

# プレママ&フレッシュママサロン

## 骨盤ケア

✿妊娠中・産後にできるママのケア（骨盤底筋トレーニング）について紹介します。スムーズなお産、産後の体型回復に抜群効果！

## ベビーマッサージ

✿赤ちゃんの体をマッサージし、触れ合うことで親子とも癒されます。



### お産や子育てのこと、ゆっくり話してみませんか？

「出産への不安」「子育ての悩み」「赤ちゃんの体重」など、ママ同士で楽しく交流しながら、不安や悩みを少しでも軽くすることができればと思っています。

お気軽にお越しください♥

スタッフ 一同

- ◆日 程 平成30年1月26日(金)、3月16日(金)
- ◆スタッフ 助産師・保健師・ヨガインストラクター
- ◆時 間 13:30~15:30
- ◆場 所 福祉センター2階
- ◆対 象 妊婦さん、産婦さん、乳児(生後6か月まで)、パートナー
- ◆定 員 20名 ◆参加費 無料
- ◆持 ち 物 母子健康手帳  
※産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルクで可)
- ◆申し込み・問い合わせ 健康福祉課 ☎0738-23-5645



## 「マイナンバーカード」について

### 本人確認の際の証明書として

マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場面では、このカード1枚で手続きが済みます。運転免許証を返納しても、このカードで顔写真付きの証明書として本人確認が可能です。

### 各種行政手続のオンライン申請等に

マイナポータルへのログインをはじめ、子育てサービスの検索や申請がインターネットからできるようになります。

### マイナンバーカードの申請とマイナンバーカード交付申請用封筒について

マイナンバーカードは、申請の上、無料で取得できます。市役所市民課にある端末で写真撮影し、申請することができます。郵送で申請する場合、「通知カード」と「個人番号カード交付申請書」と一緒にお届けしているマイナンバーカード交付申請用封筒の差出有効期限が平成29年10月4日になっている場合でも、平成31年5月31日まで切手を貼らずにそのまま使用することができます。

※「個人番号カード交付申請書」に記載のあるご住所・ご氏名から変更があった方は、その申請書は使用できません。申請される場合は、新しい申請書をお渡ししますので、市役所市民課までご連絡ください。

※マイナンバーカードの申請は、任意になります。



- ◆問い合わせ 市民課（通知カード・マイナンバーカード担当） ☎0738-23-5500  
総務課（マイナンバー制度担当） ☎0738-23-5516

