

平成30年度分

所得証明書のコンビニ交付を開始します

土日や夜間も利用できて便利です！



市では、全国のコンビニエンスストアで所得・(非)課税証明書が取得できるコンビニ交付サービスを本年2月1日から開始していますが、平成30年度分の証明書は6月18日(月)から取得することができます。

平日はもちろん土日や夜間でも利用できますので、ぜひコンビニ交付サービスをご利用ください。

● **コンビニ交付サービス利用可能時間**

平日・土日・祝日とも

午前6時30分から午後11時まで

(年末年始およびシステムメンテナンス時除く)

※6月18日以降に平成29年度以前の証明書が必要な場合は、市税務課または各総合支所、出張所にて取得してください。

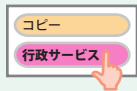
コンビニ交付には
マイナンバーカードが必要です

コンビニ交付の利用には、マイナンバーカード(個人番号カード)と利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)の入力が必要です。

なお、カードの交付には申請から1か月半程度かかりますので、サービス利用を希望する方は、お早目に申請願います。

コンビニ交付の利用方法

1 メニュー選択で行政サービスを選択し、マルチコピー機にマイナンバーカードをセット



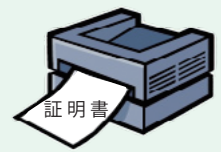
2 暗証番号(4桁)を入力



3 取得する証明書の種別、項目、部数などを選択



4 手数料を支払うと、証明書が発行されます



■ **問い合わせ先** / 市税務課 市民税係 ☎22-6600 内線 241・242

**計量器**の定期検査を実施します

会社や商店、病院・薬局など、はかりを使った取引や証明行為を行っている事業所は、計量法で2年に1度、はかりの検査を受けることが義務づけられています。県では、市内での定期検査を右記の日程で行いますので、該当する事業者は受検してください。

※取引・証明行為に使用する計量器は、検定証印または基準適合証印が付いていなければいけません。



検定証印



基準適合証印

■ **問い合わせ先** /

県計量検定所 ☎022-247-1641

市商工課 商工労働係 ☎22-6600 内線 521

■ **検査手数料** / 検査会場でお支払いください。

※指定の地区に来られない場合は、都合の良い日程の会場で受検してください。

■ **【検査日程】**

実施日	時間	会場	対象地区
19日(火)	13:30~15:30	大島公民館	大島
20日(水)	9:00~16:00	「すこやか」	新月・気仙沼
21日(木)	9:00~16:00	松岩公民館	階上・面瀬・松岩
22日(金)	9:00~14:00	唐桑総合支所	唐桑・中井・小原木
26日(火)	13:00~16:00	大谷公民館	大谷
27日(水)	9:00~16:00	魚市場北側施設 3階ホール	気仙沼・鹿折
28日(木)	9:00~16:00	魚市場北側施設 3階ホール	気仙沼・ 魚市場周辺
29日(金)	9:00~14:00	本吉総合体育館	小泉・津谷

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

認知症予防のための コグニサイズを学びます

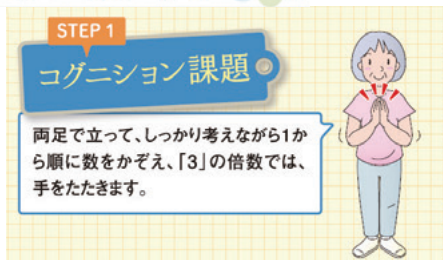
コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取組みの総称の造語です。

コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることを期待しています。

- **テーマ**／コグニサイズ - 予防に向けたプログラム - について学ぼう！
- **講師**／国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究所センター 予防老年学研究部長 しまだ ひろゆき 島田 裕之 氏
- **日時**／6月30日（土）
午前9時30分から11時30分頃まで
- **場所**／市ワン・テン庁舎 2階大ホール
- **対象**／地域で介護予防に取り組んでいる方、興味のある方
- **定員**／50名（定員になり次第締め切ります）
- **参加費**／無料
- **申し込み方法**／6月22日（金）までに、電話でお申込みください。
- **申し込み・問い合わせ先**／
市健康増進課 ☎21-1212

コグニサイズには、
例えば、こういうもの
があります。

コグニステップ



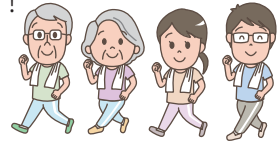
※国立長寿医療研究センター「コグニサイズ」のパンフレットより引用

得するカラダ健康セミナー を開催します

健診結果の見方や食生活についての講話と健康運動指導士による運動の全2回コースで開催します。

健診は受診するだけでなく、健診結果から生活習慣を振り返ることが大切です。

みなさんで一緒に、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう！



- **対象者**／20歳以上の市民の方
- **受講料**／無料
- **「講話」開催日・場所**／

- 7月 3日（火）市ワン・テン庁舎 大ホール
 - 7月 5日（木）「やすらぎ」研修室1・2
 - 7月 10日（火）「すこやか」多目的ホール
 - 7月 17日（火）面瀬公民館 多目的室
 - 7月 19日（木）階上公民館 研修室
 - 8月 7日（火）松岩公民館 研修室
 - 8月 9日（木）大島公民館 大集会室
 - 8月 21日（火）中央公民館条南分館 集会室
 - 8月 23日（木）「燦さん館」研修室
 - 9月 10日（月）「すこやか」多目的ホール
 - 9月 11日（火）「いこい」多目的ホール
- ※申込不要。上記の日程でご都合のよい日にご参加ください。

- **時間**／いずれも午後2時から3時30分まで（受付は午後1時30分から）
- **持ち物**／健診結果票（昨年度のものでも可）
- ※「運動」日程は講話参加時にお知らせします。
- **問い合わせ先**／
 - ・市民健康管理センター「すこやか」☎21-1212
 - ・唐桑保健福祉センター「燦さん館」☎32-4811
 - ・本吉保健福祉センター「いこい」☎25-7645

なかよし★こあそび（波路上保育所開放）

- **日時**／6月25日（月）10:00～11:30
- **場所**／波路上保育所（波路上原 35-1）
- **対象**／0歳から小学校入学前までの親子
- **参加費**／無料（申込不要）
- **内容**／親子で保育所内で遊ぶことができ、保育士に子育て相談もできます。

- **持ち物**／着替え（おむつ）、水分補給用の飲み物、帽子
- **問い合わせ先**／
子ども家庭課 育成支援係
☎22-6600 内線 445

