Close up 1

マイナンバーカードで証明書のコンビニ交付が便利！

マイナンバーカードと住民基本台帳カード（住基カード）を利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書などが全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。土・日曜日、祝日も取得でき、早くて便利です。

問
市民課
☎21-1752
FAX26-9432

▼いつでも、近くで、簡単に、交付

コンビニエンスストアでの交付サービスは、店舗内のマルチコピー機を自分で操作するので手軽です。請求書を書く手間が省け、交付されるまでの待ち時間も短縮できます。

取得できる証明書と利用できる時間

種　類	●住民票の写し　●印鑑登録証明書　●所得証明書 ●所得課税証明書　●課税（非課税）証明書 ●戸籍全部（個人）事項証明書　●戸籍の附票の写し ※戸籍全部（個人）事項証明書は、事前に窓口で2つ目の暗証番号を登録する必要があります。
交付手数料	1通300円、戸籍全部（個人）事項証明書は1通450円
利用できる時間	6:30～23:00 戸籍の証明書は、月～金曜日9:00～17:00（祝・休日を除く） ※12月29日～1月3日、保守点検日は利用できません。

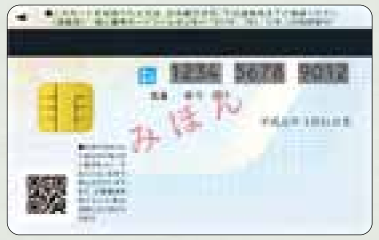
〈利用できる店舗〉
セブン-イレブン、ファミリーマート、サークルKサンクス、ローソン、ミニストップ、エーコープ鹿児島のうちマルチコピー機が設置されている店舗。

〈必要なもの〉
マイナンバーカードまたは住基カード、数字４桁の暗証番号、交付手数料
※有効期限を過ぎた住基カードは利用できませんので、ご注意ください。

▼申請のお手伝いと交付を行います！

仕事などで窓口を利用できない人を対象に、マイナンバーカードの申請のお手伝いと交付を行います！

おもて



うら

対象窓口	市民課、総合支所地域市民福祉課、地域センター ※市民課利用の人は、市役所第2庁舎前駐車場をご利用ください。	
日　時	8月26日（日） 9:00～13:00 ※田野総合支所および青島・生目・北地域センターは12:00まで	9月の毎週木曜日 （6日・13日・20日・27日） 19:00まで ※普及促進月間として9月のみ
窓口で対応する業務	❶マイナンバーカード交付申請書の作成補助や写真撮影 新規の交付申請のみ受け付けます。 カード作成には1カ月半程度の時間を要します。 〈窓口に持参するもの〉 ◎運転免許証などの身分証明書 ◎通知カードに付属する交付申請書（ある場合のみ） ❷マイナンバーカードの交付 既に交付申請がお済みで、個人番号カード交付通知書（はがきか封書）が届いている人が対象。交付の窓口や持参する必要書類は、通知書でご確認ください。 ※その他の受け付けは行いません。	

Close up 2

眠れない…その症状「うつ病」かも。かかりつけ医に相談してみませんか？

うつ病とは、精神や身体的なストレスなどが重なって、日常生活に支障を来す状態ですが、薬の治療効果が期待される病気です。早めに発見し、治療につなげましょう。

問
健康支援課
☎29-5286
FAX29-5208

▼もしかしてうつ病？

うつ病は、いつでも誰でもかかる可能性があります。「ちょっと疲れているだけ」「まさか自分がうつ病なんて」などと軽く考えず、自分の心や体の状態をチェックしてみましょう。

▼早期発見・早期治療が大切！

うつ病も他の病気と同じように、早期発見・早期治療が大切です。休養、服薬、心理療法が治療の柱となります。多くの場合は治療によって回復し、安定した生活が送れるようになります。

▼かかりつけ医に相談を

不眠など、長く続く症状があれば、まずはかかりつけ医で診てもらいましょう。

かかりつけ医がうつ病と診断した場合、宮崎市では、精神科、心療内科などの専門医と連携して治療につなげる体制ができています。適切な薬の服用や、心身の休養など、早めの治療につなげましょう。

こんな症状が2週間以上続くようなら、うつ病のサインかもしれません。

自殺の原因にもなるうつ病

平成28年の宮崎市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は15.1人と高く、その背景にはうつ病が潜んでいることが多いといわれています。

精神科医による「こころの健康相談」

心の健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族の相談に応じます。精神科に通院中の人は、主治医にご相談ください。

- **日時** 8月23日（木）13:30～、14:30～、15:30～（各50分程度）
- **場所** 市保健所
- **定員** 3組
- **料金** 無料
- **申込** 前日までに電話で健康支援課へ

※毎月第4木曜日に実施。次回は9月27日（木）。