



納期限

納期限は2月28日(金)です

- ・国民健康保険税 (11期)
- ・介護保険料 (6期)
- ・後期高齢者医療保険料 (8期)



納付書の再発行を希望する方はこちらから申込ください

寄附いただきました

■市へ

- 塩竈カジキ釣り大会実行委員会 くろしおF.C
会長 細川 博之 様・事務局長 鈴木 雅博 様
- 有限会社スギハラ 様
- 塩釜市漁協販売事業株式会社 様

■市立病院へ

- 株式会社白寿殿 様
- 東日本自動車学校 様
- 佐藤 忠一 様

大切に使用させていただきます
ありがとうございました



寄附いただける方は以下に申し込みください
市へ：財政課財政係 ☎022-355-5814
市立病院へ：塩竈市立病院 ☎022-364-5521

環境ワンポイント通信 No.215

正しいごみの分別にご協力ください (プラスチック製容器包装)

プラスチック製容器包装の中に、生ごみや金属などの異物が混入していたり、二重袋になっているケースがあります。

正しく分別されていないものや捨ててはいけないものが混じっていると、ごみ収集車や工場の機械が壊れたり、収集作業員のけがにつながる可能性があります。

正しい分別にご理解・ご協力をお願いします。

【分別のポイント】

1. プラマーク を確認する
2. 中身は使い切り、汚れを取り除く
3. 二重袋で出さない
4. カミソリや電池など、危険なものを混入しない



☎環境課クリーン対策係 ☎022-365-3377

休日などの診療

塩釜地区休日急患診療センター



塩釜医師会館1階(錦町7-10) ☎366-0630

■日曜・休日受付(内科・小児科)8:45~11:30, 13:00~16:30
■土曜準夜 受付(小児科 15歳まで)18:30~21:30

※事前に電話連絡をお願いします。
※健康保険証をお持ちください。

宮城県子ども夜間安心コール

☎ #8000か022-212-9390 (19:00~翌日8:00)
おとな救急電話相談 ☎ #7119か022-706-7119
19:00~翌日8:00(ただし土は14:00~、日・祝は8:00~)

歯科当番医(日曜・祝日) 受付/9:00~15:00

2月2日(日)	千葉歯科医院	塩竈市東玉川町2-31	☎362-5253
2月9日(日)	ホワイト歯科クリニック	多賀城市伝上山4-8-20	☎367-6151
2月11日(火・祝)	おひさまにここ歯科医院	宮城県利府町利府字新館2-7	☎356-0871
2月16日(日)	引地歯科医院	塩竈市藤倉2-3-11	☎367-1774
2月23日(日・祝)	あべ歯科医院・丘の上の歯科医院	宮城県利府町加瀬字野中沢125-1	☎356-1033
2月24日(月・振)	うじえ歯科医院	宮城県七ヶ浜町湊浜字入生田90-4	☎357-1727
3月2日(日)	利府子ども歯科大人歯科	宮城県利府町新中道3-1-1 イオンモール新利府南館2F	☎767-5650

※やむをえず当番医を変更する場合があります。電話で確認の上、受診してください。

健康ワンポイント アドバイス

朝ごはん、心身のバランスアップ!

1日3回の食事は、生活リズムを整えます。特に朝ごはんの欠食は、意欲低下や体調不良につながり、生活リズムが乱れやすくなります。エネルギーの代謝異常で太りやすくなることも分かっています。朝ごはんを食べる習慣がない方は、おにぎりやパンから始めてみましょう。

☎健康づくり課 ☎022-364-4786

簡単な朝ごはんレシピ▶



相談窓口

■ 定例相談

相談内容	日時	場所	電話
身体障がい者相談	2月4日(火)、25日(火)	10:00～14:00	障がい者福祉協会(北浜4-6-52)
	2月18日(火)	10:00～12:00	公民館第1会議室(東玉川町)
生活相談	平日	9:00～16:00	市民相談室(市役所東第二分庁舎1階)電話でもどうぞ
消費生活相談	平日(木を除く)	9:00～16:00	消費生活相談室(市役所東第二分庁舎1階)電話でもどうぞ
青少年悩み事相談	平日	9:00～16:00	青少年相談センター(壱番館3階教育委員会)
公認心理師教育相談	原則木曜日	9:00～17:00	青少年相談センター(壱番館3階教育委員会)※予約制
不登校相談	平日	9:00～15:00	教育支援センター「コラソン」(海岸通10-18)
育児相談	平日	9:00～17:00	塩竈市子育て支援センター「こころん」
妊娠・出産・子育て相談	平日	8:30～17:15	こども家庭センター「にこサポ」(壱番館1階)
子どもの食事・離乳食相談	平日	9:00～16:00	こども家庭センター「にこサポ」(壱番館1階)
禁煙相談	平日	予約制	保健センター
健康なんでも相談	2月17日(月)	予約制13:00～15:00	保健センター
家庭児童相談	平日	8:30～17:15	こども家庭センター(壱番館1階)
生活困窮者自立支援相談	平日	8:30～17:15	社会福祉事務所(壱番館1階)
ひきこもり・思春期こころの相談	2月12日(水)、19日(水)	予約制	塩釜保健所(北浜4-8-15)
アルコール・薬物関連問題専門相談	2月18日(火)	予約制	塩釜保健所(北浜4-8-15)
犬・猫の適正飼養相談	平日	8:30～17:15	塩釜保健所(北浜4-8-15)※引き取りは有料
行政相談	2月12日(水)	13:00～15:30	納税相談室(市役所東第二分庁舎1階)
人権相談	月曜日、金曜日	10:00～15:00	仙台法務局塩竈支局(袖野田町3-20)
	2月18日(火)	10:00～15:00	
母子父子家庭など特別相談	2月6日(木)	予約制	宮城県母子・父子福祉センター(仙台市宮城野区安養寺)
無料法律相談	2月27日(木)	13:30～16:00	本庁2階会議室※裁判・係争中のもの・法人・営利に関しては対象外。要予約(2月3日(月) 9:00から市民相談室で受け付け)
交通事故相談(無料)	平日	予約制9:00～17:00	交通事故紛争処理センター
警察総合相談	24時間対応		受付は警察相談センター DVやストーカー被害でお困りの方などは相談を

■ 臨時相談・各種団体主催の相談

	日時・場所	内容	電話
女性・女の子のための無料電話相談	毎週(火)、(木)、(土)10:00～13:00 ※2月28日(金)まで	内容：悩みや不安を抱える女性の相談窓口。電話のほか、LINEなどのSNSでも相談できます。	特定非営利活動法人キミトナリ ☎022-265-8866
税理士による無料税金相談会	2月24日(月・祝)10:00～15:00 公民館(東玉川町)	内容：所得税や相続税・贈与税などの無料相談 予約期間：2月3日(月)～21日(金) 9:30～16:30(土・日・祝除く)	東北税理士会塩釜支部 ☎050-2018-1150
行政書士会塩釜支部無料相続相談会	2月25日(火)10:00～15:00 公民館(東玉川町)	内容：相続や遺言に関する無料相談(予約優先)	宮城県行政書士会塩釜支部 伊藤 ☎080-1687-6450

■ 交流や相談の場

	日時・場所	内容	電話
オレンジリングメイト(認知症家族会)	2月19日(水)13:30～15:30 公民館(東玉川町)	内容：フリートーク 参加費：100円	西部地区地域包括支援センター ☎022-367-0414
しののめ会おしゃべりサロン(精神障がい者家族会)	2月14日(金)10:00～12:00 公民館本町分室	内容：こころの病気をもつ方の家族 参加費：無料	しののめ会事務局 ☎022-366-1503

防災行政無線の放送内容を確認したいときは、防災行政無線
確認電話(☎022-364-1260)にお電話ください。

バイウエーブ(FM78.1MHz)でも確認できます。
災害時にはラジオを活用ください。



市の人口

令和6年12月31日現在

()内は前月比
人 □ 51,726人(△54)
男 24,782人(△44)
女 26,944人(△10)
世帯数 24,416戸(△24)