

チャレンジ！健康アップ教室 参加者募集

生活習慣病の予防・改善を目的に運動教室を開催します。

- 対象** おおむね30歳以上75歳未満の町民
- 内容** 一人ひとりに合った運動プランを個別に作成、支援します。
 (1) 体力測定・問診・プラン作成・運動指導
 (2) 運動の実施と指導1
 (3) 運動の実施と指導2
 (4) 運動の実施と指導3
 (5) 体力測定・運動の実施・今後へのアドバイス
- 実施日** 9月6日・13日・27日、10月11日・25日 ※毎週土曜日
- 時間枠** ①9:00~10:30 ②10:35~12:05 ③13:30~15:00 ④15:05~16:35
 ※いずれも3人までの小集団での指導となります。
 ※ご家族・お友だち3人まで一緒に参加できます。
- 会場** 町役場 1階会議室
- 費用** 800円(傷害保険料)
- 定員** 12人
- 申込期限** 8月22日(金)
- 申込先** 町民課国保年金係 ☎86-6071
 申し込みの際、希望の時間枠をご指定ください。申込書などを後日郵送します。



町民課 国保年金係 ☎86-6071

障害がある方を対象とした手当をご存じですか

障害の程度や年齢、所得要件に応じて対象となる手当があります。

手当名	対象	金額
特別児童扶養手当	在宅で心身に障害のある20歳未満の方の保護者	1級 月額56,800円 2級 月額37,830円
障害児福祉手当	在宅で重度の障害のため日常生活で常時介護を必要とする20歳未満の方	月額16,100円
特別障害者福祉手当	在宅で著しく重度の障害のため、日常生活で常時介護が必要な20歳以上の方	月額29,590円

現在手当を受給している方は、資格確認のため現況届などの提出が必要です。対象者へ書類を送付しますので、健康福祉課福祉係へ提出してください。詳しくは健康福祉課福祉係までお問い合わせください。

健康福祉課 福祉係 ☎79-0910

マイナンバーカードの窓口

マイナンバーカードがあれば
住民票はコンビニで取得できます！

全国のコンビニなどに設置してあるマルチコピー機で、マイナンバーカードを使用して証明書が取得できます。

夜間や休日でも簡単に
とれるから便利だね！



●コンビニ交付

必要なもの	マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4けたの数字) 暗証番号は3回間違えるとロックがかかり、役場窓口での再設定が必要となります。	証明書の取得方法についてはこちら (地方公共団体システム機構ホームページ)▼ 
取得できる証明書と交付手数料	住民票の写し、印鑑登録証明書、課税(非課税)証明書 各300円	
利用できる時間	6:30~23:00 ※年末年始(12/29~1/3)およびメンテナンス日を除く	
利用できる店舗	全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機が設置されている店舗	

●スマートフォンのマイナンバーカード

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードの機能をスマートフォンで利用できます。
登録すると、マイナポータルへのログインや、コンビニなどでの証明書の取得がスマートフォンだけでできます。
Androidスマホ用電子証明書 2023年5月~ サービス開始
iPhoneのマイナンバーカード 2025年6月~ サービス開始

利用方法や詳細はこちら
(デジタル庁ホームページ)▶



●マイナンバーカードのお手続き窓口

平日	9:00~12:00 13:00~16:45
毎週水曜日(延長窓口)	9:00~12:00 13:00~18:30
休日臨時交付窓口	8/24(日) 9:00~12:00 ※証明書の発行や、届出の受付はしていません。

マイナンバーカードの申請サポート、受け取り、更新の方はなるべく事前の電話予約をお願いします。

町民課町民係(マイナンバーカード専用ダイヤル) ☎86-4081(受付時間 平日8:30~17:15)

町水道基本料金の免除について

物価高騰に直面している町民の皆さまへの経済支援として、町では、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して、町営水道使用者の水道基本料金を6か月間免除します。なお、免除申請手続きなどは不要です。

- 免除対象
町と給水契約を結んでいる水道使用者(ただし、官公庁・学校、特別給水(臨時用)の水道使用者は対象外)
- 免除期間
令和7年8月検針分から令和8年1月検針分までの6か月間
- 基本料金水量・基本料金・免除額

基本料金水量	基本料金(税込)	免除額
10m以下	2,310円	2,310円

※基本料金水量を超過した場合、1mあたり231円(税込)が請求されます。

- 免除後の水道料金の確認方法
検針時の検針票に記載されている金額が、免除後の水道料金請求額です。使用水量が基本料金内(10m以下)の場合は0円です。
※以下の方法でも確認できます。
・水道料金を納付書でお支払いの場合
期間中に送付する納付書の金額が基本料金免除後の水道料金です。
・水道料金を口座振替でお支払いの場合
期間中の口座振替済額が、基本料金免除後の水道料金です。利用されている金融機関の通帳などでご確認ください。
- 共同用(連合専用)を適用するアパート、マンションなどの共同水道の使用者・管理者へお願い
利用者の皆さまに対し、水道基本料金相当の免除をしていただくようお願いします。



まちづくり課 水道係 ☎86-6077