

4

スマホを持っている
人向け

スマホ操作の相談会を開催します！

要予約

スマホの操作でわからないことがあればなんでも聞いてください。専門スタッフが優しく丁寧にご説明します。購入したけど使い方がわからない人も大歓迎！

時 3月4日(火)・11日(火)・18日(火)15時～16時

場 市立図書館 デジタルライブラリー

内 スマホ操作相談

定 先着3人(定員になった場合は別日程をご案内)

料 無料 持 スマートフォン・筆記用具

対 スマートフォンを持っている人ならどなたでも

申 ソフトバンクゆめタウンシティモールあらお

65-8585(10時～20時) 年中無休

5

スマホを持っている
人向け

カメラ・インターネット・マップの使い方

要予約

スマホの使い方に不安がある人はぜひご参加ください。スマホをもっと便利に使い、快適なスマホライフを過ごしましょう。

■ 3月4日(火)

【入門編】スマートフォンでカメラを使おう

■ 3月11日(火)

【基本編】スマートフォンでインターネットを使おう

■ 3月18日(火)

【応用編】スマートフォンでマップを使いこなそう

時 各日10時15分～11時15分

場 市立図書館 デジタルライブラリー

定 先着6人(定員になった場合は別日程をご案内)

料 無料 持 スマートフォン・筆記用具

対 スマートフォンを持っている人

dアカウント(ドコモが発行しているID)を

持っている人が新規登録が可能な人

ドコモ以外の人も利用できます

申 ドコモショップ荒尾シティモール店

0120-668-718(10時～20時)

第2水曜店休

6

スマホを持っている
人向け

デジタル健康手帳の利用方法を学ぼう！

要予約

1月にアプリ版をリリースしました！

デジタル健康手帳の利用方法を学んで、毎日の健康管理や通院・服薬情報の管理に役立ててみませんか？すでにご利用中の人も、アプリ版への移行手順を取り扱うため、ぜひ受講してください。

講座は登録編と利用編の
どちらか選べます。

(各1時間)



時 開催日時は以下いずれかのソフトバンク店舗に
問い合わせ、お申し込みください。

定 1～2人 料 無料

持 スマートフォン・スマートフォンで利用できるメール
アドレス・マイナンバーカード・利用者証明用電子
証明書パスワード(数字4桁)・券面事項入力補助
用パスワード(数字4桁)

申 ゆめタウンシティモールあらお店

65-8585

ゆめタウン大牟田店

0944-53-0303

玉名中央店 76-8711

スマホ初心者大歓迎！
スマホ教室

開催



スマホを使って、くらしを楽しく！便利に！
どの教室も契約している携帯電話会社は関係なく受講できます！

1

スマホを持っていない
人でもOK！

スマホ体験教室～電話以外の使い方～

要予約

「電話以外で使ったことがないなあ」「どんなことができるの？どうやって使えばいいの？」と思っている人はぜひご参加ください。電話だけではもったいない便利な使い方がたくさんありますよ！

時 3月13日(木)14時～16時

場 市立図書館 みんなのへや

内 インターネットを使った調べもの・最近のニュース
の調べ方・気象情報の調べ方・音声アシスタント

対 市民であればどなたでも

料 無料 持 筆記用具

定 先着20人 スマートフォンを1人1台貸出します

申 総合政策課 57-7184

2

スマホを持っていない
人でもOK！

少人数でわかりやすいスマホ教室カー

要予約

ゆめタウンシティモールに大人気の『スマホ教室カー』がやってくる！お買い物ついでにスマホの使い方について学びませんか？

場 ゆめタウンシティモール

おもいやり駐車場横スペース

対 どなたでも(高齢者大歓迎)

料 無料 持 筆記用具

申 0800-111-9442

受付時間 9時～17時(土日祝も可)

毎週木曜
開催中！



3月 開催分	11時 ～ 12時	12時30分 ～ 13時30分	14時30分 ～ 15時30分	16時 ～ 17時
3月13日 (木)	基礎編 電話・カメラ・ 地図アプリの 使い方	スマホを 触ってみよう	LINEで コミュニ ケーション	応用編 アプリのイン ストール・ インターネット の使い方
3月27日 (木)	入門編 電源の入れ方・ メールの使い方	基礎編 電話・カメラ・ 地図アプリの 使い方	応用編 アプリのイン ストール・ インターネット の使い方	スマホを 触ってみよう

アンドロイドスマホ向けの講座

予約当日は、講座開催時間の10分前にお越しください。

3

スマホを持っている
人向け

スマホの基本操作

要予約

写真・アルバム、地図アプリ、インターネット、LINEなどの使い方や困りごとのご相談にお答えします！スマホの基本操作に慣れて、便利なスマホ生活を送りましょう！

時 3月4日(火)・11日(火)・18日(火)13時～14時

場 市立図書館 デジタルライブラリー

内 スマホの基本操作 対 どなたでも

料 無料 持 スマートフォン・筆記用具

定 先着3人(定員になった場合は別日程をご案内)

申 auショップゆめタウン荒尾シティモール

0800-700-2749(10時～20時)

年中無休



平成9年度から平成20年度生まれの女性の方へ HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)が無料で受けられる最後の1年です

キャッチアップ接種期間を令和7年3月31日までとしていましたが、今夏以降の大幅な需要増により、希望しても受けられなかった人がいる状況などを踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始した人は、期間終了後も1年間は全3回の接種を公費で受けられます。

～HPV(ヒトパピローマウイルス)とは～

子宮頸がんをはじめ、中咽頭がん・膣がん・肛門がんなどのがん、また、尖圭コンジローマなどの病気はHPVへの感染が原因で発症するといわれています。日本では毎年、約1.1万人が子宮頸がんになり、約2,900人が亡くなっています。30代までに治療の過程で子宮を失う人も年間約1,000人いると考えられています。

対 キャッチアップ接種対象者(平成9年度～平成19年度生まれの女性)のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した人
平成20年度生まれの女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した人

期 無料期間 キャッチアップ接種期間 令和7年3月31日まで 終了後、1年間

料 無料 **申** 直接医療機関に予約

■市内で接種を希望する人

市内予防接種実施医療機関一覧▶

■県内(荒尾市を除く)で接種を希望する人

市外の一部医療機関でも接種することができますので、お問い合わせください。

■県外で接種を希望する人

償還払いで接種をすることができます。事前にこちらからお手続きください。▶

持 母子健康手帳か身分証明書

(マイナンバーカードなど)

荒尾市の予診票

(市内医療機関・すこやか未来課で受け取り)

HPVワクチンの詳細▶

(厚生労働省ホームページ)

問 すこやか未来課 64-5670



のうかつ 脳活サポーター養成講座の第2期生募集中!

脳活サポーターとは、認知症について正しく学び、市民に認知症予防の取り組み「脳活」を広めるボランティアです。自分の健康にも役立てながら、地域の人にも元気になる「脳活」を学び広げていきましょう。講座を修了した人は、脳活サポーターとして8月から開催予定の脳活教室にサポート役として参加していただきます。認知症予防に興味のある人、脳活サポーターとして活躍したい人はぜひお申し込みください。

時 4月1日(火)～6月3日(火)

毎週火曜 14時～15時30分(全8回コース)

講 株式会社ともいきLabo 北尾 昌平さん

場 ゆめタウンシティモール2階 シティホール

場所が変更となる可能性あり

対 認知症予防に興味のある市民

定 20人 **料** 無料

期 申込締切 3月28日(金) 17時15分まで

持 筆記用具・メモ帳・飲み物(必要に応じて)

申 電話か窓口で申し込み

問 保険介護課 地域包括支援センター

63-1177



「人生会議」してみませんか?

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。「あらお健康手帳」には「人生会議シート」があり、治療方針や療養場所を記入できます。「あらお健康手帳」はどなたでも無料でお使いいただけます。

市内のかかりつけ医が在宅ネット

あらおにお問い合わせください。

問 在宅ネットあらお 57-9350

「人生会議」は「ACP:アドバンス・

ケア・プランニング」とも言います。

厚生労働省ホームページ「人生会議」してみませんか▲



国民健康保険加入・脱退などには手続きが必要です!

新たに国民健康保険に加入する人や国民健康保険から別の健康保険に加入した人は、異動日から14日以内に届出が必要です。加入手続きが遅れると国民健康保険税がさかのぼって課税されたり、喪失手続きが遅れると課税されたままの状態となりますので早めの手続きをお願いいたします。なお、手続きにはマイナンバーの記載と本人確認も必要となりますので、世帯主と対象者の

マイナンバーが分かるものと、手続きに来る人の顔写真付きの本人確認書類を併せてお持ちください。

別世帯の人が手続きに来る場合は委任状が必要です。

職場の健康保険などに加入したときの

喪失手続きは、電子申請で行えます▶

問 保険介護課 国保年金係

63-1327



手続きが必要な場合		届出に必要なもの
加入	他市区町村から転入したとき	マイナンバーが分かるもの
	職場の健康保険などをやめたとき	マイナンバーが分かるもの・職場の健康保険の資格喪失証明書か離職票
	職場の健康保険などの被扶養者からはずれたとき	マイナンバーが分かるもの・被扶養者でなくなった証明書
	子どもが生まれたとき	マイナンバーが分かるもの・母子手帳
	生活保護を受けなくなったとき	マイナンバーが分かるもの・保護廃止決定通知書
喪失	修学のため子どもが他の市区町村に住むとき	マイナンバーが分かるもの・在学証明書か学生証(期限入り)
	他市区町村に転出するとき	マイナンバーが分かるもの
	職場の健康保険などに加入したとき	マイナンバーが分かるもの・国保の保険証が資格確認書・職場の健康保険の加入日が分かるもの
	職場の健康保険などの被扶養者になったとき	マイナンバーが分かるもの・国保の保険証が資格確認書・被扶養者になった日が分かるもの
	国保の被保険者が亡くなったとき	マイナンバーが分かるもの・国保の保険証が資格確認書・亡くなった人が世帯主の場合、世帯員全員の保険証が資格確認書
	生活保護を受けるようになったとき	マイナンバーが分かるもの・国保の保険証が資格確認書・保護開始決定通知書

Hospital News

市民を愛する 市民に愛される 病院へ

有明医療センターからのお知らせ

有明医療センター

63-1115

最新鋭の骨密度測定装置GEヘルスケア製PRODIGY Fugaを設置し、骨粗しょう症の予防・診断・治療に取り組んでいます!

■骨密度検査とは

腰椎と大腿骨にX線を照射して骨量を測定するDEXA法により骨密度を測定し、骨粗しょう症の診断を行います。

■骨粗しょう症とは?

骨の中にあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が不足し、骨がもろくなる病気です。閉経後の女性や高齢者に多く見られますが、最近では、若い人でも過度のダイエットや食生活の偏り、運動不足などによりみられます。

■このような方にお勧めします

閉経を迎える女性 運動不足の人

骨粗しょう症の家族歴のある人

測定は10分以内で、痛みもありません。

お気軽にスタッフまでお申し付けください。

検査料 3,300円

問 有明医療センター
健康管理センター
62-4480(直通)

