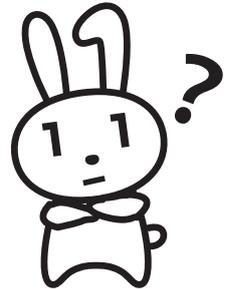


っくろっ!

マイナンバーカード

こんなお悩みありませんか？

- 運転免許証などを持っていないから、顔写真付きの身分証がない…
- 明日、手続きで住民票が必要なのに役所で発行するのを忘れちゃった…
- もっと簡単に行政手続きができるようになればいいのに…



＼ そのお悩み、マイナンバーカードで解決します!! ／

顔写真付きの
本人確認書類
になる

コンビニで
証明書が取得できる
(住民票の写しなど)

オンラインでの
行政手続きが可能
(e-Taxなど)

健康保険証
として利用できる
※マイナポータルで利用申
し込みが必要です。な
お、対応していない医
療機関などもあります。

どうやって「マイナンバーカード」「マイナポイント」の手続きをするの？

●Step1

マイナンバーカードを
申請しよう



申請方法は、マイナンバーカード総合
サイトをご覧ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

●Step2

マイナポイントを
予約・申込みしよう



予約・申込方法やポイント付与の時期
などの詳細は、マイナポイント事業サ
イトをご覧ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

●Step3

マイナポイントを
取得して使おう



各キャッシュレス決済サービスの詳細
は、マイナポイント事業サイトをご
覧ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/about/>

9月30日(金)までにマイナンバーカードを申請すると…

最大20,000円分の「マイナポイント」がもらえる!

①マイナンバーカードの
新規取得等で **最大 5,000円分**

※マイナンバーカードを取得した方のうち、マイナポイント第1弾に
申し込んでいない方も申し込めます。



②健康保険証としての利用申込みで **7,500円分**

③公金受取口座の登録で **7,500円分**

マイナンバーカードの
申請や手続きをサポートしています

各区役所で、マイナンバーカードの申請に必要な顔写真の撮影やマイナ
ポイントに関する各種手続きの支援を実施しています

期間 令和5年3月31日(金)まで

時間 9時～17時 ※事前の申し込みは不要です。



マイナンバーカードの
受け取りをお忘れなく!!

受け取り方法は、市ホームページ
をご覧ください。

問合せ 区政推進部

[☎829-1833](tel:829-1833)、[FAX829-1992](tel:829-1992)



マイナンバーカードやマイナポイントについては、
マイナンバー総合フリーダイヤルへ。

[☎0120-95-0178](tel:0120-95-0178) 【9時30分～20時
(土・日曜日、祝・休日を含む)】

詳しくは、デジタル改革推進部(☎829-1047、FAX829-1985)へ。

一緒に将来の 新庁舎整備などを考えませんか



市役所本庁舎は、令和13年度を目途にさいたま新都心に移転整備します。本庁舎移転後の現庁舎地は、(仮称)浦和駅周辺まちづくりビジョンの検討などを踏まえながら、新たな利活用を図ることとしています。

新庁舎整備や現庁舎地の利活用については、みなさんからご意見を伺いながら検討を進めていきます。

市民ワークショップを開催します ※いずれも全2回です。

テーマ:新庁舎の整備

新庁舎の移転を踏まえた新都心のまちづくりや新庁舎の市民利用機能などについて検討します。

日 時	会 場
10/29(土)、11/19(土) 14時～	大宮区役所
12/3(土)・17(土) 9時30分～	新都心ビジネス交流プラザ (中央区上落合)

定 員 各20人(抽選)

申込方法 ▶9月28日(水)までに、市ホームページへ。

▶9月28日(水)までに、ファクスで、行事名、住所、氏名、電話番号、日時、年齢を、都市経営戦略部へ。

※結果は全員に連絡します。

テーマ:現庁舎地の利活用

現庁舎地の利活用や浦和のまちづくりなどについて検討します。

日 時	会 場
10/22(土)、11/5(土) 9時30分～	ときわ会館 (市役所西隣)
11/5(土)・26(土) 14時～	
11/26(土)、12/18(日) 9時30分～	



皆さんが開催する集会や会合などに市職員が出向き、新庁舎整備と現庁舎地利活用の方針について説明する出前講座や、市ホームページでの意見募集を行っています。ぜひご活用ください。



詳しくは、都市経営戦略部(☎829・1033、FAX 829・1997)へ。

絆をつなぐ

政令指定都市で初めて「ケアラー支援条例」を制定

市議会6月定例会で、政令指定都市では初となる「ケアラー支援条例」を制定しました。

ケアラーとは、親族などの身近な人に対して、無償で日常生活等の援助をしている方のことです。この条例の目的は、ケアラーの負担の軽減又は解消を図り、全てのケアラーが自分らしく、健康で文化的な生活を営むことができる地域社会の実現を図ることです。中でも、18歳未満のヤングケアラーは、適切な教育機会が確保されない恐れがあり、社会全体で支えていく必要があります。

市の責務は、支援を必要としているケアラーの早期発見に努めることです。10区役所に設置した、「福祉まるごと相談窓口」や「子ども家庭総合支援拠点」などと、地域のさまざまな機関が連携を図りながら、ケアラーやヤングケアラーの皆さんをしっかり支えてまいります。

さいたま市長 清水 勇人



高齢者の長生きを 応援します！

健康づくり・生きがいづくり

●長寿応援ポイント

市内在住で65歳以上の方が、事業に登録された団体で健康づくりなどの活動をした場合にポイントが貯まります。ポイントが一定以上貯まると、奨励金と交換できます。

●いきいきボランティアポイント

市内在住で60歳以上の方が、登録している高齢者施設や児童施設などでボランティア活動をした場合に、ポイントが貯まります。貯まったポイントは、奨励金や「シルバー元気応援券[※]」と交換、又は福祉団体などに寄付できます。

※応援券取扱店舗で利用できる商品券です。

趣味などを楽しむ

●アクティブチケット

見沼ヘルシーランドや市民保養施設などの公共施設等を無料又は割引料金で利用できる券を交付しています。

対象 次のいずれかに該当する方

▶市内在住で75歳以上の方 ▶長寿応援ポイントやいきいきボランティアポイントの交換を行った方 ▶65歳以上で、介護予防教室(ますます元気教室、すこやか運動教室等)に参加した方



お得に毎日を楽しむ

●シルバー元気応援ショップ

市内在住で65歳以上の方が、協賛店でシルバーカードを提示すると、割引などの特典を受けられます。協賛店・特典内容の一覧は、市ホームページでご覧になれます。

※シルバーカードは、65歳になる月に、介護保険被保険者証に同封して郵送しています。



暮らすまちをめざして

認知症への理解を深めよう

9月21日は
世界アルツハイマーデーです

認知症は、誰もが何らかの形で関わる可能性のある身近な病気です。認知症を正しく理解することは、誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくりにもつながります。

世界アルツハイマーデー記念講演会

県オレンジ大使などを含む認知症の方による講演や、「これでいいのだバンド」による演奏を行います。

日時 9月19日(祝) 13時30分～16時

申込み 9月3日(土)から、ファクスで、行事名、氏名、電話番号、在住の区を、認知症の人と家族の会 埼玉支部へ。※市ホームページでも申し込みます。また、結果は参加できない方のみに連絡します。 ☎814・1210、☎814・1211

会場 生涯学習総合センター(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ10階)

定員 100人(先着順)



認知症ガイドブック

認知症の基礎知識や進行状況に応じて利用できるサービス・支援をまとめています。

配布場所 各区高齢介護課

※市ホームページでも
ご覧になれます。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で活動し、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る人のことです。町内会や職場、有志の集まり等に講師が出向き、具体的な対応方法などについて講座を行います。

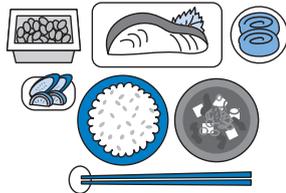


＼ 目指そう、いきいき100歳 ！ 介護予防に取り組もう！

社会参加の機会が減ったり、夏の暑さで食欲が減ったりすることで、フレイル(健康障害を起こしやすい状態)を進行させるきっかけになります。フレイルを予防し、いきいきとした100歳を目指しませんか。

✓ 食事はバランスよく食べましょう

特にタンパク質を意識して取りましょう。牛乳やヨーグルト、豆腐、納豆など手軽に取れる食材を上手に使いましょ。



✓ 定期的な人との交流が大切です

ボランティアへの参加や、家族・友人と電話や手紙等で連絡をとるなど自分に合った方法を見つけましょう。



地域で「いきいき百歳体操」をはじめませんか

おもりをつけて行う筋力トレーニングです。市内のさまざまなグループが取り組んでいます。いきいき百歳体操について詳しくは、市ホームページへ。



高齢者がいきいき

シニアサポートセンター (地域包括支援センター)をご利用ください

高齢者や介護が必要な方などのための総合相談窓口です。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士、地域支え合い推進員など、専門知識を持ったスタッフが協力し、必要な機関と連携・調整して、問題解決のお手伝いをします。

土・日曜日、祝・休日も受け付け
(年末年始を除く)
費用無料

利用方法

電話や窓口で相談ができます。お住まいの地域によって、担当するシニアサポートセンターが異なります。同センターの一覧は、市ホームページでご覧になれます。



地域活動の相談も受け付けています

同センターにいる地域支え合い推進員にご相談ください。

相談例

「仲間と体操のグループを立ち上げたい」
「ボランティアを始めたいが、どうすればいいか」

＼ ご本人はもちろん
ご家族やご近所の方もご相談ください ！



10・11ページの内容について詳しくは、各区高齢介護課へ。