

広告

# 知っておこう! がんの豆知識

今回のテーマは **がんの予防法**

## がんを防ぐポイントは5つ

がんの予防には、禁煙(吸わない・煙を避ける)・節酒(毎日飲む方はビール大瓶1本まで)・食生活(減塩、野菜と果物をとる)・運動(理想は毎日60分)・適正体重の維持(太りすぎず痩せすぎず)の5つが大切です。

## 生活習慣の見直しが重要

食生活を見直す、体を動かすといった健康習慣を実践すると、実践していない方に比べ、男性は43%、女性は37%がんになる可能性が低くなるとい調査結果が出ています。



問市立札幌病院地域連携センター ☎726-2211

## 無料肝炎ウイルス検査

日 来年3月31日(土)まで。

対 B型肝炎、C型肝炎の検査を受けたことがない方。

問 氏名、生年月日、住所を確

4894

問市コールセンター ☎(222)

17日(土) 14時~16時

所 WEEST19 (中央区大通西19)

諸制度。

①は5月20日(土)、②は6月



福祉

## 民生委員・児童委員 活動パネル展

日 5月12日(金)~18日(木)

4894

問市コールセンター ☎(222)

認できるもの(健康保険証など)を持参し、指定医療機関へ直接。

## ■相談会日時・会場

日程	会場
5/12(金)	白石区民センター(白石区南郷通1南)
5/16(火)	ちえりあ(12階)
5/23(火)	南区民センター(南区真駒内幸町2)
5/23(火)	手稲区民センター(手稲区前田1の11)
5/25(木)	清田区役所(1階)
5/26(金)	中央図書館(19階)
5/29(月)	厚別区民センター(厚別区厚別中央1の5)
5/30(火)	北区民センター(北区北25西6)

問生活就業支援センター ☎(221) 1766

問市役所ロビー。  
問保健福祉局総務課 ☎(211) 2932

## 就労や生活の悩み相談に応じます

さまざまな理由で働けず、生活にお困りの方の相談を受け付けます。

日 所左表の通り。いずれも10時~16時。受け付けは15時まで。

## 未使用の敬老優待乗車証は5月末までに返還を

平成28年度の敬老優待乗車証の返還申請は、5月31日(水)までです。未使用の乗車証があり、返還を希望される方は、お住まいの区の区役所保健福祉課で申請してください。

問市コールセンター ☎(222) 4894

## 地域福祉振興助成金の交付

対 地域福祉活動を行うボランティア団体など。  
日 5月15日(月)から区役所などで配布する申込書を、6月16日(金)(消印有効)まで。選考あり。

問 保健福祉局総務課 ☎(211) 2932

資格取得を目指すひとり親家庭の親への給付金事業を拡大  
本年度から、支給対象となる資格に製菓衛生師、調理師

を加えました。  
対 就業に結び付く資格を取得するため、養成機関で1年以上修業する方。所得制限あり。  
日 事前に住まいる区の区役所健康・子ども課で相談の上、申請書を提出。給付金は申請した月の分から支給。  
問 区役所(1階)健康・子ども課(ただし、東区は ☎(711) 3214)

## 65歳以上名簿を作成するための訪問調査にご協力を



災害などの緊急時や見守りに活用するため、65歳、66歳の方などを対象に民生委員が訪問調査を実施しています。  
問 高齢福祉課 ☎(211) 2976

**申し込み時の  
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども)
- ② 住所(郵便番号も)
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも)
- ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
- ⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

**障がいのある方を  
対象としたパソコン講習**

☑ 各種コースあり。  
☑ 6月6日(火)～7月28日(金)全4回。  
☑ 身体障害者福祉センター(西区二十四軒2の6)。  
☑ 障がいのあるパソコン初心者の方2人～6人。  
☑ 2千円。

☑ 5月1日(月)から区役所などで配布する申込書を、6月開催分は5月19日(金)、7月開催分は5月31日(水)いずれも必ず着まで。(抽選)  
☑ 障がい福祉課☎(21)2936

**障がいのある方の就職を  
支援するセミナー**



☑ 就職活動で必要な知識を学ぶ。  
☑ 5月23日(火)～26日(金)、②6月20日(火)～23日(金)。いずれも9時～12時。全4回。  
☑ キャリアバンク。

☑ ①は知的障がいのある方8人、②は精神障がい、身体障がいのある方8人。  
☑ FAX、E、直接。上欄必要事項と障がい種別、等級を

記入し、①は5月19日(金)、②は6月12日(月)までにキャリアバンク(中央区北5西5sapporo55ビル内、☎(25)0130、FAX(23)3048、E genki@career-bank.co.jp)へ。(抽選)  
☑ 障がい福祉課☎(21)2936、HP

**身体障害者福祉センター催し**

☑ 人工肛門・人工ぼうこうの方のための医療講演会  
☑ 5月20日(土)13時20分～15時  
☑ 人工肛門・人工ぼうこうの方と家族など。  
☑ 要約筆記者養成講座  
☑ 中途失聴者・難聴者などの意思疎通を担う要約筆記者を養成。手書きコース、パソコンコースあり。  
☑ 6月13日～12月12日の火曜13時～16時。全27回。6月6日(火)13時に説明会、来年2月18日(日)に認定試験を実施。  
☑ 定額各15人。3千400円。  
☑ 往復はがきを上欄必要事項を記入し、5月26日(金)(必着)まで。(抽選)

☑ 健康づくり教室  
☑ 7月19日(水)13時～14時。  
☑ 身体障害者手帳を持つ18歳以上の方20人程度。  
☑ 5月1日(月)から身体障害者福祉センターなどで配布する申込書を、6月28日(水)(必着)まで。(抽選)

**申込先 身体障害者福祉協会  
小児慢性特定疾病医療費助成の対象疾病を追加します**

小児慢性特定疾病医療費助成の対象となる疾病の種類が722疾病に拡大しました。詳しくはHPをご覧ください。  
☑ 健康企画課☎(622)5151  
☑ 里親募集

**外国人の高齢者・障がい者の方に福祉手当を支給**

公的年金に加入できなかったため、年金を受給できない外国人の高齢者や障がい者の方に、福祉手当を支給します。  
☑ 本市に住民登録しており、次のいずれかに該当する方。  
① 大正15年4月1日以前生まれ、昭和大正15年4月1日以前生まれで、昭和37年1月1日以前に日本国籍を取得した方を含む。  
② 昭和37年1月1日以前生まれで、昭和57年1月1日以前に重度心身障がい者だった方(昭和57年1月2日以降に日本国籍を取得した方を含む)。  
③ 昭和36

年4月1日～昭和57年1月1日に日本国籍を取得し、取得前に20歳に達していて重度心身障がい者だった方。  
☑ 高齢福祉課☎(21)2976

**保険・年金・税金**

**国民健康保険**

☑ 加入・脱退漏れにご注意を  
退職や就職などで国民健康保険の加入・脱退手続きが必要になる方は、14日以内に届け出をしてください。  
また、国民健康保険以外の健康保険に本人として加入していた方が後期高齢者医療制度に移行した場合は、その被扶養者だった方は、他の家族の扶養に入る場合を除き、国民健康保険の加入手続きが必要です。  
☑ 所得申告書の提出を  
保険料は前年の所得に基づき計算します。税の申告をした方や所得税が源泉徴収された方以外で、申告書が届いた方は必ずご提出ください。  
☑ 区役所(1階)の保険年金課

☑ 国民年金  
☑ 学生の皆さんへ  
☑ 大学・大学院・短大・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校に在学する20歳以上の学生で保険料の支払いが困難な方は、本人の所得が

一定以下であれば、学生の間の支払いが猶予され、後払いできる学生納付特例制度があります(手続きは毎年度必要)。承認された期間は年金の受給資格期間になり、10年以内であればさかのぼって納付できます(3年度目以降に納付する場合は、当時の保険料に加算が付きまます)。希望する方は、年金手帳、印鑑(シャチハタ不可、本人自署の場合不要)、学生証などを持参し、お住まいの区の区役所年金係へ申請してください。  
☑ 区役所(1階)の保険年金課

**税金**

☑ 特別徴収税額決定通知書の送付、特別徴収の徹底  
個人市・道民税(住民税)が給与から特別徴収(天引き)される方への税額決定通知書は、5月17日(水)に勤務先へ送付します。  
また、特別徴収の徹底のため、特別徴収を行っていない事業所などについても順次、特別徴収義務者として指定します。  
☑ 中央市税事務所市民課☎(21)3075  
☑ 差し押さえた不動産、動産のインターネット公売  
☑ 申込期間5月26日(金)～6月12日(月)。  
☑ 入札期間せり売り(動産、自動車) 6月19日(月)～21日(水)