

健康ポイントの景品交換

健康ポイントカードのポイント付与期間は2月末までです。3月は、今年度貯めたポイントの景品交換と、来年度に向けたポイントのリセット期間です。

現在お持ちのカードは自動更新され、来年度も使用しますので、破棄・紛失にご注意ください。

【交換期間】

3月2日(月)～31日(火)

【場所】

- ・健康こども福祉課窓口
- ・ポイント付与対象健康教室等の受付

【持ち物】

健康ポイントカード

※30ポイントから交換可能

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎54-5550



女性のための健康講座

3月1日(日)～8日(日)は女性の健康週間です。

【日時】

3月7日(土) 14時～16時
(13時30分～受付)

【会場】

奈良市西部会館3階
学園前ホール

(奈良市学園前南3丁目1-5)

【内容】

・講演①

女性にやさしい婦人科の手術～お腹に傷がつかない手術もあります～

(高の原中央病院 産婦人科)

細川 聡美 先生)

・講演②

誰も教えてくれなかった、婦人科がんの新常識

(近畿大学奈良病院 産婦人科部長 関山 健太郎 先生)

長 関山 健太郎 先生)

【定員】 300名(当日先着順)

【参加費】 無料

【主催】 奈良県産婦人科医会

【後援】 奈良県医師会・日本産婦人科学会・日本産婦人科医会

人科学会・日本産婦人科医会

【申し込み・問い合わせ】

奈良県産婦人科医会
公開講座係

(奈良県医師会館内)

☎22-8502

FAX 23-7796



▲web申込はこちら

認知症カフェ

逢系オレンジカフェは、認知症の方や家族、介護や福祉などの専門家、地域の方々が気軽に集える場所です。介護や地域支援を考えている方、認知症について知りたい方など、お気軽にご参加ください。相談も受付しています。

【今回のテーマ】

認知症を知ろう～支援や制度～

【対象者】

村内在住で認知症症状のある方と家族、支援者、地域住民の方

【日時】 3月17日(火)10時～正午

【定員】 10名程度

【申込期間】 3月13日(金)まで

【参加費】 100円

【場所】

逢系ケアステーション

(明日香村大字岡13-3)

【申し込み・問い合わせ】

逢系ケアステーション 松田
☎080-6126-19066

認知症予防教室



健康ポイント対象事業

今月のテーマは「手先を動かして認知症予防につなげよう」です。認知症を使った花作りです。認知症を正しく知り、日常生活で行える予防法について、実践を交えて交流しながら学びましょう。ご参加をお待ちしています。

【対象者】

村内在住で65歳以上の方

【日時】

3月11日(水)14時～15時

【定員】 30名程度

【申込期間】 3月6日(金)まで

【参加費】 無料

【場所】

健康福祉センター2階

会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課

明日香村地域包括支援センター

☎54-5550

個別健康相談

健診結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

【日時】

3月11日(水)・26日(木)

※要予約

- ・一人(一組) 30〜40分程度
- ・9時30分〜15時30分最終予約

【内容】

専門職(管理栄養士・健康運動指導士等)による指導・相談
個別に生活習慣の改善方法を提案します。

【場所】

役場相談室

【利用料金】

無料

【注意事項】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康こども福祉課
☎ 54-5550

買い物をお手伝いします

スーパー等へのお出かけに不安がある方を対象に、あすかデマンド乗合交通の利用や、自宅から停留所までの往復、店内での移動等をサポートします。

買い物へでかけてみませんか?

【対象者】

70歳以上または障がい者の方

【内容】

- ・あすかデマンド乗合交通の予約
- ・自宅から停留所までの付き添い
- ・買い物物の見守り
- ・自宅への商品の運搬補助
- ・その他、相談により対応

【行き先・日程】

- スーパーエバグリーン飛鳥店
- ・3月5日(木)・18日(水)
- キリン堂高取店
- ・3月26日(木)

※いずれも13時30分〜15時30分

※買い物時間は1時間程度

【利用料】

500円

【申し込み・問い合わせ】

社会福祉協議会
☎ 54-2740

買い物支援事業のイメージ



マイナンバーカードの出張申請(自宅訪問)

ご高齢の方や、身体が不自由な方、子育て中の方など、来庁が難しい方に向けて、ご自宅へのお出張申請サービスを行っています。できあがったカードは郵送します。

【申し込み・問い合わせ】

くらし窓口課

☎ 54-2282



▲詳しくはこちら

マイナンバーカードの休日・夜間窓口

平日に来庁できない方のために、申請・受取・更新を受付します。※事前予約不要

【日時】

- ・3月13日(金) 17時30分〜20時
- ・3月22日(日) 9時〜正午

【場所】くらし窓口課

【必要なもの】

- ① 申請
 - ・本人確認書類(顔写真付きのもの1点または顔写真のないもの2点)
- ② 受取
 - ・交付通知書(はがき)
 - ・通知カード(お持ちの方)
 - ・マイナンバーカード(お持ちの方)
 - ・本人確認書類(顔写真付きのもの1点または顔写真のないもの2点)
- ③ 電子証明書の更新
 - ・マイナンバーカード
 - ・暗証番号(数字4桁のもの・英数字6〜16桁のもの)

【問い合わせ】

くらし窓口課
☎ 54-2282

