

第2弾 マイナポイントを受け取るために必要な
マイナンバーカードの12月末まで!
 申請期限は

マイナポイント第2弾対象者	ポイント付与数	付与方式	ポイントの申込期間	ポイントの対象となるカード申請期限
①マイナンバーカード新規取得者等 ※マイナンバーカードの既取得者のうち、マイナポイント第1弾の未申込者を含む。	最大 5,000円相当	20,000円のチャージ又はお買い物に対し、最大5,000円相当のポイント付与	～令和5年2月末	令和4年12月末
②健康保険証利用申込 ※既登録者及び利用申込みを行った者を含む。	7,500円相当	直接付与方式(チャージ又はお買い物は不要)	～令和5年2月末	
③公金受取口座登録 ※既登録者を含む。	7,500円相当			

デジタル活用支援事業(総務省)

デジタル活用支援事業を活用して、出張スマホ教室を開催いたします。

開催講座:マイナンバーカードの申請方法(各講座定員:8名まで)

出張スマホ教室 開催場所	開催日	時間	講師	お申込み先	予約方法
石川地区公民館 第1研修室 (石川曙2-1-52)	12月20日(火)	午前10時～11時	ドコモ ショップ	0120-684-000	電話にて お申込み
勝連地区公民館 研修室1 (勝連平安名3047番地)	12月21日(水)	午後2時～3時		0120-684-000	
与那城地区公民館会議室 (与那城屋敷名467番地4)	12月21日(水)	午前10時～11時		0120-768-255	

- 出張スマホ教室のお申込みは、各開催場所のお申込み先へお電話にてお申込みください。
※各開催場所の定員上限に達した場合は、申込受付を停止いたします。
- 「指定の研修を受けた講師」が丁寧に説明します。
- 受講者に年齢制限はありません。また、出張スマホ教室では商品やサービスを販売することはありません。
- 参加費は無料です。
- スマートフォンをお持ちでない方は、スマートフォンの貸出が可能ですのでお申込みの際にお知らせください。

【お問合せ】DX推進課 ☎973-5204

令和4年度公民館講座の
ご案内(受講生募集!)

ゆらてく通信
～生涯学習のススメ～

～やちむん～陶芸

【日 時】令和5年1月16日・23日・30日
毎週月曜日 午後6時30分～8時30分
【場 所】石川地区公民館(予定)
【講 師】伊達政仁氏
【定 員】10人 【材料代】3,000円(2作品分)
【受付期間】12月23日(金)まで



※実際に作る作品とは異なります。

※応募者多数の場合は抽選となり、抽選結果は当選者のみに連絡します。

【お問合せ】生涯学習・文化振興センター ☎988-5508

うるみんでできる
効果的な
運動
フィットネスセンター

ランニングマシン
RUNNING MACHINE

有酸素運動を行うのに最適なマシン。屋内に設置されているため悪天候の中でも気軽にランニングが可能です。又速度も調整できるのでランニングだけではなく、ウォーキングにも適した一台です。ペルトは傾斜をつける事が出来、下半身の筋力強化が期待できます。

フィットネスセンターはだれでも利用できます。【利用可能時間】午前10時～午後9時(日曜は午後7時まで・最終受付は終了30分前まで)・火曜休 【利用料金/市内】中・高校生200円、一般300円、65歳以上・障害者150円

ベジチェックで測定
野菜摂取量を見える化!!



ベジチェックとは、手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

野菜に含まれているカロテノイドという抗酸化力を持つ栄養成分がどれぐらい皮膚に含まれているかを測定して、過去2～4週間でどれぐらい野菜を摂取しているかを確認することができます。カロテノイドは体内で合成することができず、野菜(特に緑黄色野菜)などから食事として摂取できますが、喫煙やアルコール、ストレスや紫外線で消費されていきます。

ベジチェックでおおよその野菜の摂取量を知り、食事や生活習慣の見直し、意識づけとして活用するものです。



ベジチェックはうるみん3F
健康支援課で無料で測定できます。

ベジチェックに関するお問合せ先
健康支援課 ☎098-973-4960



ココロもカラダもリフレッシュ
呼吸を深め自律神経を整える

私たちがとりまく生活環境は日々変化し、ストレスなどにより身体や精神の不調を感じる人も少なくありません。近年では感染症などの流行によりお家にいる時間が長くなり、以前より増してストレスを感じる事が多くなっています。

ヨガの運動は筋力トレーニングなどの激しい運動とは異なり、呼吸を整え凝り固まった筋肉をほぐすゆっくりとした運動となり何方でも気軽に楽しめる好評のエクササイズです。うるみんヨガクラスでは、ヨガとアロマオイルを融合させたレッスンを展開しており、体幹トレーニングだけではなくアロマの香りを嗅覚から感じながら、さらにリラクゼーションの空間へ導きます。

また、時には「満月」に屋外で行うヨガは、開放的な空間と芝生の香りで「自然のアロマ」と大人気となっています。



日曜 自律神経を整える
癒しのアロマヨガ

日 程 18:00-19:00 定 員 20名
持 物 タオル、飲み物、ヨガマット

上記講座は、有料のプログラムです。通常の土曜日クラスも随時受付中。お申込み・お問合せは、うるみん管理室へお問合せいただくかQRコードから!!



今回お話を聞いた方(左から)

Sさん Kさん

「うるみんアロマヨガ」開講時からずっと続けてヨガをされているSさんとAさんへ参加のきっかけや参加されたからの身体の変化について伺いました。

—ヨガを始めたきっかけを教えてください。

Sさん 今まで全く運動をしていなくて、段々と年齢を重ねると共に何か身体を動かす事をやりたいと思いました。
—参加されてご自身にどのような変化がありましたか?
Kさん 私は、外からの影響を受けやすい性質なのでヨガをはじめ自分自身の内面に目を向け今の感情や自分に起こっていることなど自分自身に集中できる習慣が身につけていきました。

また、アロマオイルがリラックスできる感情を助けてくれます。

お申込み・お問合せ

うるみん管理室 ☎098-973-4007

