



マイナンバーカードの申請はお済みですか？

政府の方針として令和4年度末までにほぼ全ての国民に行き渡ることを目指し、普及に取り組んでいるマイナンバーカード。申請が済んでいない人を対象に、地方公共団体システム機構からマイナンバーカード交付申請書が送付されています。この機会に、郵送または申請書にある2次元コードを利用したインターネットでの申請をお願いします。

交付手数料は
無料です！



申請方法が分からない人は、市市民課窓口でのインターネット申請サポート（写真撮影含む）や、市内の企業・町内会などを対象に行っている出張申請サポートをご利用ください。出張申請サポートについて詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲出張申請サポートの様子

※マイナポイントの付与対象となるマイナンバーカードの申請受付が12月末まで延長されました。

▶市ホームページ



マイナンバーカードの交付率 46.7%（令和4年8月末） 市市民課市民係（☎22-2111 内線1006）

9月の連休に台風14号が本市に接近し、激しい風雨をもたらしました。球磨郡水上村では累積雨量が千ミリに、五木村では500ミリに近づくなど、球磨川の上流域にまとまった雨が降り続けました。

私も市役所で職員と共に夜を徹して、雲の動き、各地点の雨量、球磨川の水位情報などを収集しながら対応。球磨川の水位が上昇し、令和2年7月豪雨の記憶が何度も頭をよぎりましたが、午前4時ごろから水位が下がり始め、幸いなことにあふれるまでには至らず、ホッと胸をなで下ろしました。

避難所には860人が避難され、住民の方それぞれが、早めに命を守る行動を起こされました。停電や農業被害、内水氾濫などの被害は確認されていますが、人命に関わる被害が起きなかったことがなによりです。

水の手橋のライティング防災アラートや防災ポータルサイトなど新しい防災の仕組みが増えましたが、今後も災害時の課題解決に取り組み、命を守るための行動を徹底します。

市長日記

Mayor's Diary

Vol.78

行政機関への苦情や要望は「行政相談」をご利用ください

10月17日(月)～23日(日)は行政相談週間です。行政相談とは住民の皆さんが毎日の暮らしの中で感じた行政機関への苦情や要望などを、住民と行政のパイプ役である行政相談委員が直接受け付け、解決や実現促進を図るとともに行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。相談は無料で秘密は必ず守られます。

毎月第4火曜日（10・12月を除く）に相談会を開催しています。詳しくは市消費生活センターへお問い合わせください。

行政相談委員
立山 まき子行政相談委員
村口 桂子はい、こちら
消費生活センターです

Consumption life center
市消費生活センター
☎22-2111 内線1063

－行政相談の事例－

- 小学生が柵のない水路に転落しそうになった。安全に通学できるよう改善してほしい。
⇒防護柵が設置され、安全になった。
- 近所の郵便ポストの老朽化が進み、集配時刻表示が見えないので改善してほしい。
⇒郵便事業株式会社で修繕され、見やすくなった。



修繕前



修繕後

◆「消費生活なんでも相談会」

弁護士や司法書士、臨床心理士などが日常生活に関わるさまざまな相談に応じます。（要予約）

日時 10月16日（日）午前10時～午後3時

場所 市役所2階 201会議室

保健センター子育て通信

赤ちゃんを育てるために、妊娠前から妊娠中に心掛けたい食事

お母さんが食べたものは、胎盤を通じておなかの中の赤ちゃんに運ばれます。お母さんが栄養の偏った食事を続けていると、赤ちゃんに十分な栄養が届かず小さく生まれてしまうことがあります。妊娠中はバランスよく十分な栄養素を含んだ食事を心

掛けましょう。

妊娠は食生活を見直すとても良い機会ですが、妊娠を機に急に変えられるものではありません。妊娠前から栄養のバランスを考えて食事をしましょう。

…… 食事のポイント



1日3食、食べましょう



1食に右記の①～③が全て含まれるよう組み合わせましょう



▲組み合わせが良い例

[1食の組み合わせ方の例]

× おにぎりとカップ麺（炭水化物のみ）

◎ おにぎりと焼き鳥と野菜サラダ

◎ ロコモコ丼

①炭水化物（ご飯・麺・パンなど）

②たんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など）

③ビタミン・ミネラル・食物繊維（野菜など）

☎すくすく子育てセンター

（市保健センター母子保健係 ☎24-8420）