

# シニアの広場

## 福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎64-6500

月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

各浴室の営業

● 歩行浴室(水・金・日)

● 福祉浴室(火・木・土)

10:00~17:45(日・祝日は16:45まで)

長久手温泉ござらっせおよび

温泉スタンドの休業日

3月4日(月)



## アカデミーカフェで座談会

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

時 ①3月11日(月)②3月25日(月)

いずれも10:00~11:00

場 スターバックスコーヒー 愛知医科大学店

対 市内在住65歳以上の人 各日10人(先着)

内 ①健康のために有益な身体活動や歩数を考える

講師 奈良学園大学保健医療学部

助教 中島大貴氏

②加齢で衰えやすい筋肉とそのトレーニング

方法を学ぶ

講師 愛知医科大学医学部解剖学講座講師

大塚俊氏

申 3月1日(金)11:00~(株)長久手温泉へ電話

で申込。



## 高齢者の食事調査で 見た課題と対策

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

市内にある集い場で約250人への栄養・食事に関する調査結果の報告と今後の対策を考えます。後半は運動の時間があります。

時 3月20日(水・祝)13:30~15:00

場 イオンモール長久手4階 イオンホール

対 市内在住65歳以上の人

他 協力 中北薬品(株)

## 歩いて行こう!健康測定

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

お好きな時間にお越しください。

(2か所で実施。)

対 市内在住65歳以上の人

## 骨の健康度測定と栄養講義と スマホ相談会

骨の健康測定をしませんか。栄養士の講座とスマホ操作相談会も行います。

時 3月15日(金)10:15~13:00

(栄養講座10:45~11:15、11:30~正午)

場 愛知トヨタ長久手店(横道2206番地)

他 協力 雪印ビーンスターク(株)、愛知トヨタEAST(株)

## 血管年齢測定と栄養・食事の相談会

1分でわかる血管年齢測定と、管理栄養士に栄養・食事相談もできます。

時 3月22日(金)10:00~13:00

場 ドラッグスギヤマ

長久手店(武蔵塚

704番地)

他 協力 (株)ドラッグス

ギヤマ、大塚製薬

(株)名古屋支店



みんコラ 問 ①②(株)長久手温泉 ☎64-3511 ③④⑤社会福祉協議会 ☎62-4700

みんコラ(みんなでコラボレーション)として、民間企業の店舗内のスペースを借りてさまざまなイベントを開催しています。お近くの会場へ参加ください。

申 ①3月1日(金)11:00~電話で申込(先着)

⑤3月1日(金)10:00~電話で申込(先着)※②③④は申込不要。

他 各イベントの詳細および下記以外のイベントは市HPへ。



	イベント名	日時	場所	その他
①	ディーラーde 美姿勢運動教室	3月15日(金) 13:30~14:30	ネットヨタ中部 プラザ長久手店	対 65歳以上の人 10人(先着)
②	ディーラーde 栄養とストレッチ	3月19日(火) 9:30~10:30	トヨタモビリティ 東名古屋 長久手店	他 駐車場なし
③	男性のための しゃべり場	3月15日(金) 13:30~14:30	I.C SUZUKI(喫茶店)	対 65歳以上の男性 ¥ 飲み物代
④	ピア活 リフレッシュ体操	3月28日(木) 10:00~11:00	ピアゴパワー長久手南店屋上階 エレベーターホール前	持 水分補給が できるもの
⑤	ひまわり クリニカルアート体験	3月14日(木) 10:30~11:30	ひまわりショップ 長久手店	対 10人(先着) ¥ 300円~

## 休日窓口を開設します 問 市民課 ☎56-0607

3月下旬から4月上旬は住民異動などの手続きで窓口が大変混雑します。平日に手続きができない人や窓口の混雑緩和のため、休日窓口を開設します。

時 3月31日(日)、4月6日(土) 各日9:00~12:30

場 市役所本庁舎1階

他 各手続きに必要なものは各課に問合せください。



開設窓口	取扱業務	問合せ先
市民課	● 住民異動届(長久手市への転入、市内での転居、市外への転出、世帯変更など)の届出 ※既に住民登録をしている人の世帯に入の一部転入など、他市町村へ確認が必要な異動は除く。 ※国外から転入する人は全員分のパスポート(入国日の押印がない場合は全員分の航空券の半券など)、戸籍全部事項証明、戸籍の附票を持参。 ● 住民票(広域交付を除く)、印鑑登録証明書、戸籍証明、税証明など各種証明書の発行 ● 印鑑登録 ●【要予約】個人番号カードの申請・受取	56-0607 個人番号カード 受取予約 63-0178
環境課	● 住民異動に伴うごみの分別・排出場所の案内	56-0612
福祉課	● 住民異動に伴う障害者手帳の手続き ● 住民異動に伴う障がい者の手当の手続き	56-0614
長寿課	● 住民異動に伴う介護保険の手続き	56-0613
保険医療課	① 住民異動に伴う国民健康保険の資格取得、喪失、変更の届出に関する手続き ② 住民異動に伴う福祉医療、後期高齢者医療に関する手続き	①56-0618 ②56-0617

## オンラインで転出届を提出できます 問 市民課 ☎56-0607

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます。詳細は二次元コードへ。

対 電子証明書が有効なマイナンバーカードを持つ、日本国内で引越しをする人。

他 転出届を提出した後は、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



毎年春から初夏にかけて、カラスが枝・ハンガーなどで作る巣により停電することがあります。電柱の上部にカラスの営巣を発見したら、電柱番号などの情報提供をお願いします。問 中部電力パワーグリッド株式会社 ☎0120-929-265