

⑩ローンをお借入れの個人の皆さんへ「債務整理ガイドライン」のご案内

ガイドライン利用で、震災により返済が困難となった借入れについて、一定の要件のもと、

⇒**債務の免除などが受けられます。**

⇒破産手続きとは異なり個人信用情報の登録などの**不利益を回避**できます。

⇒国の補助により**弁護士費用はかかりません。**

※弁護士費用とは、個人版私的整理ガイドライン運営委員会に登録された弁護士の費用に限ります。

詳しくは、以下へご相談ください。

問 一般社団法人「個人版私的整理ガイドライン運営委員会」コールセンター

Tel 0120-380-883

(平日の午前9時～午後5時)

ホームページ <http://www.kgl.or.jp/>

⑪「就職カレッジ」を開催します！

ジョブカフェいばらきでは、フリーター等の若者を対象とした就職支援セミナー「就職カレッジ」を開催します。

期日 12月15日(木)、16日(金)、19日(月)

時間 午前9時30分～午後4時30分

会場 茨城県職業人材育成センター(水戸市水府町864-4)

対象 おおむね25歳～39歳の求職者で全日程(3日間)参加できる方

申・問 特定非営利活動法人 雇用人材協会
Tel 029-300-1738

⑫健康体操教室の参加者を募集

運動不足は生活習慣病を招く原因のひとつです。「普段の生活に運動を取り入れたい」、「運動の実践方法を知りたい」などとお考えの方、ぜひこの機会に一緒に体を動かしませんか？体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

会場	友部保健センター	笠間保健センター	岩間保健センター
期間	平成24年1月16日～3月26日	平成24年1月11日～3月28日	平成24年1月16日～3月26日
回数	11回	11回	11回
曜日	毎週月曜日	毎週水曜日	毎週月曜日
時間	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時	午後7時～8時30分
定員	25名	25名	20名
申・問	Tel 0296-77-9145	Tel 0296-72-7711	Tel 0299-45-7888

対象 市内在住の40歳から64歳の方

参加費 無料

内容 リズムウォーキング・バランスボール・筋力トレーニング・ストレッチ等(会場によって健康体操の内容が異なります)

※健康体操の初日と最終日には、簡単な体力測定を行います。

指導者 健康運動指導士・生涯スポーツ指導員・保健師・管理栄養士

申込期限 12月22日(木)

申込方法 希望する会場の保健センターの窓口または電話でお申し込みください。

※参加・申込みは1会場のみとなります。

※定員を超えた場合は、抽選となりますのでご了承ください。

※はじめての参加者を優先します。

⑥ページ 健康・医療・介護・育児など24時間年中無休無料で相談が受けられます。かさま健康ダイヤル24

⑤子宮頸がんワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を助成します

平成23年4月から、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を開始しました。希望する方は、市内協力医療機関に予約の上、接種してください。

◆接種対象者

種類	平成23年度の助成対象者(助成期間は平成24年3月31日まで)
子宮頸がん予防ワクチン	中学1年生～高校1年生の女子(H7.4.2～H11.4.1生)
ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月～4歳(5歳の誕生日の前日まで)

※24年度は対象年齢が変わりますので、ご注意ください。24年度は、子宮頸がんワクチンは、中学1年生～中学3年生、ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンは、生後2か月～2歳(3歳の誕生日の前日まで)となります。

◆接種者自己負担

種類	自己負担額(1回当たり)	助成額
子宮頸がん予防ワクチン	1,600円	費用15,939円のうち14,339円を助成します
ヒブワクチン	900円	費用8,852円のうち7,952円を助成します
小児用肺炎球菌ワクチン	1,200円	費用11,267円のうち10,067円を助成します

◆接種回数

種類	接種回数
子宮頸がん予防ワクチン ・2価HPV(16・18型)ワクチン「サーバリックス」	3回接種 ・2回目は、1回目から1か月後 ・3回目は、1回目から6か月後
子宮頸がん等予防ワクチン ・4価HPV(6・11・16・18型)ワクチン「ガーダシル」	3回接種 ・2回目は、1回目から2か月後 ・3回目は、1回目から6か月後 ※新たに公費助成の対象となりました。 ※2価ワクチン「サーバリックス」との併用はできません。 同じワクチンを3回接種してください。
ヒブワクチン (開始する月齢により接種回数が異なります)	①生後2か月～7か月未満開始の場合：4回接種 4～8週間間隔で3回、3回目の接種からおおむね1年後に1回追加 ②生後7か月～12か月未満開始の場合：3回接種 4～8週間間隔で2回、2回目の接種からおおむね1年後に1回追加 ③1歳以上5歳未満の場合：1回接種
小児用肺炎球菌ワクチン (開始する月齢により接種回数が異なります)	①生後2か月～7か月未満開始の場合：4回接種 4～8週間間隔で3回 3回目の接種から60日以上の間隔に1回追加(ただし1歳以上) ②生後7か月～12か月未満開始の場合：3回接種 4～8週間間隔で2回 2回目の接種から60日以上の間隔に1回追加(ただし1歳以上) ③1歳開始の場合：2回接種(60日以上の間隔) ④2歳以上5歳未満の場合：1回接種

◆実施医療機関 市内医療機関で実施しますが、医療機関により接種できる予防接種が異なりますので、事前に確認し、予約してください。

問 友部保健センター Tel 0296-77-9145 笠間保健センター Tel 0296-72-7711
岩間保健センター Tel 0299-45-7888

ご利用ください！笠間市立病院 平日夜間・日曜初期救急診療

祝日・年末年始を除く、月曜日から金曜日：19時～22時・日曜日：9時～17時

③ページ