



キャンペーンは2月末まで!

### マイナンバーカードの申請はお早めに!

申請方法	手順
自分で申請	<p><b>【スマートフォンで申請する場合】</b> 交付申請書に印刷された二次元コードをスマートフォンで読み取り、写真を撮影してオンラインで申請します。</p> <p><b>【携帯ショップで申請する場合】</b> 必要書類を携帯ショップに持参し、写真を撮影してオンラインで申請します。</p> <p><b>【郵送で申請する場合】</b> 交付申請書に写真を貼り付け、必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送で申請します。</p>
市役所、芦原分室、出張申請会場で申請	必要書類を市役所、芦原分室、出張申請会場にお持ちいただくと、その場で職員が写真を撮影して申請をすることができます。

カードの申請について



▲市ホームページ

**取得促進キャンペーン実施中**  
令和4年4月1日から令和5年2月28日までにマイナンバーカードを申請し、令和5年3月31日までに受け取った市民を対象に「ギフト券」2000円分をプレゼントします。必要書類など、詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ** 市民課 ☎73-8014



▲J-LIS ホームページ



▲デジタル庁 ホームページ

**その他**  
2月6日から、市役所に来庁することなく、マイナンバーからオンラインで転出届を提出できるようになりました。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。

**マイナンバーカードの署名用電子証明書暗証番号**（英数字6ケタ以上）を忘れたり、ロックがかかった場合に、お近くのコンビニで初期化、再設定することができます。詳しくは、J-LIS ホームページをご覧ください。

**問合せ** 市民課 ☎73-8014



▲マイナポイント事業 ホームページ

**「マイナポイント」を取得しよう!**  
2月28日までにマイナンバーカードを申請した人が対象です。詳しくは、マイナポイント事業のホームページをご覧ください。

- ① マイナンバーカードの新規申請（マイナポイント第1弾の未申込者も含む）で最大5000円分のポイント
- ② 健康保険証の利用申し込みで7500円分のポイント
- ③ 公金受取口座の登録で7500円分のポイント

**問合せ** マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178  
政策広報課 ☎73-8005

スポーツ



### 第20回あわら市トリムマラソン

▼種目および定員

種目	定員
1.5km	親子1年生以下 親子2・3年生
2km	小学生男子 3・4年生の部 5・6年生の部 小学生女子 3・4年生の部 5・6年生の部
3km	中学生女子 一般男女
5km	中学生男子 一般男女
10km	一般男女
ジョギング (2km)	個人 親子4年生以上

※当日は交通規制を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。



▲市ホームページ

スポーツ課 ☎73-8043

2月20日(月) ~ 3月31日(金)

トリムマラソンの季節が近づいてきました。みんなが楽しく新緑の若葉の中を駆け抜けてみませんか。

大会要項をよく読んで、お申し込みください。

**とき** 5月21日(日)

**※雨天決行**

**主会場** あわら市役所 (スタート・ゴール)

**資格** 単独走は小学校3年生以上の健康な人。親子の部の子どもは小学校3年生以下(ジョギング部門除く)とし、親子1人に対し、子ども2人での走行も可能です。(子ども2人の場合は、事前に事務局までご連絡ください。)

**※車いすでの参加不可。**

**参加費**

【ジョギング】	500円
【小学生、高校生】	500円
【親子の部】	2000円
【一般】	2000円

**※記録集 300円**

**申込方法**

- ① インターネット: RUNNETでの申し込み (RUNNETへの会員登録(無料)が必要)
- ② 大会事務局へ直接申し込み (メール、郵送、FAXでの申し込みは不可)

申込書はスポーツ課、トリムパークかなづ、農業者トレーニングセンター、B&G 海洋センター体育館にあります。

**申し込み期間** 2月20日(月) ~ 3月31日(金)

### 災害時要援護者名簿の登録

市では、災害の発生に備え「災害時要援護者(高齢者や障害者など)名簿」を作成しています。この名簿は、本人の同意に基づき、地域の支援者(自治会、自主防災組織、民生委員・児童委員、社会福祉協議会、消防、警察など)へ事前に情報を提供し、災害時の避難支援活動や日頃の防災活動に活用するものです。

情報提供に同意し「災害時要援護者名簿」の登録を希望する人は、登録方法を確認の上、登録申請書を提出してください。

また、既に登録している人には、登録内容の確認通知を2月下旬ごろに送付します。変更などがある場合は、届出を提出してください。

なお、登録申請ならびに変更の届出は、健康長寿課、福祉課、総務課のいずれかに持参または郵送で提出してください。

**問合せ**

総務課 防災安全対策室 ☎73-8040  
健康長寿課 高齢福祉G ☎73-8022  
福祉課 福祉総務G ☎73-8020

### あわらっこ応援事業 出産・子育て応援交付金

国の出産・子育て応援交付金の創設に伴い、全ての妊婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、伴走型の相談支援と経済的支援を開始します。

**▼伴走型の相談支援**  
妊娠期から出産後まで切れ目のない支援を実施するため、妊娠届出時や赤ちゃん訪問時に、保健師などが面談を行います。さらに、妊娠7カ月ごろにアンケートを送付し、面談の希望を伺います。これ以外にも随時、相談を受け付けていますので、気軽に相談してください。

**▼経済的支援**  
妊娠届時に面談を受けた妊婦を対象に5万円、出産後の赤ちゃん訪問時の面談を受けた母親を対象にお子さん一人当たり5万円を支給します。

令和4年4月1日以降に妊娠届を出した人・出産した人

**その他**  
保健師などが妊娠届出時の面談を行うため、令和5年1月から妊娠届出の窓口が「あわらっこ」のみとなりました。

**問合せ** あわらっこ ☎73-8010

健康長寿

### 3月は「自殺対策強化月間」 ~ゲートキーパーになろう~

コロナ禍で環境の変化により、多くの人が将来への不安を抱え、大きなストレスを感じています。

最近では、SNS上での人間関係のトラブルやインターネットの過度の使用が、こころの病気に発展するケースも増えています。自殺に傾いている人ほど「相談してもどうにもならない」と一人で抱え込みがちです。複雑に絡み合った問題でも、専門家や相談窓口と相談することで、解決の糸口が見つかることがあります。一人で悩んで疲弊し、最悪の結果を避けるためには、身近に相談できる相手を持つことが何より大切です。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

**▼気付いたら早めに声掛けを**  
寝ても疲れが取れない、食欲がない、人との交流を避けるようになったなど、いつもと様子が違う人がいたら、まずは声を掛け、話すきっかけを作ってあげましょう。

**▼相手の気持ちに寄り添い、傾聴を**  
まずは、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。



●こころ健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556  
●健康長寿課 ☎73-8023

●ホッとサポート福井
日程 月~金曜日 9時~17時
電話 ☎26-4400

●坂井健康福祉センター
専門の医師による相談(予約制)
日程 毎月第1・3木曜日 14時30分~16時30分
電話 ☎73-0609

●あわら市保健センター
臨床心理士による相談(予約制)
日程 3月7日(火) 10時~11時
電話 ☎73-8023

**▼専門家へつなぐ**  
早めに、悩みや問題に応じた専門機関に相談するよう促しましょう。「一緒に相談に行こう」と勧めることも安心につながります。

**▼こころの相談専門の窓口**