

シルバーリハビリ体操3級 指導士養成講習会のご案内

シルバーリハビリ体操とは、関節や筋肉の動きを良くすることで「座る・立つ・歩く」など生活に必要な動作を楽に行えるようにする体操です。特別な道具を使わずに「いつでも・どこでも・ひとりでも」できます。

■対象

全6回の講習に参加できるおおむね50歳以上の人で、体操普及のボランティア活動ができる人

■日時

| 日程 | 時間 |
|----------|-------------|
| 9月3日(火) | 9:45～16:00 |
| 9月6日(金) | 10:00～16:00 |
| 9月10日(火) | |
| 9月13日(金) | |
| 9月18日(水) | |
| 9月25日(水) | |

■場所

パトリア3階 会議室3・4

■定員 20人

■費用 1,430円(テキスト代)

■講師

(公社)石川県理学療法士会

■申込方法 電話

■申込期限 8月2日(金)



☎高齢者支援課 ☎53-8463

状況によりイベントや説明会などが中止・変更となることがあります。開催の有無など、詳細は各問い合わせ先へご確認ください。

マイナンバーカード専用の 休日窓口を開設します

マイナンバーカード交付申請を行った後、受け取りに来庁していない人などを対象に、休日窓口を設けます。

※2日前までに電話予約が必要です。
※必要なものは予約時にご確認ください。

■日時

6月23日(日)
9:00～12:00

■場所

ミナクル2階 市民課

■カード受け取りに必要なもの

- ・交付通知書(はがき)
- ・本人確認書類
顔写真付きは1点
顔写真なしは2点
- ・通知カード

■その他に受け付けできること

- ・マイナンバーカード交付申請
- ・マイナンバーカード受け取り
- ・暗証番号の再設定
- ・電子証明書の更新
- ・転入後の継続利用
- ・氏名、住所変更後の券面更新
- ・在留期間変更後の有効期間延長
- ・一時停止解除

☎市民課 ☎53-8417

NANAO 情報通

お知らせと募集

このコーナーは敬称を省略します

市の人口

令和6年4月30日現在
先月比較(△は減)※外国人含む
世帯 21,423世帯(△28)
人口 47,220人(△130)
男 22,587人(△39)
女 24,633人(△91)
年齢別人口
0～20歳 6,539人
21～64歳 21,794人
65歳～ 18,887人
転入 165人 転出 211人
出生 6人 死亡 91人
婚姻 6件 その他 1人

納税のお知らせ

市・県民税(1期)
納期限: 7月1日(月)

愛の献血

今月の献血はありません。

※変更となることがあります。
献血の詳しい情報は

石川県赤十字血液センター [検索](#)

市のシンボル

菜の花



松



カモメ



ハチメ



深尾歯科医院

七尾市本府中町八部28-1

(七尾市役所向い ホテルルートイン前)

☎53-6385

資格取得講習会(七尾会場【実施月/日】)案内!

| | |
|------------------------|---------|
| ◆玉掛け技能講習 | [6/11~] |
| ◆車両系建設機械運転技能講習(整地・掘削等) | [6/17~] |
| ◆高所作業車運転技能講習 | [6/28~] |
| ◆クレーン特別教育(定置式クレーン) | [7/3~] |
| ◆安全衛生推進者養成講習 | [7/4~] |
| ◆刈払機安全衛生教育 | [7/11] |
| ◆安全管理者選任時研修 | [7/25~] |

★労災・雇用保険の手続きは事業者の義務です!
事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も即日手続きします。

(一社)七尾労働基準協会 ☎0767-52-5343

申込書など詳しくは当協会へのホームページで年間計画も掲載しています。