

※費用の明示のないものは無料

全国のコンビニエンスストアなどで 証明書を取得できます

全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機で、マイナンバーカードを利用して、各種証明書を取得できます。区役所の窓口へ行かず、近くのコンビニエンスストアなどで、スムーズに証明書を取得できます。

▽取得できる証明書

- ①住民票の写し(マイナンバーの記載可)
 - ②印鑑登録証明書(板橋区で印鑑登録済みの方)
 - ③住民税の課税(非課税)・納税証明書(直近2年度分)
 - ④戸籍の附票の写し
 - ⑤戸籍の全部事項証明書・個人事項証明書
- ※一部、取得できない場合・取得条件あり。
▽手数料＝①～⑤各1通200円⑥各1通350円(いずれも窓口より100円安い)

▽取得できる店舗

- セブンイレブン
 - ローソン
 - ファミリーマート
 - ミニストップ
 - イオンリテール
 - セイコーマート
 - コミュニティ・ストア
- ※証明書が発行できるマルチコピー機の設置店舗に限る。
▽利用時間＝6時30分～23時のうち営業時間内※年末年始・施設点検日を除く。

操作がわかりやすく簡単

画面表示・音声案内に従って、マルチコピー機のタッチパネルを操作するだけで、簡単に取得できます。タッチパネルは、日本語のほか、英語・韓国語・中国語(簡



問 合

- 各種証明書の取得について…戸籍住民課証明係 ☎3579-2210
- マイナンバーカードの申請・マイナポイントについて…板橋区マイナンバーコールセンター ☎6905-7031(平日・第2日曜・第4土曜、9時～17時)

体字・繁体字)・スペイン語・ポルトガル語に対応しています(一部非対応)。※証明書は日本語で発行

セキュリティ対策も万全

- 店舗内のマルチコピー機を自分で操作して、申請から取得までの手続きができます
- マルチコピー機の画面表示・音声案内により、マイナンバーカード・証明書の取り忘れ防止対策を実施しています
- システム内ネットワークは、専用回線を使用し、通信内容の暗号化・証明書発行後のデータ処理により、個人情報漏えい対策

を実施しています

- 証明書の両面に高度な偽造・改ざん防止処理を施しています

利用にはマイナンバーカードが必要です

事前に暗証番号(4桁)の登録が必要です。暗証番号が未登録のマイナンバーカード、いたばし区民カード・住民基本台帳カードなどは利用できません。

マイナンバーカードは、郵送・インターネットなどで申請できます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



マイナンバーカードをお持ちの方に、マイナポイントを付与する事業が始まります。詳しくは、お問い合わせください。



申込記入例

①催し名・コース
②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤電話・FAX番号

往復はがきの場合は返信用にも住所・氏名を記入してください

※原則①～⑤を全て記入
※区内在勤・在学の場合は⑥勤務先(所在地)・学校名を記入
※記事内に指定がある場合は⑦その他記載事項を記入
※原則1人1枚

申込先に所在地がない場合の宛て先
〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)
●●●課●●●係(催しの担当)

国民年金

第3号被保険者の手続きはお済みですか

第3号被保険者とは、第2号被保険者(厚生年金加入者など)に扶養されている配偶者です。

●第3号被保険者の届出
第3号被保険者となるためには、扶養家族の認定を受けたうえ

で、勤務先への届出が必要です。扶養認定の条件など詳しくは、勤務先にご確認ください。

●第3号被保険者が扶養家族でなくなった場合

次の場合、20～59歳の方は、第1号被保険者への変更手続きが必要です。

- 配偶者(第2号被保険者)が退職した、または65歳に達した(配偶者に受給資格がない場合を除く)
- 配偶者の扶養から外れた(本人が厚生年金に加入した場合を除く)

▽持物＝本人確認書類(運転免許証など)、年金手帳、配偶者の退職日・扶養から外れた日がわかる書類(資格喪失証明書・被扶養者取消申告書など)、印鑑(スタンプ式は不可)※代理人が申請する場合は、委任状・代理人の本人確認書類が必要。▽申請＝直接、国保年金課国民年金グループ(区役所2階②⑤窓口)または各区民事務所

●離婚時の年金分割制度があります

離婚時、婚姻期間中の厚生年金加入記録を分割して、それぞれの年金受給額に反映させる制度があ

ります。離婚後2年以内に手続きが必要です。

《いずれも》

▽問＝板橋年金事務所 ☎3962-1481、板橋区国保年金課国民年金グループ ☎3579-2431

お知らせ

工業統計調査

日本の製造業の実態を明らかにするため、全国の製造業の事業所を対象に行います。都知事が任命した調査員(調査員証を携帯)が、6月中旬までに調査票を持って伺います。※調査内容は、統計の目的以外に使用することはありません。

▽問＝総務課統計係 ☎3579-2057

住居表示の実態調査

住居表示台帳に記載された住居番号・建物名を確認するため、調査員(板橋区の腕章・業務委託証を携帯)が、8月下旬までに次の地域に伺います。

なお、街区表示板(紺色のプレート)の有無・破損状態なども調

査し、無いもの・壊れたものは後日貼り付けます。

▽対象地域＝南常盤台・東新町・東山町・桜川・大谷口・小茂根※対象地域以外でも、街区表示板の破損などがありましたら、ご連絡ください。▽問＝戸籍住民課住民台帳係 ☎3579-2207

区立高齢者住宅・区営住宅などの入居者募集

今回の募集は、あき家(今後1年間に発生が予想されるものを含む)の入居者を事前に決めておくためのものです。

▽募集内容・戸数

- 区立高齢者住宅(けやき苑)…65歳以上の単身者向け3戸・2人世帯向け2戸
- 区営住宅…家族向け(一般)10戸
- 都営住宅(地元割当)…1・2人向け1戸、2人以上向け1戸、3人以上向け1戸

※詳しくは、募集案内をご覧ください。

▽募集案内などの配布場所＝5月22日(金)～29日(金)に、住宅政策課(区役所5階④⑤窓口)・庁舎案内(区役所1階)・赤塚支所・各地域センター・各区民事務所・各福祉事務所・区ホームページ※夜間・土曜・日曜は、区役所の夜間受付で配布。▽申込＝6月3日(必着)まで、申込書を郵送で、住宅政策課住宅運営グループ※5月22日(金)～6月1日(月)の消印が必要▽問＝板橋区住宅政策課住宅運営グループ ☎3579-2187、(株)東急コミュニティー(板橋区役所内) ☎5943-5006

休みます

【舟渡ホール】
▽とき＝5月25日(月)※施設点検のため▽問＝地域振興課庶務係 ☎3579-2161

5月17日は「高血圧の日」 高血圧を予防しましょう

高血圧は、遺伝的な要因によるほか、食塩のとり過ぎ・飲酒・喫煙・肥満などによって起こる生活習慣病の一つです。日本人の3人に1人が当てはまり、高血圧患者は約4300万人と言われています。この機会に、生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう。

●高血圧の合併症

高血圧は自覚症状がないため、血管に圧力がかかり続け、硬く厚くなり、弾力を失います。動脈硬化が進むと、脳卒中・心筋梗塞・腎臓病などの深刻な

疾病につながる危険性が高まります。

●血圧を測りましょう

上の血圧が140mmHg以上または下の血圧が90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。血圧は、健康状態・心理状態、測るときの姿勢・時間帯で変わります。1日2回、起床後・就寝前の血圧を測定しましょう。

●区民健康なんでも相談

各健康福祉センターでは、保健師・管理栄養士が、血圧・食事・生活習慣に関する相談に応じています。

問 合 各健康福祉センター(3面「健康ガイド」参照)

高血圧予防のポイント

- 毎日血圧を測定し、自分の血圧の傾向を知りましょう
- 肥満を予防し、適正な体重を維持しましょう
- 減塩して、野菜・果物を食べましょう
- 定期的に適度な運動をしましょう
- 十分な睡眠をとり、上手にストレスを解消しましょう
- 禁煙しましょう
- 飲酒は控えましょう
- 年1回、健康診査を受けましょう