

楽しみながら、健康的なカラダづくりをめざす参加型イベントです。

参加するごとに、ステキなプレゼントを用意しています。詳しくは市役所1階iスペース、各支所等で配布するリーフレットまたは公式HPでご確認ください。

■100万歩チャレンジ

アプリや歩数管理カードで歩数を記録し、達成歩数に応じて抽選でプレゼントが当たります。

下記の5か月間でのチャレンジのほか、毎月20万歩チャレンジも実施します。

チャレンジ期間 6月1日(火)～10月31日(日)

※ スタートダッシュ企画として、6月30日(水)までに申込みをされた方から抽選でプレゼント!!

■オープニングイベント

開催日・会場 5月30日(日) 亀田交流プラザ

内容 ▷健康度測定コーナー▷講座「楽しみながらカラダづくりで免疫力アップ↑」

※ 開催時間等詳しくは公式HPでご確認ください。

お問合せ はこだて市民健幸大学実行委員会事務局(健康増進課内)

☎85-6561 [HPhttps://hako-kenko.com](https://hako-kenko.com)



HP **後期高齢者医療制度
障害認定申請について**

後期高齢者医療制度の被保険者は75歳以上の方ですが、65歳から74歳で一定の障がいのある方も後期高齢者医療制度に加入することができます。

ご本人に保険料がかかりますが、医療機関での窓口負担が1割(現役並み所得者は3割)となり、医療費の負担が軽減される場合があります。

さまざまなケースがありますので、詳しいことはお問合せください。

【一定の障がいは・・・】

- ・国民年金などの障害年金1・2級の方
- ・身体障害者手帳1～3級および4級の一部の方
- ・精神障害者保健福祉手帳1・2級の方
- ・療育手帳A(重度)の方

お問合せ 国保年金課 ☎21-3184

※ 身体障害者手帳1～3級・精神障害者保健福祉手帳1級の方、知的障がいのある方でIQ50以下の方は、重度心身障害者医療費助成を受けることができますので、障がい保健福祉課(☎21-3187)までお問合せください。(所得制限あり)

マイナンバーカードを作리ませんか

お問合せ 戸籍住民課 ☎21-3745

■出張申請サポートを実施します

マイナンバーカードの申請手續のお手伝いをする出張申請サポートを実施します。

日時・会場 5月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後4時 テーオーデパート

持参するもの ①本人確認書類(運転免許証、パスポート等1点または健康保険証、介護保険証等2点)、

②通知カード(緑色の紙のカード)、③交付申請書

※ 通知カードがない場合、①の書類が2点必要です。

HP ■休日・夜間交付窓口を開設します

平日の日中、マイナンバーカードを受け取りに来られない方を対象に、**市役所本庁舎(戸籍住民課)**と**亀田支所**で休日・夜間交付窓口を開設します。

カードの受け取りは予約制となっていますので、事前に電話予約をお願いします。(受取日時・予約受付期間は右表のとおり。他の業務は行いません。)

予約先 ▷本庁舎受取=戸籍住民課 ☎21-3745

▷亀田支所受取=亀田支所 ☎45-5583

受取日時	予約受付期間(平日のみ)
5月13日(木) 17:30～19:30	4月28日(水)～ 5月10日(月)
5月27日(木) 17:30～19:30	5月13日(木)～ 21日(金)
5月30日(日) 8:45～12:00	5月17日(月)～ 21日(金)

HP **ごみの分別や収集日などを簡単にチェック**

函館市ごみ分別アプリ



をご利用ください。

お問合せ 函館市 環境部 清掃事業課
TEL: 51-0796

主な機能



ごみ収集日カレンダー

プッシュ機能で
収集日をお知らせ!

家庭ごみ分別辞典

ごみの分別を
検索できます!

他にも…
家庭ごみの分け方・
出し方などを確認
することができます!
詳しくは函館市公式
ホームページ「さんあ〜る」の
記事をご覧ください。



ダウンロード

アプリケーションストアで

さんあ〜る
と検索してください。