



「郵便局ワンストップサービス」をご利用ください

市民の利便性の向上を目的に、住民票等の交付窓口が郵便局で開設されています。ぜひご利用ください。ただし、住民票コード、個人番号入りの住民票は、交付できませんのでご注意ください。

◎取扱時間 9:00～17:00（土・日・祝日および12月29日～1月3日は除く）

◎交付できる郵便局

- 本山郵便局 大字小野田 523 番地 6 (☎ 88-0932)
- 有帆郵便局 新有帆町 7 番 1 号 (☎ 83-9396)

取扱証明書	手数料	請求できる人	持参するもの
住民票の写し	200 円	本人または同一世帯の人	本人確認できるもの※
住民票記載事項証明書		本人	印鑑登録証
印鑑登録証明書	450 円	本人または同一戸籍の人	印判 本人確認できるもの※
戸籍謄本			
戸籍抄本			
戸籍記載事項証明書	350 円		
戸籍の附票の写し	200 円		

※顔写真付き身分証明書（運転免許証等）は 1 点、顔写真なしの身分証明書（健康保険証等）は本人名義の預金通帳等とあわせて 2 点必要です。

〈問い合わせ先〉 市民課 (☎ 82-1140)



老後のための筋肉貯蓄運動受講生募集

介護予防には運動がとても効果があるといわれています。生活に必要な筋力を維持し、蓄えておく「筋肉の貯蓄」もそのひとつです。介護予防運動指導員と一緒に介護予防に取り組み、たくさん筋肉の貯蓄をして、「健康のゆとり」を手に入れませんか。

◎対象 市内在住の 65 歳以上の人で、原則、全 12 回参加できる人

※病気のある人は、主治医に受講の許可を得てください。

◎とき 10月4日～12月20日の毎週火曜日 14:00～15:30(全12回)

◎ところ 須恵福祉会館

◎受講料 無料

◎定員 20 人 (先着順)

◎受付期間 9月23日(金)～30日(金)

◎申込方法 電話にて申込み

講座内容	
1 回目	実技「あなたの筋肉の貯蓄はどのくらい？」（健康チェック, 体力測定） 講話「貯蓄の 4 大特典 ～何歳からでも筋肉は若返る～」
2～11 回目	実技「体を動かして楽しく筋肉貯蓄！」 （健康チェック, 姿勢改善, スロー筋トレ, ストレッチ, リズム体操 など） 講話「介護予防ワンポイント」など
12 回目	実技「どこに、いくら筋肉の貯蓄ができましたか？」 （健康チェック, 体力測定）

〈問い合わせ・申込先〉 地域包括支援センター（高齢福祉課内 ☎ 82-1149）