

**このころの健康相談**  
 日時：2月18日(火)13時30分～15時30分  
**医師**：このはな脳と心の診療所 園部直美 院長  
**場所**：川内健康センター、市役所及び家庭訪問  
**定員**：2人  
**申込**：川内健康センター

**病態別栄養相談(要予約)**  
 日時：2月14日(金)、21日(金)9時～14時  
**内容**：栄養相談(1人1時間)  
**場所**：川内健康センターまたは市役所  
**申込**：川内健康センター

**東温交流カフェキラキラ**  
 世代を超えた交流の場です。お気軽にどうぞ。  
 日時：2月15日(土)9時30分～

11時**場所**：社会福祉協議会内(田窪) **費用**：100円  
**地域包括支援センター** (☎955-0150)

**認知症家族の集い**  
 認知症介護の情報交換会です。  
 日時：2月18日(火)15時～16時30分  
**場所**：社会福祉協議会内(田窪) **費用**：無料  
**地域包括支援センター** (☎955-0150)

**健康マージャン会員募集**  
 賭けない・飲まない・吸わない健康麻雀。少し経験している人、来ませんか?  
 日程：2月5、12、19日(水)13時  
**場所**：中央公民館会議室  
**会費**：1,000円/3カ月

972-5235) **西川(志津川)** ☎090-4972-5235

**肺炎球菌感染症の予防接種**  
 肺炎による死亡者の約98%が高齢者で、年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まります。早めの接種をお願いします。対象者は、昨年4月頃に郵送した「定期接種記録カード」を持参して、実施医療機関で接種してください。(要予約)  
**接種期間**：3月31日まで  
**費用**：4,000円

**川内健康センター**  
 ワクチン接種に加え、うがいや手洗い、バランスの良い食事や規則正しい生活が予防につながります。

**腰痛に効く運動**

腰痛は適度な運動を行うと、脳からドーパミンが放出され、痛みを和らげるといわれています。ウォーキングや簡身体操を毎日行うようにしましょう。

**簡身体操**…足を肩幅より広めに開き両手をお尻に当てる。骨盤を押し出すように腰を反らせ、あごは引く。3秒保ち、1～2回繰り返す。  
 (文・健康推進課)



**元気のひけつ**  
 No.14  
 池田 チフミさん  
 播磨台団地 97歳

**坊っちゃん劇場で華麗な舞を披露**  
 新舞踊をはじめたのは60歳を過ぎてから。知り合いの方に新舞踊をはじめてみませんかと誘われたのがきっかけです。「今からは始めるのは遅すぎる」と思っていたのですが、一度やってみるとなんとかできそうと思い、はじめました。  
 週に一度の練習に加え、家でも毎日練習しますが、振付は少しずつ覚えたり忘れてたりを繰り返しながら、だんだん覚えていきます。踊りは奥が深くて友人も良い人ばかりで楽しんでいます。  
 健康体操など地域の行事にはたいへい参加しており、みなさんとお話できるのも楽しいです。続かないことも時にはありますが、何事も一度やってみる。これがわたしの元気のひけつです。

**あんきょうみなみ**

令和元年の県内交通事故死者数は42人(前年比17人減)でした。県目標の「交通事故死者数50人未満」を達成することができました。南署管内では、交通事故発生件数・負傷者数ともに減少しましたが、交通死亡事故は前年より1件多い5件発生しており、その内容は高齢者が被害に遭うものや、自動車・二輪車の自損事故によるものでした。当協会は交通安全講習や街頭指導など交通安全活動を行い、道路を利用する皆様の交通安全意識向上に努めてまいります。  
**松山南交通安全協会** (☎958-6558)

**不妊専門相談(無料)日程表**

**面接相談(予約制)**  
 日時…2月28日(金) 13時30分～16時30分  
**場所**…県総合保健福祉センター内  
**相談医師**…県立医療技術大学 草薙 康城 教授  
**予約受付**…毎週水曜日13～16時  
**電話相談(予約不要)**  
 日時…毎週水曜日 13時～16時  
**相談担当**…保健師など  
**☎ 県心と体の健康センター** (☎927-7117)

**特定不妊治療費の助成**

年5万円を限度とし、通算6年間助成します。詳しくは下記まで。  
**健康推進課**(☎966-2191)

つくろう！  
**マイナンバーカード**

無料で作れる  
 便利なカード！  
 申請はお早めに



市観光大使  
 清原 梨央さん

マイナンバーカードは、12桁のマイナンバーが記載されたICチップ付のプラスチック製カードです。表面には、顔写真、氏名、住所、生年月日、性別が記載され、身分証明書としての利用をはじめ、各種証明書のコンビニエンスストアでの取得時に利用できます。令和3年3月からは健康保険証としても使えるようになり、ますます利用が進むマイナンバーカード。スマートフォンで簡単に申請が可能です。

スマホで  
 かんたん！



**マイナンバーカードでマイナポイントがもらえる**

国は令和2年度、マイナンバーカードを活用した消費活性化対策を実施する予定です。〇〇ペイなどの民間キャッシュレス決済サービスを利用して、2万円分のチャージまたは買い物をするすると5,000円分の「マイナポイント」が付与されます。(※予算案が国会で成立することが前提)  
**カードとマイキーIDが必要**  
 「マイナポイント」を受け取るには、マイナンバーカードと「マイキーID」の設定が必要です。設定はご自身のパソコン(カードリーダーが必

要)またはスマートフォンから行えます。市役所でも設定の支援窓口を設置します(2月3日から予定)ので、開庁時間に、マイナンバーカードを持ってお越しください。\*交付時に設定したパスワード4桁が必要です。

**マイナンバーカードに関するお問い合わせ**  
 マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)  
**開設時間** 9時30分～20時(平日)  
 9時30分～17時30分(土日祝)