## お持ちですか? マイナンバーカード

マイナンバーカードを利用することで、各種証明書をコンビニ取得することができます。交付手数料 は 200 円、窓口よりお得です。**取得できる証明書**:住民票の写し、印鑑登録証明書、課税 (非課税)証明 書、所得証明書(児童手当用を含む) ■お問合せ 市民課 ☎ 0297(21)2186

令和元年度 坂東市生活習慣病予防教室

要予約 令和2年1月29日

## 生100年時代を元気に過ごす/

あなたは普段どんな生活をしていますか? 生活習慣病は、食生活や運動習慣などの 心がけひとつで予防・改善ができます! 「生活習慣を見直すヒント」を聞いて 今よりもっと元気に過ごしていきましょう!



参加料

粗品も

とき

## 2月18日(火)

開演 午後 1時 30分~3時(受付開始 午後1時~)

総合文化ホール ベルフォー

岩井図書館2階 視聴覚室

講師

きぬ医師会病院 院長

対馬 健祐 医師 (消化器内科)

【申込先】健康づくり推進課 午前8時30分~午後5時15分 **2**30297(35)3121

【申込期間】1月29日(水)~

※定員になり次第、受付を終了いたします。(定員150人)

共催:坂東市・きぬ医師会



発行/坂東市 編集/秘書広報課

〒 306-0692 茨城県坂東市岩井 4365 番地 🏻 0297(35)2121 🖊 0280(88)0111 ホームページアドレス http://www.city.bando.lg.jp/