

## 児童扶養手当「現況届」のお知らせ

児童扶養手当を受給されている方には、所得額および受給者の資格情報を確認するため、毎年「現況届」の提出をお願いしています。

対象となる方には、関係書類を7月末に送付しています。まだ提出されていない方は、必要事項をご記入の上、提出期間内に必ず提出してください。

提出されない場合は、8月以降の手当が受けられなくなります。

**提出期限** 8月31日(金)

**持参する物** 児童扶養手当証書、現況届用紙、認め印、  
その他の必要書類(5月に送付済み的一部停止除外事由届出書など)

**提出先** 福祉課、稲垣出張所、車力出張所  
※つがる出張所では受け付けしません

**【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)**



## 除排雪業務臨時職員を募集します

平成30年度除排雪業務臨時職員を募集します。

**募集期間** 8月20日(月)から9月6日(木)

**募集人員** 65人(木造地区12人、柏地区15人、森田地区8人、稲垣地区16人、車力地区14人)

**募集要件** 次の要件全てに該当する方

- ①市内に居住している方
- ②健康な方
- ③大型特殊免許を有している方
- ④車両系建設機械運転技能を修了した方
- ⑤重機運転経歴3年以上の方
- ⑥平成30年4月1日を基準に年齢65歳未満の方

**任用期間** 平成30年12月1日から平成31年3月31日まで

**就業時間等**

	就業時間	休憩時間	休日
降雪時	4:00～12:45	8:15～9:15	土曜日、日曜日、祝日、年末年始 (12月29日から1月3日まで)
非降雪時	8:30～17:15	12:00～13:00	

**申し込み** 次の書類を土木課まで持参してください(①と⑤の用紙は土木課にあります)

- ①除排雪業務臨時職員雇用申込書
- ②住民票抄本
- ③運転免許証写し
- ④車両系建設機械運転技能講習修了証写し
- ⑤健康診断書(3カ月以内のもの)
- ⑥市税について滞納がない旨の証明書(収納課で発行)

**採否の決定通知** 選考委員会の審査終了後、10月下旬に通知します。

**【申し込み・問い合わせ先】土木課 電話42-2111(内線391・394)**

## 国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。

口座振替は、月々50円割引となる「早割制度」や、現金納付よりも割引額が大きい「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」があります。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関や年金事務所、またはつがる市市民課へお申し出ください。

**【年金についての問い合わせ先】**

**弘前年金事務所** 電話0172-27-1339      **つがる市市民課** 電話42-2111(内線261・267)

**稲垣出張所** 電話46-2111      **車力出張所** 電話56-2111



※年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日もご利用ください。

**移動年金** 日時 9月26日(水)、10月24日(水)、11月28日(水) 10時～15時

**相談日** 場所 市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。

弘前年金事務所 お客様相談室 電話0172-27-1309

## 集団健診（特定健診）を追加実施します

「農閑期に健診を受けたい」というご要望にお応えして、12月に集団健診（特定健診）を実施します。

- 日時** 12月4日（火）受付7時～9時  
**場所** 市民健康づくりセンター  
**対象** 40歳以上でまだ健診を受けていない国民健康保険被保険者および後期高齢者医療被保険者  
**内容** 身体測定、内科診察、血圧測定、尿検査、尿中塩分、心電図、眼底検査、貧血検査、血液生化学検査（肝機能、血糖、HbA1c、脂質、尿酸、クレアチニン検査）  
 ※がん検診は、個別健診での対応となります。ご希望の方は、申し込みの際にご相談ください。  
**申し込み** 11月22日（木）まで電話で申し込みしてください。 ※先着100人限定です！  
**【申し込み・問い合わせ先】** 国民健康保険課 電話42-2111（内線273）

## 傾聴講座 『思いを聴くテクニック、ここを引き出すコツ』

傾聴とは「こちらの聞きたいこと」を聞くのではなく、「相手の言いたいこと、伝えたいこと」を前向きに聴くコミュニケーション方法です。講座では、自分が日頃どういう聴き方をしているかを振り返りながら、「聴く」と「聞く」ことの違いを学びます（全6回の継続講座）。

ちょっと聴き上手になりたい方、傾聴の基礎を学んで、家庭や職場、地域で生かしてみませんか？

**日程等** ※会場、講師、スケジュールは事情により変更することがあります。

回	月日	時間	場所	講師
第1回	9月19日（水）	13時30分 ～15時30分	生涯学習交流センター「松の館」	●第1回 市の保健師 ●第2・4・6回 いのちの電話研修委員 吉田 智子氏 ●第3・5回 いのちの電話研修委員 一戸 和子氏
第2回	9月26日（水）			
第3回	10月3日（水）			
第4回	10月10日（水）			
第5回	10月17日（水）			
第6回	10月24日（水）			

**定員** 20人程度

**申込締切** 9月5日（水）

**受講無料**

**【申し込み・問い合わせ先】** 健康推進課 電話42-2111（内線306）



子育て中の保護者のみなさまへ

### ペアレント・プログラムのお知らせ

お子さんの個性に合った育て方を学ぶことができます。いっしょに「子育てのヒント」を、見つけていきませんか？よい親子関係を作り、子育てを楽しむたい方は、ぜひご参加ください。

**対象** 市内在住で、2～6歳の子どもの保護者  
**会場** 市民健康づくりセンター  
**日程** 全6回の講座。継続参加をお願いします。

①10/1（月） ②10/18（木） ③11/1（木）  
 ④11/12（月） ⑤11/26（月） ⑥12/7（金）

**時間** 全日程13時30分～15時

**参加費** 無料

**申し込み** 9月17日（月）まで、電話でお申し込みください（定員10人程度）。

※詳細はお問い合わせください

**【申し込み・問い合わせ先】**  
 青森県発達障害者支援センター「わかば」（津軽地域）  
 電話26-5254

### ～健康なお口で介護予防～お口の健康教室

お口の中の歯周病菌は、脳卒中や心筋梗塞など、全身の病気と深い関係があります。しっかりと噛めることで脳が活性化され、運動機能が向上し、介護予防にもつながります。

この機会に、自分のお口、見直しませんか？

**対象** 概ね65歳以上の市民  
**会場** 松の館 1階会議室B  
**日程** 全3回（講座とお口の体操の実践など）  
**【第1回】** 9/10（月） **【第2回】** 10/22（月）  
**【第3回】** 11/13（火）

**時間** 全日程13時30分～15時

**参加費** 無料

**申し込み** 電話でお申し込みください。定員30人で締め切ります（全3回参加できる方優先）。

※詳細はお問い合わせください

**【申し込み・問い合わせ先】**  
 地域包括支援センター 電話69-7117

