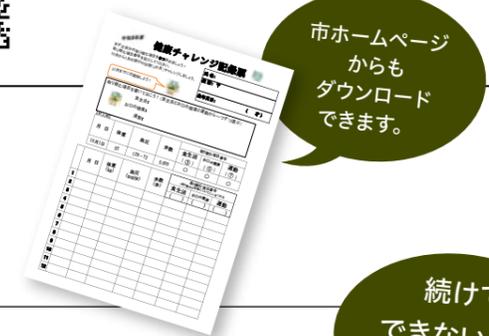


生活習慣の見直し やってみよう!健康チャレンジ

「生活習慣を改善したい」「健康に良いことを何か始めたい」と思っている方、まずは60日間の生活習慣改善に取り組んでみませんか?

用紙提出期限 令和5年2月末

対象 本市在住で20歳以上の方



1 用紙をもらう

記録票は健康長寿課健康推進係に用意しています。
〈取組期間〉令和5年1月末までの2か月間(60日間)

2 取り組む項目を決めて実行

下記の「食生活」「お口の健康」「運動」の中から1つずつ選び、記録票に記入してください。

| 食生活 | お口の健康 | 運動 |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食を食べる ・減塩を心掛ける ・野菜をたくさん食べる | <ul style="list-style-type: none"> ・1日1回は5分以上歯を磨く ・口の体操をする | <ul style="list-style-type: none"> ・ちよいトレ(ちょっとしたトレーニング) ・ラジオ体操 ・ウォーキング |

3 記録票を提出

記録票を健康長寿課健康推進係に提出してください。

参加賞
プレゼント!

続けて
できない日があってもOK!

マイナポイント付与対象となる マイナンバーカードの申請期限が 12月末まで延長 されました!

マイナンバーカードの受け取り後、令和5年2月末までにマイナポイントを申し込むと、最大2万円分のキャッシュレス決済サービスのポイントを受け取ることができます。
※申請からカード受け取りまで1か月程度かかりますので早めに申請してください。

市役所本庁・各支所窓口係で /
マイナンバーカード・マイナポイント 取得をサポートします!

〓総合窓口課窓口係・各支所窓口係
 〓開庁日の9:00~11:30、13:00~16:30

- 写真撮影
- マイナンバーカード申請・交付
- マイナポイント取得サポート

休日窓口

- マイナンバーカード申請・交付
- 電子証明書発行・更新
- マイナポイント取得サポート

日時 12月11日(日) 9:00~11:30
13:00~15:00
12月25日(日) 9:00~11:30

場所 総合窓口課 窓口係

※カードの受け取りを希望する方で、吉田町以外に住民票がある方は、事前に総合窓口課窓口係、または住所地の各支所窓口係へ連絡してください。
12月11日受取希望→12月7日(水)まで
12月25日受取希望→12月21日(水)まで

夜間窓口 ※要予約 ●マイナンバーカードの交付

日時 12月7日(水)・8日(木)・9日(金)
17:30~19:30

場所 「マイナンバーカード交付通知書」に記載されている交付場所
吉田町の方……総合窓口課 窓口係
吉田町以外の方…住所地の支所

予約 「マイナンバーカード交付通知書」に記載されている交付場所に電話で申し込んでください。
予約締切 12月1日(木) 17:00

マイナンバー制度、マイナポイントに関する問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 平日/9:30~20:00
土日祝/9:30~17:30

マイナポイント特設サイト

安芸高田市マイナンバーカード申請相談専用ダイヤル ☎080-1643-7295

〓総合窓口課 窓口係 ☎お太助フォン 42-5616

国民年金のあれこれ

社会保険料として控除されます

納付した国民年金保険料の全額がその年の課税所得から社会保険料として控除されます。年末調整や確定申告で社会保険料控除を受ける場合には、日本年金機構から送付される控除証明書、または領収書の添付が必要です。申告まで大切に保管してください。

| | |
|-----------|---|
| 控除対象 | その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料 |
| 控除証明書送付時期 | 1月1日から9月30日の間に国民年金保険料を納付した方…… 11月上旬発送 10月1日から12月31日の間に国民年金保険料を納付した方…… 令和5年2月上旬発送 |

詳しくは
日本年金機構ホームページ 〓三次年金事務所 ☎0824-62-3107

食のさんぽ道 安芸高田市食生活改善推進協議会

サトイモのともあえ (1人分)エネルギー92kcal 塩分0.8g

【作り方】

- ①サトイモは皮をむいて食べやすい大きさに切り、やわらかくゆでる。
- ②ゆでたサトイモのうち、1/3はすり鉢に入れ、Aを加えあえ衣を作る。
- ③残り2/3を入れて、さっくりと混ぜる。
- ④器に盛り、ユズの皮をすりおろして散らす。

ゆでて出てくるぬめりは、胃腸の働きを助けて、粘膜を丈夫にする働きがあるといわれています。皮をむくとき手がかゆくなる場合は、蒸してからむくとかゆくなりやすいです。

毎月19日は
食育の日