

休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
12/3	英医院	内科	74-1187
12/10	岡村クリニック	整形外科	72-7710
12/17	いな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
12/23	岡村クリニック	整形外科	72-7710
12/24	吾社クリニック	内科	71-3411
12/31	ゆうゆうの森クリニック	内科	55-9111

* 休日在宅医は変更になる場合があります。受診する前に医療機関もしくはテレフォンサービス(☎23-9999)にて必ずご確認ください。

日曜給油店

月/日	給油店名
12/3	坂元串間店・三協西小路店・井手都井店
12/10	酒井串間店・井手産商串間店・井手都井店
12/17	谷口本町店・井上仲町店・津曲北方店・井手都井店

人口と世帯数[平成29年11月1日現在]

- 人口 18,000人(前月比-12人)
[男性 8,420人 女性 9,580人]
 - 世帯数 7,850世帯
- ※平成27年度国勢調査からの推計人口です。

法律・人権・行政などに関する相談会

無料相談

下記の日程で、無料相談を実施します。法律・人権および行政などに関する相談がありましたら、日時と場所を確認してご相談ください。法律相談のみ事前予約が必要です。

①行政相談

- ▷日時 12月11日(月) 午前10時～正午
- ▷場所 市役所地下C会議室

②法律相談

- ▷日時 12月18日(月) 午後1時～3時(要予約)
- ▷場所 総合保健福祉センター

③人権相談

- ▷日時 ①12月4日(月) 午前10時～午後3時
②1月15日(月) 午前10時～午後3時
- ▷場所 ①市役所地下C会議室
②大東支所

④年金相談

- ▷日時 12月7日(木)、1月5日(金) 午前10時～午後3時
- ▷場所 市役所1階A会議室
- ※事前に都城年金事務所へ予約(1カ月前から可)が必要です。予約の際、持参するものの確認をお願いします。
- ※予約受付時間 平日午前8時半～午後5時15分

- 問**
- ①市民生活課生活環境係 ☎内線253
 - ②社会福祉協議会 ☎72-6943
 - ③総務課総務係 ☎内線314・319
 - ④市民生活課市民係 ☎内線225・226
都城年金事務所 ☎0986-23-2571

得意な種目に挑戦できます

第17回宮崎県障がい者スポーツ大会 出場選手の募集について

- 期日 平成30年5月13日(日) ※ポッチャ競技は20日(日)
- 参加資格 次の全ての要件を満たす者とする
 - ①平成30年4月1日現在で13歳以上の者
 - ②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持しているか、もしくはその取得の対象に準ずる障がいのある者 ※精神障がい者の部は団体競技のみとなります。
 - ③宮崎県内に居住している者(原則)
- 開催競技 ※詳細はお問い合わせ下さい。

種目	障害種別		
	身体	知的	精神
陸上競技	○	○	
水泳	○	○	
卓球	○	○	○
アーチェリー	○		
フライングディスク	○	○	
ボウリング		○	
バレーボール(精神)			○
ミニバレーボール			○
グラウンドゴルフ			○
ポッチャ(肢体不自由)	○		
車椅子バスケットボール	○		
バレーボール(聴覚)	○		
バスケットボール(知的)		○	
バレーボール(知的)		○	
グランドソフトボール(視覚)	○		

- 申込方法 申込書は福祉事務所自立支援係にあります。参加希望者は各種障害手帳を持参してください(串間市総合保健福祉センター①番窓口)。
- 申込締切 平成30年1月24日(水)

問 申 福祉事務所自立支援係 72-1123(内線504)

参加費無料!

無料職業訓練への参加者募集

求職活動中で県内での就職を希望する方を訓練生として募集します。

- 駆体系総合コース(とび・土木、鉄筋工、型枠工)
 - ▷訓練期間 平成30年1月29日～3月2日(25日間)
 - ▷申込締切 平成30年1月12日(定員15名)
 - ※職業訓練費、資格取得費、交通費(公共交通機関利用のみ)、宿泊費(食事代は自己負担)はすべて無料です。

問 (一社)宮崎県建築業協会内 建設労働者緊急育成支援事業担当 ☎0985-65-5864

遺言などの法律相談

無料・日曜相談所開設(遺言などの法律相談)

下記のとおり、法律相談所を開設します。相談料は無料です。気軽にご利用ください。

- 日時 1月14日(日) 午前8時半～正午
- 場所 日南公証役場
- 内容 遺言、相続、高齢者などの財産管理、不動産などの賃貸借契約、会社の定款、離婚時の契約など
- その他 予約制のため平日に事前の電話予約が必要
※受付時間 午前8時半～午後5時

問 日南公証役場 ☎23-5430

参加者募集!

Kushimen'sキッチン(男性料理教室) 参加者募集

『ポリ袋でサバイバル』と題して、ポリ袋を利用した料理を作ります。洗い物や手間も少なく、アウトドアや災害時にも役立ちますよ!料理は初めてという方も大歓迎!お気軽にどうぞ。

- 日時 12月16日(土) 午前10時～午後1時(終了予定)
- 場所 市総合保健福祉センター2階
- 参加費 無料(エプロンをご持参ください。)
- 申込締切 定員15名になり次第

問 申 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

健やかで幸せでいるために

Dr.エトーの「健幸づくり講座」を開催します

4月より串間市民病院に勤務(毎週水曜)している江藤敏治先生(大東出身!通称:Dr.エトー)をお迎えして、毎月いろいろなテーマで“健幸”について考えます。

- 第8回テーマ 高血圧・脳疾患を知ろう
- 日時 12月13日(水) 午後1時～2時半
- 場所 総合保健福祉センター2階研修室
- 参加特典 保健師・栄養士による個別相談会、体内年齢の計測の他、参加回数に応じて認定称号が付き、健康マイレージポイントも貯まります。

問 申 医療介護課 ☎72-0333

心身共にリフレッシュしませんか?

第12回「認知症の人と暮らす家族の集い」を開催します

認知症の人の介護で困っていることを一人で抱え込まずに、同じ悩みを抱えている方、経験した方同士でお話ししてみませんか。

- 内容
 - ①ミニ講座(認知症の方への接し方について)
 - ②フリートーク ③リフレッシュ体操 ④個別相談
- 日時 12月21日(木) 午後2時～3時半
- 場所 地域生活支援センターWing(西方5602番地)
- 参加費 無料
- 申込方法 電話にて下記までお申し込みください。

問 申 医療介護課介護保険係 ☎72-0333(内線511・514)

無料でご利用いただけます

こころの健康相談

こころの悩みなど、こころの健康に関することについて専門医による個別相談です。

- 日時 12月21日(木) 午後2時～4時
- 場所 日南保健所相談室
- 相談方法 専門医による個別相談(ご家族や支援者からの相談も可能です。)
- ※秘密は厳守します。
- 費用 無料
- 申込方法 相談日前日の午前中までに電話にて申込

問 申 日南保健所健康づくり課 ☎23-3141



警察署だより

STOP! 出会い系サイト、 コミュニティサイト

出会い系サイト、コミュニティサイトを利用して、女性や中高生を狙った悪質な犯罪が年々増加しています。

児童買春、児童ポルノから身を守るための3原則

- ・出会いを求める内容を書き込まない!
- ・ネット上の相手とは会わない!
- ・個人情報や写真は掲載しない!

●中・高生の方へ

- ・18歳未満の児童の「出会い系サイト」利用は、法律で禁止されています。
- ・インターネット上の個人情報や写真の掲載は危険です。

●保護者の方へ

- ・フィルタリングサービスなどを利用し、有害なサイトをブロックしましょう。

問/串間警察署
☎72-0110

地球の メッセージ

message from the earth

暖房節約ウォームビズ

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ本格的な冬の訪れとなりました。夏はクールビズに取り組んでいたいただきましたが、冬にもウォームビズという言葉があります。

1年間の用途別エネルギー消費割合をみると、一般家庭における電気使用量割合は、実は冷房が2.0%であるのに比べて暖房は22.9%を占めています。このことから冬の電気使用の節約がより重要であることが分かります。

最近の家電製品は省エネ基準達成率を基にした多段階評価がなされており、その商品がどれだけ省エネ能力があるかを星形のマークで確認できます。古い家電を買い換えることも省エネにつながりますね。

問/市民生活課生活環境係 ☎内線253