

マイナンバーカードを作ってみませんか？



マイナンバーカードって何？

国民一人ひとりが持つ12ケタの番号(マイナンバー)を記載した写真入りのカードです。身分証明書として使用できるほか、各種手続きを行う際にも使用することができます。

マイナンバーカードを使ってできること

- 身分証明書に** 運転免許証と同様に、公的な身分証明書として利用できます。
- 公的証明書の取得に** 全国のコンビニエンスストアなどで、住民票、印鑑証明書、税証明等が取得できます。
- 確定申告に** e-TAXによるインターネット申告を利用できます(別途、利用手続きや機器、個人認証の証明費用などが必要です)。
- 子育ての手続きに** 「マイナポータル」サービスへのログインで、児童手当など、子育てに関する一部の手続きが行えます。

※平成27年にお送りした、紙製の「通知カード」は、12桁のマイナンバーは確認できますが、上記の用途に使用することはできません。

どうやってカードを作るの？

まずは、平成27年にお送りした、マイナンバーの「個人番号カード申請書」をお手元に用意してください。交付申請書が見つからない、無くしてしまった場合は、問合先へ。

以下の4つの方法で手続きできます。

- 1 郵便で
- 2 パソコンで
- 3 スマートフォンで
- 4 証明用写真機で



それぞれの方法で写真を用意し、必要な情報とあわせて送付または送信を行います。くわしい手続き方法は、個人番号カード申請書を確認するか、マイナンバーカード総合サイト (<https://www.kojinbango-card.go.jp/index.html>) をご覧ください。

どれくらいでできるの？

申請から約1か月後に、はがきで「交付通知書」が届きます。通知に記載された場所で、必要書類を持って受け取りの手続きをしてください。

問合先 マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 (無料)
市民生活課 ☎(21)2126 各総合支所市民生活課窓口

「命に関わる危険な暑さ」への対応でエアコンがフル稼働せざるを得なかった今年の夏。屋内外の急激な寒暖差で自律神経の働き(体温を調節)が乱されているかもしれない。そこに日々のストレスが加わると、疲れ、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振といった不調が続く「秋バテ」になってしまおうそう。

不調が続くようであれば、「体を温める食材や疲れをやわらげるビタミンB群を摂る」「空調温度や衣服で体温を保つ」「ぬるめのお湯の入浴で血行を良くする」「十分な睡眠時間を確保する」等の「秋バテ」対策があるようです。試してみてください。

秋という字の「ノ」は、十分に実った穀物の穂が垂れている様子を表しているそうです。親子で美しい自然を感じたり、文化を深く理解したりしながら、秋の子育てをより充実した実り多いものにしていきましょう。

生涯学習課 ☎(21)2490

Happy 子育て 71

「秋バテ」せずに、実り多い秋を!

行楽、芸術、収穫、食欲、スポーツ、読書...多くの方が「〇〇の秋のプラン」を立てながら心躍らせていることと思います。親子で自然や文化にふれる活動は、子どもたちに驚きや感動を体験させ、感性や情操が豊かになるといわれています。さらに、親子が共通の話題で向きあう時間ができ、互いに安心や安らぎを得られると思います。

でも、せっかくなのでプランも、心身に不調を感じていては思い切り楽しむことができません。

「命に関わる危険な暑さ」への対応でエアコンがフル稼働せざるを得なかった今年の夏。屋内外の急激な寒暖差で自律神経の働き(体温を調節)が乱されているかもしれない。そこに日々のストレスが加わると、疲れ、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振といった不調が続く「秋バテ」になってしまおうそう。

相談業務の案内

| 相談 | 日時 | 場所/問合先 |
|---|--|--|
| ○弁護士相談(事前に要予約) (弁護士が法的な見解等を助言) | 10月12日(金)、26日(金) 11月9日(金)、22日(木) 10時~12時 | 本庁舎 2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122 |
| | 11月15日(木) 10時~12時 | 大平隣保館 2階 相談室 / ☎(43)6611 ☎0120-46-7830 |
| | 10月15日(月) 10時~12時 | 藤岡公民館 1階 研修室 / 藤岡市民生活課 ☎(62)0905 |
| | 10月23日(火) 10時~12時 | 都賀総合支所 別館 2階 会議室 / 都賀市民生活課 ☎(29)1124 |
| | 11月27日(火) 10時~12時 | 西方総合支所 1階 会議室 / 西方市民生活課 ☎(92)0308 |
| | 10月18日(木) 10時~12時 | 岩舟総合支所 1階 相談室 / 岩舟市民生活課 ☎(55)7763 |
| ○法律相談(事前に要予約) ※栃木市社会福祉協議会主催 | 10月2日(火)、16日(火) 9時~12時 | 大平地域福祉センター ふるさとふれあい館 / 社会福祉協議会大平支所 ☎(43)0294 |
| ○宅地建物相談(事前に要予約) (土地・建物の売買や賃貸借、所有と管理) | 10月19日(金) 10時~12時 | 本庁舎 2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122 |
| ○市民相談 (日常生活の問題など) | 月~金曜日 9時~17時 | 本庁舎 2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122 |
| ○消費生活相談(商品やサービスなど消費生活全般) | 月~金曜日 9時~16時 | 入舟庁舎 / 消費生活センター ☎(23)8899 ☎(23)8820 |
| ○合同相談 (行政相談・人権相談) ※移動県民相談も同時開設 | 10月9日(火)、23日(火) 10時~12時 | 本庁舎 2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122 |
| | ※11月15日(木) 10時~12時 | 大平総合支所 1階 相談室 / 大平市民生活課 ☎(43)9211 |
| | ※10月10日(水) 10時~12時 | 藤岡公民館 1階 研修室 / 藤岡市民生活課 ☎(62)0905 |
| | ※10月23日(火) 10時~12時 | 都賀総合支所 別館 2階 大会議室 / 都賀市民生活課 ☎(29)1124 |
| ○人権相談 | ※11月27日(火) 13時30分~15時30分 | 西方総合支所 1階 会議室 / 西方市民生活課 ☎(92)0308 |
| | 10月18日(木) 13時30分~15時30分 | 岩舟総合支所 1階 相談室 / 岩舟市民生活課 ☎(55)7763 |
| ○いじめ相談電話 | 月~金曜日 9時~17時 ※土・日・祝日・時間外は留守番電話・FAX | 本庁舎 / 青少年育成センター ☎(24)0667 ☎(21)2690 |
| ○青少年相談 (非行問題・不登校など) | 月~金曜日 9時~17時 | 本庁舎 / 青少年育成センター ☎(23)6566 ☎(21)2690 |
| ○家庭児童相談(0~17歳の子どもとその家族) | 月~金曜日 9時~16時 | 本庁舎 / 家庭児童相談室(子育て支援課内) ☎(21)2227 |
| ○ドメスティック・バイオレンス相談(配偶者等からの暴力) | 月~金曜日 9時~16時 | 本庁舎 / 子育て支援課 ☎(21)2229 |
| ○障がい児者相談(福祉サービスの利用・障がいを理由とする差別・合理的配慮及び虐待防止) | 月~金曜日 8時30分~17時15分 | 本庁舎 / 障がい児者相談支援センター(障がい福祉課内) ☎(21)2235、☎(21)2236、☎(21)2208 ☎(21)2682 |
| ○就労支援相談(事前に要予約) (40歳未満の就労相談) | 第1・3月曜日13時~21時 第1・3土曜日17時~21時 (※祝日を除く) | 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113 |
| | 第2・4月曜日13時~21時 第1・3土曜日13時~16時 (※祝日を除く) | 大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191 |
| ○高齢者相談 (介護や福祉、生活全般、虐待) | 月~金曜日 8時30分~17時15分 | 本庁舎 / 栃木中央地域包括支援センター ☎(21)2245・2246 |
| ○もの忘れ相談 (認知症の専門員による相談) | 10月12日(金) 10時~11時30分 | 本庁舎 1階 市民スペース / 栃木中央地域包括支援センター ☎(21)2171・2246 |

「暮らしの窓」

フリーマーケットサービス(以下「フリマサービス」)の利用の増加とともに、トラブルが増えています。フリマサービスの利用は、スマートフォンなどを利用して、運営事業者のアプリケーション内で個人間取引を行うサービスです。多くは、商品の掲載・発送は出品者が行い、商品到着後に購入者が出品者を「評価」することで、購入者が支払った代金が、運営事業者から出品者に振り込まれるシステムになっています。

運営事業者の多くは、トラブルを防止するため、利用規約等で禁止行為や出品禁止商品等について定めています。自分が行おうとしている取引や行為が、利用規約等に違反した内容ではないか確認しましょう。

相談事例

- ・有名メーカーの限定ランニングシューズを購入したが、届いた商品は確認すると、ニセモノであることが分かった。すぐに運営会社にもメールでニセモノが届いたことを連絡したが、一週間を過ぎても返信がない。出品者に商品を宅配便で送り返したが、相手の住所が存在せず戻ってきってしまった。
- ・新品と説明文に記載されている洋服を購入したが、届いた洋服は明らかに新品ではなかった。出品者に連絡すると「評価」してくれたら返品に応じると言われたため「評価」をしたところ、運営会社から代金が相手に支払われてしまった。出品者とも連絡が取れなくなった。

フリマサービスは個人同士の取引であり、トラブルは基本的に出品者と購入者で解決を図ることが求められています。この点を理解して利用しましょう。もしトラブルにあったら、消費生活センターへご相談ください。

消費生活センター (入舟庁舎内) ☎(23)8899 / ☎(23)8820

10月1日(月)より入学願書受付スタート!

オープンキャンパス開催
10/27(土) 開催時間:AM10:00~12:00
実施会場:各学校の校舎内にて開催
皆さんのご参加をお待ちしています!

各国家資格取得に対応!

- ◆看護師 ◆助産師 ◆理学療法士 ◆作業療法士 ◆介護福祉士 ◆歯科衛生士

資料請求(無料)及び詳細につきましては入学案内室までお気軽にお問い合わせください。
~資料請求受付中~ 社会人のための通信課程 ※学校説明会も別途予定しております。詳細はお問合せください。

看護学科通信課程 介護福祉士実務者研修通信課程 社会福祉学科通信課程
取得資格 看護師国家試験受験資格 取得資格 介護福祉士国家試験受験資格 取得資格 社会福祉士国家試験受験資格

マロニ工医療福祉専門学校 栃木市今泉町2-6-22 [入学案内室] ☎0282-28-0020
小山歯科衛生士専門学校 小山市城東1-3-3 [入学案内室] ☎0285-20-3550

新築住宅 リフォーム

エクステリア・店舗・インテリア
お住まいの事なら何でもご相談下さい!

★まずはお電話下さい! 見積り無料!!

AFTY アフティ 住所: 栃木市城内町2-48-4
電話: 0282-22-7207
http://www.cc9.ne.jp/~afty/ FAX 0282-22-7209

屋根、外壁塗り替え・リフォーム請負

塗り替え工事をお考えの方は
地域で実績、信頼のある当社へ!!

オオアク建装工業株式会社
栃木市箱森町51-28 TEL0282-22-5981(見積り無料)