

# 隣保館だより

編集 下榎隣保館  
〒689-4526 日野町下榎 157 番地 1  
電話：72-1191 (FAX 兼)  
E-mail：rinpokan@town.hino.tottori.jp



▲左から中原さん、松本さん、西村さん

◆優勝者は次の皆さんです。

【将棋の部】 中原孝博さん (下榎)

【囲碁の部:上級クラス】西村敏昭さん (下榎)

【囲碁の部:初級クラス】松本 進さん (下榎)

おめでとうございます。

1月9日、老人憩の家で、新春恒例の囲碁将棋大会を開きました。当日は、囲碁・将棋あわせて18人の参加者(うち、町外から6人の参加)があり、本大会の目的である下榎地区住民と他地域の参加者との交流が図られました。中田隣保館長の激励のあいさつの後、囲碁の部・将棋の部に分かれて熱戦が繰り広げられました。各クラスの優勝者には、賞状とトロフィーが贈られました。



▲真剣なまなざしで碁盤に向かう

「第39回新春囲碁・将棋大会」開催

## 料理教室「生活習慣病予防」

1月25日、下榎集会所で、町管理栄養士の仲田遥さんと日野町食生活改善推進協議会会長の長谷川利子さんの指導による料理教室を開きました。

初めに、生活習慣と食生活の診断を行い、各自の健康度を確認。メタボリックシンドロームにならないよう、生活習慣の見直しについて指導を受けました。さらに、仲田さんから、高齢者が気を付けたい「低栄養」と「ロコモティブシンドローム(老化などで骨や関節、筋肉などに動きを伝える神経が衰え「立つ」「歩く」といった動作が困難になること)」について、日常の食生活の見直し(食事が大きくかわっている)と、軽い運動習慣を身に付けることにより予防できることなどの説明を受けました。

次に、料理教室を行いました。今回の献立は、「豆乳カルボナーラ風」「鮭と野菜のピリ辛焼き」「野菜のスープ」の3品。たっぷりの野菜と香辛料を使う



▲病気予防は『食事』から

ことで、薄味でもおいしく食べられる減塩にも配慮した献立でした。参加した皆さんも、「食材を工夫して少しずつ薄味を心がけた食事にしていかないといけないな…」と実感された様子でした。

## 3月の行事予定

◆健康教室 日時：3月9日(水) 10:00～11:30

場所：老人憩の家 / 講師：高橋伸也さん

◆生け花(草月流) 日時：3月19日(土) 13:30～16:00

場所：下榎集会所 / 講師：生田清子さん

◆よってみよい家<sup>や</sup> 日時：3月23日(水) 10:00～11:30

場所：老人憩の家 ※内容は検討中です

※どなたでも参加できます。お問い合わせは下榎隣保館まで

### 生け花教室 生徒募集

一緒にお花を生けてみませんか?

初心者、経験者どなたでも大歓迎!

和気あいあいと楽しい教室です。お気軽にどうぞ♪



# マイナンバーに関するお知らせ



マイナンバーは、平成28年1月以降、申請書類などに記載していただくなど、社会保障や税の手続きで必要になっています。個人番号カードや通知カードをなくさないように、大切に管理してください。【問合せ先】 役場住民課（電話 72 - 0333）

## ！ 「個人番号カード」をなくしたら

個人番号カードをなくした場合には、速やかに『マイナンバー総合フリーダイヤル（電話 0120-95-0178：24時間対応）』に連絡して、機能の一時停止をしてください。併せて役場住民課に紛失の届け出が必要です。紛失や盗難などによって、マイナンバーが不正に使われる恐れがある場合には、マイナンバーの変更を申請することができます。

また、機能の一時停止後にカードが見つかった場合には、役場住民課で一時停止の解除をすることができます。

なお、紛失などに伴い、個人番号カードを再交付するときには800円の手数料が、併せて電子証明書などを搭載すると別途200円の手数料がかかります。

## ！ 「通知カード」をなくしたら

通知カードをなくした場合には、役場住民課に紛失の届け出が必要です。紛失や盗難などによって、マイナンバーが不正に使われる恐れがある場合には、マイナンバーの変更を申請することができます。

紛失などに伴い、通知カードの再発行をするときには500円の手数料がかかります。

## ！ 「通知カード」の受け取りはお早目に

不在などでお届けすることができなかった通知カードを役場住民課で保管しています。通知カードが届いていない人は、役場住民課にご連絡ください。なお、通知カードの保管期限は、平成28年3月31日までです。

### いつもの「まち」で「文化」する！

第13回鳥取県総合芸術文化祭・とリアート  
2015-2016 西部地区イベント（日野会場）  
～ 第2部展示・ワークショップの部～

昨年11月21日、22日にふれあいまつり、新そばまつりとの共催で開かれた同イベント。その第2部が下記の日程で開かれます。ぜひ、お越しください。

#### ■日時および会場

開催日：3月4日（金）～7日（月）

午前10時～午後3時（予定）

※4日は午後6時から午後8時まで

会場：町山村開発センター 大集会室ほか

■参加アーティスト 井澤ゆうか（臨床美術士）、石原和也（大工）、伯耆みらいではたらくなかまの皆さん、蔵りすと・森井裕子（線画・絵描き・イラストレーター）、しまだようこ（絵本作家）

#### ■問合せ先

鳥取県総合芸術文化祭実行委員会事務局西部支局（電話 0859-38-5127）

自然の中で家族でのんびり暮らしませんか？

移住者世帯向け住宅の入居者を募集します

町では、子育て世代が安心して定住できる環境づくりのため、移住者世帯向け住宅を建設しています。

現在、入居者を募集しています。周りに新たに在住まいを探している人などがおられましたら、ぜひご紹介ください。

所在地 日野町野田246番地2

構造 木造2階建、3LDK / 木造2階建、2LDK

入居時期 3月下旬ごろ（予定）

募集戸数 2戸（3LDK1戸、2LDK1戸）

月額家賃 月額3万5000～4万円（駐車場2台分含む）

入居資格 町内に転入を希望する新婚世帯または子育て世帯で、5年以上居住する見込みのある人 など

申込期限 2月29日（月）

※申し込み方法など、詳しくは次へお問い合わせください。

申込みおよび問合せ先 役場産業振興課（電話72-2101）