



ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室



日時 5月25日(月) 午後1時30分～3時

対象 おおむね65歳以上の市民の方

場所 日永地区市民センター 2階 ホール

内容 介護予防の運動、レクリエーション ～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～

持ち物 タオル、飲み物、必要に応じてマスク

※申し込み不要・参加費は無料

※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

問い合わせ 高齢福祉課 ☎ 059-354-8170

※天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止・日程の変更になることがありますので、ご了承ください。

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

認知症の予防運動
“コグニサイズ”も実施しています♪

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持ち物

ID付マイナンバーカード交付申請書、または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和8年4月分）

曜日	場所	受付時間
4月11日(土) 12日(日)	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	午前10時～午後6時

【問い合わせ】マイナンバーカードコールセンター（☎0120-000-396）

担当課：市民課 マイナンバーカードサービスセンター ☎059-340-8371

マイナンバーカードの出張申請受付について！

詳細は、お問い合わせください

新規申請・カード自体の更新 ※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。

事前予約制により、下記の団体・個人を対象とした出張申請受付を実施いたします。

(1) 福祉施設、企業等（団体）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象

(2) 戸別訪問（個人）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

- ① 要介護1～5の認定を受けている方
- ② 身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方

【問い合わせ】

出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談はマイナンバーカードコールセンター（☎0120-000-396）まで。



固定資産税・都市計画税
(第1期)

納期限は
4月30日(木)です

