

## マイナンバーカードを取得しましょう

### マイナンバーカードを持っていると…

#### ★各種手続きなどの手間が軽減されます

マイナンバーの提示が必要な場面で、マイナンバーを証明する書類として利用でき、添付書類の省略ができます。

#### ★身分証明書として使えます

顔写真付き身分証明書として、さまざまな場面で利用できます。また、マイナンバーの提示と本人確認が同時にできる唯一のカードです。

#### ★各種オンライン取引などに使えるようになります

オンラインバンキングなど、民間のオンライン取引に利用できるようになる見込みです。

#### ★コンビニエンスストアで証明書が取得できます

近くのコンビニで住民票の写し、印鑑登録証明書、税証明書が取得できます。

従って必要事項を入力した上で、デジタルカメラで撮影した顔写真データを添付して送信します。  
※交付申請書に記載の申請書IDを入力してください。

#### ●証明用写真機からの申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。

#### (2)受け取り

申請後およそ1カ月程度で自宅に交付通知書(はがき)が届きます。交付通知書に記載された期限までに交付場所へお越しください。

※通知カード、個人番号カード交付申請書を紛失した場合は…

町民税務課戸籍住民係まで連絡ください。

☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373



### どうやって取得するの？

住民票の住所に郵送されている「通知カード」と「個人番号カード交付申請書」を使用して交付申請を行います。

#### (1)申請

##### ●郵便による申請

「個人番号カード交付申請書」に署名(記名)・押印し、顔写真を貼り付け、送信用封筒に入れて郵便ポストに投函します。

##### ●パソコン、スマートフォンによる申請

交付申請用のWEBサイトにアクセスし、画面に

## フットサル大会参加チーム募集

【日時】1月21日(日)午前8時40分開会 【場所】歌津中学校体育館 【主催】南三陸町体育協会

【参加資格】町内在住または勤務する社会人および出身者(中・高校生は1チーム1人まで)

【試合方法】5人制の8分ハーフで、リーグ戦またはリンク戦 【参加料】3,000円

【申込受付期間】1月5日(金)～11日(木)

【その他】定数(10チーム)に達したら募集を締め切ります。

ゼッケンは主催者で用意しますが、そろいのユニホームも可とします。室内運動靴を持参し、シンガード(スネあて)を着用してください(無い場合は主催者で貸出します)。

●申込先 理容ポプラ(廻館) ☎46-3553/大会事務局 橋本 ☎090-1933-0325

## コンビニですますます便利に

～住民票の写しなどはコンビニ交付の活用を～

### ■コンビニ交付とは

全国の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、マイナンバーカードを使用して証明書を取得することができます。

### ■対象証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、各種税証明書

### ■サービス日時

365日 午前6時30分から午後11時まで  
※年末年始(12月29日～1月3日)を除く

### ■メリット

●役場の窓口より手数料が安い

→窓口では交付手数料が200円かかりますが、コンビニ交付で取得すると150円で済みます。

●いつでもどこでも証明書が取得できます

→サービスは年末年始を除く年中無休、午前6時30分から午後11時まで利用できます。また、交付可能店舗(セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど)でマルチコピー機が設置されていれば、全国どこでも利用できます。

サービスの利用に当たっては

マイナンバーカードが必要です。

ぜひこの機会にマイナンバーカードを取得しましょう!



☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373

## 健康コラム

### 『教えて!あなたの健康づくり』

今回は、保健福祉推進員、入谷地区健康づくり隊副リーダーとして活躍されている入谷7区の阿部明美さんです。

### Q 健康づくりの取り組みは?

1日3食同じ時間に食べ、食材も偏りのないようバランスよく食べています。就寝時間・起床時間も毎日同じで、早寝早起きです。

特別な運動はしていませんが、犬の散歩を朝晩30分ずつしています。その他は、家事全般が好きなので、小まめに動き、家の中ではじっとしていません。体重は約30年間変わっていません。毎日入浴後に体重測定をしています。

健康づくりの取り組みは、無理をせずに継続すること!



病気はストレスからくることが多いと思います。よくよせずに前向きに物事を考えるようにしています。時々気分を変えて、友達と映画を観に行ったり、ランチを楽しんだり、娘と買い物に行ったりしています。

震災前は健康にあまり関心がなく、健診も毎年受けていませんでした。しかし、震災後、「自分が元気で頑張らなくちゃいけない。病気をしてはほられない」と思うようになり、今では毎年全ての健診を受けて健康の確認をしています。

### 〈町の保健師から〉

「何も特別なことはしていない」と話す明美さんですが、たくさんの健康づくりの取り組みを話していただきました。規則正しい生活を心掛け、日々の生活の中で自然に体を動かし、上手にストレスを解消していることが元気を保つ秘訣だと感じました。今後も無理せず楽しみながら健康づくりに取り組んでいただきたいと思いますね!

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113