

引越しの際は住所の異動手続きを忘れずに

転出・転入・転居などの住所の異動届

転出や転入、転居などの住所の異動届は、国民健康保険や国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。入学、就職、転勤などにより市外へ転出する場合は、転出予定日が決まりましたら、早めに転出届を提出してください。市内での住所異動や市外から本市へ住所を異動する人は、新住所に住み始めてから**14日以内**に手続きを済ませてください。

■手続きに必要なもの

免許証などの本人確認書類／マイナンバーカード（持っている人）／印鑑登録証（印鑑登録者で転出の場合）／国民健康保険証（該当者） など

●転出届はオンラインでも届出可能

利用できる人 電子証明書が有効なマイナンバーカードを持っていて、日本国内での引っ越しをする人

転入時の持ち物 マイナンバーカードと転出届出時に使用した暗証番号（4桁と6桁以上の2種類）

※詳しくは、デジタル庁HPまたはマイナポータルサイトをご覧ください



オンライン届出
デジタル庁 HP



オンライン届出
マイナポータルサイト

●休日窓口を開設

開設日時 3月31日(日)、4月7日(日)午前9時～午後1時

開設場所 市民課・国保年金課（テラス沼田3階）

取扱業務 住所異動、市民課で発行する各種証明、マイナンバー関連業務、国民健康保険、後期高齢者医療、福祉医療など

※パスポート、年金業務については、取り扱いできません

※戸籍の届出については、預かりのみ

※マイナンバーカード交付案内の交付場所が、白沢・利根支所の人で、休日窓口での受け取りを希望する人は、開設日の5日前までに市民課へ連絡

●証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの人は、住民票の写しや印鑑登録証明書などをコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機から取得することができます。窓口の手数料より50円割引になります。

問合せ 市民課市民窓口係 ☎内線3003・3004・3009

しっかり体を動かしたい人向け

1010913

リズム貯筋教室



リズム運動（有酸素運動）と筋トレを交互に行い、脳トレも交えながら楽しく体を動かします。しっかり体を動かしたい人向けですが、ご自分のペースで運動を行う事もできます。

とき 4月17日～6月26日の水曜日（5月1日を除く、全10回）午後2時30分～3時30分（受付：午後2時）

ところ ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）

講師 ミズノウエルネス沼田 運動指導員

対象 運動制限のない、おおむね65歳以上の市民
定員 20人（教室に初めて参加する人を優先して抽選）

参加費 無料 申込期間 3月6日（水）～29日（金）

その他 参加の決定は、4月1日（月）以降に発送

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168

参加者を募集します

1010611

令和6年度 ポジティブトレーニング



1年かけて運動習慣をつけていきます。みんなでポジティブトレーニングを楽しみましょう。

とき 4月18日～来年3月13日の木曜日（8月、年末年始などを除く、全38回）午前10時（受付：午前9時45分）

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 筋トレ、レクリエーション、スローエアロビック、体力測定、脳トレ、医療専門職による講話・相談

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員など

対象 ①おおむね65歳以上で運動制限のない市民②体力の維持向上を目指し、1年間の教室に参加できる市民
定員 40人（先着順） 参加費 無料

申込期間 3月6日（水）～29日（金）

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168