

挑戦！まつだマイスター検定

- ① 肌年齢計
- ② デジタル歩数計
- ③ アルコールチェック計
- ④ 血中酸素濃度計

町健康福祉センターに置いてある健康機器は「脳年齢計」「血管年齢計」「血圧計度測定計」「体組織計」と何でしょうか。(答えは6面)



あなたも食生活改善推進員になりませんか？ ～6月は「食育月間」～

問 子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

国の食育推進計画で、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定めています。

国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行っています。

この機会に食について話し合ってみませんか。

町では、食生活を改善するために活動する「食生活改善推進員」を養成するための講座を開講いたします。受講後は、「松田町食生活改善推進団体」に所属し、空いている時間を利用して調理講習会などのボランティア活動にご協力をお願いしています。

養成講座に参加して、食べる楽しみ、作る楽しみを味わいませんか。

日程：全8回、詳細は右記カリキュラム参照
 会場：小田原保健福祉事務所足柄上センター ほか
 講師：栄養士 ほか
 費用：テキスト代・調理実習代として3千円、献立作成発表材料代として500円程度
 申し込み：6月30日（火）までに健康づくり係へ電話でお申込みください。

日時	内容
9月15日(火) 9時30分～12時	食生活の現状と問題点 食生活改善推進員の役割について
9月25日(金) 9時30分～13時40分	栄養の基礎知識 食品表示 食品の衛生 調理実習の基本 調理実習①
10月15日(木) 9時30分～13時	対象別食育①、栄養価計算①、 調理実習②
11月12日(木) 9時30分～12時30分	対象別食育②、栄養価計算②
12月4日(金) 9時30分～13時30分	咀嚼を通じた健康づくり、 対象別食育③、献立作成①
1月13日(水) 9時30分～14時	献立作成②
2月12日(金) 9時30分～14時	献立発表、調理実習③
随時	松田町食生活改善推進団体 参加実習、町運動教室参加実習

6月4日から10日は歯と口の健康週間 ～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～

6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。この取り組みは、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図るとともに、「8020（ハチマルニイマル）運動※」の普及を目指すものです。

今年度の標語は“咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで”です。

歯や口の働きは、食事や会話などの生活の楽しさ・豊かさに深く結びついています。皆さんは、毎食後に歯みがきをしていますか？健康な人でも、口腔内には多くの細菌がいるため、毎日の歯みがきがとても重要です。歯ブラシを使った歯みがき以外にも、フロスや歯間ブラシ、デンタルリンスなど、口腔ケアグッズには様々な種類があります。自分に合うものを組み合わせて活用し、歯と口を健康に保ちましょう。

※80歳になっても20本の歯を保つことを目的とする運動のこと

問 子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

寄七つ星ドッグラン通信

こんにちは。ぼくは、寄七つ星ドッグラン&カフェの看板犬の「もちたろう」です。

ドッグランでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自粛営業中。人が集中する日曜日は休園、土曜日は利用時間を制限しています。最少人数で来園してもらえるように、お客様にも協力してもらっています。プール開きもまだお預け。今はみんなが安心して過ごせるよう、対策しています。

時 午前9時～午後5時 休 火曜日

問 寄七つ星ドッグラン ☎(89)3113

※営業時間などに変更となる場合がありますので、詳しくはお問合せください

休日・夜間にマイナンバーカードの交付・申請補助などの窓口を開設しています ～前日までに電話でお申し込みください～ ※予約制でも、状況によりお待ちいただくこともありますので、ご了承ください。

【開設日時】

6月11日(木)・19日(金)・22日(月)・30日(火) 午後5時15分～7時
6月14日(日) 午前8時30分～午後0時30分

【取扱業務】 マイナンバーカード交付手続き、電子証明書の更新手続き、申請補助（顔写真の撮影や申請書作成の補助）

【予約方法】 手続き希望日の前日までに電話でお申し込みください（土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）。

問 町民課 窓口サービス係 ☎(83)1225（直通）

【必要なもの】

■交付手続き

- ・町から送付したはがき「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」（回答書欄に必要事項を記入・押印してください。）
- ・個人番号通知カード
- ・本人確認書類（運転免許証・パスポート・在留カードなどのうち1点。これらをお持ちでない方は、「氏名・生年月日」または、「氏名・住所」が記載された書類〔健康保険証・年金手帳・学生証など〕のうち2点）
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
- ・印鑑（朱肉を使用するもの。認印可）

■電子証明書の更新手続き

※「電子証明書の有効期限通知書」が届いた方

- ・有効期限通知書
- ・マイナンバーカード
- ・カードを交付したときに設定した暗証番号が必要です。

■申請手続きの補助（顔写真の撮影や申請書作成の補助）

- ・本人確認書類（交付手続きと同じ）
- ・個人番号通知カード
- ・印鑑（朱肉を使用するもの。認印可）

※顔写真（縦4.5cm×横3.5cm）をお持ちいただくと、郵送による申請書の作成が完了します

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

平日 午前9時30分～午後8時

土日祝 午前9時30分～午後5時30分（年末年始を除く）

「通知カード」「マイナンバーカード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせにお答えします。

公式サイト [マイナンバーカード総合サイト](#) [検索](#)

問 町民課 窓口サービス係 ☎(83)1225