



**無料 65歳以上対象
体力づくり講座 参加者募集**
～体力をつけて免疫力を高めましょう～

- ▶**期日・場所**=下表のとおり
- ▶**時間**=午後2時～3時
※午後1時30分から受け付け
- ▶**対象**=65歳以上で、運動制限のない人
- ▶**内容**=HIITに挑戦！「脂肪燃焼」
- ▶**定員**=各地区30人
- ▶**参加費**=無料
- ▶**持ち物**=飲み物、動きやすい服装
※上履きが必要な会場もありますので
申込時に確認してください。
- ▶**申込先**=NPO法人さんりくWELLNESS(☎080・1823・2015)



詳細はこちら

地区	期日	会場
盛	12月3日(火)	カメラアホール
大船渡	12月2日(月)	おおふなぼーと
末崎	12月5日(木)	ふるさとセンター
赤崎	12月10日(火)	赤崎地区公民館
猪川	12月9日(月)	猪川地区公民館
立根	12月12日(木)	立根生活改善センター
日頃市	12月17日(火)	日頃市地区公民館
綾里	12月16日(月)	綾姫ホール
越喜来	12月24日(火)	三陸公民館
吉浜	12月19日(木)	吉浜地区拠点センター

**悠久の時を感じよう！
～化石と洞窟の冒険に出ませんか？～**

- ▶**日時**=12月8日(日)午前9時30分～正午
- ▶**見学場所**
樋口沢ゴトランド紀化石産地、関谷洞窟住居跡(日頃市町)
- ▶**対象**=小学5年生以上(小学生は保護者同伴)
※足元が不安定な場所での歩行が可能な人
- ▶**定員**=16人(先着順)
- ▶**参加料**=無料
- ▶**服装**=手袋、長靴、カップ・ヤッケなど汚れてもいい服装
※ヘルメットとヘッドライトは貸し出し可能ですが、自分の
ものがあれば持参ください。
- ▶**申込方法**=電話またはメールで申し込みください。
- ▶**申込締切日**=12月5日(木)
- ▶**申込先・問い合わせ先**
教育総務課文化財係(☎内線296)
【Eメール】ofu_kyoiku-s@city.ofunato.iwate.jp



令和6年12月こそだてシップイベント

- ▶**対象**=妊婦さん、未就学児とその保護者、
きょうだい、ご家族(気仙地区以外にお
住まいの人も利用できます)
- ▶**開所時間**=午前10時～午後3時(毎週火
曜日、祝日休み)
- ▶**場所**=大船渡市子育て支援センター「す
くすくルーム」(サン・リア2階)
- ▶**その他**=イベント・開所日は、変更とな
る場合があります。最新情報は、ホーム
ページ・つばきっずを確認ください。
- ▶**予約・問い合わせ先**=NPO法人こそだて
シップ(☎080・3333・5689)
※利用予約は公式LINEからもできます。



すくすくルーム
公式LINE

子ども救急相談電話

- 夜間にお子さんの具合が悪くなった
ときは、電話相談を利用しましょう。
- ▶**電話相談番号**=☎#8000(携帯電話からも相談でき
ます)
☎019・605・9000(ダイヤル式電話、PHS、IP電話用)

期日	行事名
2日(月)10:00～14:00	ハーフバースデー・誕生月撮影会※無料、申込不要
5日(木)10:30～12:00	女性等就業相談員によるおしごと相談 ※無料、予約優先
6日(金)10:00～12:00	クリスマス会(ヤマハによる演奏など) ※参加費300円、要予約
7日(土)10:00～11:30	なないろ(3～5歳のお子さんが対象、保育士と のお話、絵本読み聞かせ、ぬりえなど)※無料、要予約
11日(水)11:00～11:30	おはなしころりんの読み聞かせ※無料、申込不要
14日(土)10:30～11:00	パパと一緒にリズムあそび※無料、申込不要
19日(木)10:00～11:30	なないろ(1～2歳のお子さんが対象、保育士と のお話、手遊びなど)※無料、要予約
19日(木)13:30～15:00	女性等就業相談員によるおしごと相談 ※無料、予約優先
20日(金)10:00～14:00	ハーフバースデー・誕生月撮影会※無料、申込不要
22日(日)10:30～11:00	パパと一緒に運動あそび(1カ月健診後～12 カ月のお子さんが対象)※無料、予約不要
26日(木)10:00～11:30	ベビーサロン(7～12カ月のお子さんが対象、 助産師とのお話、体重測定)※無料、要予約
27日(金)10:00～11:30	アロマハンドトリートメントの日※無料、予約優先

- ▶**受付時間**=午後7時～翌朝8時(年中無休)
※午後11時～翌朝8時は、子ども夜間ケアダイヤル
としての対応となります。

リアスホールから催しのご案内

〒022-0003 大船渡市盛町字下館下18-1 ☎0192・26・4478 FAX 0192・26・5902

岩手県警察音楽隊演奏会を開催します

大船渡保育園とのコラボやドリル演奏のほか、
防犯戦隊ケセンジャーの防犯啓発ミニ劇場など、
楽しい内容が盛りだくさんの演奏会です。

- ▶**日時**=12月14日(土)午後2時開演
※午後1時30分開場
- ▶**場所**=大ホール
- ▶**演奏予定曲目**=『The Band Wagon』『メリー
ポピンズ・メドレー』ほか
※曲目は変更になる場合があります。
- ▶**座席**=全席自由
- ▶**入場料**=無料(入場の際に整理券が必要です)

- ▶**整理券**=11月20日(水)からリアスホール総合案
内とサン・リアサービスカウンターで配布しま
す。

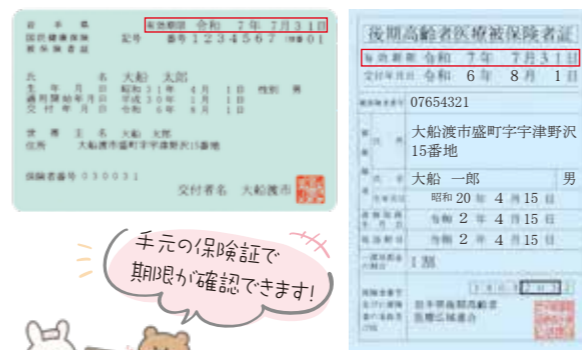


12月2日から健康保険証がマイナ保険証に移行します

■手元にある保険証はいつまで使えるの？

現在お持ちの国民健康保険被保険者証、後期高
齢者医療被保険者証は、保険証に記載された有効
期限まで引き続き利用できます。

【例】



■マイナ保険証を持っていない場合は？

- 有効期限までは現行の保険証が利用できます。
- 令和7年7月に、対象者全員に「資格確認書」を

送付予定です。資格確認書を提示すると、今ま
でと同様に一定の窓口負担で受診できます。
※マイナンバーカードをお持ちでマイナ保険証の
利用登録をしていない人も対象になります。

■マイナ保険証をお持ちの人

- 12月2日以降はマイナ保険証をご利用ください。
- 対象者には「資格情報のお知らせ」を、令和7年
7月に送付予定です。
- ※資格情報のお知らせのみでは医療機関を受診で
きません。

▶その他

- 「資格確認書」「資格情報のお知らせ」は、12月以
前の一斉送付は行いません。
- 社会保険などの保険証の取り扱いについては、
加入する保険者に問い合わせください。

▶問い合わせ先=国保医療課

- 国民健康保険…国保年金係(☎内線142、143、144)
- 後期高齢者医療制度…医療給付係(☎内線145、146)