

豊岡健康をすすめる会 運動教室「ウエストシェイプ」

日 9月21日(金)午後1時30分
～2時30分

所 総合健康ゾーン健康福祉施設
多目的ホール(立野町)
内 身近なボールを使用している運動

講師 ウエルストーク豊岡インストラクター 魚谷祐人さん・菅家宜敬さん

定 50人程度
持 タオル・水分・動きやすい服装・運動靴

申 期 9月14日(金)
申 問 健康増進課 ☎24-11127

相 談



女性のための チャレンジ相談会

日 9月28日(金)、10月5日(金)
午前10時～、午前11時～、正午～(全6回)

所 市民会館 4階 小会議室
(立野町)

対 結婚や出産・介護などを機に退職したが、再就職・地域活動へチャレンジしたい方、ライフプランニングを

相談したい方、家計をうまくやりくりしたい方

内 個別カウンセリング(1人50分限度)

相 談 員 2級ファイナンシャル・プランニング技能士 畠山邦子さん

定 6人(各時間帯1人)

申 方 氏名、電話番号、希望の時間帯、一時保育(原則、1歳半以上の幼児、無料)の有無を電話、ファックス、またはメール

申 期 9月3日(月)～定員に達するまで

申 問 秘書広報課広報・交流係 ☎23-11111 F 23-11124
✉ kouchou@city.toyooka.lg.jp

司法書士による 相続・登記・多重債務・ 消費者問題・成年後見等 市民生活無料法律相談会

日 9月15日(土)午後1時～4時 ※予約制

所 市民会館 4階 中会議室
(立野町)

申 問 兵庫県司法書士会但馬支部 ☎079-1676-3368

行政書士による遺言・相続 無料相談会

日 9月15日(土)午後1時30分～4時

所 じばさん但馬(大磯町)

相 談 内 容 遺言、相続

問 兵庫県行政書士会但馬支部 ☎0796-94-0606

休日無料相談会

日 9月9日(日)午後1時～4時
所 但馬消費生活センター 相談室(幸町)

相 談 電 話 番 号 ☎23-0999
相 談 内 容 借金問題や契約トラブルなどの消費生活問題

問 但馬消費生活センター ☎23-1490

制 度



知っていますか?

建退共制度

建設業退職金共済(建退共)制度は、建設現場で働く方々のための退職金制度です。

特長

- ・ 国の制度なので、安全で確實、手続きも簡単
- ・ 掛金の一部を国が助成
- ・ 掛金は、税法上全額非課税
- ・ 事業主が変わっても、退職金は企業間を通算して計算

加入できる事業主建設業を営む方

対象となる労働者建設業の現場で働く方

掛金 日額310円
問 建退共兵庫県支部 ☎078-997-2333

そ の 他



手当の振込みはありますか? 子ども手当の申請はお済み ですか?

平成23年10月から、子ども手当の制度改正により、手当月額や受給資格が変わっています。子ども手当の申請が必要な方には、平成23年10月26日付で書類を郵送していますので、申請してください。

当初、子ども手当の申請締め切りは、3月31日でしたが、9月30日まで延長されました。期限までに申請すると、特例で平成23年10月分からさかのぼって受給できます。平成23年10月14日以降、手当の振り込みがない方は、今一度、通帳などを確認し、問い合わせください。
なお、期限を過ぎると、申

請の翌月からの受給となりますので、注意してください。

※預金通帳に「トヨタオカシコドモ(ジドウ)テアテ」などの振り込みがあり、既に現況届を提出している方は、手続きの必要はありません。
申請に必要なもの

- ・ 印鑑
- ・ 健康保険証(父と母および受給中の児童の分)

※申請書(ウグイス色)をお持ちの方は、持参してください。
提出場所 市民課または各総合支所市民福祉課

提出期限 9月28日(金)〔郵送は、9月30日(日)消印有効〕

問 市民課市民係 ☎21-9015または各総合支所市民福祉課

脳脊髄液減少症の方は ご相談ください

脳脊髄液減少症は、脳脊髄液が漏れ出し、減少することで頭痛やめまい、耳鳴りや倦怠感、頸部痛、不眠、記憶障害などさまざまな症状を呈する疾患です。

しかし、いまだ統一的な診断や治療の基準が確立されていないため、国は、診断基準

を検討する研究班を設置し、医学的な解明を進めています
 【今年6月に治療法の一つとして、ブラッドパッチ療法(硬膜外自家血注入療法)が認められています】。

交通事故やスポーツ外傷などの後遺症で、日常生活に支障があるにもかかわらず、周囲から怠慢などの批判を受け、理解が得られない事例が指摘されています。

豊岡健康福祉事務所では、この病気について相談に応じたり、診療可能な医療機関を紹介いたします。

※詳細は、問い合わせ

相談 豊岡健康福祉事務所地域保健課 ☎2613662

問 健康増進課 ☎2411127

宮城県から避難している

皆さんへ

「みやぎ復興プレス」の創刊とメールマガジンによる

配信を開始

宮城県では、県外に避難している被災者の早期の帰還に向けて、宮城県の復興状況や被災者支援情報などを提供するため、「みやぎ復興プレス」を創刊しました。

防災行政無線による緊急情報の全国一斉伝達試験を実施します

平成24年9月12日(水)

午前10時ごろと午前10時30分ごろの2回実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム「J-ALERT」(※)から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を使って確実に皆さんにお伝えするため、次のとおり緊急情報伝達手段の試験を行います。

情報伝達手段	対象地域	内容
防災行政無線による放送	豊岡 城崎 竹野 但東	各家庭等の戸別受信機と屋外拡声子局から、最大音量で次の内容が一斉に放送されます。 【放送内容】 「これは、試験放送です。」×3 + 「こちらは、ほうさいとよおかしです。」 + 防災行政無線チャイム

緊急時の正常動作を確認するために行うものです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

(※)J-ALERT(ジェイ・アラート)とは、地震・津波や武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

緊急音量を解除するには(日立製の場合)

各家庭の戸別受信機が緊急放送を受信した場合、設置音量に関係なく、最大音量で放送が流れます。

今回の試験放送も、最大音量で放送が流れます。

通常の音量に戻したい場合は、放送開始後、戸別受信機の音量調整のつまみを押すと、設定時の音量に戻ります。



押 緊急音量解除

《問合せ》 防災課 ☎23-1111

※診療時間は、午前9時～午後5時
 場 公立豊岡病院
 他 1歳以上の小児で、緊急性のない自己都合など判断された場合は、時間外診察料金3150円の負担あり
 問 公立豊岡病院救急受付 ☎2216111



また、「みやぎ復興プレス」は、多くの被災者に情報発信するため、メールマガジンによる配信も開始しましたので、登録をお願いします。
 「みやぎ復興プレス」は、次のホームページアドレスから閲覧・登録できます。
 なお、メールマガジンの登録など、詳細は、問い合わせください。

○「みやぎ復興プレス」の閲覧 <http://www.pref.niigagi.jp/fukusui/nonbu/press.htm>
 ○メールマガジンの登録 <http://www.mag2.com/m/0001553835.html>
 問 宮城県震災復興推進課復興推進班 ☎022-211-2408

「歩いて暮らすまちづくり」に関するアンケート調査にご協力ください

○「歩いて暮らすまちづくり」に関するアンケート調査にご協力ください
 今後の健康まちづくり政策の進め方を検討するため、市民千人を対象としたアンケート調査を実施します。

市は、平成23年12月に、全国の7市2団体共同で「健康長寿社会を創造するスマートウエルネスシティ総合特区」の指定を内閣総理大臣から受けました。

この総合特区は、「歩く」とを基本とする健康の視点を取り入れた総合的なまちづくりを進め、高齢化・人口減少が進んでも持続可能な社会を創るとともに、地域を活性化させることを目指しています。次の日程で調査員が、対象

月日	担当医師・住所
9月2日(日)	赤松 亮 (九日市下町)
9月9日(日)	中沢 洋 (出石町本町)

日・担当医師

問 健康増進課 ☎2411127
 公立豊岡病院地域連携小児休日救急診療日程

調査票の配布 8月30日(木)～9月12日(水)
 調査票の回収 9月13日(木)～26日(水)