



さんぽみち5



令和6年4月25日発行

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001

*** R6年度 コミセン講座 お知らせ ***

①夜のリラックスYOGA

日頃の疲れや緊張を解きほぐし、
本来の自分を取り戻しましょう。

◆日 時…5/9、5/23、6/13、
6/27、7/11、7/25
(第2、4木曜 全6回)
19:30~20:30

◆受講料…1,200円(6回分)

◆講 師…多田 育代 先生

◆持ちもの…ヨガマット(またはバスタオル)
飲み物



※定員に達しました。

②午後の薬膳時間(Time)

身体を優しくサポートする薬膳を学びましょう。
薬膳茶、薬膳カレー作り、体操も取り入れながら
心と体を養います。

◆日 時…5/27、6/24、7/22
(第4月曜 全3回)
14:00~15:30

◆受講料…600円(3回分)

材料費別途(1回1,000円前後)

◆講 師…西川 恵子 先生

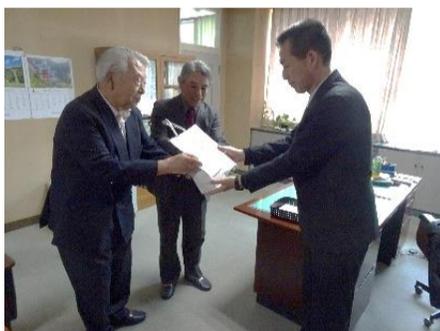


※定員に達しました。

青少年育成坂井市民会議

新保支部・浜四郷支部

4月5日(金)、三国西小学校の新1年生へ消しゴムを
贈呈しました。健やかで楽しい学校生活が送れるよう
支部員一同願っています。



新1年生 14名
入学おめでとう!!



写真はイメージです

松の再生事業(松の防除)

センチユウによる松枯れ被害を食い止めるため今
年も引続き防除剤散布を実施します。

・6月1日(土)  
予備日・6月2日(日)

早朝4時~8時ごろまで

※天候等により変更する場合があります。

防除剤散布実施場所には近づかないでください!

いつまでも
残そう 守ろう まつばやし

♪音楽・体操いきいき教室♪

はじまります!



☆日 時 令和6年5月14日(火)~
第1・3火曜日 午後1時30分~3時

☆場 所 浜四郷コミュニティセンター

【問い合わせ先】坂井市高齢福祉課 TEL:50-3040

~~健康 耳より情報~~

坂井市健康アプリ「歩こっさプラス」では、健康都市
宣言10周年「健康さかい大作戦」の一環として、「グル
ープチャレンジ」を開催します。グループを作ってたく
さん歩いて、健康と豪華特典を手にしてみませんか?

歩こっさプラス

検索

【問い合わせ先】坂井市健康増進課 TEL:50-3067



こしの医院

越野 雄祐先生の

～健康コラム～



教えて
こしの先生！

今回は医学や健康とはちょっと違うお話をしましょう。皆さんはマイナンバーカードをお持ちでしょうか。制度ができてから様々なトラブルがあり、あまり評判のよくないものではありますが、最近はかなり浸透しているようです。ただ今のところあまり使い道がなく、しかも落としたり、失くしたりすると大変なことになる、自宅に大事に保管しているという方も多いのではないのでしょうか。しかし今のままで行くと、今年の12月から現行の保険証が廃止されて、マイナンバーカードを保険証として使う制度が始まる予定です。現在、政治情勢が不安定で、現政権が変わってしまったりするとどうなるかはわかりませんが、いずれマイナンバーカードが保険証に取って代わることにはなるでしょう。

今の保険証はマイナ保険証が始まってからでも1年程度は使えるようですが、少なくとも新規の保険証は発行されなくなります。マイナンバーカードはただ持っているだけでは保険証としては使えません。カードに自身の保健情報を紐づけする必要があります。何やら難しい話に聞こえるかもしれませんが、スマホがあれば自分で簡単にできます。やり方はネットで検索してください。あるいは今、クリニックや病院ではオンライン資格確認というものが行われていますが、それに使用される顔認証付きカードリーダーを使用すれば、その場で紐づけ作業が簡単にできます。

(以下次号)

【5月 浜四郷コミセン・臨海体育館予定表】

日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館
1	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		16	木		ファミリーバドミントン
2	木		ファミリーバドミントン	17	金		
3	金	休館日(憲法記念日)		18	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
4	土	休館日(みどりの日)	スプリングクラブ	19	日	休館日(第3日曜日)	
5	日	休館日(こどもの日)		20	月		
6	月	休館日(振替休日)		21	火		
7	火			22	水		
8	水			23	木	コミセン講座 【夜のリラックスYOGA】	ファミリーバドミントン
9	木	コミセン講座 【夜のリラックスYOGA】	ファミリーバドミントン	24	金		
10	金			25	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
11	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	26	日		
12	日			27	月	コミセン講座 【午後の薬膳時間】	健康体操
13	月			28	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
14	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		29	水	坂井市議会	
15	水	やさしいヨガ		30	木		
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	金		