

ホットな健康情報をお届け **マイ健康通信**



心の健康講座

ストレスをため込まないために 心の健康講座

平成24年度に市が実施したストレスや心の健康に関する市民アンケートでは、働き盛りの世代でストレスを感じている人が多いことが分かりました。また、仕事や家庭のことでストレスを感じる割合が多くなっています。

ストレスとうまく付き合い、心の健康を保つために心の健康講座を実施します。家事や勉強などもその人にとっては仕事。毎日楽しく過ごす手がかりを探しに来てください。

【日時】12月18日(日)14時～16時

【場所】中総合会館

【内容】こころ元気研究所所長の鎌田敏さんによる



鎌田敏さん
産業カウンセラー、日本メンタルヘルス協会基礎カウンセラー、心理相談員、認定コーチなどの資格を持ち、日本全国で講演・研修活動を行う。

講演「こころ元気に仕事するには～心の健康を保つために～」

【対象】市内在住か在勤の人

【定員】先着200人

【その他】6か月～就学前児の託児あり

【申し込み方法】

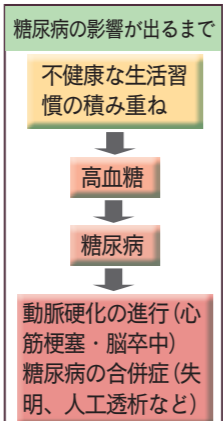
12月16日(金)までに電話で保健センター(☎65・0065)へ。

糖尿病予防

人ごとではない糖尿病 生活習慣の見直しを

糖尿病になる人は年々増えており、昨年度の市特定健康診査の結果では「糖尿病を強く疑われる人」は40歳代では33人に1人。70歳代になると10人に1人に上ります。生活習慣の改善が必要な「要指導」の人は60歳代ですでに2人に1人となっており、50～60歳代で急増しています。

不健康な生活習慣を続けると、自覚症状がない間に症状は進行していきます。糖尿病の予防のために大切なことは運動と食生活の改善。年に1度、健診を受診して自分の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう。



参加者インタビュー
やっぱり食事と運動

10月29日に中総合会館で開催された糖尿病講演会に参加された大由里俊子さん(65歳)にお話を伺いました。

講演会に参加したのは、2年ほど前から血糖値が気になっていたから。今日の血液検査と医療相談を受け安心しました。講演会では、糖尿病予防には食事と運動が大切だと改めてわかりました。ウオーキングをしたり、自転車で買い物に行くようにしています。食事もおいしいものを少し食べるようにしたいです。続けることが一番大切ですね。

▲大由里俊子さん

▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)へ。

カレンダー

教室と相談 保健センター(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	12月12日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室(2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H25.12.25～26.7.13生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	5日(月)から電話で
	2歳児	H26.7.14～H27.1.4生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	12月9日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	8日(木)までに電話で
助産師相談	妊娠婦、新生児・乳児	12月19日(月) 9時～11時30分	妊娠中の相談、産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	12月19日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなど	先着3人	無料	2日(金)～16日(金)に電話で

一般競争(指名競争)入札の参加資格申請受け付け

市が発注する建設工事や物品購入などの入札や見積り合わせに参加を希望される事業者は、参加資格の申請が必要です。

【受付期間】

2月1日(水)～28日(火)

◆窓口…平日9時～12時と13時～16時

◆郵送…2月28日(火)消印有効

【対象】

◆定期受付…市内の建設工事業者(有効期限は平成29・30年度)

◆追加受付…物品・役務業者、測量・建設コンサルタント等業者および市外の建設工事業者(有効期限は29年度)

【申し込み方法】

所定の用紙(契約課に備え付け。市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、必要書類を添えて同課へ郵送か持参。

▶詳しくは、契約課(☎66・1065)へ。

個人住民税の特別徴収を推進

給与所得者の個人住民税(市民税・府民税)の特別徴収は、事業主(給与支払者)が毎月の給与から住民税を差し引いて、市町村へまとめて納入する制度です。所得税の源泉徴収義務がある事業主は、地方税法の規定により、特別徴収義務者としてすべての従業員の住民税を特別徴収することが原則として義務付けられています。

まだ特別徴収を実施していない事業主の人は、法令に基づく適正な実施をお願いします。

▶詳しくは、税務課(☎66・1026)へ。

存在しない家屋が課税されていませんか?

家屋の固定資産税は毎年1月1日現在の状況により課税しています。市では、取り壊された家屋を把握するために定期的に調査を行っていますが、取り壊した家屋(全部または一部)が課税されている場合は連絡をお願いします。また、今年12月末までに取り壊し予定の家屋がある場合もご連絡ください。

▶詳しくは、税務課(☎66・1027)へ。

一般職非常勤職員(業務支援職員)の採用試験

一般職非常勤職員(業務支援職員)の採用試験を実施します。

【試験日時】来年1月9日(祝)10時から

【試験会場】中総合会館

【受け付け期間】12月1日(木)～26日(月)

【募集職種】

◆事務職員 ◆保育士 ◆介護支援専門員 ◆介護認定調査員

◆相談員 ◆電気技師 ◆作業員 ◆宿日直員 など

【任用期間】平成29年4月1日～平成30年3月31日

【受験資格】昭和27年4月2日以降に生まれた人で、各募集職種の受験資格(試験案内に記載)に該当する人

【申し込み方法】

申込書(市役所総合案内、人事課、西支所総務係、加佐分室で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し人事課へ。詳細は、試験案内でご確認ください。

一般職非常勤職員(業務支援職員)とは?

補助的・定型的な業務に従事。

任期は1年。原則、週4日勤務。

勤務成績が良好である場合は、連続して2回まで、再度任用されます。その後(3年後)の採用試験に合格されると、再度任用されます。ただし、任用は65歳に到達する年度末までとなります。

▶詳しくは、人事課(☎66・1066)へ。

特定健康診査の受診を

市国民健康保険に加入している40歳以上を対象に特定健康診査を実施。対象者には受診票などを5月下旬に送付済。受診時には必ず受診券、受診票、国民健康保険証を持参してください。無料。9・10月に医療機関で健診を受診できなかった後期高齢者も受診可(保険証を持参)。

【日時】12月4日(日)・5日(月)

8時30分～11時、13時～15時30分(5日は14時30分まで)

【場所】中総合会館

【内容】身体計測、尿検査、問診、血圧測定、血液検査、心電図検査、診察

▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)か保険医療課(☎66・1106)へ。

市議会 12月定例会 (予定)

開会中の市議会12月定例会の日程は右表のとおり。いずれも傍聴できます。定員は本会議が先着各38人、委員会が先着各15人。

▶詳しくは、議会事務局(☎66・1060)へ。

日時	内容	場所
12月8日(木)10時から	本会議(一般質問)	市議会議場
9日(金)10時から	本会議(一般質問、議案質疑)	
12日(月)10時から	経済消防 民生環境 建設 総務文教 } 予算決算分科会・委員会	議員協議会室
12日(月)13時から		
13日(火)10時から		
13日(火)13時から		
19日(月)10時から	予算決算委員会	
26日(月)10時30分から	本会議(委員長報告、討論、採決)	市議会議場

※委員会の日程については変更になることがあります。

お詫び

広報まいづる11月号の88頁「用途地域を変更」、245頁「カメラアイ」の記事に誤りがありました。訂正してお詫びします。
◆88頁…用途地域変に→用途地域に ◆245頁…調理手順を以ては→調理手順以外は



市の人口と世帯数

●人口 83,233人(+337人) ●男 41,458人(+314人) ●女 41,775人(+23人)
●世帯 34,894世帯(+267世帯) ※平成28年11月1日現在の推計人口。()内は前月比。