

# あなたの地域で「いきいき百歳体操」を

始めてみませんか？

筋肉は、いくつになっても鍛えることで筋力をアップすることが可能です。いきいき百歳体操はDVDに合わせて行いますので、先生役がいなくても効果的に運動することができます。また、同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになり、仲間づくりやお互いの見守りにもなります。

いきいき百歳体操を行う第1回目の時には、地域包括支援センター係から保健師が説明に伺います。また、体操を始めてから3か月後に体力測定を行いますので、効果を確認しながら取り組んでいけます。

Q：いきいき百歳体操ってどんな体操ですか？

A：筋力向上を目的とした体操です。

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。

DVDを見ながら、ゆっくりとした動きやイスに座っての動きが中心です。

Q：どのような効果がありますか？

A：筋力がついて動作が楽になります。

筋力がつくことで体が軽く感じ、立ち座りや階段の上り下り等の動きが楽になります。また、仲間と一緒に運動することで継続しやすく、閉じこもりの予防や気持ちが前向きになる等の効果も期待できます。



「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？

次の要件を満たす場合 いきいき百歳体操のDVDを差し上げます。

○場所：コミュニティセンターや分館など区内で歩いて行ける場所

○人数：複数で実施（5人程度から）

○回数：最低で週1回以上、3カ月以上実施すること

○道具：椅子、DVD再生機器（テレビ・プレーヤー）が必要です。道具の準備はみなさんでお願いします。



## 今年度、各団体に運動指導者が訪問します！

百歳体操をより効果的に実施できるよう、8月以降各団体に運動指導者と町地域包括支援センター職員が訪問し、体操のポイント説明などの実技指導を行います。ぜひご参加ください。

【申し込み・問い合わせ】健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

今場所を振り返って  
(白鷹山のコメント)  
今場所は6勝9敗と、先場所に続き情けない結果でした。踏み込みが足りず、押し負けたり、土俵際の詰め甘さが負けにつながっていると思います。  
来場所は背水の陣で頑張ります。

東十両7枚目	6勝9敗
15日目	○
14日目	●
13日目	○
12日目	●
11日目	●
10日目	○
9日目	●
8日目	○
7日目	○
6日目	●
5日目	●
4日目	○
3日目	●
2日目	●
1日目	●
取組	星取
	決まり手
	寄り切り
	押し出し
	寄り切り
	突き出し
	上手出し投げ
	送り出し
	送り出し
	突き出し
	押し出し
	叩き込み
	寄り切り
	送り出し
	押し出し
	寄り切り
	押し出し
	押し出し



強い相撲を目指し  
来場所へ挑む！

白鷹山情報

# マイナンバーカードについてお知らせ

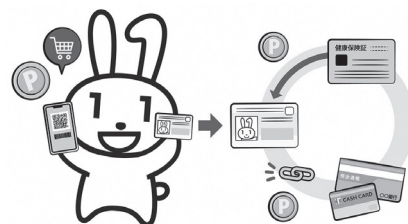
【問い合わせ】町民課戸籍年金係 ☎85-6129

## マイナポイントの受け取り手続きは9月末で終了します！

マイナポイントの申し込み（受け取り）はお済みですか？マイナンバーカードをお持ちの方が対象です。対象者は令和5年2月末までに申請した方（**マイナポイント制度開始以前にマイナンバーカードを作った方も含まれます**）

マイナポイント最大 20,000 円分の内訳は下記のとおりです。

- ▶カードの新規取得：最大 5,000 円分  
（20,000 円分のチャージまたは購入）
- ▶健康保険証利用申し込み：7,500 円分
- ▶公金受け取り口座登録：7,500 円分



※ポイント申込期限（9月末）間際には窓口が混雑しますので、早めのカード受け取りにご協力ください。また、ポイント申込サイトも混雑することが考えられますので、カード受け取り後早めのポイント申込みをお願いします。

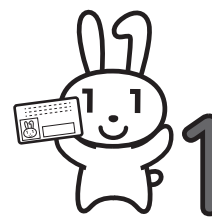
※マイナンバーカード受け取り・マイナポイント申込等で窓口にお越しの際は、事前にお電話での予約をお願いいたします。（直接来庁されても予約の方が優先になり、お断りする場合がございます。）

※新規取得分については、申し込み後、選択したキャッシュレス決済サービスで 20,000 円までのチャージまたはお買い物をする、利用金額の 25% のポイント（最大 5,000 円分）を受け取ることができます。チャージまたはお買物の対象期限も 9 月末までとなっておりますのでご注意ください。ただし、お選びいただく決済サービスによっては、令和 5 年 9 月末よりも早く申し込みの受付を終了する場合がありますため、早めに手続きをお願いいたします。

## 受取はがきが届いたけれど、平日窓口にお越しになれない方はいませんか？

下記の日程で日曜日に役場窓口を開庁します。来庁の際は事前予約が必要です。

- ・期日：8月27日（日） 9月10日（日） 9月24日（日）
- ・時間：午前9時～11時30分 午後1時～3時



## お買い物のついでに、マイナンバーカードの申請をしませんか？

- ・期日：9月3日（日）
- ・時間：午後2時～4時
- ・申請受付場所：スピカ店内（くつろぎスペース）

※注意※ 申請の際に次のものをご持参ください。

- ・本人確認書類 運転免許証など顔写真付きの身分証明書+保険証
- ※顔写真付きのものがない方は、健康保険証・医療受給者証・年金手帳など2点  
15歳未満のかたは、健康保険証+医療受給者証など2点と保護者の本人確認も必要
- ・通知カード（紛失の際は、紛失届を記入していただきます。）
- ・マイナンバーカード申請書（通知カードの下の部分または、封書で送付された申請書）
- ※申請書がない方は、事前に町民課へご連絡をお願いいたします。

