

市役所からのお知らせ

年末年始のごみ出し

問 市民生活課生活環境係

☎ 内線 141・142

(年末年始に伴い)ごみの収集・北松北部クリーンセンターへの持ち込みは次の期間お休みとなります。

【お休み期間】

12月31日(土)

令和5年1月3日(火)

この期間は、ごみを集積所に出せません。
放置されたごみは、飛散・悪臭の原因となります。

なお、クリーンセンターへの持ち込みについては、次の問合せ先にお尋ねください。

問 北松北部環境組合

☎ 0950・26・1300

平日・祝日(土日除く)
午前9時～午後4時
(正午～午後1時を除く)
※12月29日(木)、30日(金)
は午後3時まで

ごみ出しに関する情報は市ホームページで確認することが出来ます。

健康づくり市民公開講座

問 いきいき松浦事業実行委員会事務局(健康ほけん課健康推進係) ☎ 内線 129

こころの安定や健康について学ぶための市民公開講座を開催します。

自分や大切な人の心身の健康づくりに役立ててみませんか？

【日時】 12月17日(土)

午後1時30分～3時30分

※受付午後1時～

【場所】

松浦市保健センター

(すこやか青プラザ3階)

【講師】

長崎家庭児童相談室

「のんさん」(佐世保市小佐々町)

高野光拓氏

(公認心理師・臨床心理士)

【講演内容】

「自分の心を知り 相手の心に寄り添う」

【参加費】 無料



▲市ホームページ



認知症の人への接し方

問 長寿介護課長寿支援係 ☎ 内線 178

65歳以上の6人に1人が認知症と言われ、2025年には5人に1人と推計されています。認知症の症状は、本人はもちろん、周囲の人たちが気付かない所で徐々に進行しながら現れてきます。同じことを何度も言ったり聞いたりする、物忘れ・置き忘れ、物盗られ妄想など日常生活での変化や困りごとから受診や相談につながっています。

認知症の人の支援、家族のサポート、地域の見守り、声かけが大切です。

気持ちを理解しよう。本心を隠さず伝えあえる関係をつくる

認知症の初期の段階では、本人も物事をうまく行えないことに対する自覚があります。周りに迷惑をかけている、認知症患者のような姿になってしまうことが怖いと感じています。本人を否定せずに接しましょう。

本人のペースに合わせよう

一度にできることが減ったり、動作が遅く、スムーズな行動をとることが難しくなります。急がせない、イライラせずに待ちましょう。

明るい気持ちになってもらう

出来事は忘れても、その時々で感じたこと「怒られた」「怖かった」「嫌だった」は心に残る傾向があります。家族はきつい口調になってしまうこともありますが、笑顔で明るく接することが大切です。

声をかける時は視野に入る所から話しかけよう

認知症の人は新しく顔を覚えたり、名前と顔を一致させたりすることが苦手です。後方や遠い所から声を掛けると、混乱したり、びっくりしてしまいます。視野に入ってから、目線を合わせ優しい口調で声を掛けるようにしましょう。

マイナンバーカード 申請臨時窓口開設

☎ 市民生活課住民係

☎ 内線 144

マイナンバーカードの申請に必要な顔写真をタブレットで撮影し、オンライン申請手続きのお手伝いをします。

最短10分程で申請ができます。平日は仕事や学校で来られない人も、この機会に作ってみませんか。

【日時】

12月10日(土)、11日(日)
午前9時～11時30分

【申請窓口】

市民生活課住民係

(①・②番窓口)

【申請時に必要なもの】

本人確認ができる身分証明書をお持ちください。
マイナンバーカードが出来るまでに1～2か月程度かかります。



マイナンバーカード出張申請受付を実施します

☎ 市民生活課住民係 ☎ 内線 144

各公民館などに市役所職員が伺い、マイナンバーカードの出張申請受付を実施します。

申請は**無料**（顔写真の撮影も**無料**）です。マイナンバーカードは、申請場所で交付します。

（申請から交付まで2か月ほどかかりますのでご注意ください。）

健康保険証として登録利用ができ、今後もさまざまな活用が予定されているマイナンバーカード。

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申請期限は**12月末まで**となっておりますので、この機会に作ってみませんか。

出張申請受付日程表

日 程	受付時間	場 所	対象地区
12月6日(火)	10:00～11:30	福島保健センター	全地区
12月6日(火)	14:00～15:30	調川公民館 講座室	
12月7日(水)	10:30～12:00	鷹島支所 2階	
12月8日(木)	9:30～11:00	星鹿公民館 講堂	
	13:30～15:00	御厨公民館 講堂	
12月9日(金)	9:30～11:00	今福公民館 研修室1	
	13:30～15:00	上志佐公民館 会議室	

※上記以外に市役所②番窓口でも申請受付可能ですのでご利用下さい。

※全ての地区の人がどこの場所でも申請できます。

事前の予約は必要ありません。

持参するもの

①**通知カード**※紛失されている場合は、書類の記入が必要です。

②**本人確認書類**（有効期限内かつ住所氏名が最新のものに限り）

A または B のどちらかをご準備ください。

A 運転免許証（またはパスポート）、健康保険証の計2点

B 健康保険証、診察券などの計2点および通知カード必須返納

③**住民基本台帳カード**※所有している人のみ。紛失されている場合は、書類の記入が必要です。

