

お知らせ

平成21年度就学援助受給希望の受付を開始

小・中学生のお子さんの学用品や給食費などの支払いにお困りの人に援助を行います。

対象となるご家庭

- ・生活保護が停止または廃止となった家庭
- ・市民税が非課税となった家庭
- ・そのほか経済的にお困りの家庭など

申請方法…通学先の小・中学校へお申し出ください。

提出期限…平成21年2月5日(木)(年度中途の受付もしています)

※問合せ先…学校教育課 221-8166 / 222-1638

建物の異動があったときには連絡を!

建物を新築(増築)したとき、建物の一部や全部を取り壊したときは「ご連絡ください。市職員が固定資産評価の調査に伺います。また、建物の用途を変更したときにも連絡してください。特に、住宅以外の建物を住宅用に変更したり、住宅を住宅用以外に変更した場合は、土地の税額が

変更になる場合があります。

登記をしていない家屋の所有者を変更するときは、「未登記家屋所有権移転申請書」を提出してください。

なお、滅失の確認には十分注意を払っていますが、確認漏れがあった場合、そのまま課税されていることがあります。今一度5月に納税通知書と一緒に送っている「固定資産税・都市計画税課税明細書」で確認してください。

※問合せ先…税務課 221-8114 / 222-8611

愛玩用の鳥類を飼育している皆さんへ

渡り鳥が飛来するシーズンを迎えますので、感染病予防のため、鳥小屋の修繕など飼育環境の再点検をお願いします。

【飼育上の注意点】

- ①様子をこまめに観察する
- ②鳥小屋には関係者以外は近づけないようにする
- ③野鳥との接触を避けるため小屋の中で飼い、必要に応じて防鳥ネットなどで覆う
- ④常に清潔な飼育環境を保ち、定期的に消毒する
- ⑤餌や飲み水は毎日新鮮なものを与え、野鳥が飛来する河川や池の水は与えない

⑥鳥に触った後は、手洗いやうがいを励行する

⑦原因がわからないまま、次々と死んでしまうなど、鳥に異常が見られたら、左記の機関へ連絡する

※問合せ先…鳥取県倉吉家畜保健衛生所 26-3341 / 鳥取県中部総合事務所生活環境局 23-3149 / 環境課 22-8168 / 22-8230 / 農林課 22-8157 / 22-39100

就職支度金支給制度について

支給対象者…次の3つの要件のいずれにも当てはまる人

- ①次のいずれかに当てはまる人
 - ・身体障害者手帳を所有する人、療育手帳を所有する人、精神障害者保健福祉手帳を所有する人、または統合失調症などの診断を受けている人、旧地对財特法に規定する対象地域に居住、または居住していた同和関係者
- ②新規に県内の中学校、高等学校、特別支援学校を卒業した人、または各種学校、専修学校などを修了し、卒業・修了した月の翌月末までに初めて就職が決定(内定)した人で、次の要件全てにあてはまる人
 - ・公共職業安定所または卒業・

気軽にご相談を

●多重債務・ヤミ金融等相談会
とき…12月19日(金)午後1時～4時
ところ…倉吉未来中心
※問合せ先…鳥取県中部消費生活相談室(倉吉未来中心) 22-13000 または市民生活相談室 22-12717 / 23-3701

●行政相談所

①12月18日(木)午後1時～3時 市役所第3会議室(東庁舎3階)
②12月26日(金)午後1時～4時 高齢者生活福祉センター(45-3800)
相談員…行政相談委員、人権擁護委員

※問合せ先…総務課 221-8162 / 221-087

●農家相談会

とき…12月18日(木)午前9時～午後3時
ところ…農業委員会事務局(市役所北庁舎3階)
内容…農業の受委託、農地の貸借・移譲・転用、農業者年金など
※問合せ先…農業委員会事務局 22-18171

倉吉市議会定例会のお知らせ

平成20年12月第8回倉吉市議会定例会が開催されます。

通し日	月・日	曜	会議区分	時間	内容
1	12月5日	金	本会議	午前10時	議案の上程、提案理由の説明
2	6日	土	休会		
3	7日	日	"		
4	8日	月	本会議	午前10時	市政に対する一般質問
5	9日	火	"	"	"
6	10日	水	"	"	"
7	11日	木	予備日		
8	12日	金	本会議	午前10時	付議議案に対する質疑委員会付託
9	13日	土	休会		
10	14日	日	"		
11	15日	月	委員会		
12	16日	火	"		
13	17日	水	予備日		
14	18日	木	本会議	午前10時	委員長報告 付議議案の討論・採決

※問合せ先：議会事務局 (☎ 22-8145 / ☎ 22-8146)

金額…2万5千円

③保護者または世帯主が市内に住所を有する人

修了した学校の紹介であること
・常用雇用者(雇用期間が1年以上の契約社員を含む)であること

申請期限…平成21年2月13日(金)

*申請書類は、中学校・高等学校や、各人権文化センターなどで受け取ることができます。

※問合せ先…人権政策課(☎222-8130/☎2218135)

税務署への「来賓相談は事前予約を

税務署に相談に行くとき

ありがとうございます

河北中学校図書館蔵書として117冊(兵庫県三田市富士が丘・山田二郎さん) 遥かなまち倉吉ふるさと基金寄附金として10万円(愛知県一宮市・可世木博さん) 遥かなまち倉吉ふるさと基金寄附金として5万円(東京都西東京市谷戸町・藤井田多恵子さん) 倉吉市オリジナル携帯灰皿として2,000個(日本たばこ産業株式会社岡山支店・支店長 伊藤洋さん) 旧牧田家住宅整備として旧牧田家住宅裏庭塀一式(明治町・名越勉さん) 旧牧田家資料として結界一式(西岩倉町・田村幹夫さん)

は、事前に予約をしてください。なお、税金の納付相談や確定申告書の作成会場での相談は、予約の必要はありません。

※予約・問合せ先…倉吉税務署(☎2612721)

2009年点字カレンダーをご利用ください

うつぶぎ赤十字奉仕団が作成した「点字版2009年カレンダー」を、伯耆しあわせの郷1階事業団窓口・市役所本庁舎2階市民課・東庁舎福祉事務所に設置しました。

ご利用の場合は、それぞれの窓口などでお尋ねください。

※問合せ先…福祉課(☎2218118/☎2217020)

農業委員会委員選挙人名簿登載申請書の提出を

農業委員会委員選挙人名簿調製のため、平成21年1月1日(木)時点で資格調査を行います。対象者は申請書を提出してください。

対象者…倉吉市に住所がある満20歳以上で、農地を10アール以上耕作している経営主、またはその同居の親族か配偶者で、1年間に於いておむね60日以上農業に従事している人
提出期限…平成21年1月9日

(金) ◆申請書は、郵送または農事組合長を通じて配布します。

◆審査のうえ、適格者は選挙権者として名簿に登載します。

※問合せ先…農業委員会事務局(☎2218171)

中小企業者への緊急保証制度のご案内

【原材料価格高騰対応等緊急保証制度】

原材料費などが上がっているのに値上げができない中小企業の資金繰りを応援するため、従来のセーフティネット保証の対象業種が大幅に拡大され、認定要件も緩和されました。

【鳥取県企業資金繰り対策特別融資制度】

小規模事業者融資制度などを含む特別融資制度。

※詳細はお問い合わせください。

※問合せ先…《緊急保証制度について》中国経済産業局中小企業課(☎08222415661)鳥取県信用保証協会倉吉支所(☎2216103)《特別融資制度について》鳥取県中小企業資金調達緊急相談窓口(☎085712617453)

2009年母子寡婦福祉手帳について

母子寡婦福祉についてわか

りやすく記載した手帳を頒布します。一冊500円です。

※問合せ先…倉吉市連合母子会事務局(☎2215248)

試験 examination

下水道排水設備工事責任技術者試験および講習

下水道排水設備工事責任技術者の資格試験および更新講習を次のとおり実施します。

【試験】

受付期間…平成21年1月6日(火)～1月16日(金)

試験日…平成21年2月15日(日)

【更新講習】

受付期間…平成21年1月26日(月)～2月6日(金)

実施日…平成21年3月15日(日)

※詳細はお問い合わせください。
※問合せ先…下水道課(☎2218176/☎2218140)

教室・講座

団塊の世代のためのパソコン講習会

対象…50～65歳の市民(パソコン初心者)

▼学習プログラム ※内容・日程は変更になることがあります。

回	日 程	内 容
1	1月23日(金)	地域活動で使えるワード①
2	1月30日(金)	地域活動で使えるワード②
3	2月6日(金)	地域活動で使えるエクセル①
4	2月13日(金)	地域活動で使えるエクセル②
5	2月20日(金)	デジタルカメラの活用(チラシ作り①)
6	2月27日(金)	デジタルカメラの活用(チラシ作り②)

午後1時30分～4時40分

定員…20人(先着順) ところ…倉吉交流プラザ情報交流室 講師…鳥取大学総合メディア基盤センター 参加費…900円程度(テキスト代実費) 募集期間…12月15日(月)8時30分から、定員になり次第締切り。※電話受付のみ ※申込・問合せ先…生涯学習課(☎2218167/☎2211638)

募 集
collect

税務課臨時職員募集

雇用人数…5人程度

雇用期間…平成21年2月～3月

勤務時間…午前8時30分～午後5時30分

給料…月額6,700円通勤手当有り

応募方法…履歴書(写真添付)を税務課に提出してください。

応募締切…12月19日(金)

※問合せ先…税務課(☎2218114/☎2218611)

地域福祉計画の見直しに伴う委員の募集

市では「だれもが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を地域住民と一緒に目指すための「地域福祉計画」を策定しています。

今年はこの計画の見直しを行いますので、その策定委員を募集します。

※委員会は、年2回程度開催する予定です。

希望者は①住所、②名前、③連絡先、④地域で活動されている団体などを福祉課までお知らせください。

募集期間：12月15日(月)～24日(水)
抽選日：平成21年1月7日(水)
抽選場所：市役所 第2会議室(本庁舎3階)
入居基準の所得
◆各種控除後の世帯の所得が、月額20万円以下
◆高齢者・障がい者・子育て世帯などについては、月額26万8千円以下(証明書などが必要)
※申込・問合せ先：景観まちづくり課(☎22-8175/☎22-8140)

市営住宅入居者を募集

募集期間：12月15日(月)～24日(水)

抽選日：平成21年1月7日(水)

抽選場所：市役所 第2会議室(本庁舎3階)

入居基準の所得

◆各種控除後の世帯の所得が、月額20万円以下

◆高齢者・障がい者・子育て世帯などについては、月額26万8千円以下(証明書などが必要)

※申込・問合せ先：景観まちづくり課(☎22-8175/☎22-8140)

募集住宅一覧

You are invited to apply for city rental housing. Applications are available on Dec.15(Mon.)-24(Wen.) Please apply to the Housing section of Landscape Planning Division, or call for details at (Tel: 22-8175)

住宅名	間取り	家賃	戸数	駐車場	風呂
サンテラス大平	4階/3DK	30,800～67,700円	2戸	各1台	有
上余戸住宅	2階/2DK (※メゾネット)	23,100～50,800円	1戸	1台	有
八幡町住宅	2階/2DK	17,400～38,200円	1戸	1台	有
マロニエ住宅	2階建/3DK	28,000～61,500円	1戸	1台	有
八王子住宅	2階建/3DK	23,500～51,700円	1戸	1台	有

・サンテラス大平1戸を多子世帯優先入居住宅とします
・上余戸住宅を母子(父子)世帯優先入居住宅とします
※(メゾネット…室内に上下階があり中階段でつながっているタイプの住宅です)

「倉吉市地産地消協力店」を募集



地域で生産された農林水産物などを使った料理を提供する飲食店などを「倉吉市地産地消協力店」として認定します。認定された飲食店などには認定証と認定看板を発行するとともに、ホームページなどで紹介していきます。地産地消の取組みを行っている飲食店などはふるってご応募ください。

応募資格：倉吉市内で飲食業(食事を供する旅館、ホテルを含む)を営み、市内および東伯郡内の農林水産物並びに加工品を利用した料理を、年間通じて1品以上提供し、積極的に地元産品を利用していこうとする飲食店など。

応募方法：申請書に必要事項を記入して農林課に提出してください。
*申請書は農林課に備えています(倉吉市のホームページからダウンロードもできます)。

応募締切：平成21年1月30日(金) *認定期間は認定日から2年間です。
※申請・問合せ先：農林課(☎22-8157/☎23-9100/E-mail:nourin@city.kurayoshi.lg.jp)

韓国キムジャン体験者募集

キムチ作りをとおり韓国の行事(節句)や食文化を学びます。

とき…12月20日(土)午前9時～正午、21日(日)午前9時～午後5時

*21日の昼食はキムチを使った料理を作ります。

※申込・問合せ先…福祉課(☎2218118/☎2217020)

応募締切…12月12日(金)

※申込・問合せ先…福祉課(☎2218118/☎2217020)

講師…金善夏(国際交流員)

参加費…1,500円(材料費)

締切り…12月12日(金)

定員…20人

※定員になり次第締切りします

※申込・問合せ先…市民参画課(☎2218159/☎2313701)

勤務時間…《平日》午前8時30分～午後5時15分、《土曜日(隔週)》午前8時30分～午後0時30分※週40時間

給料…月額7,400円、通勤手当、時間外勤務手当有り
応募方法…履歴書(写真添付)

*原則2日間参加できる人

ところ…上灘公民館

講師…金善夏(国際交流員)

参加費…1,500円(材料費)

締切り…12月12日(金)

定員…20人

※定員になり次第締切りします

※申込・問合せ先…市民参画課(☎2218159/☎2313701)

勤務時間…《平日》午前8時30分～午後5時15分、《土曜日(隔週)》午前8時30分～午後0時30分※週40時間

給料…月額7,400円、通勤手当、時間外勤務手当有り
応募方法…履歴書(写真添付)

公立保育所の臨時保育士募集

雇用人数…7人程度

雇用期間…12月～平成21年3月31日(火)

応募資格…保育士資格所有者

勤務場所…公立保育所6園

(上井・西郷・社・小鴨・上小鴨・北谷)のうちいずれか

勤務時間…《平日》午前8時30分～午後5時15分、《土曜日(隔週)》午前8時30分～午後0時30分※週40時間

給料…月額7,400円、通勤手当、時間外勤務手当有り

応募方法…履歴書(写真添付)

※申込・問合せ先…子ども家庭課(☎2218100/☎2217020)

おおよび保育士証の写しを子ども家庭課に提出してください。※面接を行い採用および勤務園の決定を行います。

※問合せ先…子ども家庭課(☎2218100/☎2217020)

催し event

第20回公民館まつり

活動の成果をご覧ください。

EVENT INFORMATION まちのイベント

ソフトボール教室

北京オリンピック金メダリスト2人による、一般を対象とした講演会と、小・中学生を対象としたソフトボール教室を開催します。

とき：12月21日(日)《講演会》午前10時～11時20分、《教室》午後1時～4時

ところ：倉吉総合産業高校ソフトボール場(講演会は体育館)

講師：坂井寛子さん(投手)、廣瀬芽さん(内野手)

※申込・問合せ先：NPOかほくスポーツクラブ(TEL 22-9786/FAX 22-9788/E-mail:kssougou@ncn-k.net)

指定管理施設からのお知らせ

倉吉市営温水プール

倉吉市駄経寺町198-2 (TEL 47-1186/FAX 47-1187)

利用時間：午前10時～午後8時

休館日：第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)

■各種教室が12月スタート

プール教室(当日申込)

★メタボリック予防教室①～③/一般初級・中級・上級 マスターズ、健康アフター5など各種水泳教室/アクアフィットネス教室/レディース教室

スタジオ教室(当日申込)

★ストレッチ教室/ピラティス教室/ボディエクササイズ教室1・2/ルーシー・ダットン&ヨガ

■1～3月の教室(要事前申込)※電話申込みはできません。

★水中運動各種教室/ジュニア水泳各種教室/幼児水泳各種教室

※教室の詳しい内容や応募方法、料金などは、市営温水プールのホームページから直接お問い合わせください。

申込期限：12月21日(日)※必着

*ご優待券プレゼント!!

1月2日(金)から1月4日(日)に有料で利用された人に、もれなく半額割引券を2枚進呈します。

伯耆しあわせの郷

倉吉市小田 458(TEL 26-5581/FAX 26-5633)

利用時間：午前9時～午後8時 休館日：月曜日

■受講生募集

教室名・講師	日 時	期間	定員	受講料・回数
男性の健康教室(杉本 美智子さんほか)	月2回土曜日(午後2時～4時)	12～3月	20人	4,000円(8回)
料理教室(鳥取県調理師連合会)	月2回火曜日(午前10時～午後1時)	1～3月	30人	3,000円(6回)
レザークラフト教室(西村 都紀世さん)	毎週火曜日(午前10時～12時)	1～3月	10人	5,000円(10回)
エアロビクス教室②(中原 啓子さん)	毎週土曜日(午前10時15分～11時15分)	1～3月	30人	5,000円(10回)
エアロビクス教室③(河本 珠紀さん)	毎週水曜日(午前10時15分～11時15分)	1～3月	30人	5,000円(10回)
エアロビクス教室④(河本 珠紀さん)	毎週水曜日(午後6時30分～7時30分)	1～3月	30人	5,000円(10回)
3B体操教室①(前田 泰子さん)	毎週火曜日(午前10時15分～11時45分)	1～3月	25人	5,000円(10回)
3B体操教室②(福井 留実さん)	毎週木曜日(午前10時15分～11時45分)	1～3月	25人	5,000円(10回)
3B体操教室③(福井 留実さん)	毎週木曜日(午後2時～3時30分)	1～3月	25人	5,000円(10回)
太極拳教室①(岡本 真由美さん)	毎週金曜日(午前10時15分～11時45分)	1～3月	20人	5,000円(10回)
太極拳教室②(小谷 公子さん)	毎週日曜日(午前10時15分～11時45分)	1～3月	20人	5,000円(10回)
パワーヨガ教室(中原 啓子さん)	毎週金曜日(午後2時～3時)	1～3月	20人	5,000円(10回)
男性のための料理教室(杉本 美智子さん) ※お正月料理を作ります。	12月18日(木)(午前10時～午後1時)		15人	500円(1回)

申込方法：12月5日(金)午前9時から先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。*託児はご相談ください。

*受講料のほかに材料費などが必要です。*受講料は初回全納です。納入後は原則として返金しません。

【舞台発表】
とき：12月6日(土)午後1時～3時50分(開場正午)
ところ：倉吉未来中心大ホール
【作品展示】
とき：12月4日(木)～6日(土)各日午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
ところ：倉吉未来中心リハール室
※問合せ先：生涯学習課(TEL 22-8167/FAX 22-11638)

第2回新春倉吉健康マラソン大会

とき：平成21年1月12日(月・祝)
受付：午前8時30分～9時
※雨天実施
受付場所：市営陸上競技場内大会本部
スタート：ゴール：市営陸上競技場
■小・中学生の部(3km) 午前9時30分スタート
■親子の部(1.6km) 午前9時30分スタート
※小学生未満とその保護者
■一般の部(3km) 午前10時スタート
※車イスでの参加は各部門とも出場可
参加費：無料
申込期限：12月19日(金)

第12回倉吉学講座

県指定有形民俗文化財に指定される長谷寺の絵馬を中心に講演を行います。
とき：12月14日(日)午後1時30分～
ところ：成徳公民館
参加費：無料
※問合せ先：文化財課(TEL 22-4419/FAX 22-2303)

※申込方法などの詳細はお問い合わせください。
※申込・問合せ先：倉吉まちづくり協議会事務局(市民参画課内)(TEL 22-2730/FAX 23-3701)



みんなの あんしんファイル

保健事業に関するお問い合わせは、保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)

保健センターの場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

健康相談

対 象	日 程	時 間	内 容
食事、運動など健康についてどなたでも気軽にご相談ください。	12月16日(火)	(受付時間) 13:30~15:30	栄養士・保健師による個別相談 ところ:保健センター健康相談室 ※栄養士の相談は要予約(TEL26-5670)

*ご希望により血圧測定、体重測定、体脂肪、内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも随時相談を受け付けています。

健康スケジュール

種 類	対 象	日 程	時 間	場 所	持 参 する 物	ご 案 内
6か月児健康診査	平成20年6月生まれの乳児	1/7(水) 1/9(金)	(受付時間) 13:00~ 13:40	保健センター	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	*保護者に通知します 当てはまる月の次の月まではご案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成19年6月生まれの幼児	1/13(火) 1/14(水)				*保護者に通知します 1歳11か月までは受けることができます。未受診の幼児は受けてください。
3歳児健康診査	平成17年12月生まれの幼児	1/15(木) 1/16(金)				*保護者に通知します 3歳11か月までは受けることができます。未受診の幼児は受けてください。
育児相談	生後5か月以上の乳幼児	1/19(月)	9:00~11:00		・母子健康手帳	保健師・栄養士(午前中のみ)による個別相談を行います。
	生後5か月までの乳児	1/19(月)	13:30~15:30			
離乳食講習会	生後4か月~7か月児の保護者	1/21(水)	13:30~15:40		・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*平成20年8月・9月生まれの第1子には保護者に通知します
母親学級(えっぐクラブ)	市内在住の妊婦	1/18(日)	10:00~12:00 (受付時間) 9:30~10:00			
フッ素塗布	市内在住で希望する人	1/26(月)	9:30~11:30 13:30~15:30	・歯ブラシ ・母子健康手帳(子どものみ)	歯科診察はありません。	
		1/24(土)	(受付時間) 13:30~15:30			中部歯科医師会口腔衛生センター

■厚生病院での子宮がん・乳がん検診 *定員があります。
予約先:保健センター(TEL26-5670)

子宮がん検診は20歳から受けられます!

乳がん検診は視触診検査以外にマンモグラフィ検査(乳房レントゲン検査)も必ず受けてください。

●子宮がん・乳がん(視触診)検診

と き	受付時間	対象になる人
1月15日(木)	12:10	子宮がん検診 20歳以上(平成元年3月31日以前生まれ)
1月22日(木)		
1月29日(木)	12:50	乳がん検診 40歳以上(昭和44年3月31日以前生まれ) *ただし、平成19年度に乳がん検診を受けた人は対象になりません。
2月12日(木)		
2月19日(木)		
2月26日(木)		

●乳がん(マンモグラフィ検査:乳房レントゲン)検診

と き:1月15日(木)~3月10日(火)※土・日・祝日は除く

*詳細については、「くらし健康ガイド」をご覧ください。

休日急患診療機関当番表

・受付時間:午前8時~翌朝午前8時
・実施日:日曜日・祝日

日	日 ち	内 科	外 科
12月	7日(日)	垣田病院	清水病院
	14日(日)	信生病院	野島病院
	21日(日)	厚生病院	清水病院
	23日(火)	藤井政雄記念病院	北岡病院
	28日(日)	信生病院	厚生病院
1月	31日(水)	野島病院	清水病院
	1日(木)	藤井政雄記念病院	北岡病院
	2日(金)	垣田病院	三朝温泉病院
	3日(土)	厚生病院	清水病院
	4日(日)	信生病院	野島病院

献血にご協力ください と き 12月21日(日)9:30~15:00 と ころ 倉吉未来中心

【全血献血】

※申込・問合せ先:鳥取県赤十字血液センター(TEL0857-24-8101)

レッツ! 介護予防

12月ホッといきいき教室～介護予防教室～

65歳以上の介護認定(要支援・要介護認定)を受けていない人を対象に閉じこもりを予防し、いつまでも元気で過ごせるよう介護予防教室を開催します。

と き：12月19日(金)午前10時30分～午後3時
 内 容：(午前)「いつまでも美味しく食べよう」谷口栄養士(保健センター)
 「楽しく体を動かそう」
 (午後)自由時間(脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

ところ：グリーンスコレせきがね
 参加料：1,200円(昼食・入浴料)
 募集条件：65歳以上で、介護認定を受けていない人
 *毎月申し込みが必要です。送迎希望の人は送迎します。
 ※申込・問合せ先：長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

12月の認知症の人と家族の会「家族の集い」

介護家族・介護体験者が参加して、お互いが抱えている悩みを語り合い、分かち合ったり、情報交換したり、何でも話し合える場です。気軽にご参加ください。

倉吉会場 第3木曜日

と き：12月18日(木)午前10時～正午
 ところ：ヘルパーステーション蔵まち(幸町)

関金会場 第1金曜日

※12月は、倉吉会場との合同開催です。
 ※問合せ先：ヘルパーステーション蔵まち(☎24-0371/☎24-0372)または長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

介護家族交流会 ～自宅で高齢者を介護するための知識・技術を学びませんか～

介護実習普及センターで、高齢者のための福祉用具・モデルルーム(キッチン・トイレ・バスルーム)の見学と基本的な介護技術の実習をします。気軽にご参加ください。

と き：12月22日(月)午前9時30分～午後3時
 ところ：鳥取県介護実習普及センター(鳥取市伏野)
 対象者：在宅で高齢者を介護している市内在住の人
 内 容：福祉用具、モデルルーム見学と介護講座
 参加費：無料(昼食代は自己負担)
 定 員：20人 ※要申込 申込期限：12月15日(月)
 そのほか：マイクロバス送迎があります。
 ※申込・問合せ先：長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)または、各地域包括支援センター



気がついたら、低栄養!

「豊かになった現代、栄養不足になることはない」と思っていませんか?かたよった食事の摂り方によって、栄養の足りない状態・低栄養になる人が少なくありません。それは、「健康のためには肉より野菜」などといった思い込みから生じたりします。

高齢になると肉を食べなかつたり、決まったものしか食べなかつたり、好きなものしか食べなかつたり、用意するのが面倒になったりします。また、夫婦だけの生活や独居の生活になると生活が単調になりがちでメリハリのない生活を送ってしまうのも、低栄養の原因です。

老化をすすませ、筋力も衰えていきますので、食事には気をつけていきましょう。

※問合せ先：長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

出前介護予防教室や高齢者のご相談は、お住まいの地区担当の地域包括支援センターにお問い合わせください。

【上北条・社・高城地区】

うつぶき地域包括支援センター(☎26-6378)

【上井・西郷・灘手地区】

マグノリア地域包括支援センター(☎26-3922)

【上灘・成徳地区】

倉吉中央地域包括支援センター(上灘・成徳)
 (☎22-6102)

【明倫・小鴨地区】

明倫・小鴨地域包括支援センター(☎23-7106)

【北谷・上小鴨・関金地区】

かもがわ地域包括支援センター(☎45-3888)

特定健診の受診期間を延長します

40歳～74歳の国民健康保険被保険者を対象に、この6月から始まった「特定健診」の受診期間は12月未までとじていましたが、これを「平成21年3月20日」まで延長します。

市から「受診券」が届いていても、まだ受診していない人は、最寄りの医療機関などで、必ず受診してください。

また、75歳以上を対象にした「長寿健診」も同様に受診期間を延長しますので、受診してください。
 ※問合せ先：医療保険課(☎22-8124/☎22-2954)

国民年金保険料は全額が社会保険料控除(非課税)の対象です

国民年金

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、11月上旬に社会保険庁から送付された『社会保険料(国民年金保険料控除証明書)』(以下、証明書)の添付が必要となりますので、申告の際まで大切に保管してください。

なお、10月1日以降に今年初めて国民年金保険料を納付した人には、平成21年2月上旬に証明書を送付します。

また、証明書に記載されている月分以外の保険料を12月31日までに納付した場合も今年分として申告できます。証明書に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告し、後から納付した保険料分の領収証書も添付してください。

世帯主または配偶者として家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した人がその保険料を申告することができます。

※問合せ先：控除証明書専用ダイヤル(☎0570-070117(11月4日～平成21年3月13日)／鳥取社会保険事務局倉吉事務所(☎26-5311)／市民課(☎22-8155/☎22-2954)