

# しんさか

発行 令和4年 9月2日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail [shinsaka@vesta.ocn.ne.jp](mailto:shinsaka@vesta.ocn.ne.jp)



なみか・ほろかを使ってもらえる! 5,000ポイント大作戦  
ポイント付与期間 9/1(木)~10/31(月)

期間中、なみか・ほろかカードを提示してお買い物をするだけで  
5,000ポイント進呈されます! (期間中1回限り)

庄原市キャッシュレス協議会が「庄原市感染拡大防止および地域  
経済・住民生活支援事業」として実施します。詳しくは裏面をご覧ください。

## 健寿セミナー「栄養改善教室」を開催しました(社会福祉協議会主催)

8月24日(水) 振興センターで第1回健寿セミナーを開催しました。シルバーリハビリ体操のあとに口の体操として、「パ」「タ」「カ」を大きな声で歯切れよく発生する練習も行いました。口や舌を鍛えることで誤嚥防止になるそうです。



管理栄養士さんからは、1日に10食品群を摂ることを目指しましょう、毎食に主食・主菜・副菜をそろえましょうなどのお話がありました。調理実習では試食はありませんでしたが、缶詰を活用した「キャベツとツナのポン酢和え」と、「サバみそ煮缶となすの炒め物」を講師が実際に作って紹介しました。簡単に作れておいしそうでしたよ!

最後に、社協から「普段の生活から“つながる”を考える心がけ」についてお話がありました。誰もが安心して暮らすことができる地域を目指して、こんなことを心がけてみませんか?

- ① 普段からご近所づきあいを大切にしてつながっておきましょう
- ② 自分から「ちょっと困っている」「ちょっと手伝って」を発信しましょう
- ③ 同居していない家族との連絡を工夫してみましょう (何気ない会話が有事の備えになる)



## マイナンバーカードの取得申請はお済ですか?

9月9日(金)・9月12日(月)に、東城支所で、市職員による申請手続きのサポートがおこなわれます。9:30~16:00まで受付しています(予約不要)。

◇会場で写真撮影(無料) ◇会場のスマホで申請(職員がサポート) ◇10分程度で申請完了!

○持ち物 マイナンバーが分かるもの もしくは、QRコード付き申請書※

(※申請書がない方は、再発行(無料)もできますので来場される前に東城支所市民生活室へお尋ねください。)

- \* マイナンバーカードの取得等で最大5,000円分のポイント
  - \* 健康保険証としての利用申し込みで7,500円分のポイント
  - \* 公金受け取り口座の登録で7,500円分のポイント
- 最大2万円分のマイナポイントがもらえる!**  
※9/30までにマイナンバーカードの申請をした人に限る。

お問い合わせ: 庄原市役所デジタル推進係 0824-73-1148 / 東城支所 08477-2-5121