

# マイナンバーカードを取得しませんか？

マイナンバーカードは本人確認書類として使用できるほか、コンビニなどで各種証明書を取得できるなど、メリットが広がっています。マイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会に取得をご検討ください。



## マイナンバーカードの交付について

■問合せ＝市民課（マイナンバーカード専用） ☎(85)7056

### ●マイナンバーカード交付窓口の臨時開設について

7月3日(日)午前9時～午後1時、マイナンバーカード臨時交付窓口を市民課にて開設します。同窓口は、毎月第2、第4日曜日も開設していますので、ぜひご利用ください。

## マイナンバーカードの出張申請について

■問合せ＝市民課（マイナンバーカード専用） ☎(85)7056

### ●支所にてマイナンバーカードの出張申請を受け付けます

▶対象＝マイナンバーカードを申請されていない方

▶持参するもの＝

- ・本人確認書類2点（運転免許証、健康保険証など）
- ・個人番号カード交付申請書（お持ちの方のみ）
- ・通知カード（お持ちの方のみ）
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

※詳しくはお問い合わせください

日時	会場
7月14日(木) 午前10時～午後3時30分	野上支所 (白岩町486-1)
7月22日(金) 午前10時～午後3時30分	赤見支所 (赤見町3082)
7月27日(水) 午前10時～午後3時30分	飛駒支所 (飛駒町1576-2)
7月29日(金) 午前10時～午後3時30分	新合支所 (閑馬町361-1)

## 休日や夜でもコンビニなどで証明書が取得できます

■問合せ＝（住民票の写し、印鑑登録証明書）市民課（マイナンバーカード専用） ☎(85)7056  
（所得課税証明書）市民税課 ☎(20)3008

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニなどに設置されたマルチコピー機で証明書が取得できます。※取得には条件があります。詳しくはお問い合わせください

利用可能な店舗	証明書取得に必要なもの	取得可能な証明書	取扱時間	手数料
<ul style="list-style-type: none"> <li>・セブンイレブン</li> <li>・ローソン</li> <li>・ファミリーマート</li> <li>・ミニストップ</li> <li>・イオンリテール</li> <li>・カスミ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード</li> <li>・利用者証明用電子証明書の暗証番号（4桁）</li> <li>※有効期限切れに注意</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民票の写し</li> <li>・印鑑登録証明書</li> <li>・所得課税証明書</li> </ul>	午前6時30分～午後11時のうち営業時間内 ※メンテナンスなどにより利用できない場合もあります	200円

## マイナポイント第2弾について

■問合せ＝行政経営課 ☎(20)3005

6月30日(木)から「健康保険証としての利用申し込み」、「公金受取口座の登録」を行った方のマイナポイント申し込み・付与が開始されました。市役所1階および田沼・葛生行政センターにて、手続きの支援を行っていますので、ぜひご利用ください。

▶支援窓口開設日＝平日（午前8時30分～午後5時15分）※市役所1階のみ毎月第2、第4日曜日も開設します（午前9時から午後1時まで）。また、臨時で市役所1階のみ7月3日(日)に開設します



# 熱中症に注意しましょう！

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

マスクにより、「熱がこもりやすい」、「喉の渇きを感じづらい」などの症状が生じることから、熱中症のリスクが高くなっています。また、高齢になると、暑さや喉の渇きを感じづらくなるため、気温や湿度、暑さ指数\*などを確認し、熱中症の対策をしましょう。\*暑さ指数とは、暑さの厳しさを示す指標です。詳しくは環境省熱中症予防サイトをご覧ください



▲詳しくはこちら

## こまめな水分補給

喉の渇きは、軽度の脱水症状です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を取りましょう。



## 暑さを避ける

外出時は、日傘や帽子、日陰を利用し、直射日光を避けましょう。室内では、遮光カーテンやすだれを活用し、室温の上昇を抑えましょう。



## エアコンの使用

室温28℃以下になるように、室内環境を保ちましょう。エアコンの効きを保つため、フィルターは定期的に掃除しましょう。

※「屋内」で「エアコン未使用」の熱中症が多くなっています！



## 距離を保って マスクを外す

屋外で他人と2m以上離れているときは、無理せずマスクを外しましょう。



### ●こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、<sup>けんたいかん</sup>倦怠感、いつもと様子が違う など

### 【重症になると・・・】

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

自力で水が飲めない、意識がない場合は、

すぐに**119番へ!**

救急車を呼ぼうか判断に迷った時は、

救急情報  
テレフォンサービス

24時間 キュウキュウハイ

**24-9981**

