



# 宇都宮市老人福祉センターだより はい、どーも！



令和5年2月1日発行 ◆第31号◆

指定管理者 社会福祉法人 宇都宮市社会福祉協議会

マイナンバーカードを持っていますか。

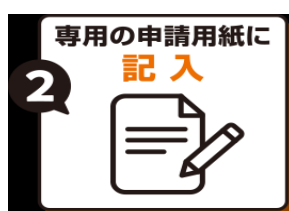
マイナンバーカードは、オンラインで確実に本人確認ができ、デジタル社会の基盤となるものであります。現在でも、本人確認書類としての利用はもとより、健康保険証利用やオンラインでの確定申告、各種証明書のコンビニ交付サービスなど様々な場面で利活用がなされているところであるが、今後も、引越しワンストップサービスや更なる行政手続のオンライン化など利活用シーンは拡大することが見込まれています。

お持ちでない方は、ぜひこの機会に「出張申請サポート」をご利用いただき、令和5年3月下旬までにお早めの申請をお勧めいたします。最寄りの地区市民センターも実施会場となっていますので、実施期間、開催時間を事前にご確認してください。

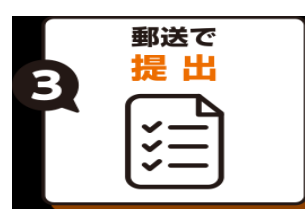
【出張申請サポートの流れ】手順はカンタン 3STEP 所要時間は約10分！



写真ブースで撮影



専用の申請用紙に記入



郵送で提出

サポート及び申請に費用は発生しません！  
マイナンバーカードのお受け取りは、市役所などの窓口となります。

マイナンバーカード出張申請サポートコールセンター 0570-080898 9:00~17:00

## 【ご注意】

- 申請されてから交付通知書(お受け取りのご案内はがき)が届くまでに2か月程度かかります。(その場でマイナンバーカードをお渡しすることはできません。)

## 【マイナンバーカードのメリット】

- 本人確認書類になる
- 健康保険証としても使える
- オンラインで行政手続
- 新型コロナワクチン接種証明書の電子交付にも利用
- 「マイナポータル」で暮らしがもっと便利に
- コンビニで各種証明書が取得できる
- マイナポイントももらえる
- 民間のサービスでも使える



老人福祉センター 看護師のちょっとイイ話

## 口の機能を維持しましょう！

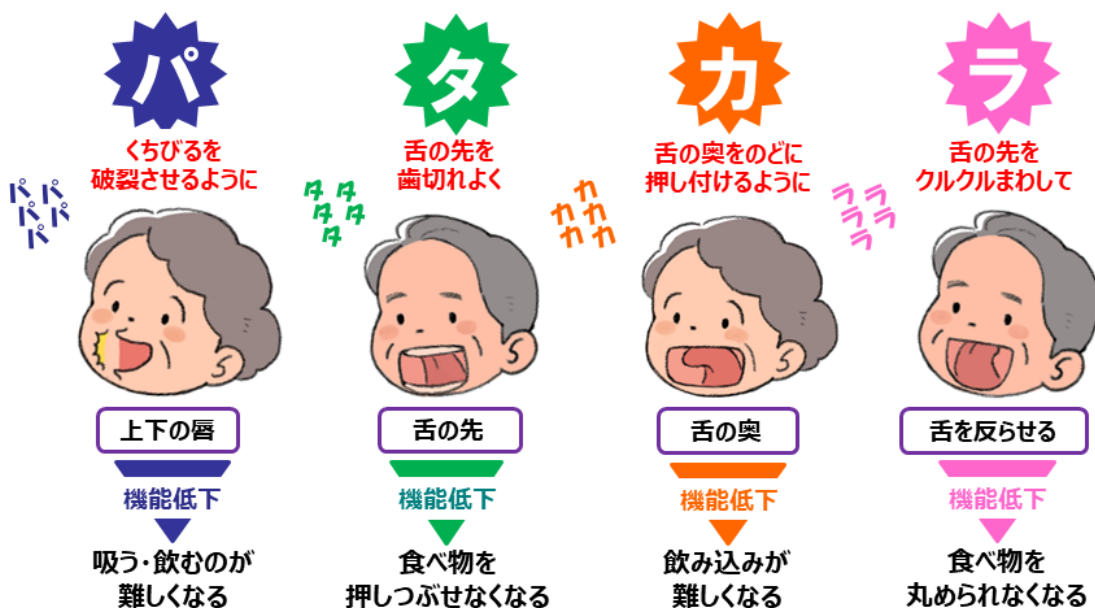
### ～オーラルフレイル予防～

「オーラルフレイル」とは口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまう一連の過程を指します。口は「食べる」「話す」「笑う」といった行動に関わるため、口の機能低下は、全身の衰えや社会性の低下に直結すると考えられています。かむ力が弱くなった、食べこぼす、むせるといったお口の働きが気になりだしたら「オーラルフレイル」のはじまりです。

かむ力に必要なのは、口周りの筋肉です。食事の前に「パタカラ体操」を行う、「食事の一口目は30回噛む」など、意識してお口を動かしましょう。

#### パタカラ体操

各発音 8 回を 2 セット、または各発音 5 回を 3 セット行います。



【参考】 日本歯科医師会

- |               |        |           |                 |                  |
|---------------|--------|-----------|-----------------|------------------|
| ・宇都宮市老人福祉センター | ことぶき会館 | 〒321-0012 | 宇都宮市屋板町 558     | TEL 028-656-8792 |
| ・宇都宮市老人福祉センター | ふれあい荘  | 〒321-0904 | 宇都宮市陽東 2-3-1    | TEL 028-663-3156 |
| ・宇都宮市老人福祉センター | やすらぎ荘  | 〒320-0075 | 宇都宮市宝木本町 1991-1 | TEL 028-665-5284 |
| ・宇都宮市老人福祉センター | すこやか荘  | 〒320-0852 | 宇都宮市下砥上町 1259-3 | TEL 028-648-7750 |
| ・上河内老人福祉センター  |        | 〒321-0407 | 宇都宮市松田新田町 116-1 | TEL 028-674-4003 |

各施設により教養講座・教室等の内容は異なります。また、無料送迎バス

（上河内を除く）も運行しておりますので、ご利用ください。

※詳しくは各施設にお問い合わせください。

☆皆様のご利用を、職員一同、心よりお待ちしております☆

ホームページは  
こちらから

