

市民の皆さまの健康づくりをお手伝い

健康づくり推進員

の活動を紹介します!

◆健康づくり推進員とは

健康づくり推進員は、市と協働しながら市民の皆さまの健康づくりを支援・推進するさまざまな活動をしています。この活動は今年で19年目を迎えます。健康づくりを目的としたハイキングや体操、閉じこもり予防を目的としたサロンなどの5つの部会があり、健康づくり推進員は部会に所属し、企画や運営を行っています。

あなたも健康づくり推進員になりませんか? 市では、推進員として一緒に活動していただける方を募集しています。詳しくは健康推進課成人保健係までお問い合わせください。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

いきいきハイキング

健康づくり、閉じこもり予防、仲間づくりを主な目的として活動しています。当日は健康づくり推進員の案内で歩きます(5~10*区)。運動制限のない方であれば、どなたでも参加が可能です。☎月1回、第4火曜日(7・8月は除く)。雨天中止 ☎100円(交通費、入園料などは別途自己負担) ☎健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297



花みずきの会

皆さまと一緒に、折り紙やぬり絵、簡単な手先を動かす作品づくり、体操などを行います。保健師による健康ミニ講座も行います。☎月1回、第2金曜日(8月を除く)午後1時30分~3時 ☎中清戸地域市民センター ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



のびやか体操グループ

健康づくり推進員が体操の先生となり、参加者のレベルや体力にあわせて無理なく体操を行います。☎原則月2回、第2・4水曜日午後2時~3時30分 ☎中清戸地域市民センター ☎100円 ☎室内用の運動靴、タオル、飲み物など ☎健康づくり推進員・大西 ☎042-494-2141

※動きやすい服装でご参加ください。



さわやか健康クラブ

近郊の名所や庭園、工場、文化施設をめぐり、主にまち歩きを楽しむ活動をしています。当日は、健康づくり推進員とサポーターがご案内します。☎原則2か月に1回(不定期) ☎100円

(交通費、入園料は別途自己負担) ☎健康づくり推進員・手塚 ☎090-7903-2807



中里健やかクラブ

皆さまの健康づくり、仲間づくり、転倒防止などを目的に活動しています。ツボを刺激する中国式体操で体をほぐし、楽しいひと時を過ごします。各回先着10人。☎月1回、第3火曜日(2・8月を除く)午後1時30分~2時30分 ☎中里地域市民センター ☎健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779



オンブズパーソン制度をご利用ください

市政に関する苦情に、民間の有識者が調査し、必要に応じて是正の勧告を行います。市の施策や職員の対応などに不満をお持ちの方は、市内公共施設または市ホームページにある「苦情申立書」に必要事項を記入し、オンブズパーソン事務局(総務課文書法制係)に

申し立て(郵送・ファクスも可)をしてください。

処理結果は、行政資料コーナーや市ホームページで閲覧できます。【オンブズパーソン】秋山一弘(弁護士)、川上俊宏(弁護士) ☎総務課文書法制係 ☎042-497-2031 ☎042-492-2415

自宅からできる電子申告(e-Tax)説明会

マイナンバーカード読取対応のスマホを利用して、ご自宅から電子申告ができます。今回、税務署主催で希望者に個別でe-Tax説明会を開きます。併せて、e-TaxのためのIDとパスワードの出張発行、マイナンバーカードの申請サポートを実施します。☎12月13

日(月)午前10時~午後4時(マイナンバーカードの申請サポートは正午~午後1時を除く) ☎市役所市民協働ルーム ☎本人確認書類(運転免許証、公的医療保険の被保険者証など) ☎東村山税務署個人課税第1部門 ☎042-394-6811

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

専用のカードリーダーなどが設置された医療機関・薬局などで、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

端末が設置されている医療機関などは厚生労働省ホームページでご確認いただけます。

●事前登録が必要です

【必要書類】申込者本人のマイナンバーカード、あらかじめ設定した暗証番号(数字4桁)、マイナンバーカード読取対応スマホまたはパソコン、ICカードリーダー(マイナポータルアプリのインストールが必要です)

【申込みの流れ】

- ①ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
②「健康保険証利用の申込」の「利用を申込み」をクリックする。
③利用規約などを確認し、同意する。

④数字4桁の暗証番号を入力してマイナンバーカードを読み取る。☎マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178。上記ダイヤルにつながらない場合は ☎050-3816-9405(有料)

●読み取り対応機器がない場合

マイナンバーカードの読み取りに対応しているスマホやパソコンをお持ちでない場合は、保険年金課の窓口でもお手続きが可能です。マイナンバーカードを持参のうえ、窓口までお越しください。☎保険年金課国保係 ☎042-497-2047

「情報公開制度」と「保有個人情報開示制度」

①情報公開制度

市が保管・保存する文書を対象に公開する制度です。請求された情報は、個人情報や個人財産の保全などの理由を除き、原則すべて公開されます。

②保有個人情報開示制度

市が保有する自己の個人情報の開示を請求することができる制度です。個人情報にマイナンバーを含まないものが②保有個人情報、含むものが③保有特定個人情報です。

【開示決定】原則請求を受けた日

の翌日から14日以内(保有特定個人情報の開示請求については30日以内)に開示・一部開示・非開示の決定を行い、決定通知書で通知します

【手数料】無料(写しの作成費用や郵送料は実費負担)

【請求方法】①は直接窓口または郵送、ファクスで、②③は本人であることを証明できる書類(運転免許証や健康保険被保険者証など)を、②は1点、③は2点持参し、直接総務課文書法制係へ ☎総務課文書法制係 ☎042-497-2031

ふるさと納税

まちづくり応援寄附をされた方への返礼品を拡充しました!

市に対しまちづくり応援寄附金(ふるさと納税)にご協力いただいた市外在住の方へ、金額に応じて返礼品を発送しています。その返礼品を11月に拡充しました。

今回拡充した返礼品は、ジェラートの「きよはちを使用したジェラート2種セット」、happy creations Queの「エコなたわしと石けんセット」、餃子のたかはしの「姫餃子」、「しそ餃子」、「生姜餃子」、

ソーシンの「きよはちを使用したハニーGEL、アルコールジェルセット」の6点です。☎産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052



ジェラート2種セット



エコなたわしと石けんセット



冷凍餃子(写真は調理済みのもの)



ハニーGEL、アルコールジェルセット