

## 膝・腰痛い人のためのプール教室参加者募集

膝や腰が痛くて悩んでいる方や激しい運動はできないという方、プールは膝や腰に負担なく運動ができます。運動指導士が効果的な運動を指導します。ゆっくり温水プールで体を温めたり、ストレッチしたりすることで心と体の健康づくりにお役立てください。

役場から温泉アクティブセンターまで送迎も致しますので、大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

- 対象者 65歳以上で介護保険を利用していない方
- 日程 6月12日(月)、6月26日(月)、7月10日(月)、7月24日(月)、8月7日(月)、8月21日(月) 全6回
- 時間 午後1時～3時30分頃まで
- 内容 午後1時 役場集合・出発 → 1時20分～1時50分 アクティブ到着・体調チェック・着替え  
→ 1時50分～2時50分 プールで運動・温まる  
→ 2時50分～3時10分 着替え・アクティブ出発  
→ 3時30分 役場着
- 場所 ケアポートみまき温泉アクティブセンター
- 講師 温泉アクティブセンター 健康運動指導士
- 持ち物 水着、水泳キャップ、バスタオル、水分補給用のお茶等  
※水着・水泳キャップは有料でレンタルできます。
- 費用 1回 1,310円程度 (プール使用料1200円と保険料110円程度)
- 申込み 5月8日(月)～5月26日(金) 地域包括支援センター (0267-88-8418、有線 2311) までご連絡ください。



※教室の内容、日程は変更になることがあります。  
お願い：持病がある方は、主治医にご相談の上、お申込みください。

### 住民係

## マイナンバーカードのメリット

どんどん活用の方が広がっている

#### メリット1

マイナンバーを証明する書類として

マイナンバーの提示が必要な場面、マイナンバーを証明する書類として利用できます。また、マイナンバーの提示と本人確認が同時にできる唯一のカードです。

#### メリット2

本人確認の際の身分証明書として

運転免許証やパスポートと同じように身分証明書として使えます。

現在はレンタルビデオ、ケータッシュ、銀行、郵便局、カードの申し込み等本人確認が必要なケースがあります。運転免許やパスポートがなくてもマイナンバーカード(個人番号カード)があればもう心配ありません。

#### メリット3

コンビニで各種証明書を取得

立科町では、平成29年1月10日よりマイナンバーカードを利用してコンビニエンスストアのマルチコピー機で住民票の写し等の証明書を取得できるようになりました。

※お昼休みや夜間、さらに休日でも自分の都合に合わせて取得できます。

※役場に行かなくても最寄りのコンビニで取得できます。

※出先で証明書が急に必要になったときもコンビニで取得できます。

#### 利用時間

午前6時30分～午後11時(12月29日から翌年1月3日までとシステム休止日を除く)

#### 利用できる場所

全国のセブンイレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマートなどです。

#### 取得できる証明書

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 戸籍の写し
- 戸籍の附票の写し
- 謄抄本

#### メリット4

各種行政手続きのオンライン申請に

電子証明書は様々なオンライン手続きに利用できます。

確定申告がオンライン(e-tax)でできるほか「マイナポータル」で行政サービスのお知らせがオンラインで届くようになります。

この機会にマイナンバーカードを申請してくださいね！