

縫わずに簡単 洗えるマスク

(大人用・10センチメートル×18センチメートル程度)

このマスクは、新型コロナウイルスの感染を防ぐものではありませんが、拡大防止には役立つと考えています。

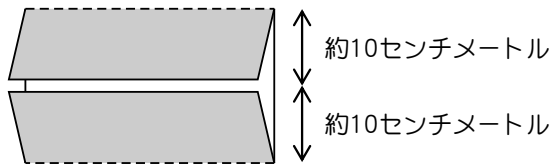
担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

用意するもの

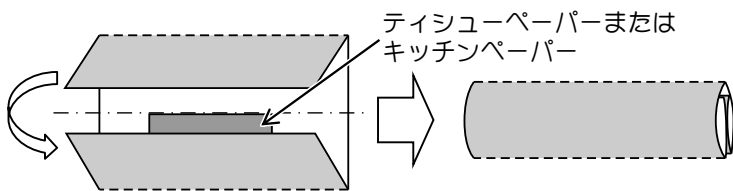
- 薄めのハンカチ（45センチメートル四方程度） 1枚
- 幅3ミリメートル程度のゴムひも（30センチメートル程度） 2本
- ※ 使い捨てマスクのゴムを繫いで使っても良い。
- ティッシュペーパーまたはキッチンペーパー 1枚

作り方

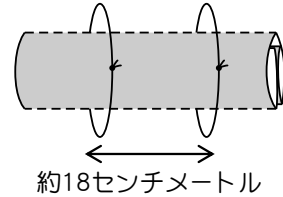
- ①ハンカチにアイロンをかける
- ②ハンカチを中心に向かって半分に折る



- ③ティッシュペーパーまたはキッチンペーパーを間に挟み、折り畳む

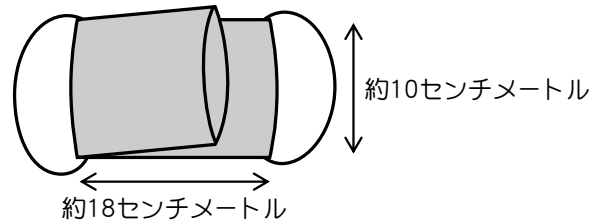


- ④結んだゴムを通す



- ⑤ハンカチの左右を折り畳んで、できあがり

※ゴムの長さは適宜調節し、結び目は中に入れる。



洗濯するときは、ティッシュペーパーやキッチンペーパーを外してください。ハンカチの大きさを変えることでさまざまな大きさのマスクを作ることができます。

動画によるマスクの作り方はYouTube埼玉大学川端研究室チャンネル内URL (<https://youtu.be/mEhC3a-Lj1w>)または右記2次元バーコードをご覧ください。



ワイヤー入りマスクは同チャンネル内の次のURL (<https://youtu.be/w4ngBB2Zxac>) をご覧ください。

※就寝時や息苦しさを感じたときはマスクを外してください。

埼玉大学教育学部生活創造講座家庭科分野被服学研究室より提供

マイナンバー（個人番号）の通知カードが廃止されます

5月25日（月）（以下「施行日」。）を予定日として、通知カードの取り扱いが変わります。

施行日以降、新たにマイナンバーが付与される方（新生児など）には、「通知カード」ではなく「個人番号通知書」が送付されます。

◆施行日以降の通知カード

- 通知カードの交付、再交付はできません（施行日前に再交付申請をした場合は除く）。
- 氏名、住所などに変更が生じた場合の記載変更はできません。
- ※ 現在お持ちの通知カードに現住所が記載されていない場合で記載を希望する方は施行日までに担当へお越しください。
- 通知カードを紛失した場合は市役所に届け出てください。
- マイナンバーカードの交付を受ける場合には通知カードを市役所に返納してください。

● 施行日前に通知カードの交付を受けた方は、通知カードに記載された氏名、住所などが住民票に記載されている事項と一致している場合に限り、国が定める一定の期間中は通知カードをマイナンバーを証明する書類として使用できます。

◆施行日以降のマイナンバーの通知

施行日以降は、通知書（マイナンバー、氏名、生年月日、通知書の発行の日などが記載された書面）が送付されます。

※ 新たに生まれた子どもなど、今後新たにマイナンバーが割り当てられる方のみ。

◆「通知書」と「通知カード」の違い

| | 通知カード | 通知書 |
|-------------------------|--------|------|
| マイナンバーを証明する書類として利用 | できる※ | できない |
| 氏名、住所などの記載内容変更 | 施行日まで可 | できない |
| 紛失した場合の届け出 | 必要 | 不要 |
| マイナンバーカードを申請した場合の交付時の返納 | 必要 | 不要 |
| 再交付 | できない | できない |

※ 当分の間通知カードに記載された氏名、住所などが住民票と一致した場合のみ。

◆マイナンバーカードに関する問い合わせ

内閣府ホームページ(<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>)、マイナンバーカード総合サイトまたはマイナンバー総合フリーダイヤル☎0120(95)0178（平日午前9時30分～午後8時、土曜・日曜日、祝・休日午前9時30分～午後5時30分）

担当 戸籍住民課 ☎046(252)8083 ☎046(255)3550

断らない相談支援 自立サポート相談支援例

市では、お金のこと、仕事のこと、住まいのこと、家族のことなど、日々の生活でお困りの方を支援するために、無料で相談を受け付けています（家族、関係者による相談可）。一人で悩まず気軽にご相談ください。

詳しくは、担当へお問い合わせください。

○相談方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

自立サポート相談事例・30歳代の引きこもり

◆生活の困りごとの相談

60代の女性から「仕事をして何とか生活しているが、将来が不安だ」という相談を受けました。

詳しく話を聴くと、「20歳代で失業してから何もせずに家にいる息子がいる」「住宅ローンが高額で支払いに困っている」「銀行などから借りたお金の返済が苦しい」ということが分かりました。

◆自立サポート相談による支援

働きたくても働けない方を支援する「就労準備支援」を紹介し、息子にも相談へ来てもらいました。就労準備施設「はたらっく・ざま」で、生活スタイルの改善や職場体験を通じて、働くことの自信を取り戻し、就労支援員とともに就職活動を開始しました。

「家計改善支援」により、日々の生活費を見直し、債務整理を検討しました。司法書士費用の立て替えを行う「法テラス」を利用し、債務の減額を行う任意整理を行いました。

※この事例はこれまでの相談を元に作成したもので、実際のものではありません。また、支援は個々の状況に応じて行います。

担当 生活援護課 ☎046(252)8566 ☎046(252)7043

ご利用ください

証明書などの郵送による取得、コンビニエンスストアでの証明書の発行

◆郵送による取得

市に本籍がある方の戸籍全部（個人）事項証明書（戸籍謄・抄本）や市に住居登録がある方の住民票の写しなどの証明書は郵送で請求することができます。詳しくは担当へお問い合わせください。

◆コンビニエンスストアでの証明書の取得

利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードや利用登録済みの住民基本台帳カードをお持ちの方は、各種証明書をお近くのコンビニなどのマルチコピー機設置店舗で取得できます。

担当 戸籍住民課 ☎046(252)8083 ☎046(255)3550