

まだまだ寒い季節ですね。季節外れの雪も降る時期ですので、肩こりや腰痛との戦いがまだまだ続くと思います。ご自愛ください。

今回は、内服薬の自己調整について書きたいと思います。決まった時間に飲む薬でも、中にはご自身で自由に調整していただく薬もあります。便秘薬や睡眠薬などは、処方する際に私から「ご自身で自由に調整してください」とか「眠られるときには飲まなくていいです」とかお伝えするようにしています。他にもご自身で中止の判断が必要な薬もあります。代表的なのが糖尿病の内服薬で、そのほとんどが、具合が悪く食事や水分がしっかりと摂れないとき（英語でシックデイといいますが）には自己判断で中止をしてもらう必要があります。シックデイでも内服を続けると、重い副作用の引き金になってしまうこともあり、注意が必要です。

そのほかの薬についても、内服方法や中断・継続の判断など、気になる際は外来でお声がけいただくか、かかりつけの先生にご相談ください。

求職者支援制度のご案内

求職者支援制度とは、月10万円（令和4年3月末まで）の職業訓練を受講できる制度です。訓練開始前から、訓練期間中、訓練終了後までハローワークが求職活動をサポートします。現在、新型コロナウイルスの影響で休業を余儀なくされている方やシフトが減少した方が、働きながら訓練を受講しやすくなるため、収入要件と出席要件に特例措置が設けられています。

詳しくは左記HPをご覧ください。ローワークにお問い合わせください。

HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/kyushokusha_shien/index.html

お問い合わせ

ハローワーク白石
0224(25)3107



放送大学
4月入学生募集のお知らせ

放送大学では2022年度4月入学生を募集中です。

放送大学はテレビ・ラジオの放送やインターネットを通して自宅で学べる正規の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で10代から90代の約9万人の幅広い世代、職業の方が学んでいます

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など。幅広い分野を1科目から学ぶことができます。

● 出願期間
3月15日(火)まで

● 資料請求・お問い合わせ
放送大学宮城学習センター
022(224)0651

国税専門官・税務職員
採用試験のお知らせ

国税専門官及び税務職員の採用試験が行われます。各試験の申込はインターネットにより

「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集

NHK-BSプレミアムで放送予定の、「にっぽん縦断こころ旅(2022春の旅)」で、俳優の火野正平さんが宮城県を訪れます。

この番組は視聴者からの手紙で旅のルートを決定するため、皆さんの心にある「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。エピソードを添えてご応募ください。

- 応募期限 4月18日(月)必着
- 応募内容 以下の内容を明記うえ、ご応募ください。
①住所 ②氏名 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢
⑥思い出の場所・風景 ⑦場所にまつわるエピソード
- 応募方法 H P <https://nhk.jp/kokorotabi>
FAX 03-3465-1327
郵送 〒150-8001 NHK「こころ旅」係 (住所不要)
- 宮城県の放送予定 6月13日(月)～6月17日(金)



● お問い合わせ NHKふれあいセンター ☎0570-066-066

国税局



● 申込受付期間
3月18日(金)～4月4日(月)

● 第1次試験日 6月5日(日)

● 第1次試験日 6月20日(月)～6月29日(水)

● お問い合わせ
人事部東北事務局
022(221)2022

● お問い合わせ
仙台国税局人事第二課
022(263)1111

● お問い合わせ
人事部
022(263)1111

● お問い合わせ
人事部
022(263)1111

● お問い合わせ
人事部
022(263)1111

● お問い合わせ
人事部
022(263)1111

行ってください。なお、申し込み方法や受験資格等の詳しい内容については、人事部HPを確認するか、左記にお問い合わせください。



自然エネルギー発電と
エンジニアリングサービスで
地域社会、地球環境、
持続可能社会の実現に寄与します

株式会社GF

本社
徳島県阿南市辰巳町1番地38 Tel.0884-21-0555
福島営業所
福島県郡山市桑野2丁目4-10 Tel.024-953-3630
CORPORATE SITE gfcorp.jp

面倒な分別いりません！何でも片付けます！

空き家整理・生前整理・遺品整理・粗大ごみ・伐採・草刈り・蜂駆除・古物買い取り



便利屋クリーンアップ渋谷



蔵王町宮字館山5-1

TEL0224-26-9958

ホームページ
はこちら→

