

# 暮らしの情報

## 県登米保健福祉事務所 (保健所) 健康相談など

プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

### 【8月の相談日】

	アルコール 家族教室	引きこもり 相談	精神保健 福祉相談
日時	9日(火) 午後1時30分 午後3時30分	26日(金) 午後1時30分 午後4時30分	26日(金) 午後1時30分 午後3時30分
場所	3階会議室	3階会議室	1階 クリニック室

- 【相談料】 無料
- 【会場】 県東部保健福祉事務所登米地域事務所
- 【注意事項】 必ず予約が必要です。日程など変更する場合もありますので、予約の際に確認してください。
- 【その他】 保健師による相談も随時受け付けしています。
- 【予約先・問い合わせ】 県東部保健福祉事務所登米地域事務所 母子・障害班 ☎ 0220 (22) 6118

## 年金相談所開設

- 年金の申請手続き、支払内容、加入状況など、年金に関する相談に応じます。
- 【8月の開設日】 8月25日(木)
- 【時間】 午前9時10分～正午 午後1時～3時30分
- 【場所】 迫庁舎1階会議室
- 【問い合わせ】 古川年金事務所 ☎ 0229 (23) 1204

## 8月のパソコン相談室

- ◆パソコン教室
  - ①ワードで地図入りの案内状を作ってみませんか。
    - 【日時】 8月9日(火) 午前10時～正午 8月12日(金) 午後7時～9時
  - ②エクセルで家族の予定表を作ってみませんか。
    - 【日時】 8月16日(火) 午前10時～正午 8月19日(金) 午後7時～9時

- ①②共通事項
  - 【場所】 迫にぎわいセンター
  - 【受講料】 2,000円
  - 【申込方法】 電話
  - 【申込期限】 受講日前日まで
- ◆有料相談室
  - 今更家族や同僚に聞けないこと何度でもやさしくお答えします。
    - 【日時】 毎週日曜日 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分
    - 【会場】 迫にぎわいセンター
    - 【相談料】 1時間＝1,250円
    - 【申込期限】 開催日の前日まで
- ◆無料相談室
  - 今更家族に聞けないパソコンの操作方法を何度でもやさしくお答えします。

- 【日時】 8月21日(日) 午前10時～正午
- 【場所】 迫にぎわいセンター
- 【申込期限】 5日前まで
- ◆出前相談室
  - あなたの自宅にパソコンを持参し、今更家族や同僚に頼めない相談に応じます。女性スタッフも多数います。
    - 【料金】 1コース(4時間)＝5,000円
    - 【申し込み・問い合わせ】 NPO法人パソコン・ネット・みやぎ ☎ 0220 (21) 5262

## 女性医師による女性の健康相談

- 女性医師が、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等で悩んでいる女性の相談に応じます。相談は無料で予約制です。
  - 【相談日】 8月20日(土)
  - 【場所】 栗原市 ※会場は予約時にお知らせします。
  - 【予約先・問い合わせ】 県女医会女性の健康相談室 (受付時間：土曜・日曜・祝日を除く午前9時～午後5時) ☎ 090 (5840) 1993 県健康推進課 ☎ 022 (211) 2623

## ～地デジいろは塾～

No.22 デジタルテレビ受信のお手伝い デジサポ 宮城

- ◆被災世帯向け地デジ支援について
  - 東日本大震災などで被災した世帯に対して、「簡易なチューナー1台の無償給付」「アンテナなどの改修」などの支援が行われています。
    - ①半壊、半壊または床上浸水以上の被害を受けた世帯
    - ②避難の勧告、指示または退去命令を継続して1カ月以上受けている世帯
 これらの世帯で「NHK受信料が全額免除」となった場合には支援を受けることができます。
    - 【注】支援対象となるのは、地上アナログ放送を視聴していて、地上デジタル放送未対応の世帯に限られます。
    - なお、支援を希望する世帯は、「り災証明書」または「被災証明書」などの添付が必要になります。
    - 詳しくは、「地デジチューナー支援実施センター☎0570-033840」まで問い合わせください。
    - 宮城県では、アナログテレビの放送が平成24年3月31日で終了しますので、未対応の世帯は、早めの地デジ化をお願いします。
    - 【問い合わせ】 デジサポ宮城 ☎ 022 (745) 1500 地デジコールセンター ☎ 0570 (07) 0101

## みやぎ北若者サポートステーションからのお知らせ

- 就労・自立に関する悩みや不安を抱えている若者と保護者を対象とした総合相談窓口です。
  - また、高校生を対象としたアウトリーチ事業(訪問相談)も実施しています。詳しくは問い合わせください。
  - 【日時】 月曜～金曜日 午前10時～午後5時 ※土曜日はイベント・プログラム
  - 【場所】 古川駅前ふるさとプラザ1階
  - 【費用】 無料 ※プログラムについては一部有料
  - 【問い合わせ】 みやぎ北若者サポートステーション ☎ 0229 (21) 7022
- 出前相談会
  - 【日時】 8月11日(木) 午前10時～午後4時30分
  - 【場所】 登米合同庁舎(保健所棟)
  - 【申込方法】 開催日の前日の午後5時までに下記問い合わせ先に電話で申し込みください。
  - 【費用】 無料
  - 【問い合わせ】 みやぎ北若者サポートステーション ☎ 0229 (21) 7022 《受付時間》 月曜～土曜日 午前10時～午後5時

## 免許センターからのお知らせ

- ◎8月までの毎週日曜日は、すべての運転免許センターで更新窓口を開設しています。
  - 8月は、大変な混雑が予想されますので、なるべく早い時期に更新していただくようお願いします。
  - 震災に伴う更新期間延長の適用を受けている人は、9月になると免許を更新する事ができませんのでご注意ください。
  - 【問い合わせ】
    - ▶古川運転免許センター ☎ 0229 (22) 8011
    - ▶石巻運転免許センター ☎ 0225 (83) 6211
    - 《受付時間》 ※8月まで

## くらしにひと工夫で節電

- 家電製品の使い方
  - ・エアコンはフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。
  - ・エアコンの室外機の周囲には物を置かないようにして、放熱しやすくしましょう。
  - ・エアコンの除湿運転や頻繁なオン・オフは消費電力の増加につながるので注意しましょう。
  - ・冷蔵庫は壁面から放熱をしています。壁からすき間を空けて設置し、放熱しやすくしましょう。
  - ・飲料など常温で保存できるものは必要な分だけ冷蔵庫で冷やしましょう。
  - ・熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。
  - ・リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。
  - ・テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消しましょう。
  - ・パソコンを使わないときは電源を切りましょう。
- 使用時間を工夫しましょう
  - ・洗濯はできるだけまとめて、洗濯機の利用回数を減らしましょう。
  - ・炊飯器、掃除機、アイロン、ドライヤーなど、消費電力の大きい家電製品は9時前や20時以降に利用するよう心掛けましょう。
- 暑さも工夫しだいで和らぎます
  - ・レースのカーテンやすだれなどで、日差しをカットしましょう。
  - ・打ち水も暑さを和らげるのに効果的です。
  - ・植物を窓際に置けば日よけになるほか、打ち水と同様の効果が得られます。
- 【節電に関する問い合わせ】 東北電力コールセンター ☎0120 (175) 466

人も、会社も、元気にしよう!

### 中退共の退職金制度

安全 | 国の制度だから安心  
掛金の一部を国が助成します。

有利 | 掛金は全額非課税  
手数料もかかりません。

簡単 | 社外積立で管理が簡単  
退職金試算額などもお知らせ。

「中退共」は国がサポートする中小企業のための退職金制度です。 ○パートタイマーさんも加入できます。

詳しくはホームページをご覧ください 中退共 検索 <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03)3436-0151(代表)

- 月曜～金曜日および日曜日
  - 午前＝8時30分～9時30分
  - 午後＝1時～2時
  - ※土曜日・祝日・休日は休み
- 【問い合わせ】 登米祝祭劇場 ☎ 0220 (22) 0111
- ◆第9回祝祭お祭り広場
  - 【日時】 8月20日(土) 午後3時
  - 【場所】 玄関前広場ほか
  - 【入場料】 無料
  - 【問い合わせ】 登米祝祭劇場 ☎ 0220 (22) 0111
- ◆ふだん着コンサート
  - ビッグバンドフェスティバル
  - 【日時】 8月28日(日) 午後1時30分
  - 【場所】 大ホール
  - 【入場料】 500円 高校生以下無料(要整理券)
  - 【問い合わせ】 登米祝祭劇場 ☎ 0220 (22) 0111
- ◆劇団ドリーム☆キッズ
  - 森の中のメルヘン展
  - 【日時】 8月2日(火)～31日(水) 午前10時～午後5時 (最終日は正午まで)
  - ※毎週月曜日は休館日です。
  - 【場所】 レストラン蓮房
  - 【入場料】 無料