

小佐野公民館 だより

第147 令和2年8月1日号



地域に集う、みんなの笑顔
小佐野地区生活応援センター
【編集・発行】小佐野公民館（小佐野地区生活応援センター／小佐野コミュニティ会館）
発行責任者 川崎 達己（所長兼公民館長）
◆各種窓口 電話：23-5544
◆公民館 電話：23-5037



マイナンバーカード交付申請及び マイナポイント予約・申込み 出張受付窓口を開設します

9月からマイナンバーカードを活用した国の消費活性化策「マイナポイント事業」が始まります。マイナポイントは、マイナンバーカードを取得してマイナポイント予約・申込み後、9月以降に申込みしたキャッシュレス決済事業者の決済サービスを利用して一定額を前払い(チャージ)又は購入等を行った場合に25%(上限5,000円)分が付与されますので、大変お得なポイントです。マイナポイント付与に必要なマイナンバーカードの交付申請、マイナポイント予約・申込みについて、皆様のお手伝いのための出張受付窓口を次のとおり開設しますので、必要なものをお持ちいただきまして、お越してください。

〔会場〕 小佐野コミュニティ会館 1階 サロン
〔開設日時〕 8月18日(火) 9時から12時まで

〔必要なもの〕

○マイナンバーカード交付申請の場合

通知カード、個人番号(マイナンバー)カード交付申請書兼電子証明書発行申請書、身分証明書(運転免許証、パスポート、各種保険証、国民年金手帳など)、印鑑

○マイナポイント予約・申込みの場合

マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書暗証番号(数字4桁)、キャッシュレス決済事業者の決済サービスのカード又はスマートフォン



この機会に
ぜひ手続きを

問い合わせ
市総務課
電話 22-5011





8月各種事業のお知らせ

新型コロナウイルス対策により中止となる場合があります

事業名	日時	場所	備考
はまゆり健康づくり教室 ※要申込	8/24(月) 14:00~15:00	コミュニティ会館	参加される場合は 事前に自宅で体温 を測定して来てくだ さい。
地域サロン「よったんせ」	8/27(木) 13:30~15:00	コミュニティ会館	
健康相談	土祝日を除き随時対応	コミュニティ会館	

【上記お問合せ先】小佐野公民館 ☎23-5037

包括保健師の

実践!

口腔ケア



口腔編

毎日の食事を美味しく、安全に食べ、免疫力を高めるため「お口の健康」を守りましょう!

その4

<歯磨きのポイント> ☆感染予防にも効果的☆

- ・特に睡眠中は細菌が繁殖しやすいため、寝る前は念入りに丁寧に磨く。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使い、歯と歯の間・歯ぐきの間も。
- ・やわらかい歯ブラシや粘膜ケア用ブラシを使い、舌・上あご・下あご・歯ぐきも

ポイント

～誤嚥（ごえん）を防ぎ、むせにくくする「舌体操」を紹介します～
お口を大きく開けて、舌を『べーっ』とできるだけ長く出す



①舌を上下にだす
(3回)



②左右に動かす
(3回)



③唇をゆっくりなめる
(左回り→右回り)



④舌打ちをする
(舌をならす)

空き家相談会を再開します

しばらくお休みしていた空き家相談会を再開します。
今回は混雑等为了避免のため事前予約が必要です。

日時: 8月17日(月) 9:00~11:30

場所: 小佐野コミュニティ会館 1階サロン

予約・お問い合わせ: 市総合政策課

☎ 27-8413

<避難所での感染予防対策>

市は、新型コロナウイルス感染症などの感染予防のため可能な限りの対策を取りますが、避難される一人一人が自分を守ることが重要です。次のことに注意し、ご協力をお願いします。

～避難前の心構え～

- (1) 災害が予測される場合早めに避難
- (2) 過密状態を防ぐため、安全な親戚宅など避難所以外の避難先を検討
- (3) 普段から、避難用品の準備を!
①水や飲料水、食べ物 ②普段飲んでいる薬、お薬手帳③マスク④体温計
⑤石けんや消毒剤⑥ゴミ袋(多め)
⑦着替え⑧上履き(スリッパ、靴下など)

～避難所に避難したら～

- (1) 手洗い、手指の消毒
- (2) マスクの着用と咳エチケットの徹底
- (3) 距離を取って座る
- (4) 共有して使うトイレ・水道は清潔に使う
- (5) 感染予防のためゴミ袋を持参し、ごみを持ち帰る

～小佐野地域会議の動き～

去る7月21日(火)に第2回小佐野地域会議が開催されました。その中で各地区から提出いただいた地域課題について協議を行ない、16件の新規案件を要望として市へ提出することが承認されました。

