



町からみなさんへの大切なお知らせです。



マイナンバーカードの申請・受取について 問 町民税務課 町民係 (内線 1305・1306)

6月12日(月)より平日のマイナンバーカードの申請・受取については原則予約不要とし受付順で対応します。ただし、夜間臨時窓口や休日窓口は今まで通り事前予約制としますので、ご希望の方は担当までご連絡ください。

マイナンバーカード受取・申請 (平日のみ予約不要)

受付時間 午前8時30分～11時 午後1時～4時30分



6月の夜間臨時窓口 (要予約)

時間 午後5時15分～7時

日程 6月7日(水) / 6月15日(木) / 6月21日(水)



6月の休日窓口 (要予約)

時間 午前9時から午後4時45分
(ただし正午～午後1時までは除く)

日程 6月10日(土) / 6月25日(日)



必要なもの

- ☐ 役場から送付した通知書 (はがき)
- ☐ 通知カード
- ☐ 本人確認書類※病気で代理での申請・交付を希望される方は必要書類が異なりますので担当までご連絡ください。

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は**最大 20,000 円分**のマイナポイントがもらえます！マイナポイントの**申請期限は9月末まで**延長となりましたがお早めの申し込みをおすすめします。

皆さんのあたたかい声と
子どもたちの元気な笑顔に支えられ

全国広報コンクール広報紙町村部 2017 年以来 **2** 度目の

総務大臣賞受賞



3 | かわまた 2022.12



○総務大臣賞受賞 (広報かわまた 2022 年 12 月号)

毎月、皆さんにご愛読いただいている「広報かわまた」が令和5年全国広報コンクールの広報紙・町村部において、特選(1位)に選ばれ、総務大臣賞を受けました(2022年12月号出品)。いつも、数多くの町民の皆さんにご協力いただきながら、町民のパワーと元気いっぱい子どもたちの素晴らしい笑顔によって完成する、この「広報かわまた」がこのような評価を受けたことは大変喜ばしいことです。これからも皆さんに元気と笑顔いっぱいの「広報かわまた」をお届けしたいと思いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



健康づくり 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

さわやか体操教室

簡単な体操を行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 6月9日(金)

第1部 午前9時～10時（定員20名）

第2部 午前10時30分～11時30分（定員20名）

■場所 中央公民館3階 第4研修室

■持参する物 水分補給用の水・お茶・ヨガマット
又はバスタオル

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は7月10日(月)の開催です。

和気あいあい会

主に75歳以上の方を対象として、「いつまでも笑顔で生活する」ための会です。

今回は、歯の健康について歯科衛生士がお話します。参加希望の方は申込みをお願いします。（予約制です）

■日時 6月15日(木) 午前10時～11時30分

■場所 中央公民館3階 第4研修室

■講師 歯科衛生士 江川敏子先生

※次回は7月6日(木)の開催です。

男性ナイスミドル体操教室

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。体力アップのためにぜひご参加ください。

■日時 6月6日(火) 午前10時～11時30分

■場所 川俣町体育館サブアリーナ

■持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶

■講師 八子メディカルフィットネスクラブ

健康運動指導士

※次回は7月11日(火)の開催です。

毎月17日は減塩の日



減塩ワンポイント

塩の多い食品を確認する！

チーズやさきいかなどのおつまみ、せんべいやスナックなどのお菓子には塩分が多く含まれています。普段食べているものを見直し、塩の多い食品を食べ過ぎないように意識しましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」（日本歯科医師会令和5年度標語）。

年齢を重ねると、口腔機能が低下して、食べこぼし、むせる、かめない食品などが増えてきます。

早めに気づいて歯科医に相談したり、「お口の体操」などで対応することが大切になります。

歯や歯ぐきなどのお口の衰えは体の衰えにつながっていきます。健康寿命を延ばすためにも、歯や歯ぐきを大切にしましょう。

県民健康調査に関するお知らせ

福島県は、県民健康調査「健康診査」を福島県立医科大学に委託し実施しています。

今年度も、川俣町が実施する「集団検診」の「特定健康診査」と「後期高齢者健康診査」の検診項目に、県民健康調査の検査項目を上乗せして実施します。

これを受診した場合、令和5年度県民健康調査「健康診査」は受診したことになります。

詳しくは対象の方にお送りしている「県民健康調査 令和5年度健康診査に関するお知らせ」をご覧ください。

■問合せ先 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター Tel 024-549-5130（平日午前9時～午後10時）※おかけ間違いのないようご注意ください。

ひきこもり相談事業・公開講座

【問】福島県県北保健福祉事務所（Tel 024-534-4300）

【ひきこもり家族教室（全6回）】 同じ悩みを持つご家族で集まり、ひきこもりに関する知識や本人への関わり方、社会資源等について学びます。

■日時 初回6月27日(火)

午後1時30分～3時30分

■定員 10名（参加費無料）

■参加方法 電話により標記までお申込みください。家族教室に初めて参加される方には事前に面談を行いますので、お早めにご連絡ください。

【個別相談】保健師による個別相談を行い、対応を一緒に考えます（随時受付）。

【ひきこもり公開講座】少しでも前に進んでいくために、まずはひきこもりについて学び、これからできることを一緒に考えてみませんか。

■日時 6月27日(火) 午後1時30分～3時30分

■定員 40名（参加費無料）

■参加方法 FAX又は、電話により6月20日(火)までに標記へお申込みください。