

## 平成27年度 元気アップ教室開催

鏡石町では、いつまでも元気で自立した生活を送ることができるよう、介護を必要としない体づくりをすることを目標に、元気アップ教室を開催いたします。

### 1. 実施内容

#### ①元気アップ運動コース（12回コース）

認知症予防と運動不足や加齢によって低下する下肢筋力をアップさせる体操を中心にを行います。

① 平成27年12月14日(月)	⑦ 平成28年2月8日(月)
② 12月21日(月)	⑧ 2月22日(月)
③ 12月28日(月)	⑨ 2月29日(月)
④ 平成28年1月4日(月)	⑩ 3月7日(月)
⑤ 1月18日(月)	⑪ 3月14日(月)
⑥ 1月25日(月)	⑫ 3月18日(金)

#### ②お口元気アップコース（6回コース）

認知症の予防とお口を元気にするための体操や相談指導を行います。

① 平成28年1月7日(木)	④ 平成28年2月12日(金)
② 1月14日(木)	⑤ 2月19日(金)
③ 1月29日(金)	⑥ 2月26日(金)

### 2. 対象者

65歳以上で生活体力の低下を感じている方。ただし、重い高血圧や心臓病、脳疾患などで通院中でない方。

### 3. 定員 各15名程度

### 4. 開催場所 町保健センター

### 5. 開催時間

午前10時～11時（①、②ともに）

### 6. 問い合わせ・申込先

①または②のどちらかを選択し、健康福祉課へ電話で申し込みください。

健康福祉課 ☎62-2115



## 鏡石町観光PR動画「牧場のあーさー」を追え！！

鏡石町では、町の魅力を広く発信するために観光PR動画を制作しました。

町のホームページ特設サイトで公開しましたので、どうぞご覧ください。

### ●問い合わせ先

産業課 ☎62-2118



## STORY

町の公式キャラクター「牧場のあーさー」をただならぬ雰囲気をもった二人組の男が追跡する。

二人の目的は？

謎に包まれていたあーさーの日常とは？

彼らが出会うとき何が起る！？

スピード感あふれる追跡劇と鏡石町の観光スポット紹介が組み合わさった全く新しい観光PR動画！

出演してるから見てね！



### シリーズ（第7回）

## 社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）

マイナンバー制度が10月5日に施行され、当町においては11月20日以降順次、すべての町民のみなさまに「通知カード」が簡易書留郵便により12月上旬までに届く予定です。

配達されなかった通知カードは町役場で3カ月間保管しておりますので、12月中旬をすぎても届いていない方はお問い合わせください。受け取りは本人確認の上、お渡しいたします。

### ①「通知カード」が届いたら内容をご確認ください

- ・氏名・住所・生年月日・性別の基本情報に間違いがないか確認してください。
- ・12桁の数字があなたの個人番号（マイナンバー）です。
- ・マイナンバーは情報漏えいの可能性がある場合などを除き変更できません。

### ②一生使うものですので、大切に保管してください

### ③「個人番号カード」は申請により受け取ることができます

- ・「個人番号カード」は身分証明書として使えるほか、様々な利用が検討されています。
- ・「通知カード」に同封の「個人番号カード交付申請書」により申請できます。
- ・「個人番号カード交付申請書」に記載のQRコードを読み取りスマートフォンなどからの申請も可能です。
- ・「個人番号カード」の交付手数料は初回は無料です。
- ・現在の「住民基本台帳カード」は平成27年12月11日(金)をもって申請受付を終了します。

### ④平成28年1月から、マイナンバーは社会保障、税、災害対策の行政手続で利用します

- ・年金、雇用保険、医療保険の手続、生活保護や福祉の給付、確定申告などの税の手続きなど、法律で定められた事務に限って、マイナンバーが利用されます。
- ・民間事業者でも、社会保険、源泉徴収事務などで法律で定められた範囲に限り、マイナンバーを取り扱います。
- ※主婦や学生の方でも、パートタイマーやアルバイトをする場合、給料やアルバイト代の受け取りにあたって事前に会社などへマイナンバーを提示する必要があります。

### ⑤マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得にご注意ください！

- ・マイナンバーの通知や利用の手続きで、口座番号などを電話などで聞くことはありません。不審な電話やメールはすぐに切る又は無視することとし、町役場に連絡・相談いただくか、内容によっては、すぐに警察にご連絡をお願いいたします。

## 住基カード向け公的個人認証サービス 電子証明書の発行終了について



マイナンバー制度に伴い、公的個人認証サービスにおける住基カード向け電子証明書の発行は終了し、個人番号カードに電子証明書が搭載されることとなります。申請された方には平成28年1月から個人番号カードが発行されますが、交付申請が集中した場合、交付が遅れる可能性があります。「e-Tax」で確定申告を予定している方は電子証明書の有効期限をご確認ください。

現在、住基カードをお持ちの方で住基カードに電子証明書の更新を希望される方は、平成27年12月22日(火)までに税務町民課において手続きをされますようお願いいたします。

●問い合わせ先 税務町民課 ☎62-2112