

★ぽかぽか教室（地域ぐるみの介護予防事業） ～健康講座～

12月1日、老人憩の家で「ぽかぽか教室」を開きました。

はじめに、町健康福祉センター保健師の山田亜紀奈さんから、インフルエンザ予防について、マスクの着用でウイルスの飛散を防ぐことと部屋が乾燥しないように気を付けること、そしてワクチンの接種で免疫力をつけるなどの注意点を聞きました。

次に、鳥取県長寿社会課の伊田達彦さん（日野町役場から出向中）を講師に迎え、「知って安心！認知症」と題して講演を開きました。

まず、伊田さんは、①認知症とはどんな病気なのかを知る。②認知症の予防のためにできること。

③認知症を正しく知り、支え合う認知症サポーターの3点について分かりやすく説明されました。

認知症予防には、規則正しい生活が大事で、体を動かすことと考えることを同時に行うことが効果的で、家に閉じこもって誰とも話さないと病気の進行が進むそうです。

また、認知症と物忘れの違いについての説明もあり、認知症は人に知られたくない病気だが、取り巻く環境によって進行の度合いも変わるので、周りの人の理解と支え合い、そして家のことを相談できる地域づくりが大切だとまとめられました。

当日は認知症の検査も行われ、気になることの相談や指導も行われました。



榎の実学習会事業の一環として、5年前から1年に1回行っている、泉龍寺（黒坂）の住職 三島道秀さん指導による「坐禅」を、11月17日に小学生、11月24日に中学生が行いました。

初めに、叉手、法界定印、合掌などの作法から教えてもらい、坐禅に臨みました。

子どもたちは睡魔や邪気と闘いながら、必死に姿勢を保とうとしている姿に、三島さんからも「みんながんばったね」とお褒めの言葉をいただきました。

《参加者募集》

第39回新春囲碁・将棋大会

日時：平成28年1月9日（土）午前9時開会

場所：日野町老人憩の家（下榎）

参加費：1人1,000円（弁当代込み）

申込み：1月6日（水）までに、下榎隣保館までご連絡ください。皆さんの参加をお待ちしています！

犬・犬・犬 収穫祭

・・・サツマイモほり・・・



▲みんなでワイワイ！大収穫のサツマイモ

10月20日、榎の実学習会の子どもたちが春に植えたサツマイモの収穫をしました。

今年は天候にも恵まれ、過去最高の大収穫でした。掘るごとに出てくるジャンボなサツマイモに、子どもたちは大歓声を上げていました。（中には、1.8kg超えの大物も…）

毎年、畑を提供してくださり、収穫までの管理をしてくださっている地域の方に感謝をしながら、ふかし芋をおいしくいただきました。

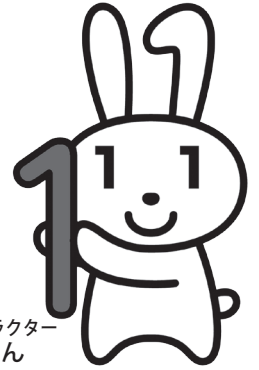
本当にありがとうございました。収穫したサツマイモは1個ずつ持ち帰りました。さてさて、どんな料理になったのでしょうか…？

マイナンバーに関するお知らせ

●通知カードを確認してください

マイナンバーをお知らせする「通知カード」を、住民票の住所へ世帯ごとに郵送しています。通知カードに記載されている氏名や住所などに誤りがある場合や通知カードが届いていない場合は、役場住民課へお問い合わせください。

マイナンバーは、今後ずっと使うものです。行政手続きや勤め先からマイナンバーの提示を求められることがあります。通知カードは大切に保管し、むやみに人に渡したり、マイナンバーを教えたりしないようにしてください。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

●本人確認書類をご用意ください

今後、役場の手続きなどで、マイナンバーの提示を求められることがあります。マイナンバー制度では、他人のなりすましなどを防ぐために厳格な本人確認が求められます。役場に手続きなどで来られるときには、運転免許証などの本人確認ができる書類（保険証などの顔写真のないものは2点）をご持参ください。なお、通知カードは本人確認書類や身分証明としては利用できません。

●個人番号カードの交付が始まります

平成28年1月から、申請者には「個人番号カード」が交付されます。個人番号カードの交付を希望する人は、通知カードとともに届いた申請書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送により申請してください。個人番号カードは、交付申請後、役場から交付通知書が申請者宛てに届いてから、交付通知書に記載された期限までに役場に受け取りに来てください。役場住民課で本人確認し、暗証番号を設定していただいてから個人番号カードを交付します。

また、個人番号カードは、e-Tax（国税電子申告・納税システム）などで使う電子証明書や写真つき証明書として利用することができます。初回の発行手数料は無料です。なお、個人番号カードの交付を受ける場合は、住民基本台帳カードと通知カードは返納していただきます。

●転居・転入などの届け出は役場住民課へ

マイナンバー制度の施行に伴い、引っ越しなどで転居や転入をするときには、通知カードか個人番号カードの記載内容などを変更する必要があります。住所や氏名、性別などに変更がある届け出のときには、役場住民課へ通知カードか個人番号カードを持参ください。カードの追記欄に変更事項を記載します。なお、役場黒坂支所では取り扱いができませんので、ご注意ください。

●マイナンバー制度に便乗した詐欺に注意！

- ▶ 役場職員が電話でマイナンバーを聞くことはありません。
- ▶ 不審な電話や訪問は断るか無視して、役場か黒坂警察署（74-0110）にご相談ください。



社会保障・税務関係手続きにマイナンバーの記載が必要になります

平成28年1月から随時、下記の手続きなどに、マイナンバーの記載、通知カード・個人番号カードなどの提示が必要となります。詳しくは、役場担当課までお問い合わせください。

【社会保障関係】国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、障がい福祉サービス、特別障害者手当、自立支援医療、児童手当、児童扶養手当、障害者手帳に関する手続きなど

【税務関係】各種町税減免申請書、相続人代表者指定届、償却資産申告書、法人町民税申告書、給与・報酬・手当等支払報告書に関する手続きなど

【その他】保育所入所関係手続きなど

【マイナンバーについてのお問合せは】

●マイナンバー総合フリーダイヤル（電話 0120 - 95 - 0178）

受付時間：土日祝日・年末年始を除く 午前9時30分～午後5時30分

（ただし、平成28年3月までの平日は午後10時まで、また、年末年始を除く土日祝日は午後5時30分まで受け付けています）

●役場住民課（電話 72 - 0333）