

i 平日の開庁時間にマイナンバーカードの受け取りが困難な方へ マイナンバーカード休日臨時窓口を開設します

カードの申請補助も行いますので、ぜひご利用ください。

【日時】 11月29日（日）午前9時～正午

【場所】 本庁住民課窓口（休日ですので、庁舎東側通用口からお入りください。）

【内容】 ○カード交付（交付通知書がすでに届いている方）

事前予約が必要です。25日（水）午後5時までに電話で予約をしてください。

○カード申請補助

その場で顔写真を撮影し、申請手続き完了までお手伝いします。

事前予約は必要ありません。

《申請に必要なもの》

・本人確認できる書類（運転免許証、健康保険証等）

・通知カードに同封された交付申請書

※交付申請書をお持ちでない場合は、新しいものを発行します。

※カードの発行には1か月程度かかり、原則、指定窓口での受け取りとなります。

○その他マイナンバーカードに関すること

電子証明書の更新、パスワード変更など事前にご相談ください。



マイナンバーカードを
取得してマイナポイント
を申し込もう！

問 住民課 ☎0859-54-5210

健 “カラダ改善プログラム” 自分の生活習慣を見直して、この冬をスッキリと過ごしませんか？

今年度も、仲間と共に生活習慣の改善に取り組む講座をシリーズ（全4回）で開講します。

対象：70歳以下でお腹まわりが気になる方
（全講座受講できる方）

場所：保健福祉センターなわ

時間：13：30～15：00（受付13：10～）

定員：15人

申込期限：11月20日（金）

	日 時	主な内容
1回目	令和2年12月8日（火）	講話「“大山式”健康づくり～運動と食事の人生効果～」 講師：大山診療所 朴 大晃所長 ※3か月後の目標を決めて計画を立てます。
2回目	令和3年1月12日（火）	講話・演習「健康二次被害～筋トレで自分のからだは自分で守ろう～」 講師：カーブスインストラクター ※運動しやすい靴、水分補給できるものをご持参ください。
3回目	2月2日（火）	講話「日々の食事でカラダ改善！」 講師：健康対策課 管理栄養士
4回目	3月9日（火）	3か月間の成果をふりかえります。

その他：新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります。

自宅で検温・体調の確認、マスク着用で参加をお願いします。

毎回計測（体重、血圧等）を行います。動きやすい服装でご参加ください。

万歩計を使用しますが、お持ちでない方には貸出をします。

【申込・問い合わせ先】 健康対策課 ☎0859-54-5206