

●個人情報を入力してしまうと、クレジットカードや個人情報を不正利用されるおそれがありますので、絶対に入力しないでください。情報を入力してしまったら、すぐにクレジットカード会社や金融機関等に連絡しましょう。

困ったときは1人で悩まず、田村市消費生活センターへご相談ください。

問田村市消費生活センター
☎61-5009
(平日午前9時～午後4時)

暮らし

メリットいっぱい！ マイナンバーカード

- ①本人確認書類になる
金融機関における口座開設、パスポートの申請や携帯電話の契約等に使用できます。行政手続きなどマイナンバーの提示を求められた際に一枚で確認できます。
 - ②コンビニで各種証明書が取得できる
住民票の写しや課税証明書、市内に本籍地がある方は戸籍謄本等が取得できます。午前6時30分から午後11時まで、市内に限らず全国のコンビニエンスストアでご利用いただけます。
 - ③健康保険証として使える
過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
 - ④「マイナポータル」で暮らしが便利に
転出届と転入先市区町村への転入手続きの予約をオンラインで同時に行えます。子育てに関する手続きもオンラインで可能になります。
- マイナンバーカード出張申請
窓口に来ることが難しい方や申請方法が分からない方などを対象に、職員が自宅または施設・企業へ訪問し、申請に必要な書類の記入や顔写真の撮影など一連の手続きをサポートします。
- 問市民部 市民課 ☎82-1112

農業用施設の雪害対策

毎年、全国で降雪による農業用ハウス等の被害が発生しています。雪が降り積もる前に、以下の点に注意しましょう。

- ・耐雪型でないハウスは、積雪前にビニールを外す。
- ・冬作として野菜等を栽培しているパイプハウスは、中柱等により補強する。
- ・降り始めの早い段階から、暖房装置、融雪パイプを稼働し、融雪に努める。
- ・自然災害への備えとして、農業共済や収入保険といった保険に加入する。

問産業部 農林課 ☎81-2511

マイナ保険証

- マイナ保険証を使わない場合の受診方法
・12月2日以降は、「資格確認書」でもこれまでどおり医療機関等を受診できます。
- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、現行の健康保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」を無償で申請によらずお届けします。ご自身での申請は不要です。
- ・マイナ保険証を持っても、マイナンバーカードでの受診等が困難な方(高齢者、障害者等)は、申請いただくことで、資格確認書を無償で交付します。(更新時の申請は不要)
- ・病態の変化などにより、顔認証付きカードリーダーをうまく使えなくなった場合、資格確認書をご使用ください。現行の健康保険証と同様、親族等の法定代理人や、介助者による代理申請も可能です。
- ・後期高齢者医療制度の被保険者は、7年7月末までの暫定的な運用として、新たに後期高齢者医療被保険者になる方等資格確認書を無償で申請によらず交付します。そのため、当分の間、申請は不要です。

問市民部 市民課
☎82-1112



待ち時間の少ない 申告相談のために

事業所得を申告する方は「収支内訳書」、医療費控除を受ける方は「医療費控除の明細書」の提出が必要です。相談会場では作成の代行はしませんので、必ず事前に作成をお願いします。作成されていない場合、受付をお断りする場合があります。

- 事業所得(営業・不動産・農業)のある方
領収書などを整理し、売り上げや経費を計算した「収支内訳書」を作成してください。書類がない場合、雑所得として取り扱う場合があります。農業所得の申告は、農畜産物を出荷・販売している方が対象です。自家消費のみの場合は、申告の必要はありません。
 - 医療費控除を受ける方 6年中(1月1日～12月31日)に支払った医療費や介護サービスへの負担額が対象です。「医療費控除の明細書」は治療を受けた人・病院ごとにまとめて作成してください。医療保険者が発行する「医療費のお知らせ」がある場合は、明細書の作成を省略できます。
 - 様式の配布・ダウンロード 各様式・記載例は、税務課・各行政局で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。
- 問市民部 税務課 ☎81-2119
問郡山税務署 ☎024-932-2041



入浴時の ヒートショックに注意

- 入浴時、部屋の温度差が影響して血圧が大きく変動することで、身体に悪影響をおよぼすヒートショックに注意しましょう。
- 脱衣所や浴室を入浴前に温め、部屋の温度差をなくしましょう
 - 入浴時は家族に一声かけましょう
 - 浴槽の温度は熱くしすぎず、41℃以下を目安に設定しましょう
 - 飲酒後の入浴はやめましょう
- 問郡山消防本部消防課
☎024-923-8173

募 集

障害や病気のある方 「お仕事移動相談会」

- 日時 12月23日(月)
午後1時～4時30分 ※予約者優先
 - 場所 市役所1階101会議室
 - 対象 障害や病気のある方(障害者手帳の有無は問いません)またはそのご家族や支援者の方、障害のある方を雇用されている企業または雇用を検討している企業
 - 申し込み 12月20日(金)までに下記へ電話でご予約ください。
- 問県中地域障害者就業・生活支援センター ☎024-941-0570

聴覚に障害がある方対象 スマートフォン体験教室

- 日時 7年1月14日(火)
午後1時30分～3時30分
 - 会場 市役所1階多目的ホール
 - 内容 基本操作、活用方法、LINEの体験など(講師が用意した体験用スマートフォンを使用します)
 - 対象 市民(先着20人)
 - 参加費 無料
 - 申込期間 12月9日(月)～27日(金)
 - 申し込み方法 ①氏名(フリガナ)、②住所、③生年月日、④連絡先を窓口、電話、FAX、メールのいずれかにてご連絡ください。
- 問・申保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273 FAX82-6003
E-mail fukushi@city.tamura.lg.jp

介護予防教室

- 【大人の尿トレ教室】
- 講師 介護予防運動指導員 橋本紗弓氏
 - 日時 7年1月21日(火)
午後1時30分～3時
 - 会場 市役所3階301会議室
 - 内容 頻尿・夜間尿・尿漏れなど尿トラブルを改善する運動について※軽い運動を実施します。動きやすい服装で受講ください。
- 【誤嚥性肺炎予防教室】
- 講師 公益財団法人星総合病院リハビリテーション科言語聴覚士 會田梨恵氏
 - 日時 7年1月31日(金)
午後1時30分～3時
 - 会場 市役所1階多目的ホール
 - 内容 嚥下機能を改善する運動や誤嚥性肺炎予防について
- 【聞こえの教室】
- 講師 総合南東北病院神経心理学研究部門言語聴覚士 佐藤伊久生氏
 - 日時 7年2月4日(火)
午後2時～3時30分
 - 会場 市役所1階多目的ホール
 - 内容 耳の聞こえのトラブルや補聴器の利用について
- ◇共通事項
- 持ち物 筆記用具・飲み物
 - 受講料 無料
 - 申込期限 各講座の開講の1週間前までにお申し込みください。
 - 申し込み方法 お電話または窓口 備え付けの受講申込書で高齢福祉課にお申し込みください。また、申込書は市ホームページからダウンロードできます。
- 問・申保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

たむら市民大学たまりで 教えよう！学ぼう！

- 【教員募集】
7年度前期講座(4～9月)の教員を募集します。教員の免許や資格は必要ありません。芸術、語学、園芸、趣味やスポーツなど、ジャンルも問いません。今まで教えた経験がない方でも不安なく教員となれるよう、教員向け講習会を行うなど、事務局が全力サポートします！
- 締め切り 7年1月6日(月)
 - 申し込み 生涯学習課、各公民館および各行政局に設置、または市ホームページに掲載の教員募集要項をご覧ください。
- 【冬の数学特別講座】
- 日時 7年1月10日、17日、24日、31日、4回講座 毎週金曜日午後6時から
 - 内容 教科書がやさしすぎると感じている中学生、頭の体操をしたい方にオススメ！高校入試問題を通して、中学数学を学びます。
 - 対象 中学生以上
 - 会場 市役所1階多目的ホール
 - 締め切り 12月23日(月)
 - 申し込み ①申し込みフォーム ②チラシ申込用紙を生涯学習課、各公民館または各行政局へ提出
 - 授業料 2,000円 ※18歳未満(高校生を含む)は半額の1,000円
- 問教育部 生涯学習課 ☎81-1215



広告欄 : Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ