

## 住民票とマイナンバーカードに掲載可能 旧姓が併記できるようになります

◎問い合わせ・申請先  
本庁市民課市民係(☎ 34-2912)、  
各総合支所市民窓口担当

11月5日から住民票に旧姓(旧氏 ※1)を併記できるようになります。住民票に旧姓が併記されると、印鑑登録証明書やマイナンバーカード、公的個人認証サービスの署名用電子証明書にも、旧姓が併記されます。マイナンバーカードに旧姓が併記されることで、旧姓が各種証明に使えるようになり、さまざまな場面で活用することができます。利用には申請手続きが必要となりますので、ご希望の人は必要な物をご用意の上、市役所窓口へお越しください。

■旧姓の用途 ①保険や携帯電話などの契約、銀行口座の名義に旧姓が使われる場面で、その証明に使用が

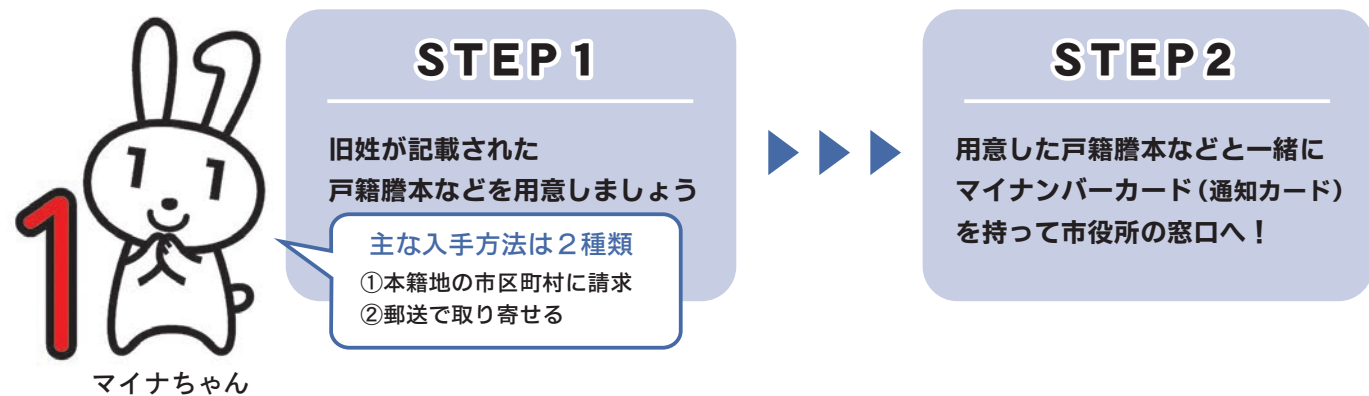
可能、②就職・転職時などの仕事の場面で、旧姓で本人確認が可能

■申請方法 必要な物を持参の上、本庁市民課または各総合支所市民窓口担当へ申請

■必要な物 旧姓が記載された戸籍謄本など(※2)、運転免許証・健康保険証など本人確認ができるもの、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

※1 その人の過去の戸籍上の氏のことです。氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載されています

※2 希望する旧姓が記載された戸籍から、現在の戸籍につながるすべての戸籍謄本、除籍謄本が必要です



## 市営住宅入居者の募集

◎問い合わせ・申込先  
本庁都市計画課住宅係  
(江刺総合支所・☎ 34-1665)

■受付期間 11月8日(金)まで

■申し込み方法 問い合わせ先、市営住宅管理センターで配布する申込用紙に必要書類を添えて提出

| 地域 | 住宅名     | 所在地          | 構造・室数                  | 戸数     | 家賃(円)         | 備考                 |
|----|---------|--------------|------------------------|--------|---------------|--------------------|
| 水沢 | 赤土田住宅   | 字赤土田         | 中耐4階建・3DK              | 1      | 15,000～22,300 | 3階、単身可、都市ガス        |
|    | 川端住宅    | 字川端          | 中耐3階建・3DK              | 2      | 10,600～15,800 | 1階、単身可、都市ガス        |
|    | ひばりが丘住宅 | 字川端          | 中耐3階建・2DK<br>中耐4階建・2DK | 3      | 17,000～27,600 | 1階、都市ガス、浴槽付き       |
|    |         |              | 中耐3階建・3DK              | 1      | 18,700～27,900 | 1階、車いす、都市ガス、浴槽付き   |
|    | 石田住宅    | 字桜川          | 中耐4階建・3DK              | 2      | 17,100～26,100 | 2・3階、単身可、LPG       |
| 江刺 | 下苗代沢住宅  | 岩谷堂<br>字下苗代沢 | 木造平屋建・2LDK             | 2      | 20,600～31,900 | LPG、給湯器、ユニットバス付き   |
|    | 耳取住宅    | 男石三丁目        | 木造平屋建・3DK<br>木造2階建・4DK | 1<br>1 | 13,500～26,700 | LPG、浴槽・風呂釜あり       |
|    |         |              | 木造平屋建・3DK              | 1      | 16,100～23,900 | LPG、浴槽・風呂釜あり、駐車場なし |
| 前沢 | 竹沢団地    | 前沢字竹沢        | 木造2階建・2LDK             | 1      | 25,200～37,500 | LPG、給湯器、ユニットバス付き   |
| 胆沢 | 蓬平住宅    | 南都田<br>字蓬平   | 木造平屋建・3DK              | 2      | 18,200～27,800 | LPG、給湯器、ユニットバス付き   |

※トイレは、すべて洋式水洗トイレとなります

## 食べられる幸せをいつまでも 歯科健診を受けましょう

◎問い合わせ  
本庁健康増進課健康づくり係(☎ 34-2903)、  
各総合支所健康増進担当



健康で生き生きとした生活を送るためには、毎日の食事で栄養を取ることが大切です。また、食事はおいしく安全に楽しく食べたいものです。そのためには、歯や口の健康を保つことが重要です。大切な歯や口の働きを守るため、定期的に歯科健診を受けましょう。

### 1 かむだけじゃない！歯のいろんな役割

歯には「食べ物をかみ砕く」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさんの働きがあります。中でも、かむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物をおいしく感じさせたり、消化や吸収を助けたりと健康に役立つ効果があります。

いつまでも健康を保つためには、しっかりかめる歯を維持することが重要です。

### 2 歯と口の状態を確認しましょう

歯の病気で真っ先に思い浮かぶのはむし歯ですが、実は、歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。歯周病は、生活習慣病の一つで、糖尿病や心臓病、脳卒中などの体の病気と深く関係しています。

昨年度、市が実施した成人歯科健康診査の結果、60歳の平均歯数が28.39本、70歳では22.16本、76歳では、20.6本でした。歯を失ってしまったら、入れ歯などで補うことが大切です。しっかりかんで食べられる

だけでなく、転倒や認知症の予防にもつながります。いつまでもおいしく安全に食事をするために、歯がかめる状態か、入れ歯が口に合っているか、口腔機能が維持できているかを歯科医院で診てもらいましょう。

### 3 歯科健診を受けましょう

市は、12月まで成人歯科健康診査を実施しています。自覚症状が出てからでは手遅れになることもあります。通知書が届いている人は早めに健診を受けましょう。また、治療中や個人で健診を受けている人などで市の歯科健診を受けない人は、上記問い合わせ先までご連絡ください。

■対象 令和元年度に35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、76歳になる人(対象者には通知書を5月に発送済み)

■期間 12月30日(金)まで

■健診会場 市内指定医療機関(通知書に記載)

■自己負担金 35歳と76歳は無料、40～60歳は900円、70歳は600円



11月8日は「いい歯の日」です。みんなで「8020(はちまるにいまる)運動」に取り組み、歯と口の健康づくりを実践しましょう。

▶いい歯の日…県は、平成25年3月に制定した「岩手県口腔の健康づくり推進条例」で、11月8日を「いい歯の日」に決めました。

▶8020運動…「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という全国的なスローガンです。

### ☎ イイ歯デーテレホン相談 ☎

県保険医協会歯科部会では、11月8日に「イイ歯デーテレホン相談」を行います。歯や口の中の健康に関する悩みについて、歯科医師が無料で相談に対応します。お気軽にお電話ください。

■日 時 11月8日(金)

午前10時～午後7時

※相談をいったん受け付けし、午後7時以降に歯科医師が折り返し電話で回答します

■内 容 歯や口に関する悩みについて

■相談料 無料

■問い合わせ・相談先

県保険医協会歯科部会  
(☎ 019-651-7341)