

相談

困り事や悩み事は法律相談と行政相談へ

【無料法律相談】(予約制・先着順)
◇日時：8月1日、8日、22日、29日 ※いずれも10時～15時

◇場所：市役所本庁舎
◇予約：7月26日(金)から
●本庁生活環境課 ☎ 8342

【行政相談】
◇日時・場所：▼8月6日(水)13時30分～16時30分・大東コミュニティセンター▼9日(金)10時～12時・市協藤沢支部▼15日(水)9時～12時・市役所本庁面接室▼20日(火)9時～12時・花泉支所2階201会議室▼21日(水)13時30分～16時・川崎防災センター研修室
●本庁生活環境課 ☎ 8342 または各支所市民課

【多重重債務者弁護士無料相談】(予約制・先着順)
◇日時・場所：①8月6日(水)・市役所本庁舎②28日(水)・千厩支所、いずれも10時～15時 ※前日17時まで予約してください
●市消費生活センター一関相談室 ☎ 8342②同千厩相談室 ☎ 3957

【信用生協の多重重債務整理・消費者救済資金融資相談】(予約制)
◇日時・場所：①8月21日(水)・

除高齢受給者証」の有効期限は7月31日です。7月下旬に新しい高齢受給者証を郵送します。

◇5年度保険料額が決定：7月中旬、加入者に「保険料額決定通知書」を送付します。普通徴収の人には納入通知書も送付します。

●本庁国保年金課 ☎ 8343 または各支所市民課

サイレンにあわせて黙とうを
広島と長崎の原爆死没者の慰

●7月の納税：7月は固定資産税第2期、国民健康保険税第1期の納付月です。納期限は7月31日(水)です。納期限内に納付しましょう。一関市納税貯蓄組合連合会

市役所本庁舎②27日(水)・藤沢支所、いずれも10時～13時 ※前日17時まで予約してください

●市消費生活センター一関相談室 ☎ 8342②藤沢支所市民課 ☎ 2111

【消費者問題・法律相談会】
無料法律相談(予約制)
◇日時・場所：▼8月8日(水)10時～13時・千厩支所 ※前日17時まで予約してください

◇内容：消費者問題、離婚・相続などの法律全般
●市消費生活センター千厩相談室 ☎ 3957

【多重重債務整理・消費者問題の相談】
多重重債務整理のための消費者救済資金の融資相談・暮らしとお金の安心相談(予約制)：毎月(金)9時～17時

●弁護士・司法書士による消費者問題の相談(予約制)：毎月(水)16時～、毎(木)17時 ※会場はいずれも信用生協一関相談センター

●消費者信用生活協同組合一関相談センター ☎ 6031

◇日時・場所：7月19日(金)、12月3日(火)10時～15時・合同庁舎

◇内容：ひとり親家庭、寡婦生活で困っていること、悩みな

ひとり親家庭を対象に特別(法律)相談

◇日時・場所：7月19日(金)、12月3日(火)10時～15時・合同庁舎

◇内容：離婚や養育費など日常生活で困っていること、悩みな

ど弁護士による相談
●県南広域振興局一関保健福祉環境センター ☎ 261415 または岩手県母子寡婦福祉連合会 ☎ 0196238539

悩みを抱える女性は女性センター相談事業へ
◇日時：7月31日(水)10時～16時
◇会場：女性センター相談室

◇対象：市内在住の女性(要予約・匿名も受け付け)
◇内容：女性の悩みや心配ごと
●女性センター ☎ 2145

人権問題や困り事に人権擁護委員が応じます
◇日時・場所：▼7月24日(水)13時～16時・本庁1階面接室▼8月6日(火)13時～16時・花泉支所▼8月6日(火)13時30分～16時30分・大東コミュニティセンター▼8月7日(水)13時～16時・本庁1階面接室▼9月5日(水)13時～16時・松川公民館▼9月5日(水)13時～16時・藤沢公民館黄海分館別館

●一関人権擁護委員協議会または盛岡地方司法局一関支局 ☎ 4149

【通常相談】
◇日時：8月1日、8日、15日、22日、29日、いずれも(水)、10時～15時

◇場所：市総合福祉センター

10時30分～一関清掃センター一関清掃センター ☎ 2157

介護保険サービスの利用者負担額を軽減します
介護保険サービス(訪問介護、通所介護、特別養護老人ホームなど)の利用者負担額が4分の1または2分の1に軽減されます。対象要件、対象事業所や申請方法については問い合わせください。

●本庁社会福祉課 ☎ 8370 または各支所保健福祉課

クマに注意してください
県内でクマによる人身被害が増えています。山に入るとき、

【移動相談】
◇日時：8月9日(金)10時～15時
◇場所：花泉総合福祉センター、大東保健センター、千厩農村労働福祉センター、社協藤沢支部

●市社会福祉協議会 ☎ 6020、花泉支部 ☎ 4002、大東支部 ☎ 1177、千厩支部 ☎ 2885、藤沢支部 ☎ 5122

50人未満の小規模事業所を対象に健康相談日
専門の医師が相談に応じます。電話やファクスでも応じます。

◇主な相談項目：▼健康診断結果に基づく事後指導▼長時間労働者への医師による面接指導▼メンタルヘルス▼従業員の健康管理

◇8月の開設日・会場：①1日・一関商工会議所千厩支所②8日、22日・一関市医師会、いずれも(水)13時～15時

●岩手県一関地域産業保健センター ☎ 5110 / FAX ☎ 9955

お知らせ
国保年金課からのお知らせ
①国民年金保険料納付に困ったら免除制度を
平成25年7月～26年6月の期間の免除申請を7月から受け付けています。24年7月～25年6月の免除申請は7月末までです。納付が困難な人には「免除制

度」が、30歳未満の人には申請により保険料を後払いにできる「若年者納付猶予制度」があります。24年3月31日以降に失業した人には「失業の特例」があります。詳しくは問い合わせください。

●医療費の全部または一部を助成しています
市は乳幼児、小学生、妊産婦、重度心身障がい者、ひとり親家庭の親または子などに医療費(一部負担金)の全部または一部を助成しています。新たに助成を受けようとする人は、申請して受給資格の認定を受けてください。有効期限が7月31日までの受給者証を持つている人には、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。所得内容などが確認できない場合はお知らせします。

●限度額認定証の更新は手続きが必要です
入院時や高額な外来治療を受けるときに「限度額適用認定証」を医療機関窓口に表示すると窓口負担が一定額に抑えられます。認定証の有効期限は7月31日です。8月以降も必要人は、再度申請してください。

◇対象：①国民健康保険の加入者(70歳以上是非課税世帯の人)②後期高齢者医療保険に加入している非課税世帯の人
④国民健康保険高齢受給者証が更新されます
70～74歳の国民健康保険加入者に交付している「国民健康保

～4人を雇用している事業所を対象に調査を実施します。賃金労働時間などを明らかにするものです。対象事業所には、8月9日に調査員が伺います。
●県庁調査統計課 ☎ 0196229・5306

電子証明の発行・更新が一時的にできなくなります
7月29日(水)、30日(木)の両日、公的個人認証システムの更新のため、本庁と千厩・藤沢支所市民課での電子証明の発行や更新などの業務ができません。交付を希望する人は、上記以外の業務日に手続してください。

●本庁市民課 ☎ 8310



医療と介護の窓
～みんなで守ろう地域医療～
文・一関歯科医師会会長 久保田文吾

口のはたらき
口は食べ物を身体に取り入れる入口です。口の中に入った食べ物は、よくかみだ液と混ぜ合わせた状態で喉に送られます。口や歯が十分に働かなければ、うまく食事ができません。また、唇、舌、頬や歯などを使って、「言葉」でコミュニケーションすることができます。歯がなかったり、麻痺したりしていると言葉が不明瞭になります。その他に表情をつくる、息をするなど、口は生きることに密接に関わり、生きるを支える重要な役割を果たしてくれます。普段、ほとんど意識することがなくても、一度不都合が生じると途端に大きな不便を感じるようになります。

体が健康な状態であれば、口の中に何か異常があればすぐに受診して完治させることができます。定期的に口の中をチェックしたり、クリーニングしたりする人も多いでしょう。ところが体が不自由になり通院が困難になると、むし歯や歯周病が放置された状態になったり、入れ歯が壊れて合わなくなってしまうたりすることも少なくありません。歯みがきなど日々のケアも十分にできなくなり、口の中の汚れや口臭の悪化が進んでいくことになります。

誤 嚥性肺炎
うまく飲み込むことができないと気管へ食べ物が入ったり、だ液が入ったりすることがあります。65歳以上の主な死因の一つは肺炎です。口の中が不潔だと、食べ物やだ液と共に菌も肺へ送られて肺炎の原因になります。特に体力の低下している寝たきりの高齢者などは、口の中を常に清潔に保つことがとても重要です。

家庭訪問歯科診療
歯科医院に通院できない在宅の寝たきりの人を対象に、市は歯科医師会と共に家庭訪問歯科診療に取り組んでいます。本人または家族が電話などで保健センターに訪問歯科診療の申し込みをします。それを受けた保健師が家庭を訪問し、健康チェックや希望歯科医師などを伺います。その後、歯科医師が訪問して歯科健康診査や訪問歯科診療を行います。口のトラブルはぜひ、かかりつけの歯科医師または保健センターに相談ください。
●本庁健康づくり課 ☎ 2160

市営住宅など入居案内
●本庁建築住宅課 ☎ 8532 または各支所建設課

地域	番号	募集する住宅
大東	①	摺沢駅前特定公共賃貸住宅6号 ①木造2階建2階②H13③1DK ④28,000円⑤単身用
	②	摺沢駅前特定公共賃貸住宅8号 ①木造2階建2階②H13③1DK ④28,000円⑤単身用
	③	山谷特定公共賃貸住宅35号 ①木造平家②H20③3DK ④48,000円⑤単身不可

■募集期間…8月1日(水)～9日(土)(③を除く)
■入居資格…同居の親族がいる(①②は半壊以上のり災証明書を受けた人を除く)収入が基準に該当している・住宅に困っている・市税などを滞納していない・暴力団員ではないの要件を全て満たしている人
■抽選会…8月20日(水)10時～
■会場…大東支所2階会議室、東山支所2階第2会議室

市営住宅など入居案内
●本庁建築住宅課 ☎ 8532 または各支所建設課

地域	番号	募集する住宅
大東	①	摺沢駅前特定公共賃貸住宅6号 ①木造2階建2階②H13③1DK ④28,000円⑤単身用
	②	摺沢駅前特定公共賃貸住宅8号 ①木造2階建2階②H13③1DK ④28,000円⑤単身用
	③	山谷特定公共賃貸住宅35号 ①木造平家②H20③3DK ④48,000円⑤単身不可

■募集期間…8月1日(水)～9日(土)(③を除く)
■入居資格…同居の親族がいる(①②は半壊以上のり災証明書を受けた人を除く)収入が基準に該当している・住宅に困っている・市税などを滞納していない・暴力団員ではないの要件を全て満たしている人
■抽選会…8月20日(水)10時～
■会場…大東支所2階会議室、東山支所2階第2会議室