

マイナンバーカード 出張申請サポート(受付)

「買い物・仕事・遊びいろいろ」
イオンモールの日の出の特設会場で実施



マイナンバーカードをお持ちでない方に、7月末から9月(予定)にかけて地方公共団体情報システム機構(J-ICS)からマイナンバーカード交付申請書が順次送付されます。申請がお済みでない方、お出かけついでにマイナンバーカードの申請をしてみませんか。

最大で2万円分のマイナポイントがもらえる、マイナポイント第2弾の申請も開始しています。本人確認書類としてだけでなく、保険証としても利用できたり、コンビニエンスストアで住民票等証明書の取得、J-ICS等の電子証明書を利用した電子申告等にも利用できます。

真入り住基カード、パスポート、身体障害者手帳 など
*2点確認:健康保険証、後期高齢者医療保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書、生活保護受給者証 など

注意事項

当日は、顔写真撮影を無料で実施し、申請書の申請完了までの手続きをお手伝いします。申請を希望される方は、直接会場にお越しください。

●マイナンバーカード(個人番号カード)は、総務省の外郭団体である地方公共団体情報システム機構(J-ICS)が一括して発行をしています。市役所での交付は、発行されたカードの送付を市が受けてからになります。即時の発行はできません。

▽日時 9月24日(土)・25日(日) 午前10時〜午後4時(1人約15分)

▽場所 イオンモールの日の出1階レストラン街中央広場(特設会場)

▽対象 市内在住の方

▽持ち物 ●通知カードに付属している申請書または国から送られてきたマイナンバーカード交付申請書の案内(2次元コード付きの申請書)

●申請書の再発行もできます。事前に担当へお申し出ください(平日のみ)。

●本人確認書類(有効期限内の原本) 写真付き(1点) または写真なし(2点)

*1点確認:運転免許証、顔写真

●厚生年金保険に加入中の方や老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方は、任意加入できません。

国民年金には 60歳以降も加入できる 「任意加入制度」があります



60歳以上で、過去に保険料を納めていない期間や国民年金に加入していない期間がある方は、任意加入して保険料を納めると、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。

●年金の受給資格期間「原則10年(120月)」を満たしていない方

▽問合せ 保険年金課年金係 青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

▽対象 60歳以上65歳未満で、次に該当する方

●20歳から60歳までの保険料の納付月数が40年(480月)未満の方

●65歳の時点で、受給権がない方は、特例的に70歳まで加入することがありますので、相

健康づくり教室 骨の健康編

自分の骨の状態が気になっていたり、骨粗しょう症について、骨粗しょう症について、カルシウムアップの食事や運動について話します。

▽日時 10月14日(金) 午後1時30分〜3時30分

▽場所 市役所内

▽内容 保健師、管理栄養士による講話や相談、骨密度測定

▽講師 健康課保健師、管理栄養士

▽対象 市内在住の方

▽定員 20人(抽選)

▽持ち物 筆記用具、後日送付する資料

▽費用 無料

▽申込み方法 9月30日(金)までに電話か電子申請で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)



高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日午前9時〜午後5時

▽対象 市内在住で65歳以上の方

▽問合せ 五日市センター ☎533・0330、萩野センター ☎550・2722、開戸センター ☎550・2755

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

▽楽しいヨガ

●日時:毎月第1・第3水曜日(祝日を除く) 午前10時30分〜11時30分

●講師:平沼真由美さん(第1水曜日)、夏原百合子さん(第3水曜日)

●定員:5人(申込み順)

●持ち物:ヨガマットかバスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

水曜日 午前10時〜11時30分

*萩野センター:第2・第4木曜日 午前10時〜11時30分

*開戸センター:第2・第4水曜日 午前10時30分〜11時30分(祝日除く)

●講師:センター職員

●定員:各センター15人(申込み順)

●持ち物:筆記用具

●費用:月2千円(教材費など)

●日時:毎月第1・第3水曜日(祝日を除く) 午前10時30分〜11時30分

●講師:平沼真由美さん(第1水曜日)、夏原百合子さん(第3水曜日)

●定員:5人(申込み順)

●持ち物:ヨガマットかバスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●リズムエクササイズ 音楽に合わせて体を動かした後、自分でできるフットケアマッサージを教えます。

●日時:毎月第1・第2・第3金曜日(祝日を除く) 午前10時〜11時

●講師:森下節子さん(健康運動指導士)

●定員:10人(申込み順)

●持ち物:タオル、室内履き、バスタオル

●費用:1回500円

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)

●費用:無料

●日時:10月11日(火) 午後2時〜3時30分

●講師:あきる台病院システムエンジニア

●定員:5人(申込み順)