



## 公的な身分証明書、住民カードを

### 日々の暮らしで活用しよう

最近、日々の生活の中で「自動車運転免許証とか、顔写真付きの身分証明書をお持ちですか?」などと聞かれることが多くなりました。これは、本人確認のために行われるのですが、皆さんの中には、「顔写真付きの物がなくて...」とお困りになったことがある方もいるのではないのでしょうか。そこで、「住民基本台帳カード」(住民カード)の取得をお勧めします。住民カードには、「顔写真なし」と「顔写真付き」の2つがあり、いずれも有効期間は10年、特に「顔写真付き」を取得しておけば、自動車運転免許証などと同様、公的な身分証明書として使用することができます。

**住民カードの取得に必要な物** ①認め印(スタンプ式は不可) ②顔写真(顔写真付きの取得を希望する場合で、住民課窓口での顔写真撮影(無料)を利用しない方は6か月以内に無帽・無背景で正面から撮影した顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)を持参) ③顔写真付きの公的な身分証明書(自動車運転免許証やパスポートなどをお持ちでない方は交付までに日にちを要します) ④交付手数料(500円)——を「用意ください」。

**住民カードとインターネットで行政手続きが可能に** 住民カードのICチップに電子証明書(住民基本台帳に記載の氏名等をオンラインで確認するための情報)を記録することで、「公的個人認証サービス」として、自宅等のパソコン(ICカードリーダー/ライタを要接続)からインターネットを通じ、住民票の写しの交付請求や国税等の電子申告・納税などができようになります。

**お問い合わせ** 福祉部住民課住民担当 ☎282局1771 内線1124 ※9月22日(月)は、「公的個人認証サービス」のシステム更新作業のため、電子証明書の発行などが終日できません。詳しくは、ウェブサイト「公的個人認証サービスポータルサイト」(<http://www.jpki.go.jp/>)をご覧ください。

## なごみ大学

なごみ・総合支援センターで実施の介護予防事業のご紹介も今月で5回目、今回の「なごみ大学」を取り上げるほか、「もの忘れ検診」の助成と第9回「介護保険推進全国サミット」について詳しくお話しする。認知症に係る分科会(パネルディスカッション)についても案内します。なお、なごみ・総合支援センターで実施の介護予防事業は、65歳以上介護保険の要支援・要介護認定者を除くので、村の総合検診や住民検診で生活機能評価の結果、「介護予防事業へ参加する必要がある」とされた方を対象に行われています。

### 認知症予防教室「なごみ大学」

認知症とは、いったん発達した知能が脳や体の病気などによって、日常生活に支障を来すまで低下する状態のこと。認知症の治療方法はまだ確立されていませんが、認知症に係る危険因子が次々と明らかになってきていることもあり、生活習慣を変えていくことで予防できる可能性があると考えられています。従って、例えば①不規則な生活リズム②偏食③運動不足④周囲に無関心⑤物事に興味を持たず無気力⑥外出の機会減少⑦考えることが億劫——などにご心当たりがある人は認知症発症の恐れがありますので、本人はもとより、家族の方なども注意・改善をしようとしてみましょう。なお、「なごみ大学」では、脳トレ・音楽・工作・手芸・美術・料理・体操・リクリエーション等の教室を開催しています。自らの目標を定めて計画的に参加することで規則的な生

活を送ることができただけでなく、知識や技能も身に付けられます。また、介護予防に関心がある仲間とも交流できますので、外出の楽しみも自然と増えてくるようになります。

皆さんも、生きがいのある充実した日常生活を送るために、認知症の予防に心掛けましょう。

**「なごみ大学」の指導者・支援ボランティアを募集**  
指導者 ■自らの知識や技術・資格を生かして授業を実施してくれる方(時給1000円)  
支援ボランティア ■教室参加者の支援等を行いながら、一緒に授業を受けてくれる方

### 「もの忘れ検診」の受診費用を助成します

村では、65歳以上の高齢者が指定医療機関で「もの忘れ検診」を受けたときに掛かる費用の一部を助成しています。この制度を利用すると、受診者の自己負担は、一次検診が一律200円、二次検診では医療保険・国民健康保険や政府・組合管掌健康保険等の被用者保険による一部負担金とその2割に減額できますので、ぜひ申し込みください。

### 認知症がテーマの討論会を10月17日(金)に

「介護保険推進全国サミット」について、認知症に着目した分科会「認知症のケアはこれでいいの?」早期発見・早期対応に向けて」を予定しています。時間は午前9時30分から11時30分まで、会場は東海文化センターです。多くのご参加をお待ちしていますので、介護福祉課 ☎282局1771 内線1165(まで)申し込みください。

**問合せ** なごみ・総合支援センター(福祉部介護福祉課地域支援室 ☎287局2525)