

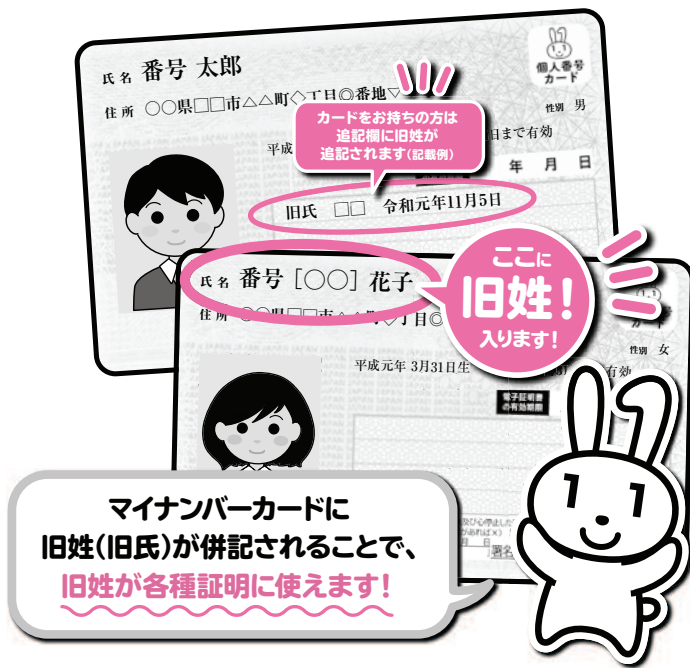
# 市役所からのお知らせ

## 住民票などに旧姓が併記 できるようになります

11月5日(火)から、希望する人は住民票に旧姓(旧氏)を記載することができます。  
これにより、婚姻などで氏に変更があった場合でも、申請をすること

で旧姓を住民票やマイナンバーカードなどに記載し、本人確認や各種証明で使用することができます。  
●住民票に記載すると旧姓が併記されるもの

- ▽マイナンバーカード
- ▽公的個人認証サービスの署名用電子証明書
- ▽印鑑登録証明書



※住民票に記載した旧姓の印鑑で印鑑登録することができます。  
●申請に必要なもの

- ▽戸籍謄本(または抄本)
- ※現在の戸籍謄本で旧姓が確認できない場合は、旧姓が分かる戸籍謄本などから現在の戸籍に至る全ての戸籍謄本などが必要です。
- ▽本人確認書類
- ▽代理人による申請の場合、委任状

●問い合わせ先 市民課

## マイナンバーカードを作りませんか

●マイナンバー(個人番号)カードの特徴

氏名や住所、顔写真がついているため、本人確認書類として利用ができます。また、希望する人は「IDEX」などの電子申請サービスを利用できます。

●申請方法

- ①平成27年10月以降に通知カードとともに郵送された「個人番号カード交付申請書」で申請を行います。

※申請書に記載された氏名、住所などから変更があった場合は使用できません。市民課までご連絡ください。

②申請書に必要な事項を記入し、顔写真を貼付のうえ、同封の返信用封筒に入れて、送付してください。  
※返信用封筒の差出有効期間が過ぎている場合でも令和4年5月31日まで切手を貼らずに、そのまま使用することができます。

※返信用封筒を紛失している場合は、マイナンバー総合サイトから封筒材料をダウンロードするか、次の送付先に郵送してください。

- ▽送付先 〒219-8730 日本郵便株式会社 社川崎東郵便局郵便私書箱第2号

地方公共団体情報システム機構 個人番号カード交付申請書受付センター行

③後日、市民課から「個人番号カード交付通知書」(ハガキ)を郵送します。交付通知書、通知カード、本人確認書類(運転免許証など)を市民課窓口にお持ちください。  
※交付は、本人が市民課窓口に来庁する必要があります。

※申請後、交付通知書が届くまで1カ月程度時間がかかります。

●交付時間

- ▽月々金曜日 8時30分～17時

▽第2・4土曜日 9時～12時(12月は第2・3土曜日)

●問い合わせ先 市民課

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。  
 ■申込・受付などの期間で記載のないものは、土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

## 災害時等要援護者支援制度を知っていますか？

災害時等要援護者支援制度とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という「共助」の精神の下、災害が発生した時に要援護者を地域と支援者（要援護者本人を支援する人）が一体となつて、可能な範囲で助け合おうというものです。

●災害時等要援護者支援制度に登録するには？

①市内各コミュニティセンター（二日市、二日市東、山家、御笠、山口、筑紫、筑紫南）などに備えている登録申出書に「氏名、住所、電話番号など」の必要な情報を記入し、事前に登録します。

②ご近所であなただけを支援してくれる人（支援者）を決めて、この制度に登録することへの同意を得ます。支援者が思い当たらない場合は、空欄のまま提出してください。後ほど、地域と話し合い、支援者を決めていきます。

③支援者は、平常時には日ごろからの声掛けを、災害時には避難誘導などの可能な範囲の支援をお願いします。

※すでにこの制度に登録している人

でも、登録内容が変わった場合は届け出てください。

●要援護者はこのような人

「日常的に周囲の支援を必要とする人」「災害時に自分で移動できない人」「情報を得ることが難しい人」「避難のために何らかの手助けが必要な人」は誰でも要援護者として登録できます。

▽75歳以上の高齢者

▽要介護や要支援認定者

▽障がい者

▽難病患者

▽妊産婦および乳幼児

▽外国人 など

●支援者はこのような人

支援者として一番望ましいのは、隣近所の人です。隣近所に支援者を頼める人がいない場合は、行政区と相談して支援者を決めます。

●問い合わせ先 生活福祉課 地域福祉担当

## レクリエーション講習会 参加者を募集します

「高齢者のイキイキ生活・健康づくり」を支援する人のための講習会です。

●日時 12月1日(日)、9時30分～15時30分(9時受付開始)

時30分(9時受付開始)

●場所 生涯学習センター3階視聴覚室

●対象 レクリエーション支援活動を行っている人・活動予定のある人、レクリエーション活動に興味・関心のある人

●講師 佐藤靖典さん(レクリエーション・コーディネーター)、瀧信子さん(福岡こども短期大学教授)ほか日本レクリエーション協会公認指導者

●内容

①簡単に作れる用具を利用した、子どもから高齢者までを対象にしたレクリエーションゲームやクラフトの実技講座

②支援のあり方などの理論講義

●定員 60人程度

●参加費 2000円

●準備するもの 運動ができる服装、筆記用具、飲み物など

●申込方法 「氏名、年齢、性別、住所、郵便番号、電話番号、所属団体(あれば)」を明記してハガキ、電話、FAXのいずれかで申し込みください。

●申込期限 11月22日(金)まで

●申し込み・問い合わせ先

▽〒818-0057 市内二日市南1-9-3 (生涯学習センター内) 文化・ス

ポーツ振興課 スポーツ振興担当

▽☎(925)4802  
 ▽FAX(923)0416

## 初心者のためのダンボールコンポスト講座

自宅から出る生ごみを肥料にするダンボールコンポストを始めてみませんか？

今回は、「筑紫野市環境フェア」で講座を開催します。

●日時 11月17日(日)、10時30分～(1時間程度)

※雨天などで「筑紫野市環境フェア」が中止になった場合は講座も中止。当日の開催状況はホームページで確認してください。

●場所 二日市東コミュニティセンター1階大研修室

●対象者 市内在住者

●定員 先着30人程度

※基材を配付します。持ち帰り用に大きな袋を持参してください。また、基材の数には限りがあります。ご了承ください。

●問い合わせ先 環境課



## 令和2年成人式を開催します

- 日程 令和2年1月12日(日)
- 時間 14時開式(13時30分受付開始)
- 場所 文化会館
- 対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの人

● 記念品 式当日の写真を掲載した記念アルバムを作成します。後日、対象者へ発送します。

※会場敷地内での飲酒・酒類の持ち込みは禁止します。

※当日は混雑しますので、できるだけ公共交通機関で来場してください。



※市外在住の人で案内ハガキを持っていない人も成人式に出席できません。当日会場で受付をしてください。

● 問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習推進・青少年担当(生涯学習センター内) ☎(918)3535

## 市民活動災害保障保険

### ● 市民活動災害保障保険とは

5人以上の市民団体などが自治会、公民館、コミュニティ、子ども会などでの公益性のある活動中に事故、けがをしたときのための保険です。

### ● 保険加入の手続き

市が加入している保険につき、事前の加入手続きは不要です。万が一、事故が起こったときは報告書と必要書類を市に提出してください。

※市民活動であるかの審査のため、規約や会員名簿、事業計画書などの提出が必要です。

### ● 保障内容

#### ①賠償責任保険

団体の指導者・責任者などの過失で、参加者や第三者にけがを負わせたり、財物に損害を与え法律上の賠償責任を負った場合。

#### ②傷害保険

指導者や参加者自身が急激かつ偶然な外来の事故により死亡したり、けがをした場合。

※危険を伴うスポーツ、趣味を目的としたスポーツや文化活動、重機を用いた大掛かりな作業、営利目的の活動、自然災害によるもの、自損事故などは対象外です。

※詳細は「筑紫野市市民活動災害保障保険の手引き」をご覧ください。

各コミュニティセンターなどで配布するほか、ホームページでも確認できます。

● 問い合わせ先 コミュニティ推進課

## 後期高齢者医療 健康診査・歯科健診の受診を

福岡県後期高齢者医療制度の健康

診査・歯科健診の受診票・受診券は4月から5月にかけて発送しています。まだ受診していない人は、早めに予約の上、受診してください。実施医療機関が分からない場合は、問い合わせください。

### 【健康診査】

生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的とした健康診査です。今年度から生活習慣病で治療中の人も受診できるようになりました。

● 対象 被保険者

● 受診期限 令和2年3月31日まで

● 受診時に必要なもの 被保険者証、受診票、自己負担金500円

### 【歯科健診】

後期高齢者の口腔機能低下や肺炎などの疾病を予防するため、歯科健診を実施しています。

● 対象 昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの人(長期入院の人、施設入所の人などを除く)

※令和2年12月までは77歳以上の被保険者も受診できます。(前年度までに受診した人を除く)

● 受診期限 12月31日(火)まで

● 受診時に必要なもの 被保険者証、受診券(記入して持参)、自己負担金300円

● 問い合わせ先 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎(651)3111

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。  
 ■申込・受付などの期間で記載のないものは、土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

## 11月は児童虐待防止推進月間です

全国各地で虐待により幼い命が失われたり、身体、心ともに大きな傷を負ってしまうような虐待事件が相次ぎ、大きな社会問題となっています。

### 【虐待の種類】

- 身体的虐待 殴る、蹴る、首を絞めるなど
- 心理的虐待 言葉による脅し、無視、子どもの目で暴力を振るうなど
- 性的虐待 性的行為を見せる、ポルノグラフィ（裸の写真など）の被写体にするなど
- ネグレクト 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にするなど

### 【虐待かも】と思ったら迷わず電話を！

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

● 児童相談所全国共通ダイヤル  
 ☎1189（いちばやく）

24時間・365日、近くの児童相談所につながります。

● 家庭児童相談室（市役所2階）  
 ☎（921）1308（9時～16時）

経験豊かな相談員が来室、電話どちらでも相談に応じます。

● 問い合わせ先 子育て支援課

## DV防止セミナー

人と一緒に過ごす中で、誰かを怖いと思ったり、安心して自分をさらけ出せないと感じたりしたことはありませんか？もしかしたら、それは「暴力」を受けているからかもしれません。

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは何か、なぜ暴力は起こるのか、誰かから相談を受けたときどうしたらよいかなど、一緒に学んでみませんか？

● 日時 11月13日（水）、10時～12時

● 場所 生涯学習センター3階視聴覚室

● テーマ 「暴力に気づこう！DVを考える」対等な関係を築くために

● 講師 稗田 佳子さん（いいつか男女共同参画推進ネットワーク事務

局長）

● 申込方法 電話、FAX、メールで①氏名、②電話番号、③託児の有無」をお知らせください。

● 託児（6カ月～就学前まで先着10人）、無料。必要な人は11月5日（火）までに、①住所、②子どもの名前（ふりがな）、③子どもの年齢（月齢）をお知らせください

● 申し込み・問い合わせ先 人権政策・男女共同参画課 男女共同参画担当

☎（918）1311

☎FAX（921）8666

▽ 電子メール danjo@city.chikushino.fukukaj.jp

## 11月はエコドライブ推進月間です！

エコドライブとは「環境に配慮した自動車の使用」のことです。エコドライブをすることで、燃料の使用を減らし、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を抑制する効果があります。日ごろの運転の中で、できることから取り組みましょう。

エコドライブ10のすすめより、特に取り組みやすい五つを紹介しましょう！（エコドライブ普及推進協議会

ホームページより抜粋）

- ① ふんわりアクセル「eスタート」発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。最初の5秒で、時速20km程度が目安です。
- ② 車間距離にゆとりをもつて、加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離をあげることで、事故も防ぎやすくなります。

- ③ 減速時は早めにアクセルを離そう信号が変わるなど停止することが分かったら、早めにアクセルから足を離しましょう。

- ④ エアコンの使用は適切に車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。

暖房の必要なきときは、スイッチを切りましょう。

- ⑤ ムダなアイドリングはやめよう 二酸化炭素の排出量を減らすため、待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐車車の際は、アイドリングはやめましょう。

● 問い合わせ先 環境課

## 健康測定会を開催します

最近、「足腰の衰えを感じる」「長く歩くと息切れがする」という人は運動機能低下「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」かもしれません。足腰の機能低下は日常生活においてさまざまな支障をきたします。健康測定会で気になる足腰筋力(ロコモ度)チェックを行ってみませんか?今回は同時に骨密度測定も行います。普段の生活を見直すきっかけとして、自身の健康チェックをしませんか?体を動かすのが苦手な人も安心して気軽に参加できる測定会です。

●日時 11月23日(土・祝)、9時30分～15時、一人60分程度

●内容  
①測定項目 体成分測定(筋肉量、脂肪量など)、骨密度測定、全身持久力、握力、柔軟性、バランス測定、ロコモ度チェック・姿勢チェック

②結果説明  
③運動体験

※結果説明と運動体験は別日に実施。測定日に予約確認をします。

●対象 20歳以上の人

●料金 500円

●定員 先着50人

※20分間隔での予約制で各4人ずつ

●持参するもの 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

●申込開始 11月8日(金)、9時～

●申し込み・問い合わせ先 トレーニング健康測定室(カミリーリヤ内)

☎(920)8070

## カミリーリヤ健康セミナー

【みんなで考える体験型食事教室～あなたに合った食事の量～】

年に一度の栄養士による特別栄養講座を開催します。自分に合った食事の量を知り、普段の食生活の見直しを一緒に行ってみませんか?健診結果を改善したい人、正しく食べて減量したい人におすすめです。食生活を正しく見直すきっかけに、ご参加ください。

●日時 11月28日(木)、10時～11時30分

●場所 カミリーリヤ2階視聴覚室

●定員 先着50人

●講師 市管理栄養士

【腰痛改善!腰らくらく体操】

腰痛でお悩みの人へ、運動を通し

て改善策を提案します。腰痛の原因はさまざまです。柔軟性や筋力の低下・姿勢の乱れ・生活習慣などが関係していると言われています。痛み、違和感の原因を探り、動きやすい体づくりを運動指導士が提案します。

痛みが無くても、予防したいという人もご参加ください。

●日時 12月21日(土)、10時～11時30分

●場所 カミリーリヤ1階多目的ホール

●定員 先着50人

●講師 上本 哲也(健康運動指導士)

【共通】

●申込方法 電話・FAXで「①氏名、②電話番号、③カミリーリヤ運動施設利用の有無、④希望セミナー名」をお伝えください。

●申込開始 11月5日(火)から

●申し込み・問い合わせ先 トレーニング健康測定室(カミリーリヤ内)

☎・FAX(920)8070

※月曜日はお休みです。

## 健康講座を開催します

市民の皆さんの健康増進のため、市内の病院と連携して健康講座を開催します。病気に対する知識と予防・健康に関する情報について講師が分かりやすく講演します。

●開催日・テーマ・講師  
▽11月14日(木)、「日常生活での感染対策～冬の感染症に気をつけろ～」船津 康弘さん(感染管理認定看護師)

▽12月12日(木)、「肺炎についての知識」西山守さん(呼吸器内科医)

●場所 生涯学習センター3階学習室5

●時間 15時～16時(1時間程度)

●定員 60人

●問い合わせ先 健康推進課(カミリーリヤ内)☎(920)8611



# 11月は

# 食育・地産地消月間です



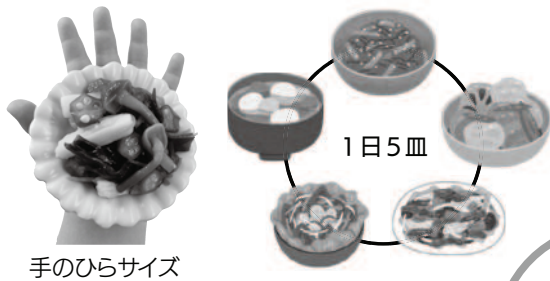
福岡県では、県内の豊かな食材を県民みんなでおいしく食べ、食と食を支える農林水産業の重要性について理解を深めてもらおうと、「いただきます! 福岡のおいしい幸せ」のスローガンのもと、「食育・地産地消県民運動」を展開しています。



市では、食育推進計画(皆さんが健康に暮らすための食育に関する計画)を立て、下の四つのポイントに重点を置いた取り組みをしています。

## 野菜をもっと食べて健康に!

糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するためには野菜をたくさん食べることが大切です。1日にとりたい野菜の量は手のひらサイズのお皿5個分です。朝に1皿、昼に2皿、夕に2皿と覚えてください。



## 朝ごはんだけで3つのスイッチON!

成人における朝食の欠食率は男性15%、女性10.2%で近年増加傾向にあります。全く食べていない人は“食べる習慣をつけることから”始め、慣れてきたら“栄養バランス”を整えていきましょう。



## 地産地消で自分も地域も元気に!

地産地消(地元で生産された農畜産物をその地域で消費する取り組み)は、新鮮で地元ならではの旬の食材を楽しみながら、私たちの地球環境を守ることや地域の農業を支えることにもつながります。

### 筑紫野市で採れる野菜



## 共に食べて今よりもっと楽しい食事を♪

家族みんなで食事を共にする「共食」の機会が減り、孤食が増えています。孤食はさまざまな「こ食」を引き起こす原因となり、体やこころの健康に良くない影響を与えているといわれています。

