

**スマートフォン用電子証明書を使用したコンビニ交付サービスが始まりました**

マイナンバーカードをお持ちの方は、一部のコンビニエンスストアで、スマートフォン用電子証明書を搭載させたご自身のスマートフォン（現在はアンドロイドのみ）を使用して、「住民票の写し」、「印鑑登録証明書」、「所得課税証明書」が取得できるようになりました。

◆事業者名

(株)ロソン、(株)ファミリーマート(今後、他事業者もサービスを開始する予定です)

◆サービス開始日

・東京都内店舗 1月4日(木)  
・全国店舗 1月22日(月)

◆利用可能時間

6時30分～23時(年末年始およびメンテナンス日を除く)  
※スマートフォン用電子証明書の搭載について、詳しくは市民課ウェブページをご覧ください



問市民課(2階)

☎(20)1502 FAX(20)1600

市民税課(2階)

☎(20)1577 FAX(20)1609

公立長生病院での

マイナンバーカード

出張申請のお知らせ



市では、マイナンバーカードをまだお持ちでない方へ申請の手伝いをします。ご希望の方は、予約の上お越しください。

必要書類をそろえ申請すると、ご自宅でマイナンバーカードが受け取れますので、ぜひご利用ください。

◆日時

2月16日(金)

9時30分～11時30分

◆場所

◆必要書類

本人確認書類(2点)、通知カード(お持ちの方のみ)、住民基本台帳カード(お持ち

の方のみ)

【予約】

市民課マイナンバー予約専用電話  
☎(36)7334

問市民課(2階)

☎(20)1502 FAX(20)1600

旧中の島保育所と旧豊岡幼稚園の活用について事業者のアイデアを募集します

市では、旧中の島保育所と旧豊岡幼稚園の活用に関して、事業者の皆さんから提案や事業化の課題等について対話式調査を行います。

◆対象物件

旧中の島保育所

◆参加申込受付

1月22日(月)～2月2日(金)

◆現地見学会

2月8日(木)～16日(金)

◆対話式調査期間

2月21日(水)～29日(木)

詳しくは、市公式ウェブサイトを

ご覧ください。

問管財課(4階)

☎(20)1520 FAX(20)1602



健康生活推進員コーナー

転倒予防のために筋力の維持に努めましょう

筋肉は使わないと誰でも弱ってきます。トレーニングを十分に積んだ宇宙飛行士が無重力状態の宇宙ステーションで何カ月も過ごし地球上に戻って来た時、筋力が衰えていて自力歩行ができなかったということがありました。

筋力の衰えは、体を動かす機会があまりない高齢者ほど顕著です。転倒などにより大腿部を骨折し、長期間動けない状態が続くと筋力が衰え、怪我が治っても寝たきりになってしまう高齢者も多いと聞きます。

いつまでも元気で楽しい生活を送るためにも、筋力の維持は重要なことです。高齢者にとっては、運動量の多い激しい筋力トレーニングが必要なかわけはありませんが、下肢筋力の強化をしながら自分に合った運動をして身体活動性を維持することが転倒予防につながります。

健康生活推進員会では、6月に転倒予防のための運動機

能の評価(握力を含む体力測定)とともに、下肢筋力を高めるために効果的なスクワット運動の練習などを行いました。参加した方は、自分の体力(記録)がどれくらいなのか分かってよかったと喜んでいました。

今後も、ウォーキング教室などを開催する予定です。転倒予防の助けになる運動などを取り入れていきますので、一緒にやってみませんか?



茂原市健康生活推進員会

伊藤 茂

問保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865