

## 連休中も証明書の受取はマイナンバーカードで安心

☎市民課(☎651-6511)

4月27日(土)～5月6日(月・振)の連休は、窓口での証明書の交付が受けられません。  
マイナンバーカードがあれば、期間中、急に証明書が必要になった場合でも、コンビニ等で窓口よりも安く取得でき、とてもお得で安心です。  
今、マイナンバーカードを申請すれば、大型連休までに、カードのお渡しができます。ぜひ、この機会に申請をしてください。

※カードのお渡しは申請から1か月程度です。

	窓口	コンビニ等
<b>戸籍証明書</b> 本人および同一戸籍の人の分(全員分も)	450円	300円
<b>戸籍の附票の写し</b> 本人および同一戸籍の人の分(全員分も)	300円	150円
<b>住民票の写し</b> 本人および同一世帯の人の分(全員分も)	300円	150円
<b>印鑑登録証明書</b> 本人の分	300円	150円
<b>所得(課税)証明書</b> 本人の最新年度分を含む5年間分	300円	150円

### ■利用できるコンビニ等

- 全国のコンビニ  
(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート)
- イオンリテール  
(イオン長浜店ほか全国約400店舗)
- 平和堂  
(市内は、フレンドマート長浜平方店、フレンドマート長浜駅前店、アル・プラザ長浜、フレンドマート浅井店)

### ■利用できる時間

6時30分～23時  
(コンビニ以外は店舗の営業時間内)

### ■手続きは「ひびきつばと」で聞いてみよう

市民課の手続きに関する質問に対して、24時間いつでも「チャットボット」がお答えします。

市民課の業務時間に関わらず、インターネットを利用して、市民課手続きに関する必要な情報をスムーズに得ることができます。

市ホームページのトップにいる「ひびきつばと」に、わからないことはぜひ質問してください。

QAチャットボット



### マイナンバーカードの申請サービス実施中

#### 「マイナンバーカードの申請サービス」

##### ○顔写真撮影サービス

申請に必要な顔写真を、市民課、北部振興局福祉生活課、支所の各窓口にて無料で撮影します。

##### ○日曜受付サービス

日曜日(9時～12時)に市民課(月2回)と北部振興局福祉生活課(月1回)で、カードの申請・交付の受付を行っています。

※詳しくは市ホームページをご覧ください、電話で担当課までお問い合わせください。

住民基本台帳カードを利用した証明書交付サービスについては、昨年の12月をもって終了しました。

引き続き、コンビニ等での証明書交付サービスを利用するためには、マイナンバーカードへの切り替えが必要です。

また、顔写真付きの公的な身分証明書としても利用でき、確定申告等の行政手続きのオンライン申請も可能です。この機会にぜひ申請してください。



申請サービス

## 転倒予防教室をはじめませんか

☎高齢福祉介護課(☎651-7841)

地域で運動や体操をしたいというグループを対象に、転倒予防教室の立上げ支援を行います。

足腰の筋力を維持して「動ける」からでいることは、介護予防に大切なことです。「動ける」からだを少しでも長く保つため、運動や体操をはじめませんか。

市内では、すでに介護予防に取り組んでいる地域が多くあります。住み慣れた地域で、気の知れた仲間とともに、介護予防をめざした活動を始めたい人は、ぜひご相談ください。

### 【転倒予防教室とは】

健康運動指導士などが地域を訪問し、参加する皆さんが体操や運動ができるように支援します。

およそ3か月間、毎週教室を開催し、8回の訪問支援を行います。教室終了後は参加する人が中心となって活動を続けていただきます。

### 【対象】

おおむね65歳以上の人で、体操などの介護予防を自主的に継続していききたいと希望するグループ

※原則10人以上

### 【場所】

地域の自治会館や公共の施設等、継続して自主活動ができる場所

※開催場所は各グループでご用意ください。

### 問合せ

高齢福祉介護課(本庁舎1階)

☎651-7841



## 3月は自殺対策強化月間です

☎健康推進課(☎651-7751)

あなたの家族や仲間が、眠れない・食欲がない・口数が少なくなったりなど、いつもと違う様子だと感じたことはありませんか。

かけがえのない大切な命を守るために、一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づきましょう。

### ○変化に気づく

身近な人のいつもと違う様子に気づいたら「元気がないけど大丈夫?」「眠れている?」など身体面を気づかう優しい言葉をかけましょう。声をかけることで「あなたは一人ではない」というメッセージにもなります。

### ○じっくりと耳を傾ける

まずはしっかりと悩みを耳を傾けましょう。本人の気持ちや尊重し、誠実な態度で話を聴きましょう。話を聴いたら「よくやってこられましたね」というように、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

### ○支援先につなぐ

専門家に相談することで、具体的な解決策も見つかることがあります。専門機関につながるようサポートしましょう。

### ○温かく見守る

専門機関につながっても、すぐ元気になるわけではありません。今までどおりの関わりを持ち、見守りながら回復を支えましょう。

対応方法についての出前講座も開催しています。担当課までご相談ください。

### 問合せ

健康推進課(ながはまウェルセンター1階)

☎651-7751

## 3月14日は「世界腎臓デー」です

☎健康推進課(☎651-7759)

日本では成人の約8人に1人が慢性腎臓病の患者といわれており、「世界腎臓デー」は、増え続ける腎臓病を防ぐことを目的に定められています。

### 『慢性腎臓病(CKD)』とは

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。CKDは透析に至るだけでなく、心筋梗塞や脳卒中という心血管疾患の重大な原因にもなります。この機会に健診結果を再確認してみましょう。

### 腎臓病の予防・改善には

- 初期には自覚症状がありませんので、1年に1回は定期的に健診を受け腎機能の状態を確認しましょう。
- 血圧や血糖値を適正にコントロールしましょう。

健診結果の見方や生活習慣の改善について、保健師・管理栄養士による健康栄養相談を実施しています。相談される人は、担当課までお問い合わせください。

※治療中の人は、事前に主治医に相談してください。

### 問合せ

健康推進課(ながはまウェルセンター1階)

☎651-7759