

セントピアあわら
入浴割引券
（入浴料2割引）
期間：R3.3.31 1枚で5人まで
キリトリ

3月1日はセントピア 市民無料入浴デー

セントピアあわらでは、3月1日にあわら市制施行17周年記念イベントとして、「あわら市民限定の無料入浴デー」を実施します。来館の際は、住所が分かるものをご持参ください。
当日は、入場者数を制限し、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で実施しますが、感染症の拡大状況によっては、中止する場合があります。



また、本ページ左上の利用割引券は3月末まで利用できますので、セントピアあわらにお越しください。
営業時間 10時～22時
（最終受け付け21時30分）
休館日 毎週火曜日
問合せ セントピアあわら
☎73・4126

健康長寿

3月は「自殺対策強化月間」 ～ゲートキーパーになろう～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
▼**気付いたら早めに声掛けを**
寝ても疲れが取れない、食欲がない、人との交流を避けるようになったなど、いつもと様子が違う人がいたら、まずは声を掛け、話すきっかけを作ってあげましょう。
▼**相手の気持ちに寄り添い、傾聴を**
まずは、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。
▼**専門家へつなぐ**
症状がひどくなる前に、悩みや問題に応じた専門機関に相談するよう促しましょう。

●**こころの相談専門の窓口**
あわら市保健センター
臨床心理士による相談（予約制）
日程 3月9日（火）
9時～12時
☎73・8023

●**坂井健康福祉センター**
専門の医師による相談（予約制）
日程 毎月第1・3木曜日
14時30分～16時30分
☎73・0622

●**ホッとサポート福井**
日程 月～金曜日 9時～17時
☎26・4400

●**こころ健康相談統一ダイヤル**
☎0570・064・556
☎73・8023

健康長寿

健康長寿

今年度のがん検診はお済みですか？ ～検診による早期発見が大切です～

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）に感染することが原因で発症します。HPVに感染すると、多くはそのウイルスが自然に排除されます。しかし、一部は感染が持続し、5～10年で子宮頸がんが発症するといわれています。HPVの感染時期は20～30代が多く、子宮頸がん発症のピークは40代前半です。このHPV感染から発症までの間に検診を受けて、早期発見することが大切です。子宮頸がん検診の対象者は20歳以上の女性で、2年に1回です。今年度、まだ受診していない人は、早めに受診してください。

持ち物 市発行の受診券
問合せ 健康長寿課
☎73・8023



坂井地区内個別検診指定医療機関（2月27日まで）
金津産婦人科クリニック
春日レディースクリニック
坂井市立三国病院
松井クリニック
◆**ひな祭りレディースがん検診**
とき 3月7日（日）
受け付け 10時～10時30分
ラブリーパートナー・エルパ 1階西出入口
靴下屋前
申込み 2月19日（金）12時
市のホームページで申し込み内容などをご確認ください。
（公財）福井県健康管理協会
☎98・8000

ゲートキーパー 研修の実施

研修会を行いますので、気軽にお申し込みください。詳しくは、ホームページをご覧ください。
とき 3月8日（月）
15時～16時（予定）
ところ 湯のまち公民館集会室
対象 希望する市民

定員 15人
申込み 3月2日（火）
電話でお申し込みください。
健康長寿課 健康増進G
☎73・8023



マイナンバーカードの作成は、お早めに！！



マイナポイントの申込期間を延長します！

マイナポイントの申し込み※1、マイナポイント付与対象※2の期間が2021年9月30日まで延長されます！

- ※1 申し込み対象となる人は、記載のとおりです。
・既にマイナンバーカードを発行済みでマイナポイントを取得されていない人
・2021年3月31日までにマイナンバーカードを申請した人
- ※2 マイナポイント付与の対象となるのは、2021年9月30日までの決済またはチャージ分となります。

まだマイナンバーカードの申請がお済みでない人は、
お早めに申請をお願いします！

相談コーナーで支援しています
とき：平日9:00～15:00
ところ：あわら市役所1階 会計課前

STEP 1 マイナンバーカードを取得！
STEP 2 マイナポイントを予約！
STEP 3 決済サービスにマイナポイントを申し込み！
STEP 4 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージorお買い物

「マイナンバーカード交付申請書」をお届けします！

2021年1月から「マイナンバーカード交付申請書（QRコード付き）」を順次お届けしています※！

※ マイナンバーカードをお持ちでない人に国からお送りします。

QRコードを使った申請方法

STEP 1 交付申請書のQRコードをスマートフォンで読み取り、申請用WEBサイトにアクセスしてメールアドレスを登録！
STEP 2 登録したメールアドレスに届く申請者用WEBサイトにアクセスし、顔写真を登録！
STEP 3 画面の案内に従って、必要事項を入力し、送信！申請完了メールが届いたら手続き完了！
STEP 4 「交付通知書※」が届いたら、記載の必要書類をもって、市の交付窓口へ受け取りに行きましょう！

この機会にぜひ、マイナンバーカードの申請をお願いします！

（お問合せ）
マイナポイントに関すること ☎0776-73-8005（政策広報課 市役所2階）
マイナンバーカードに関すること ☎0776-73-8014（市民課 市役所1階）