運動不足を一緒に解消してみませんか？

スポーツジムで行う健康運動教室（夏コース）

1002310

運動が苦手な人、これから始めようと思っている人におすすめの、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う、サーキットエクササイズを実施します。

健康グッズを使用した楽しいプログラムで、筋力アップと脂肪燃焼効果の両方が期待できる運動教室です。

とき　7月3日･10日･17日、8月21日･28日、9月4日・11日・18日・25日の金曜日午後6時15分～7時（全9回）
※受け付けは午後6時～6時15分
※7月～9月の3カ月1クール
※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる場合があります
ところ　ミズノウェルネス沼田（テラス沼田7階）
講師　ミズノ運動指導員
対象　20歳以上の市民（おおむね40～50歳代）
定員　10人（超えた場合は、初めての人を優先させていただきます）
※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、密集を防ぐため人数を減らして実施します
費用　無料
申込期限　6月15日（金）
申込み・問合せ　健康課保健係☎内線３１６７

受給を希望される場合は忘れずに提出を！

児童手当現況届

1002232

児童手当の受給対象者には、6月上旬に現況届を送付します。現況届は、毎年6月1日の状況を届け出ることで、児童手当を引き続き受けることができるか確認するためのものです。

提出がなければ6月分以降の児童手当が受けられなくなりますので、必ず期限までに提出してください。

提出期限　6月30日（火）
提出方法　今年度から郵送による受け付けに変更させていただきました。現況届とともに返信用封筒を同封しますので、そちらを使用して提出してください
※特設会場（集中受付期間）の設置はありません
添付書類など　今年度から受給者の「健康保険被保険者証の写し」は不要となりました。必要に応じて提出していただく書類がありますので、同封の文書をお読みください

子育て世帯への臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策において「子育て世帯に関しては、児童手当を受給する世帯（所得制限により特例給付を受けている人は除く）に対し、その対象児童1人当たり1万円を上乗せする臨時特別の給付金を支給する」こととされました。

また、市では独自に対象児童1人当たり5千円を加算して支給します。児童手当を受給している対象者には、市から通知を送付しています。
※公務員の場合のみ申請が必要です（国・市の2種類）。所属庁より通知が来ますので、申請書を所属庁ではなく市へ提出してください。詳細は市ＨＰを確認してください。市の申請書はダウンロード、または担当へ請求してください

問合せ　子ども課子育て支援係☎内線３１２３

～台風や局地的な強い風雨が多くなるこれからの季節～

風水害に備え事前対策を！

1002135
1007169

最新の情報で早めの行動を心掛けましょう！

防災の基本は「自分の身は自分で守る」ことです。風水害は事前に予測できることも多いため、テレビやラジオなどの最新の防災・気象情報を入手して、早めに対策を取るように心掛けましょう。

災害発生の恐れが高まったときは、市が避難に関する情報を発令します。危険が迫る前に避難できるよう、発令される情報に注意しましょう。

避難情報は、防災行政無線や緊急告知ＦＭラジオ、市ＨＰ、ホッとメールぬまたなどでお知らせします。

＜ホッとメールぬまた登録方法＞
▽**パソコン**　https://service.sugumail.com/numata/member/
▽**携帯電話**　t-numata@sg-m.jp へ空メール送信
※右記コードからも登録できます

家庭での備えをしておきましょう！

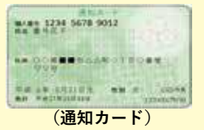
安全に避難するためには、どこに、どの道を通って避難すればよいか、安全な避難場所や避難経路、避難方法を事前に確認しておくことが重要です。

市では、避難場所や浸水想定区域、土砂災害警戒区域などを確認することができる防災マップを配布しているほか、市ＨＰにも掲載しています。日頃から、風水害などへの備えを確認しておきましょう。

問合せ　地域安全課防災安全係☎内線４０２２

ご注意ください！

マイナンバー「通知カード」の取り扱いが変わります


（通知カード）

1002184
1002185

法律の改正により、5月25日から通知カードの取り扱いが変更になりました。今後は、通知カードに記載されている住所や氏名が住民票に記載されている事項と全て一致している場合のみ、マイナンバーを証明する書類として使用できます。

1　取り扱い変更によりできなくなること

▽通知カードの氏名や住所など記載事項の変更
▽通知カードの交付および再交付
※変更前に申請を受け付けている人は除く

2　マイナンバーの確認方法

マイナンバーが分からなくなってしまった場合の確認方法は、次のとおりです。

・マイナンバーカードを申請する

通知カードとともに送付された交付申請書により申請すると、マイナンバーカードの交付を受けることができます。交付申請書が手元にない人や交付申請書に記載されている内容（氏名・住所など）に変更がある人は、本人確認書類（運転免許証や保険証など）を持参の上、まずは市民課、または白沢・利根支所生活係の窓口で、新たな交付申請書の交付（同一世帯の人の申請書も交付可能）を受けてください。
※交付まで申請後1～2カ月程度かかります

・マイナンバー入りの住民票を発行する

本人または同一世帯の人が、本人確認書類（免許証など）を持参の上、請求してください。

3　新たにマイナンバーが付番された人への通知

出生や海外からの転入などで、初めてマイナンバーが付番される人には、個人番号通知書（個人番号、氏名、生年月日、発行日などが記載された書面）が送付されます。
※個人番号通知書は、マイナンバーを証明する書類として使用することはできません

問合せ　市民課管理戸籍係☎内線３００８