

### 体力向上トレーニング教室 受講生募集

～自ら行う介護予防～  
普段使わない筋肉を動かして、体力アップを図りませんか。  
●対象者 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の市民で、継続して参加できる方。申し込みの際に病歴などを確認します。  
●開催期間 平成26年1月16日～3月20日の全10回(毎週木曜日)  
●時間 13:30～15:30  
●場所 介護予防センター  
●定員 12人(原則申し込み順)  
※電話でお申し込みください。  
●受講料 無料。ただし、傷害保険料1,000円程度は自己負担となります。  
●内容 ストレッチ体操やマシンを使用した筋力トレーニング、バランス運動など  
●受付開始日 12月9日(月)8:30～  
☎健康推進課 ☎22-1362

### 手話を学んでみませんか

●開催日時 12月6日(金)19:00～21:00  
※平成26年1月31日(金)以降毎週金曜日  
●場所 中央公民館  
☎白石手話サークル 佐々木 ☎25-4034

### 高次脳機能障害者家族交流会 に参加してみませんか

高次脳機能障害に関する理解を深め、家族同士の交流を通して、家族の方自身がゆとりある生活ができることを目指し、交流会を開催します。気軽にご参加ください(事前予約必要)。  
●日時 12月20日(金)13:30～16:30  
●場所 仙南保健福祉事務所保健所棟  
●内容 ミニ講話、懇談会、個別相談(希望者)  
☎仙南保健福祉事務所母子・障害班 ☎0224-53-3132

### 鎌先寄席 白石益岡ライオンズ寄席

さんゆうていゆめはな  
三遊亭夢花師匠の年末寄席を開催。笑い納めにぜひお越しください。  
●日時・時間 ①鎌先温泉寄席 12月14日(土)16:30開演、②益岡ライオンズ寄席 12月15日(日)13:30開演  
●場所 ①最上屋旅館 ②専念寺  
●チケット 各500円  
●チケット取り扱い 白石市観光協会(商工観光課)  
●主催 鎌先温泉振興協会、白石益岡ライオンズクラブ  
☎同クラブ 佐藤 ☎090-3642-6799

### 2014元旦「けり初め」

●日時 平成26年1月1日(祝)9:30集合  
※参加者を年齢で分けて、紅白試合を行います(10:00～12:00)。  
●場所 白石川サッカー公園  
●対象 サッカー愛好者ならどなたでも  
☎白石サッカー協会 大宮 ☎25-1073

### 角田支援学校 第2回「かくよう講座」

●日時 12月24日(火)10:00～12:00  
●場所 宮城県立角田支援学校体育館(角田市島田字御蔵林24-1)  
●講演 思春期の子どもたちへの支援～障がいがあっても豊かな性を育てるために～  
●講師 元宮城県立視覚支援学校 養護教諭 石川えみ子氏  
☎同校 ☎0224-63-2555  
角田支援学校ホームページ  
http://kakuyou.myswan.ne.jp/

12月は固定資産税(4期)  
国民健康保険税(6期)  
後期高齢者医療保険料(6期)  
介護保険料(5期)  
の納期です

#### 「夜間収納総合窓口」

(市で取り扱うすべての税金・料金の納付)  
●日時 12月25日(水)・26日(木)  
17:30～19:30

※納税相談は20:00まで  
●場所 収納管理室・会計課(市役所1階)ほか

#### 「休日・夜間特別収納総合窓口」

(市税のみの取り扱い)

●日時 12月10日(火)～13日(金)  
17:30～19:30  
12月14日(土)・15日(日)  
13:00～17:00  
●場所 収納管理室(市役所1階)

### 市内の交通事故 10月1日～31日 ※()は1月からの累計

■発生件数 69人(661件) ■死亡者数 1人(4人)  
■負傷者数 7人(66人) ■物損件数 62件(605件)  
■飲酒運転摘発者数 0人(1人)

■人口 36,703人(前月比) -5人  
男17,903人 女18,800人  
■出生件数 19件 ■死亡件数 47件  
■世帯数 14,105世帯 ※住民基本台帳から、10月31日現在

※住民基本台帳法の改正により、平成24年7月末からの人口は外国人住民を含めた人数を掲載しています。

### 在宅介護相談会 気分転換しませんか

自宅で介護を行うことはとても大変です。家族がこのごろ動けなくなった、なんとなく様子が変わったなど、気になるときは早めにご相談ください。  
●日時 12月15日(日)10:00～  
●場所 居宅介護支援事業所ひだまり(銚子ヶ森26-1)地域交流ホール  
●内容 相談会、頭の体操など  
☎同事業所 阿部 ☎29-3701

### 法テラス山元 無料法律出張相談会

法的トラブル(二重ローン、原発損害賠償、相続、家族間の問題など)を、弁護士が無料で相談を受けます。  
●日時 12月19日(木)10:00～15:30  
※事前予約優先です。  
●場所 いきいきプラザ  
☎法テラス山元(平日9:00～17:00)  
☎050-3383-0213

### 行政書士による 無料法務相談会

相続や遺言、契約など民事上の権利義務、家庭内の諸問題などの相談に応じます(予約の方を優先)。  
●日時 12月21日(土)13:00～16:00  
●場所 角田駅コミュニティプラザ  
☎宮城県行政書士会仙南支部 福島 ☎0224-59-3277

### 募集します

#### 初めての古文書講座 夜の部 講座生募集

「読めれば楽しいかも?」「読んでみたいけど…」という方。興味があれば大丈夫。古文書解読の第一歩をこの講座で踏み出してみませんか?  
●日時 平成26年1月16日・30日、2月13・27日、3月13日の全5回(すべて木曜日)、19:00～20:30  
●場所 中央公民館  
●定員 30人  
●講師 東北大学東北アジア研究センター准教授 荒武賢一朗先生  
☎中央公民館 ☎26-2453

#### 在職者向け訓練受講者募集

●対象 在職中・求職中の方  
●講座名 ①LAN入門、②Small Basicプログラミング入門1  
●開催日(①、②共通) 平成26年1月18日(土)～19日(日)、いずれも9:20～15:40  
●場所 白石高等技術専門学校  
●申込締め切り日(①、②共通) 12月18日(水)  
●定員 各10人  
※応募多数の場合は抽選します。  
☎同校 ☎35-1511  
http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/srkogsn/

### 平成25年度陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

●応募資格 中学校を卒業(見込みを含む)している17歳未満の男子  
●申込締め切り日 12月6日(金)  
【推薦】 12月6日(金)  
【一般】 平成26年1月10日(金)  
☎自衛隊宮城地方協力本部大河原地域事務所 ☎0224-53-2185

### ポリテクセンター宮城 公共職業訓練受講生募集

早期再就職に向けた各種職業訓練(6カ月)を実施します。  
●コース名(定員)  
・名取実習場 CAD・NCオペレーション科(15)、テクニカルオペレーション科(15)、設備保全技術科(15)、溶接施工科(15)、電気設備科(15)、電気・情報通信工専科(15)、建築リフォーム・コーディネート科(15)、ビル設備サービス科(18)  
・仙台実習場 生活情報ネットワーク技術科(26)、建築CADサービス科(36)  
●訓練期間 平成26年3月6日(木)～8月29日(金)  
●受講料 無料(テキスト代などを除く)  
●募集期間 12月19日(木)～平成26年1月23日(木)  
●申し込み方法 ハローワーク白石にお申し込みください。  
☎名取実習場 ☎022-784-2820  
仙台実習場 ☎022-792-8066

### 高齢者等地域ささえ愛ネットワーク事業 ～あなたの力を地域の力につなげよう～

■利用会員と協力会員募集中  
ささえ愛事業とは、住民参加の有償ボランティアで高齢者などの在宅生活を支援します(事前に会員登録必要)。  
●生活支援サービスの内容 家事支援サービス(買い物や食事の準備、掃除、洗濯、話し相手など)、移動支援サービス(通院や買い物などの送迎)  
●利用会員 市内に居住する65歳以上の高齢者などで、家庭内で生活

支援を受けることが困難な方。ただし、移動支援サービスの利用は非課税世帯で本人収入98万円未満の要支援以上の認定、または、障害者手帳所持の方が対象となります。  
●協力会員 市内に居住し、生活支援の手助けができる方で年齢は問いません。特別な資格は不要ですが、事務局主催の研修会を受講していただきます。  
●登録料 年間1,000円

●料金 1時間当たり500円  
※移動支援サービスは、サービス料のほか走行距離1km20円加算。  
■協力会員からの声  
移動支援サービスの協力会員となって通院送迎の手助けができ、また病院での待ち時間などは利用会員の方の話し相手にもなることができ、皆さんのお役に立てることをうれしく思います。  
☎白石市社会福祉協議会 ☎22-5210