



地域包括ケア推進住民講演会のお知らせ

- ◆日時 12月7日(土) 16時開演 (15時30分開場)
 - ◆会場 八代市鏡文化センター
 - ◆演題 『家族が集まる正月にこそ「人生会議」』
 - ◆講師 医療法人フロシネス まつもと在宅クリニック 院長 松本 武敏 先生
 - ◆参加費 無料 ※申込みは不要です。
- ☎ 八代地域在宅医療・介護連携支援センター (八代市健康福祉政策課内) ☎0965-33-4682

健康教室に参加しませんか？

いつまでも健康な生活を続けるためには、日々の運動が欠かせません。何か運動を始めたい人、健診で運動を勧められた人、介護の予防が気になる人など、まずは週1回教室に参加して運動習慣を身につけませんか？運動が苦手な人も専門のスタッフがサポートするので安心です。楽しく健康づくりを始めましょう。



教室名	筋力アップクラブ	フリートレーニング	元気になる学校
内容	①ストレッチ ②筋トレ・脳トレ体操 ③トレーニングマシン	①ストレッチ ②筋トレ・脳トレ体操 ③トレーニングマシン(隔週)	①ストレッチ ②筋トレ・脳トレ体操 ③口腔教室・体力測定
対象者	65～74歳	75歳以上	要支援1.2の 事業対象者の人
曜日 時間	毎週火曜日 13時30分～15時30分	毎週火・木曜日 9時30分～11時30分	毎週金曜日 9時30分～13時30分
場所	宮原福祉センター	宮原福祉センター(火曜) 健康センター(木曜)	宮原福祉センター
送迎	なし	あり(木曜のみ)	あり

※原則6ヶ月のコースとなります。現在の運動レベルによっては、上記以外の教室にご案内する場合があります。

- ◆費用 1回あたり100円
- ◆持参物 室内シューズ、飲み物、タオルなど
- ◆申込み 福祉課 介護保険係または地域包括支援センター (宮原福祉センター内)
※申込みは随時受け付けておりますが、参加は月初めからとなります。
また、各教室には定員があります。申込み多数の場合は先着順とします。

☎ 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852

11月5日から住民票とマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できるようになります

結婚などで氏が変わった場合、住民票やマイナンバーカードに旧姓が記載されていると、就職・転職の本人確認や契約など旧姓を引き続き使うときの証明になります。

また、この手続きをすると、印鑑証明書にも旧姓が記載され、旧姓の印鑑での登録ができるようになります。

◆手続きに必要なもの

- ・希望する旧姓から今の氏までつながる戸籍謄本など
- ・印鑑 (認印可)
- ・マイナンバーカードまたは通知カード
- ・本人確認書類 (免許証など)
- ・委任状 (別世帯の人が申請する場合)

◆申請場所

町民課または宮原振興局 地域振興課

☎ 町民課 戸籍環境係 ☎0965-52-5851

こんなときに!

保険・携帯電話の契約や銀行口座が旧姓のまま引き続き使えます!



こんなときに!

就職・転職時など、仕事の場面でも旧姓で本人確認ができます!



環境問題と健康問題のつながりを学ぶ
健康づくりはエコ活動～地球を守れる体づくり～

環境と健康がどのようにつながっているかを考えましょう。体操を交えた複合講座です。

- ・乗り物が普及して便利になった。歩かなくなった。そして〇〇が増えた。
- ・パソコン、スマホで目を一定にしてつかう。〇〇が悪くなり、〇〇や〇〇が増えた。
- ・好きなものばかり食べていたら〇〇〇や〇〇など体に色々な不具合が。

〇〇の答えが気になる人、お待ちしております。

◆日時 ①11月21日(木) ②12月19日(木) ③1月23日(木)
9時30分～11時 (受付9時～)

※3回シリーズですが、1回でも参加可能です。

◆場所 氷川町公民館 研修室

◆内容 地球温暖化の学習 20分・・・地球温暖化資料を使い学ぶ
体の話 20分・・・健康について学ぶ
体操 20分・・・座ったままでできる体操

◆定員 20人 (誰でも参加できます)

◆参加費 500円 (保険、資料など)

◆準備物 体操のできる服装、飲み物(水)、筆記用具

☎ 熊本県地球温暖化防止活動推進委員 氷川町担当 田北

☎080-5200-5182 メール: soranocanataniarumono@yahoo.jp

