



仁賀保健センター (スマイル内) ☎32-3000  
 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

**早期就職支援  
パソコン講習**

パソコンの一般的なソフトの操作や履歴書の書き方、面接のコツなど、離職者の早期就職を支援する講習です。この講習を受講すると日本商工会議所のPC検定（マイクロソフトスペシャリストと同等）文書処理検定3級とデータ活用3級取得可能レベルの技能を身に付けることができます。  
 問合せ先 商工課 ☎38-4304

**内容** ◇ワード・エクセル・パワーポイントの基本操作 ◇会計事務に関して  
 ◇履歴書の書き方 ◇面接の受け方  
**対象者** にかほ市に在住する離職者で25日間の講習を受講できる方（未受講の方）  
**期間** 2月15日(月)～3月18日(金)  
 ※土日は休講  
**時間** 午前9時～午後4時  
**会場** 仁賀保公民館  
**申込先** 商工課、仁賀保・象潟市民S C  
**申込期間** 1月5日(火)～22日(金)

**提出書類** ①商工課および仁賀保・象潟市民S Cに備え付けの申込書  
 ②離職票や雇用保険受給資格証など離職していることを証明する書類（提出できない場合は、受講終了後に就職活動をする旨の誓約書を提出）  
**受講料** 無料（テキスト代は実費）  
**定員** 15人（応募多数の場合は抽選）  
 ※応募が過半数に満たない場合中止する場合があります。



**介護にかかる税控除**

申告には認定書・証明書が必要です

介護保険の要介護認定を受けている方で、一定の要件に該当する場合、証明により所得税や住民税の控除を受けられることがあります。

《障害者控除》

一般に身体障害者手帳等をお持ちの方は、所得税の確定申告等の際「障害者控除」や「特別障害者控除」を受けることができます。身体障害者手帳等をお持ちの方は、申請を受ける必要はないので、確定申告の際、身体障害者手帳等を提示してください。同様に、介護保険の要介護認定を受けている方のうち、要介護2以上で、認知症や障がいの程度が知的障がい者、身体障がい者に準ずると認められる場合には「障害者控除」・「特別障害者控除」を受けることができます。この場合は、控除を受けるための認定書が必要になりますので市役所窓口で交付申請をしてください。

※申請書は、市のホームページからのダウンロードも可能です。申請書を郵送でご提示する際は、申請書と住所氏名を記入した返信用封筒を同封し、仁賀保庁舎子育て長寿支援課宛に郵送してください。

《おむつ代の医療費控除》

昨年、医師の「おむつ使用証明書」または、介護保険の要介護認定における主治医意見書をもとに市が交付した「おむつ代医療費控除の証明」により「おむつ代医療費控除」を受けた方は、申請により、あらためて証明の交付を受け「おむつ代の医療費控除」を受けることができます。（状態が変化し、該当しない場合もあります。）必要な方は、医師や市の窓口へ申請をしてください。

※初めて控除を受ける場合には医師が発行する証明書が必要ですが、2年目以降の控除は市の証明により、受けることができますので医師による証明は不要です。

**申請先** 子育て長寿支援課  
 金浦・象潟市民S C  
**問合せ先** 子育て長寿支援課 ☎32-3042



**【全コース合同】**  
**期日** 1月13日(水)  
**対象** 平成23年4月2日～27年9月1日生まれ  
**内容** おはなしなあに？  
**申込期限** 1月8日(金)  
**【全コース合同】**  
**期日** 1月27日(水)  
**対象** 平成23年4月2日～27年9月1日生まれ  
**内容** 作ってあそぼ②  
**申込期限** 1月22日(金)  
**会場** 象潟保健センター  
**受付** 午前9時30分～10時  
**申込・問合せ先** 象潟保健センター

**【全コース合同】**  
**期日** 1月21日(水)  
**時間** 午後2時～3時  
**会場** 仁賀保保健センター  
**申込** 19日(火)まで仁賀保保健センターへ

**【全コース合同】**  
**期日** 1月19日(火)  
**時間** 午前10時～午後1時  
**会場** 象潟構造改善センター  
**参加費** 300円  
**持ち物** エプロン・三角巾  
**定員** 18人まで  
**申込期限** 1月14日(木)まで  
**申込・問合せ先** 健康推進課 ☎32-3000



期日	巡回地域
6日(水)	高森団地、赤石区、地蔵町区、岡の谷地区、上町区
7日(木)	新丁区、木の浦区、堀切区、踏切2区、新町2区
12日(火)	大竹区、前川区、山王区、夢が丘区、桜ヶ丘区、十二林区、駅通り区
13日(水)	北向区、浜金浦区、北金浦区、塩焚浜区

問合せ先 市社会福祉協議会 ☎32-3010 / 子育て長寿支援課 ☎32-3042

**【全コース合同】**  
**期日** 1月28日(木)  
**時間** 午前10時～11時  
**会場** 象潟保健センター

**【全コース合同】**  
**期日** 1月14日(木)  
**時間** 午前10時～正午  
**会場** 仁賀保保健センター  
**申込** 12日(火)まで仁賀保保健センターへ

**健康づくり食育教室**  
 市では「健康づくり食育教室」を各地域で開催しています。食生活を見直すことは、健康づくりの基本となります。  
 この教室で、うす味料理の工夫やバランスのとれた食事について勉強してみませんか。象潟地域の開催は次のとおりです。  
**期日** 1月19日(火)  
**時間** 午前10時～午後1時  
**会場** 象潟構造改善センター  
**参加費** 300円  
**持ち物** エプロン・三角巾  
**定員** 18人まで  
**申込期限** 1月14日(木)まで  
**申込・問合せ先** 健康推進課 ☎32-3000

**1月 高齢者等声掛け見守り巡回日程**

金浦・象潟地区

左記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望により訪問します。