

気仙沼・本吉地域広域行政事務組合消防職員（上級）

- ◇職種・採用予定人員 消防士…若干名（上級）
- ◇受験資格 平成6年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、大学を卒業した人（卒業見込みの人を含む）※詳しくはお問い合わせください。
- ◇申込方法 組合事務局、気仙沼市役所人事課、南三陸町役場総務課および最寄りの消防署に備え付け、ホームページに掲載の申込用紙に必要事項を記入し、持参または郵送してください。
※持参による受け付けは月曜日から金曜日（午前8時30分～午後5時15分）まで、郵送は締切日の午後5時15分必着とします。
- ◇試験日及び会場 第1次試験 7月12日（日）午前9時から 気仙沼・本吉広域防災センター
※第2次試験は第1次試験合格者に対して通知します。
- ◇試験科目 教養試験、適性検査（2科目）、体力測定（6種目）
- ◇受付期間 5月15日（金）から6月10日（水）まで
- ◇採用予定日 令和3年4月1日
- ◇申込先 〒988-0104 気仙沼市赤岩五駄鱈43-2
気仙沼・本吉地域広域行政事務組合事務局 ☎22-9111
ホームページURL <http://km-kouiki.jp/>

健康コラム

「五月病」 この時期に起こりやすい 心や体の不調

春は環境の変化が多い時期です。進学や就職、異動や転居する人、またそれを受け入れる側の人など、多くの人々に変化が訪れます。

変化に適応しようと頑張るとストレスが溜まり、心身の不調が起こることがあります。特に五月の連休前後に不調が現れやすいので注意が必要です。また、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、生活が制限されたり、先が見えない不安でストレスが高まっていると考えられますので、いつも以上に自身の心や体に目を向けましょう。

もしかして五月病？

食欲の低下または過食
首や肩のこり
目の疲れ
頭痛
下痢または便秘
すぐ疲れる
イライラ
不安や心配事が頭から離れない
眠れない
集中できずミスが多くなった
飲酒量が増えた



いつもの自分と少し違うと感じたら 試してみましょう

① 休む

休養、睡眠をしっかりとりましょう。毎朝決まった時間に起き、生活のリズムを崩さないことも大切です。

② 楽しむ

運動、もの作りのような趣味娯楽や気晴らしをしてみましょう。人と話をすることでも気分転換になります。

③ リラックス

ストレッチをする、音楽を聴くなど、短時間でもリラックスできる時間をとりましょう。

上記を試しても改善しない場合は、こころの健康相談や医療機関への受診をおすすめします。



⑤ みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター ☎23-7337
保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

特別定額給付金についてのお知らせ

特別定額給付金とは…「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」が令和2年4月20日閣議決定され、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金事業が実施されることになりました。

対象者

基準日（令和2年4月27日）時点で、南三陸町の住民基本台帳に登録されている人です。

申請者・受給権者

申請者および受給権者は給付対象者の属する世帯の世帯主となります。

給付額

給付対象者1人につき
100,000円を給付します。

申請方法および給付方法

感染拡大防止の観点から、給付金の申請は次の（1）および（2）を基本とし、給付は、原則として申請者の本人名義の銀行口座への振り込みにより行います。

（1）郵送申請方式

町から受給権者宛てに郵送された申請書に振込先口座を記入し、振込先口座の確認書類と本人確認書類の写しとともに同封の返信用封筒で町へ返送

（2）オンライン申請方式（マイナンバーカード所持者が利用可能）

マイナポータルから振込先口座を入力した上で、振込先口座の確認書類をアップロードし、電子申請（電子署名により本人確認を実施するため、本人確認書類は不要）

マイナポータルURL⇒https://myrna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form

申請書発送日および受付開始日

5月中旬に各世帯へ発送し、受付開始日は5月18日からとなります。受付期間は受付開始日から3カ月間です。

注意点

①申請書は住民票住所に発送するため、住民票住所と異なる場所に居住している人は申請書が届かない場合があります。その場合は郵便局の転居・転送サービスを活用ください。

②申請書を返送する際には、下記の点にご注意ください。内容に不備があった場合は振込処理を行うことができません。

- ・申請書に受取口座など、必要事項を漏らさず記入しているか
- ・申請書裏面に申請者の本人確認書類（※1）や受取口座が確認できる書類（※2）の貼り付けがされているか

※1 本人確認書類

・運転免許証・マイナンバーカード・健康保険証などの写し

※2 受取口座が確認できる書類

- ・カナ氏名、支店名および口座番号が明記されている通帳の見返し部分（表紙の次のページ）の写しまたはキャッシュカードの写し
- ・個人事業主の人などで、屋号付の口座を指定する場合は、通帳表紙の写しも同封してください。

⑤ 企画課政策調整係 ☎46-1371

詐欺被害の防止について

給付金事業において、町、県、国などが現金自動預払機（ATM）の操作や手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。

「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」などの個人情報情報は絶対に教えない、渡さないよう御注意ください。



絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号 ●通帳 ●マイナンバー
- 口座番号 ●キャッシュカード

市区町村や総務省などが以下を行うことは絶対にありません

- ×現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ×受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ×メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな？」と思ったら遠慮なくご相談ください

消費者ホットライン (局番なしの3桁)	188	お住まいの市区町村	
新型コロナウイルス給付金関連 消費者ホットライン	0120-213-188	お近くの警察署	警察相談 専用電話 #9110
総務省 給付金 検索		総務省	

