

暮らしの情報

11月1日～



広報とばに掲載された写真を差し上げます。
ご希望のかたは、総務課広報情報係まで。

お知らせ

こころの健康相談

健康福祉課健康係

☎ 25 1146

近年、社会や家族形態の変化から、こころの病気を患うかたが増加しています。

市では、こころの悩みを解決するため、保健師や福祉相談員によるこころの健康相談を開催します。秘密は厳守しますので、気軽に相談してください。

とき 11月25日(月)

午後1時～3時

ところ 保健福祉センターひだまり 2階・診察室

申込先 健康福祉課健康係まで申し込んでください。(申し込みがなくとも相談を受け付けますが、相談者

が多い場合はお待ちいただくことがあります)

女性がん検診

健康福祉課健康係

☎ 25 1146

対象 鳥羽市に住民票があるかた

・乳がん 年齢制限はありません

・子宮頸がん 平成6年4月1日までに生まれたかた

検診料

・乳がん 1,700円(70歳以上無料)
・子宮頸がん 800円(70歳以上無料)

乳がん検診を受けるかた

・マンモグラフィ検診は、乳房をプラスチックの板ではさんでレントゲン写真を撮ります。
・エコー検診は、乳房にゼリーを塗って超音波をあて、がんを示すような影がないか調べます。

注意

・乳がん検診は、マンモグラフィ検診とエコー検診の2種類があります
が、1年に1回しか受診できませんので、どちらかを選んでください。
・20～30歳代のかたは乳腺が発達しているので、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できない場合があります。

・妊娠中、授乳中、豊胸手術を受けた

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

と き		ところ
12月1日(日)	9:00～11:00	保健福祉センターひだまり 1階(和室) ※乳がん検診のみ
	13:00～15:00	保健福祉センターひだまり 1階(和室)
12月3日(火)	13:00～15:00	保健福祉センターひだまり(休日夜間応急診療所)
12月17日(火)	13:00～15:00	保健福祉センターひだまり(休日夜間応急診療所)

たかたは、マンモグラフィ検診を受診できません。
・生理中のかたは子宮頸がん検診を受診することができません。
・子宮頸がん検診は、採取細胞が十分な場合などに、判定不能という結果がでることがあります。

持ち物

健康手帳(お持ちでないかたには当日発行します)、乳がん健診を受診するかたはバスタオル、三重乳がん

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診

と き		ところ
12月5日(木)	13:00～15:00	保健福祉センターひだまり(休日夜間応急診療所)
12月21日(土)	9:00～11:00	保健福祉センターひだまり(休日夜間応急診療所) ※乳がん検診のみ
	13:00～15:00	保健福祉センターひだまり(休日夜間応急診療所)

ネットワークカード(お持ちでないかたには当日発行します)
申込方法 検診日前日までに、必ず電話で予約をしてください。定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込んでください。
※平成25年度の検診バスでの女性がん検診は今回で終わりになります。まだ、受診していないかたは、ぜひ受診してください。



谷本チャロ オス3歳

11月1日～

information

**市民公開講座「そこまで来ている
ロコモティブシンドローム
骨粗しょう症とその対策」**

公益社団法人 志摩医師会

☎ 0599-440176

健康福祉課地域包括支援センター

☎ 1182

公益社団法人志摩医師会では、市と共同で高齢者がいつまでも元気で過ごせるよう知識と理解を深めていただくため、市民公開講座を開催します。

お誘い合わせの上、ぜひ参加してください。

とき 12月1日(日)午後1時30分～

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容

●講演「そこまで来ているロコモティブシンドローム」

講師 市立伊勢総合病院

副院長 原 隆久 先生

●予防体操

講師 市立伊勢総合病院リハビリテーション室

理学療法士 栗原 大知 先生

※当日は、軽い体操などもありますので、運動ができる服装でお越しください。

※ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動

かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。

申込期限 11月27日(水)

申込先 地域包括支援センター

加茂小学校研究発表会

加茂小学校

☎ 2919

加茂小学校では、『文学教材の読みを通してともに学び合う子どもをめざして』『話す』『聴く』『伝える』『力の育成』をテーマに研究発表会を開催し、一般市民にも公開します。

とき 11月15日(金)午後1時20分～

ところ 加茂小学校

内容 公開授業、児童発表、全体会、分科会

ごみの分別説明会

環境課資源リサイクル係

☎ 1149

各町内会にて次の日程でごみの分別説明会を行います。平成26年4月から分別方法が変わりますので、地元での説明会へ参加をお願いします。

なお、説明会には新しい「分別辞典」(10月16日号広報とばと併せて配布)を持参してください。

ごみの分別説明会日程表

町内会名	と き	ところ	町内会名	と き	ところ
池上	11月4日(月)19:00	池上公民館	五丁目	11月20日(水)19:00	鳥羽五丁目公民館
ハイツ赤崎	11月5日(火)19:00	鳥羽五丁目公民館	奥谷	11月22日(金)18:00	奥谷公民館
堅神	11月7日(木)13:00	堅神公民館	本町	11月23日(土)19:00	本町憩の家
小浜	11月7日(木)19:00	小浜公民館	美台	11月24日(日)19:00	美台集会所
大明西	11月8日(金)19:00	大明西公民館	赤崎	11月25日(月)18:30	赤崎町内会会所
さくらが丘	11月8日(金)19:30	さくらが丘集会所	中之郷	11月30日(土)19:00	中之郷会館
坂手	11月10日(日)17:00	坂手公民館	若竹	12月1日(日)19:00	若竹集会所
神島	11月11日(月)13:00	神島開発総合センター	松尾	12月2日(月)19:00	松尾公民館
大明東	11月14日(木)19:00	大明東集会所	幸丘	12月6日(金)19:00	幸丘公民館
安久志	11月15日(金)19:00	安久志集会所	河内	12月6日(金)19:00	河内公民館
安楽島	11月15日(金)19:30	安楽島公民館	若杉	12月7日(土)19:00	若杉公民館
高丘	11月16日(土)19:00	高丘公民館	みどりが丘	12月7日(土)19:00	みどりが丘集会所
屋内	11月17日(日)18:00	屋内公民館	岩倉	12月7日(土)20:00	岩倉公民館
横町	11月18日(月)11:00	横町憩の家	ハイタウン鳥羽	12月8日(日)9:00	ハイタウン集会所
錦町	11月18日(月)19:00	旧鳥羽幼稚園	船津	12月8日(日)19:00	船津 コミュニティセンター
大里	11月19日(火)19:00	里の家	白木	12月8日(日)19:00	白木 コミュニティセンター
藤之郷	11月19日(火)19:00	ふじのはな	落口	12月9日(月)9:00	落口集会所
岩崎	11月20日(水)19:00	岩崎会館			

11月1日～

information

公平委員を選任

総務課行政係

☎(25) 11112

11月1日付けで、公平委員に大川千恵美さんが選任されました。

公平で公正な人事行政を保つため、公平委員会で市職員の勤務条件に関する措置要求の審査などをしていただきます。

「巡視船いすず」一般公開

鳥羽海上保安部管理課

☎(25) 3176

鳥羽海上保安部では、所属巡視船「いすず」の一般公開を行います。

海上保安庁の巡視船や潜水士の訓練など、ぜひこの機会にご覧ください。

とき 11月17日(日)午後1時～3時

ところ 鳥羽市鳥羽三丁目・鳥羽港中之郷岸壁(伊勢湾フェリー乗り場付近岸壁)

対象 一般のかた(応募などの必要ありません)

開催内容

- ・「巡視船いすず」船内見学
- ・いすず潜水士(海猿)による人命救助訓練見学
- ・海上保安庁キャラクター「うみまる」の出演
- ・私も海上保安官!!(制服の試着)

「ナー」など

※当日は巡視船が係留する岸壁には駐車できません。

※当日の気象状況または緊急の事案が発生した際には、一般公開を中止する場合がありますのでご了承ください。

女性に対する暴力をなくそう

鳥羽警察署

☎(25) 0110

11月12日(火)から25日(月)は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

ストーカー行為や配偶者などによる暴力(DV)は「犯罪行為」であり、放置するとさらに重大な犯罪へ発展する危険性があります。ストーカー・DVの被害については、早期に警察などの関係機関に相談すれば、被害者の立場での対応が講じられるほか、迅速な解決が見込めます。一人で悩まず、次の相談窓口まで相談してください。

【相談窓口】

三重県警察本部ストーカー対策係

☎059-222-0110

配偶者暴力相談支援センター

☎059-231-5600

鳥羽警察署

☎(25) 0110

後納・追納制度をご利用ください
vol.3

市民課保険年金係

☎(25) 1148

伊勢年金事務所

☎0596

☎273604

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間、国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができま。しかし、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなることがあります。

このような事態を避けるために、国民年金保険料を納めることができる期間が、過去2年から10年に延長となる後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)が、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間実施されています。

また、国民年金保険料の免除などが承認されている期間については、後納制度に関係なく、10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めることができる追納制度があります。どちらの制度も当時の

保険料額に対して、経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早めの手続きがおすすめです。

なお、社会福祉協議会では、低所得者を対象に保険料の後納制度・追納制度にかかる納付金額を、生活福祉資金(限度50万円)として貸し付けできる場合があります。

後納制度や追納制度を利用することにより、年金額が増えたり、年金を受けるために必要な受給資格期間(25年)を満たし、年金を受けられる場合があります。将来のご自身のためにも、納付をお考えのかた、貸し付けの利用を希望されるかたは、市民課保険年金係まで相談してください。

後納制度と追納制度の違い

◆後納制度

申込期間 平成24年10月1日

～平成27年9月30日

納付が可能な期間 過去10年

以内で、納付や免除などをすることなく、2年の時効により納付できなくなった期間

◆追納制度

申込期間 随時

納付が可能な期間 免除などが承認された期間のうち、10年以内のもの

11月1日～

information

鳥羽マリンフェスタ 「アコースティックカル」

鳥羽マリンターミナル管理事務所

☎(25) 4800

鳥羽マリンターミナルでは、開催を延期していた鳥羽マリンフェスタ「アコースティックカル」を次のとおり開催します。

秋の夜長をアコースティックな音楽と共に過ごしましょう。

とき 11月16日(土)

第1部 午前11時～午後5時30分

第2部 午後6時～午後7時30分

ところ 鳥羽マリンターミナル特設ステージ交流広場、2階交流ラウンジ
同時開催 フリーマーケット、飲食店舗など

「女性の人権ホットライン」 強化週間

津地方法務局人権擁護課

☎059-228-4193

法務省および全国人権擁護委員連合会では、女性をめぐるさまざまな人権問題に積極的に取り組むため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。そこで、津地方法務局および三重県人権擁護委員連合会でも次のとおり電話相談を受け付けます。

夫やパートナーからの暴力、職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題についてお悩みのかたは、一人で悩まずこの機会にぜひ利用してください。

相談は無料で、秘密は厳守します。

期間 11月18日(月)～24日(日)

午前8時30分～午後7時

※ただし、土・日曜日は午前10時～午後5時

女性の人権ホットライン

☎0570(070)810(全国共通)

11月11日～17日は税を考える週間

伊勢税務署

☎0596(28)3191

「税を考える週間」では、国民のみなさんに、租税の役割や税務行政に対する理解を深めていただくために、さまざまな行事を実施します。

国税庁ホームページでは特集ページを開設し、動画で国税局や税務署の仕事を紹介するインターネット番組「Web-TAX-TV」や、イラスト・グラフを交えながら税の役割を分かりやすく解説したスライドなど、税に関する情報を掲載します。

この機会に、税について考えてみませんか。

無料登記相談

三重県土地家屋調査士会

☎059-227-3616

三重県土地家屋調査士会伊勢支部では、三重県司法書士会伊勢支部の協賛をいただき、次のとおり無料登記相談会を開設しますので利用してください。

とき 11月16日(土)

午後1時～4時

ところ 鳥羽商工会議所・中会議室
(鳥羽市大明東1番7号)

相談内容 登記全般について(土地の境界・土地分筆・相続・贈与・売買・会社設立などに関する)

問合せ先 三重県土地家屋調査士会

伊勢支部 有竹

☎0599(43)9800

職場のトラブルについて 相談してください

三重労働局総務部企画室

☎059-226-2110

総合労働相談コーナーでは、パワハラ、職場での上下関係に関する悩み、サービス残業など、職場での悩みや相談に対して、紛争当事者に指導、助言やあっせん(話し合いの機会)を行っています。

相談窓口は、県内の7か所に総合

労働相談コーナーを設置しています。

問合せ先 三重労働局総務部企画室

(059-226-2110)

くわしくは、三重労働局ホームページ(<http://www.mie-roudoukyoku.jp>)を閲覧ください。

募集

歯っぴー教室

健康福祉課健康係

☎(25) 1146

歯が生え始めたお子さんの歯磨きはうまく進んでいますか。

乳歯を健康に保つことはお子さんの将来の歯の健康にとっても大切です。

市では、歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯磨き指導の教室を行います。みなさんの参加をお待ちしています。

とき 12月3日(火)午前10時～11時

ところ 保健福祉センターひだまり

2階・和室

対象 1歳から1歳6か月までのお子さんとその保護者

募集組数 10組

持ち物 家で使用しているお子さんの歯ブラシ、タオル

申込期限 11月29日(金)

11月1日～

information

発酵食品を使った料理教室

健康福祉課健康係

☎ 25 1146

市食生活改善推進連絡協議会では「発酵食品を使った料理教室」を開催します。今回はナン作りも予定しています。気軽に参加してください。

とき 11月20日(水)

受付開始 午前9時半～

教室開始 午前10時～

終了予定 午後1時ごろ

ところ 保健福祉センターひだまり

2階・ひだまりホール、フッキングルーム

内容 講義・調理実習・試食

持ち物 エプロン・三角巾

参加費 500円

募集人員 12人(先着順)

申込期限 11月13日(水)

申込先 健康福祉課健康係

クリスマスガーランドを作ろう

子育て支援センター

☎ 25 7225

ドライフラワーを使って英国式のクリスマスガーランドを手作りしませんか。可愛い飾りで、クリスマスを彩りましょう。

ガーランドは、お正月用にアレン

ジすることもできます。

とき 11月25日(月)午前10時～11時

ところ 子育て支援センター・あそびの広場「だっこ」

講師 森 美由紀 氏

対象 乳幼児子育て中の家族のかた

託児 希望されるかたは、応募時に申し込んでください

募集人員 10人(先着順)

材料費 750円(当日集金)

申込期限 11月13日(水)

申込・問合せ 子育て支援センター

子どもとLet'sフッキング
クリスマス料理を作ろう！

子育て支援センター

☎ 25 7225

お子さんと一緒にクリスマス料理を作りませんか。可愛いジュジュちゃんのおすしと、クリスマスツリーのカップケーキを作ります。楽しいクリスマスパーティーに、ぜひ参加してください。

パパ、ママ、おじいちゃん、おば

あちゃん、どなたでも参加でき、参加費は無料です。

とき 12月7日(土)

午前10時～12時30分

ところ 保健福祉センターひだまり

2階・ひだまりホール、フッキングルーム

講師 管理栄養士

準備物 エプロン、三角巾、子ども用スリッパまたは上履き

対象 満4歳以上のお子さんとご家族のかた

※アレルギーのかたは可能な限り対応しますので申し込みの際に知らせてください。

託児 5人(先着順)

※対象は生後6か月以上のお子さんです。(申込が必要です)

募集組数 10組(先着順)

申込期限 11月27日(水)

申込・問合せ 子育て支援センター

大型客船「飛鳥Ⅱ」市民船内見
学会とリメンバー赤いハンカチ

市観光協会

☎ 25 3019

「飛鳥Ⅱ」が鳥羽湾への入港を予定しています。

船内見学会

飛鳥Ⅱ船内見学会への参加を希望されるかたは申し込みください。

とき 11月14日(木)午前10～11時

ところ 鳥羽湾に停泊中の「飛鳥Ⅱ」船内

参加料 無料

対象者 鳥羽市民のかた(中学生以下のかただけでの参加は不可)

募集人員 50人(先着順)

申込方法 往復はがきに住所、連絡先(携帯電話番号)、応募者全員の氏名、生年月日と「飛鳥Ⅱ見学希望」と記入の上、鳥羽市観光協会まで郵送してください。

申込期限 定員になり次第締め切り

申込・問合せ先 鳥羽市観光協会(〒517-0022 鳥羽市大明東町1-7)

リメンバー赤いハンカチ

大型客船の出航時に赤いハンカチを振って見送り、鳥羽での再会を約束するセレモニー「リメンバー赤いハンカチ」を実施します。申し込みは不要ですので、ぜひ参加してください。

①ばしふいつくびいなす

集合時間 11月8日(金)午後4時30分

②飛鳥Ⅱ

集合時間 11月14日(木)午後4時

集合場所 ①、②ともに鳥羽マリンターミナル1番乗り場前

なお、天候などにより入港が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。当日の入港情報などについては、市観光協会まで問い合わせてください。

お問い合わせください。

お問い合わせください。

お問い合わせください。

お問い合わせください。