570-003-110(ナビダイヤル)
- 子どもの人権ホットライン ☎0120-007-110(フリーダイヤル)
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810(ナビダイヤル)
- ☎仙台法務局 ☎022-225-5743

確定申告における国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の社会保険料控除

納めた国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料は、確定申告の際、「社会保険料控除」の対象となります。

控除対象となる保険料(税)額は、平成31年1月1日から12月31日までに納めた金額です。

●納付書や口座振替(普通徴収)の方
領収証書は、申告まで大切に保管してください。口座振替の方には、12月下旬に「市税口座振替納付済通知書」を送付します。

領収証書の紛失などで、年間の納付額が分からない方は、申告用の確認書を税務課の窓口で発行します。

※確認書は年間の納付額を記載するため、原則翌年1月中旬以降に発行します。

●年金天引き(特別徴収)の方
1月下旬以降に、年金保険者から送付される公的年金の源泉

徴収票をご確認ください。社会保険料控除は天引き対象の年金を受給している本人のみへ適用となります。

■国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の年金天引き中止申請について

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の納付方法は、申請により年金天引き(特別徴収)から口座振替に変更することができます。

口座振替に変更することで、口座名義人(世帯主や配偶者など)に社会保険料控除を適用することができます。詳しくはお問い合わせください。

※申請の時期により年金天引きの中止月が変わります。

※介護保険料は、年金からの天引きを中止することはできません。
☎税務課 ☎22-1313

ご存じですか？ 就学援助制度

現在、小中学校に在学している、または4月から小学校に入学するお子さんの保護者で、経済的な事情から就学に支障を来す方のために「就学援助制度」があります。申請が認定されると、学用品費や学校給食費などの費用が援助されます。

希望する方は、在学中の小中学校・入学予定の小学校で手続きを行ってください。現在認定を受けている方も、引き続き希望する場合は申請が必要です。

☎学校管理課 ☎22-1342

「しろいし安心メール」登録方法

「shiro-i@mpx.wagmap.jp」あてに空メールを送信するか、右のQRコードからご登録ください。

