

# お知らせ

## 年末年始のごみ収集・処理

①ごみ収集(ごみ収集カレンダーも併せて確認してください)

◇一関・花泉地域…12月29日(土)から20年1月3日(木)まで休みます。ただし、木曜日が燃やすごみの収集日となっている地区については、1月3日(木)から収集を行います。

◇大東・千厩地域…12月29日(土)から20年1月3日(木)まで休みます。

◇東山・室根・川崎地域…12月29日(土)から20年1月2日(水)まで休みます。1月3日(木)から燃やすごみの収集を行います。

②ごみの処理受け付け

◇一関清掃センター…12月29日(土)から20年1月3日(木)まで休みます。

◇大東清掃センター…12月30日(日)から20年1月3日(木)まで休みます。12月29日(土)は家庭系ごみの持ち込みに限り受け付けます。

◎問い合わせ先…一関清掃センター  
☎21-2157、大東清掃センター  
☎75-3149、本庁生活環境課環境衛生係  
☎21-8341、各支所市民課

## 「国民年金保険料」の税務証明は証明書の添付が必要です

国民年金の保険料は、年内に納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告で、納付した国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、保険料を支払ったことを証明する書類(「社会保険料控除証明書」や領収書)を添付することが義務付けられています。

11月に発送された「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、大切に保管してください。また、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は合算できますので、領収書を添付してください。

◎問い合わせ先…社会保険庁(控除証明書専用ダイヤル)  
☎0570-00-9911

※受付期間は20年3月14日(金)までの平日9:00~17:00

## ノロウイルスにご用心!

秋から冬にかけて、ノロウイルスによる食中毒が増えます。食中毒を防ぐために、次のことに注意しましょう。

- 加熱する食品はしっかり加熱
- トイレの後や調理する前、食事の前はよく手を洗う
- おう吐物やふん便など、汚物を処理するときは塩素系漂白剤を使う
- ◎問い合わせ先…一関保健所衛生環境課 ☎26-1412

## 電話帳を配達・回収します

N T T 東日本岩手支店では、12月中に順次新しい電話帳(20年1月発行)を各家庭・事業所へ届けます。現在お使いの電話帳は新しい電話帳と取り替えますので、配達員にお渡しください。

不在などで配達員に古い電話帳を渡せなかった場合、後日改めて回収に伺いますので、下記まで連絡ください。

◎問い合わせ先…タウンページセンター ☎0120-506-309

## いわて年末年始無災害運動 12月1日から1月31日まで

「危険を見つけて 無くそう災害 あなたの無事が 家族の願い!」をスローガンに行われます。寒さや雪による冬季特有災害を防止しましょう。

◎問い合わせ先…岩手労働局 ☎019-604-3002

## 花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

### ♥12月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
3(月)	母性相談・一般相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
10(月)	母性相談・一般相談 玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
11(火)	保健相談(よちよち教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
13(木)	保健相談(ひよこ教室)		
17(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
20(木)	ふれあい会	9:30~14:00	すずらんの家
25(火)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所

## 東山地域 東山保健センター ☎47-4530

### ♥12月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
4(火)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	東山保健センター
5(水)	だしの学園ことば相談	10:00~15:00	
6(木)	いきいき倶楽部 食生活改善推進員研修会	9:30~11:30 10:00~12:00	田河津公民館 東山保健センター
11(火)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	松川公民館
12(水)	子育てサークル「かがる」		東山保健センター
13(木)	やまゆりの会	10:00~14:30	松川公民館
14(金)	男の料理教室	9:00~12:00	
20(木)	いきいき倶楽部 子育てサークル「こあら」	9:30~11:30	あたごセンター 松川公民館

## 千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

### ♥12月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
5(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
10(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~12:00	
18(火)	デイケア	10:00~15:00	室根保健センター
19(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター

### ♥子育て支援教室(はぐくみ広場)に参加してみませんか

離乳食について学んだり、お子さんとゆっくり触れ合い、きずなを深める大切な時間を過ごしませんか。参加を希望する人は開催日前日までに申し込みください。

▷日時・会場…12月18日(火)9:50~12:00・千厩保健センター

▷対象…19年5~7月生まれのお子さんとその保育者

▷内容…親子遊び、離乳食の進め方とその実技

▷定員・費用…先着20組・無料

▷持ち物…お子さんの授乳など水分補給となるもの、オムツ、着替え、エプロン、三角きん

## 川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

### ♥12月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
6(木)	さぼてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
	高齢者アート交流	13:30~15:30	
11(火)	母性相談	13:00~17:15	川崎農村環境改善センター
14(金)	高齢者運動教室	10:00~11:30	川崎公民館
	高齢者アート交流	13:30~15:30	
25(火)	さぼてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
26(水)	遊書交流会	13:30~15:30	川崎農村環境改善センター
	キッズふれあい体験事業・キュービー広場	9:30~11:30	

## 一関地域 一関保健センター ☎21-2160

### ♥12月の健康相談

地区	日	会場	時間
山目	5(水)	5区公民館	13:30~15:00
	6(木)	清水公民館	9:30~11:30
	18(火)	宿公民館	10:00~11:30
	19(水)	山手公民館	10:00~11:30
中里	12(水)	上大林集会所	10:00~11:30
真滝	14(金)	一関農村センター	13:00~14:00
	21(金)	牧沢集会所	13:00~15:30
巖美	4(火)	13区集落センター	10:00~11:30
	5(水)	栃倉公民館	10:00~11:30
	13(木)	7区公民館	10:00~12:00
	19(水)	4区公民館	10:00~11:30
	19(水)	宇津野公民館	13:30~15:00
萩荘	19(水)	芦の口公民館	10:00~11:00
	21(金)	古内公民館	10:00~11:00
	21(金)	谷起島公民館	10:00~11:00
舞川	7(金)	4区公民館	13:30~15:00
	21(金)	17区公民館	10:00~11:30
	25(火)	9区公民館	10:00~11:30
	26(水)	12区公民館	10:00~11:30
弥栄	10(月)	日向会館	10:00~11:30
	19(水)	鶴巻集会所	10:00~11:30

※上記以外にも土曜、日曜、祝日を除く8:30~17:15まで一関保健センターで行っています。

### ♥玄米ニギニギ体操

日	会場	時間
5(水)・12(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~
14(金)	山目公民館	(1時間程度)

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺

☎23-9089または一関保健センター

### ♥12月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽に相談ください。

▷日時…12月10日(月)・25日(火)8:30~17:15

▷会場…一関保健センター

## 室根地域 室根保健センター ☎61-2333

### ♥12月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
4(火)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	中里地区会館
5(水)	健康教室	10:00~12:00	第15地区会館
6(木)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	田茂木地区コミュニティ消防センター
10(月)			屋中地区会館
11(火)			西の沢地区センター
14(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター
17(月)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	高沢地区集落センター
18(火)	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター
20(木)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	萩倉地区会館
21(金)			佐野地区会館
28(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター

### ♥子育て教室を開催します

▷日時・会場…12月13日(木)9:30~11:00・室根保健センター

▷対象…1~3歳までのお子さんとその保育者

▷内容…キッズエアロビクス(音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします)

▷申込期限…12月7日(金)

## 今年も雪の季節がやってきました

# 除雪に協力ください

市では、冬期の交通対策として市道の除雪を行います。交通量の多い幹線市道やバス(スクールバスを含む)路線、主要な通勤・通学路などを優先し、総延長1888キロメートルについて行います。

通常は早朝から行いますが、積雪量や雪質、降り始め時間などの気象状況により変わることもあります。皆さんの協力をお願いします。

◆実施期間：12月1日(土)~20年3月31日(木)

◆路上駐車は絶対にしない：除雪で最大の障害が路上駐車です。緊急車両などの通行の妨げにもなります。

◆道路に雪を出さない：敷地内や屋根の雪を道路に出すことは絶対にしないでください。

◆玄関前の雪処理：家の前の道路や歩道、消火栓の周囲などの除雪は、地域の協力で行ってください。

◆歩道乗り入れのための鉄板などの撤去：宅地出入り口にある

鉄板などは除雪の支障となりますので、撤去に協力ください。

◆除雪作業中は気を付けて：作業中の除雪車との車間距離を十分に取って通行してください。

◆また、子どもたちが除雪車の近くで遊んでいるのを見かけたら、注意しましょう。

◆雪道の交通安全と渋滞緩和のために：▼早めの出勤、ゆとりある運転▼タイヤチェーンの装着▼公共交通機関や送迎バスの利用、相乗り通勤などに協力ください。

◆滑り止め用砂や融雪剤の活用：急な坂道などの滑りやすい場所に滑り止め用の砂や融雪剤を置いていきますので利用ください。

◎問い合わせ先  
▼市道  
維持課道路維持係  
☎21-8523  
または各支所建設課土木係  
▼国道・県道  
県南広域振興局一関総合支局土木部  
☎26-1418  
または千厩土木センター ☎52-4971

