

マイナンバーカード・マイナポイントについて

マイナポイントの申請期限は令和5年5月末までです！

マイナンバーカードを令和5年2月末までに申請していただいた方は、マイナポイントの付与対象となります。また、マイナポイントの申込期限は**令和5年5月末までです**。マイナポイントの受け取りを希望する方は、**期日までに申し込みを**してください。

また、**窓口が大変混雑しています**。連日、多くの方がマイナンバーカードの申請や受け取り、マイナポイントの手続きに来庁されており、ご案内できるまでに時間がかかる場合があります。町民の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしく申し上げます。

※マイナンバーカードの受け取りの際には、役場から届く「マイナンバーカード交付決定通知書」が必要となります。**住所・氏名・暗証番号を記入の上、ご持参ください**。

マイナポイント

お持ちのスマートフォンからも申請ができます

手順1

マイナポータルアプリをダウンロードし、「健康保険証の利用申し込み」と「公金受取口座の登録」をする。

手順2

マイナポイントアプリをダウンロードし、マイナポイントの申請をする。
※受取方法の詳細についてはこちら▶

受け取れるマイナポイント

<p>1 ※</p> <p>マイナンバーカード新規取得</p> <p>最大5,000円分</p> <p>(付与率 25%)</p>	+	<p>2</p> <p>健康保険証の利用申し込み</p> <p>7,500円分</p> <p>(直接付与)</p>	+	<p>3</p> <p>公金受取口座の登録</p> <p>7,500円分</p> <p>(直接付与)</p>
--	---	--	---	---

※20,000円以上のチャージまたはお買い物をすると、ご利用金額の25%のマイナポイント(上限5,000分)を受け取ることができます(分割で令和5年5月末までのチャージでも可)。

マイナンバーカードでできること

- このカード一枚で本人確認ができる！
窓口でのお手続き、携帯電話の契約などの本人確認書類としてお使いいただけます。
- 個人番号(マイナンバー)を証明できる！
マイナンバーの提示が必要な場面で、マイナンバーを証明する書類としてご利用できます。
- e-Tax(確定申告)の電子申請ができる！
パソコン等を使ってのe-Tax(確定申告)での電子申請が行えます。
- 健康保険証として利用できる！
マイナンバーカード専用のカードリーダーが置いてある医療機関では、健康保険証の代わりにマイナンバーカード使って受け付けすることができます。
- 新型コロナワクチン接種証明書の電子交付に利用できる！
新型コロナワクチン接種証明書アプリを利用して電子証明書を受け取れます。

問い合わせ先 戸籍年金係8番窓口 ☎77-8378

青春

くろーずあつぷ

4月から津別町役場に勤務している保健師の高橋美黎さん。大学を卒業後に紋別の保健所で4年間勤め、昨年の10月からは、津別町役場の会計年度任用職員として健康推進係の業務に携わっていました。

今年4月からは、子どもから成人の健康相談や健診など、町の保健師として住民の方と関わります。「津別という町のことを住民の方から聞いたり、自分で歩いて見たり、色々な角度から町のことを知っていきたくて」と1年目の抱負を話してくれました。



高橋 美黎 さん

たかはし みれい さん / 27歳 / 津別町役場勤務

津別町を知って、住民の方と関わりたいです



「春の皿には苦味を盛れ」 ～春仕様の体づくり～

今日は友達と山菜採りに出かけたの！
ふきのとうを摘んできたよ！

女子

あら～わんぱくねえ。今日はふきのとうの天ぷらにするわね。少し苦いけど食べられるかしら？

お母さん

苦くても食べられるよ！自分で採った山菜だからね！でもどうして春の野菜は苦いものが多いの？

女子

「春の皿には苦味を盛れ」ということわざがあるように、春には苦いものを食べましょうと、よく言われています。春の苦い食べ物と言えば、旬の山菜(ふきのとうや菜の花など)ですよ。春野菜に含まれる苦味は、植物性アルカロイドが含まれているため、体から老廃物を排泄する作用や新陳代謝を促す効果が期待されています。春野菜を食べて、冬で蓄えられた脂肪のついた体から春仕様の体格へシフトチェンジしていきましょう！

クイズ 今月は春野菜の「アスパラ」について！よく知られているアスパラは緑のアスパラですが、実は緑以外のアスパラも存在します。さて、それは何色でしょうか。

①紫色のアスパラ ②青色のアスパラ ③赤色のアスパラ ※答えは14ページの下にあります。