

お持ちですか？ マイナンバーカード

マイナンバーカード（個人番号カード）は、公的な身分証明書として利用できるほか、オンラインでの確定申告等のサービスにご利用いただけます。

また今後は、カードの健康保険証としての利用や、カードを利用した消費活性化策が検討されるなど、マイナンバーカードの利便性の向上と活用シーンの拡大が予定されています。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、ぜひ申請をしてください。

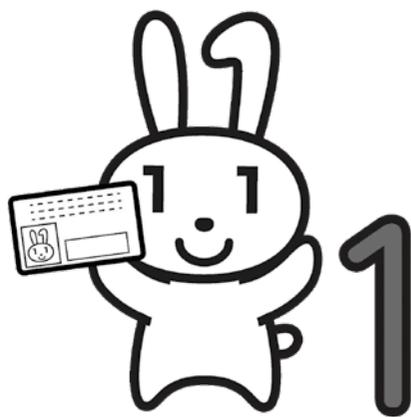
◆申請について

パソコン、スマートフォン、郵送、または証明用写真機（対応機種のみ）で申請できます。

・パソコン、スマートフォンでの申請方法

地方公共団体情報システム機構（J-LIS）のホームページ（<https://www.kojinbangango-card.go.jp/kofushise/>）で確認できます。

※インターネットで申請する場合、申請用のIDが必要になります。申請書を紛失した場合は、住民課及び各支所総合窓口室でID付の申請書を再発行できますので、本人確認書類をお持ちのうえ窓口までお越しください。



・郵送での申請方法

通知カードについている申請書をお使いください。申請書を紛失した場合は、役場窓口で手書き用の申請書をお渡しします。

◆受取方法

申請された方には、後日、交付通知書（はがき）を送付します。申請者本人（15歳未満の方は要保護者同伴）が、交付通知書と通知カード、本人確認書類を持参することでマイナンバーカードを受け取ることができます。

また、交付通知書を受け取った方で、まだ交付を受けていない方は、早めに交付手続きをしてください。

◆問い合わせ先

住民課

☎0859・54・5210

受講者募集

カラダ改善プログラム

「脱メタボ健康塾」改め「カラダ改善プログラム」を始めます。お腹の出てきたあなた、健診でひっかかったあなた！このチャンス逃すのはもったいない。

自分の生活習慣を見直して、この冬をスツキリと過ごしませんか。メタボリックシンドロームや糖尿病予防についてのお話が聞けます。お気軽にお申し込みください。

③1月24日（金）

13時30分～15時30分
・講義「日々の食事でカラダ改善！」
講師：健康対策課 管理栄養士

④2月28日（金）

13時30分～15時30分
・ふりかえり
・健康ミニ講話「口は健康の入り口 ～歯周病と糖尿病の関係～」
講師：西部福祉保健局歯科衛生士 森本小由美さん

①11月26日（火）

13時30分～15時30分
・講話「科学的根拠に基づく 糖尿病の真実」
講師：大山診療所 朴 大晃所長

※講話のみの参加は、申込不要です。

②12月17日（火）

13時30分～15時30分
・講義・演習
「日々の体操でカラダ改善！」
講師：健康運動指導士 松田万里さん

◆申込み・問い合わせ先

健康対策課

☎0859・54・5206