



マイナンバーカード 申請・受取休日窓口 9月11日(土)、26日(日) 8時30分～12時

マイナンバーカードの交付申請をする方の証明写真撮影や書類作成をサポートします。

また、既に申請手続きを済まされ、マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書(受取案内はがき)をお持ちの方のためのカード受取窓口も併せて開設します。

■カードの交付申請について

□必要書類 下記の①、および②

※書類がそろわない場合は、事前にご相談ください。

①公的機関発行の本人であることが確認できる書類

※下記の①1点、または②2点

①顔写真付の書類 例運転免許証、在留カード

②顔写真無の書類 例健康保険証、年金手帳

※有効期間内のものに限りします。

②マイナンバー通知カード、または個人番号通知書

※マイナンバーが記載された紙製のもの

■カードの受取りについて

上記の①、および②に加え、受取案内はがきが必要です。

※住民基本台帳カードをお持ちの方は、ご持参ください。

※有効期限切れ等のため、再交付(紛失、提出済みを除く。)を受けられる方は、マイナンバーカードをご持参ください。

●マイナンバー夜間窓口 ※カードの交付のみ受付 9月16日(木) 17時30分～19時 ※要予約

※窓口での待ち時間を短縮し、スムーズな交付を行うため、必ず事前に電話でご予約ください。
※予約には、受取案内はがきに書かれた管理番号が必要です、お手元にご用意ください。

□予約受付 ☎43-0390

8時30分～17時15分(土曜・日曜・祝日を除く)

マイナポイントの申請期限が 12月31日(金)まで延長されました！

令和3年4月30日までにマイナンバーカードを申請した方はマイナポイントの対象となります。

マイナポイントの申請は12月31日(金)までですので、申込みがお済みでない方はお早めに申込みください。

マイナポイントとは？

マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのご利用金額の25%(上限5,000円)分のポイントを受け取ることができる仕組みです。

申込み手続きは、スマートフォンやパソコンのほか、全国に設置されているマイナポイント手続きスポットでも行うことができます。
※申込受付を終了しているキャッシュレス決済サービスがありますので、ご注意ください。

※期間限定!!/

マイナンバーカードを取得すると 加東市ワンチーム商品券が 購入できます！！

令和4年1月28日までに加東市で新規にマイナンバーカードを取得すると、現金1,000円で5,000円分の商品券を購入できる引換券がもらえます。ぜひ、この機会に申請して、マイナンバーカードを取得してください。

※8月1日以降にマイナンバーカードを取得された方には、カード交付時に市民課窓口で購入引換券をお渡しします。

※加東市でマイナンバーカードを申請し、かつ受け取られた方が対象です。

※マイナンバーカードは申請から受け取りまでに2か月程度かかりますので、お早めの申請をお願いします。

※5月12日時点で有効なマイナンバーカードをお持ちの方には7月中旬に、7月31日までに有効なマイナンバーカードをお持ちの方には8月中旬に、購入引換券を郵送しています。

マイナンバーカード申請サポート臨時窓口

マイナンバーカード申請サポート臨時窓口を市内2か所に開設しています。申請の際は、お近くの窓口をご利用ください。

※マイナンバーカードの受取時には、市民課窓口にお越しいただく必要があります。

□開設場所・日時

○滝野公民館

毎週水曜日、金曜日(祝日を除く) 9時～16時

○東条福祉センター「とどろき荘」

毎週火曜日、木曜日(祝日を除く) 9時～16時

□申請者 本人

※任意代理人による申請はできません。

※15歳未満の方、または成年被後見人の方がサポートを受ける場合は、希望者本人とともに、法定代理人が同行してください。法定代理人が同行する場合は、法定代理人の本人確認書類も必要です。

□必要書類 下記の①、および②

①公的機関発行の本人であることが確認できる書類

※下記の①1点、または②2点

①顔写真付の書類 例運転免許証、在留カード

②顔写真無の書類 例健康保険証、年金手帳

※有効期間内のものに限りします。

②国からマイナンバー通知カードとともに届いた「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」、または国から届いた「QRコード付き交付申請書」

※マイナンバー通知カードをお持ちの方は、あわせてご持参ください。

\\ 加東市もち麦活用協議会が加東市産もち麦に関する「旬」の情報をお届け /

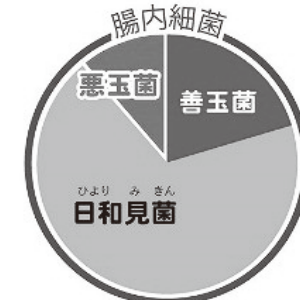
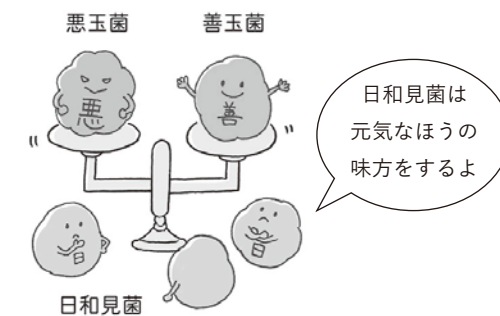
かとうのもち麦 魅力発見

▼「腸内細菌」と「免疫細胞」

コロナ禍で改めて「免疫」が注目されています。「免疫」とは、ばい菌やウイルスから自分の体を守る仕組みのことです。ばい菌やウイルスが体内に入ろうとすると、まず皮膚や粘膜、腸内細菌等がバリアとなってそれを防ぎます。それでも体内に入ったばい菌やウイルスに対しては、免疫細胞が働き、体を守ってくれているのです。

腸は、口から食べたものを体内へ吸収する大事な器官であり、全身の免疫細胞のうち約6割が集まっているため、ばい菌が体内へ侵入しないように働き、「最大の免疫器官」と呼ばれています。

小腸や大腸には、約1,000種類もの腸内細菌がいて、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類に分けられます。



お腹にとって 理想のバランス

日和見菌は、善玉菌が元気な腸では善玉菌の働きを助け、悪玉菌が元気な腸では悪玉菌の働きを助けます。腸内細菌による防御を強くするには、腸内細菌を元気にして、良いバランスに整えることが大切です。

また、腸内細菌が元気でバランスが良くなると、腸の粘膜によるバリアが強くなり、粘膜にいる免疫細胞も活発に活躍することができるようになります。

普段から腸内細菌のバランスを保ち、免疫細胞を元気にしておくことが「免疫力をつける」ということです。

▼ 免疫力をつける生活



▼ 免疫力をつける食事

ばい菌やウイルスが体内に侵入することから体を守る「腸内細菌」を元気にするには、水に溶ける「水溶性食物繊維」を摂ることが大切です。

次に、体内に入ったばい菌やウイルスから体を守る「免疫細胞」を元気にするには、ごはん、野菜、肉、魚、大豆、海藻などをバランスよく食べることが大切です。中でも、3つの栄養素「水溶性食物繊維」「ビタミンD」「ビタミンB₁」は、免疫細胞を特に元気にしてくれます。

腸内細菌と免疫細胞を元気にする共通の栄養素「水溶性食物繊維」は、市内で育てられている「もち麦」に多く含まれていることが特徴です。

手洗い・うがい、マスクの着用でばい菌やウイルスを体内に入れないようにするだけでなく、体内への入り口がある「腸」を元気にしておくこと、さらに毎日食べるものや生活リズムを整えておくことで、体を守る「免疫力」をつけましょう。



☎産業振興部農政課(庁舎3階) 担当:小西翔太 ☎43-0518