

1 マイナポータルがスタートしました

1 マイナポータルって何?

マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービスです。子育てに関する行政手続きがワンストップできたり、行政からのお知らせが自動的に届いたりします。 *7月から一部サービス開始

利用するためには①インターネットに接続されたパソコン②カードリーダー③マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書)④4桁の暗証番号 ーが必要です。

サービスの名称	サービスの内容
情報提供等記録表示	情報提供ネットワークシステムを通じた住民情報のやりとりの記録を確認できます
自己情報表示	行政機関などが持っている自分の特定個人情報を確認できます
お知らせ情報表示	行政機関などから個人に合ったきめ細やかなお知らせを確認できます
ライフイベント ワンストップ	引っ越しなどのライフイベントを中心に、複数の手続きが同時にできるサービスです。 *電子私書箱サービスを活用して、構築する予定
社会保障・税に関する 納付ワンストップ	マイナポータルの「お知らせ情報表示」を経由して、ネットバンキングやクレジットカードで公金を決済できます。 *民間の決済代行サービスを活用して構築する予定

2 マイナポータル用端末

市役所本庁舎1階「市民の室」にマイナポータル用端末を設置します。秋ごろまでに保健センター、各支所、各図書館にも設置する予定です。

2 子育てワンストップサービスについて

児童手当(新規認定請求、額の改定請求など)や保育(利用の申し込み)、母子保健(妊娠の届け出など)、ひとり親支援の子育て関連の申請等について、マイナポータルで申請できるようになります。秋ごろから本格運用の予定です。

➔ 詳しくは子育て支援課(一関保健センター内) ☎2165へ問い合わせてください

3 マイナンバーカードと電子証明

マイナポータルや子育てワンストップサービスの電子申請を利用するには、マイナンバーカードとカードのIC部分に搭載された「電子証明書」が必要です。

電子証明書は希望によりマイナンバーカードに搭載されていますが、転居や婚姻などで住所や氏名に変更があった場合、「署名用電子証明書」が失効している場合があります。

マイナンバーカード内の電子証明書の確認は、本庁または支所の市民課に本人がマイナンバーカードを持参して行ってください。 *手数料はかかりません

電子証明の種類	利用できるサービス	暗証番号
利用者証明用電子証明書	・マイナポータルへのログイン ・コンビニでの証明書交付サービス	数字4文字
署名用電子証明書	・子育てワンストップサービスによる電子申請 ・e-Taxによる電子申告	英数字6～16文字

マイナンバーカードの交付申請は、これまで同様に受け付けています。

➔ 詳しくは本庁市民課☎8310へ問い合わせてください

VOL.10

みんなの暮らしを便利にする マイナンバーのお知らせ



☎総務課
☎218633

MyNumber

■市民健康講座
健康に良い運動や栄養の知識を学び、生活習慣病を予防・改善しましょう。
◇日時: ①8月10日②13時半～15時③8月24日④10時⑤11時半⑥内容: ①【講話】「がん時代を生き抜くために」笠原耳鼻咽喉科医院院長・笠原正明氏②【運動・実技】「免疫力アップのためのやさしい運動」一関市体育協会◇場所: 一関保健センター◇申し込み: 不要
健康づくり課(一関保健センター内)

■ひきこもり相談
分かれての茶話会や勉強会など健康づくり課(七ヶ岡内)
◇日時・場所: 9月11日⑨13時30分⑩15時30分・千厩支所保健福祉課◇定員: 先着2人(要予約)
健康づくり課または各支所保健福祉課

■アルコール家族教室
◇日時: 8月8日⑧14時⑨16時◇場所: 県立南光病院◇申し込み: 事前に電話で
健康づくり課または各支所保健福祉課

■50人未満の小規模事業所が対象の健康相談
◇日時・場所: ①8月3日・商工会議所千厩支所②8月10日、24日・一関市医師会事務所 *いずれも④時間は13時～15時
①一関地域産業保健センター☎5110/FAX☎9955

健康コラム 暑い夏、食中毒にご用心 文・岩手県一関保健所

気温や湿度が高い夏は、細菌の活動が活発になり、食中毒が発生しやすい季節です。

細菌性食中毒は大きく二つに分けられます。

一つは、原因菌を食品と一緒に摂取することで発生するもので、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌が知られています。

もう一つは、細菌が増殖するときに産み出される毒素を摂取して発生するものです。黄色ブドウ球菌が代表例で、毒素は加熱しても分解できません。

食中毒を予防するために、「つけない」(手洗いや調理器具の消毒)、「増やさない」(冷蔵庫の活用や作った料理を速やかに食べる)、「やっつける」(加熱する食品は中心までしっかり火をとす)に取り組み、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

8月の4歳5歳歯科健康診査

8月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には7月末に受診券を郵送しています。体調不良などで8月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	25年2月生まれ
5歳歯科健診	24年2月生まれ

☎子育て支援課(一関保健センター内)

9月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
4日	一関保健センター	10:00～12:00 13:30～15:30	4
11日	藤沢支所保健福祉課	10:00～12:00	2
25日	室根支所保健福祉課	10:00～12:00	2

☎健康づくり課(一関保健センター内) または各支所保健福祉課

8月の献血カレンダー(400ml限定)

日	献血会場	時間
8日	JAIわて平泉 大東宮農経済センター	10:00～11:00
	㈱薬王堂一関大東店	12:30～14:00
	東北オカヤ(株)	15:00～16:30
9日	㈱平野組	9:00～12:00
	北上製紙(株)	14:00～16:30
27日	イオン一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
28日	一関市役所本庁舎	9:00～12:00
		13:30～16:30

*天候などにより、時間や会場が変更になる場合があります

☎健康づくり課(一関保健センター内)



元気の
ひみつ
Voice

Sugawara
Keiko

菅原恵子さん

花泉町涌津 69歳

楽しく笑って過ごせる人生に

3年ほど前からバランスボールを使ったボールエクササイズで市民サークルに入っています。インストラクターの指導を受けながら、軽快な音楽のリズムに乗って楽しく筋トレをしています。一見簡単そうに見えますが、はじめはボールに座ってバランスを取るのもひと苦労でした。今ではボールを使ったさまざまな動きをこなせるようになり、仲間との楽しい会話も楽しみの一つとなっています。

私は、小さいころ体が弱く、思うように運動ができませんでした。それでも10年以上続けているウォーキングや卓球のおかげで体を動かすことの楽しさを感じるようになりました。運動を通じてたくさんの仲間ができました。いろいろな趣味を共有することもできます。人生を楽しく笑いながら過ごせればいいですね。