

## 各種相談 (4月)

※会場の「高梁保健センター」は市役所2階です。

### ◎健康相談

4月5日(火) 10:00～12:00 高梁保健センター面談室  
13:00～15:00

☎ 健康づくり課健康増進係 ☎ 21-0267

### ◎行政相談

4月1日(金) 9:00～12:00 備中総合センター  
4月4日(月) 9:00～12:00 コミュニティプラザ  
4月8日(金) 9:00～12:00 川上総合学習センター  
4月14日(木) 9:00～12:00 有漢農業構造改善センター  
4月15日(金) 10:00～15:00 成羽総合福祉センター

☎ 市民課市民協働係 ☎ 21-0254 / 各地域局

### ◎法律相談 (要予約)

4月12日(火) 13:00～16:00 市役所4階会議室2・4

### ◎司法書士相談

4月8日(金) 10:00～12:00 市役所4階会議室1・3

### ◎消費生活相談

4月19日(火) 10:00～15:00 市役所2階研修室

☎ 市民課市民協働係 ☎ 21-0254

### ◎人権擁護委員によるなやみごと相談

4月1日(金) 9:00～12:00 備中総合センター  
4月5日(火) 9:00～12:00 市役所3階研修室  
4月8日(金) 9:00～12:00 川上総合学習センター  
4月14日(木) 9:00～12:00 有漢農業構造改善センター  
4月26日(火) 9:00～12:00 宇治総合会館

☎ 岡山地方法務局高梁支局 ☎ 22-2318

### ◎日曜公証相談

◆内容…遺言・任意後見、離婚、尊厳死宣言、借地借家の賃貸借、定款、認証等

4月10日(日) 9:00～15:00 笠岡公証役場

☎ 笠岡公証役場 ☎ 0865-62-5409

### ◎ふれあい相談 (福祉総合相談)

毎週月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15

☎ 高梁市社会福祉協議会地域福祉課 ☎ 22-7243  
有漢支所 ☎ 57-3218 成羽支所 ☎ 42-2005  
川上支所 ☎ 48-9770 備中支所 ☎ 45-3131

### ◎酒害相談 (要予約)

4月15日(金) 14:30～16:30 備北保健所

### ◎備北保健所の定期相談・検査 (要予約)

エイズ・性感染症検査 4月26日(火) 13:00～14:00  
B型・C型肝炎検査 4月26日(火) 13:00～14:00  
骨髄ドナー検査登録 4月26日(火) 13:00～14:00

### ◎精神保健福祉相談 (要予約)

4月6日(水) 14:30～16:30 各地域局  
4月15日(金) 14:30～16:30 備北保健所

☎ 備北保健所備北保健課 ☎ 21-2836

## 年金

### 国民年金任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金(共済組合)に加入していないときは、60歳以降(申出された月以降)でも任意加入することができます。ただし、さかのぼって加入することはできません。

- ① 年金額を増やしたい人は65歳までの間
- ② 受給資格期間を満たしていない人は70歳までの間
- ③ 外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人も任意加入することができます。

なお、海外に居住する期間は受給資格期間には含まれますが、受給金額には反映されません。また、保険料の納付方法は口座振替が原則となります。

☎ 日本年金機構高梁年金事務所 ☎ 21-0570  
市民課戸籍係 ☎ 21-0252

## 休日当番医 (4月)

月日	医療機関名(所在地)	電話番号
4月3日(日)	高梁中央病院(南町)	☎ 22-3636
4月10日(日)	西医院(中之町) まっくらクリニック(成羽町)	☎ 22-2820 ☎ 42-2315
4月17日(日)	高梁整形外科医院(本町) 川上診療所(川上町)	☎ 22-1531 ☎ 48-4188
4月24日(日)	大杉病院(柿木町)	☎ 22-5155
4月29日(金)	藤本診療所(松原通)	☎ 22-3760

※休日当番医が変更になる場合がありますので、受診前に電話でご確認ください。



## 市役所 休日窓口を開設

年度の変わり目は市役所の窓口が大変混雑し、利用者の皆さんにご迷惑をお掛けすることがあります。

このような状況を緩和するため、次の日程で休日窓口を開設し、転入・転出などの住民異動の手続きや各種証明書の発行を行います。

開庁日時	3月27日(日)	午前8時30分～ 午後5時15分
	4月3日(日)	

※住民基本台帳カード、個人番号カードを使用した転入、広域交付住民票の交付はできません。

※国の機関や他市町村に確認が必要な業務については対応できない場合があります。

☎ 市民課戸籍係 ☎ 21-0252



## 求人情報 (3月3日現在)

職種	所在地	賃金月額
土木作業員	有漢町	日給 8,000円
大型運転手	津川町	250,000円～260,000円
調理師見習い	鍛冶町	200,000円～250,000円
法面保護工事部主任候補	弓之町	180,000円～300,000円
病棟看護補助者	南町	157,800円～171,300円
大型トラック運転手	落合町	250,000円～280,000円
清掃作業員	成羽町	時給 735円～750円
職業指導員(パート)	有漢町	時給 800円～900円
肥料製造の補助(工場内作業・パート)	有漢町	時給 800円～850円
事務員(パート)	川上町	時給 800円～1,100円

☎ ハローワークたかはし ☎ 22-2291

## 栄養教室

ライフスタイルの変化にとまどい、偏った食生活、肥満、ストレスなどが原因の生活習慣病が増えています。あなたは大丈夫ですか？

食事づくりで悩んでいることはありませんか？  
栄養・食生活に興味がある人、自分や家族の健康を見直したい人は、栄養教室で楽しく一緒に学んでみましょう。

◆実施期間…6月～平成29年3月

◆時間…午前9時30分～午後1時

会場	対象地区	日程
高梁保健センター	高梁北・高梁南・玉川・宇治・松原・高倉・落合	第1水曜日
有漢保健センター	津川・川面・巨瀬・中井・有漢	第2火曜日
川上学習センター	成羽・川上・備中	第4月曜日

◆対象…20歳以上

◆内容…講話と調理実習等

◆持参品…エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具

◆申し込み締め切り…4月15日(金)

※参加費無料

※修了者は、地域で栄養委員としてご活躍していただく場合もあります。参加申し込みは健康づくり課、または各地域局までお願いします。

☎ 健康づくり課健康増進係 ☎ 21-0267

## 栄養改善協議会連合会

### 「ヘルシーレシピ」が本になりました

高梁市栄養改善協議会連合会が発足10年を迎え、その記念として、広報紙のコーナー「ヘルシーレシピ」を本にまとめました。

地域の食生活に役立てていただくために、50冊を無料で提供します(先着/1人1冊)。希望する人は健康づくり課にご連絡ください。

◆申し込み受け付け…4月1日(金)開始

☎ 健康づくり課健康増進係 ☎ 21-0267

