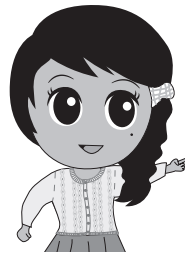


市民課からののお知らせ

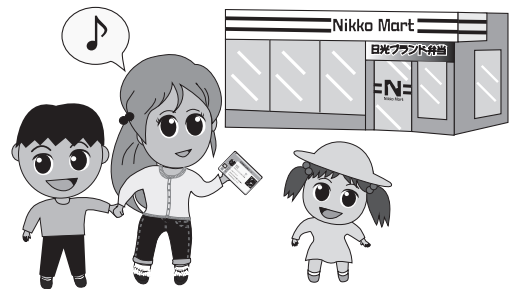
くわしくは 市民課 ☎21-5111



住民票の写しなどがコンビニエンスストアで取得できます

市は、平成26年4月から「証明書等コンビニ交付サービス」を開始しました。事前登録をするとコンビニエンスストアのキヨスク端末(マルチコピー機)で、各種証明書を取得できます。

※利用の際は、利用登録済みの住民基本台帳カードが必要。



◆取得可能な証明書◆

- ① 住民票の写し
 - ② 印鑑登録証明書
 - ③ 所得証明書
 - ④ 住民税決定証明書
- ◆対象コンビニエンスストア◆
セブン・イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート
- ◆利用時間◆
午前6時30分～午後11時
※12月29日～1月3日の年末年始、メンテナンス時を除く

市民サービスセンターの業務について

市民サービスセンターは、ショッピングプラザ日光(かましん)1階で土曜・日曜日、祝日も開庁している、市役所の出先機関です。ぜひご利用ください。

◆業務時間◆

午前10時～午後7時
※毎週月曜日(祝日以外)、年末年始期間(12月29日～1月3日)を除く

◆取扱い業務◆

- 住民登録、戸籍、パスポート、印鑑証明、国民健康保険、国民年金、税務など
- ※パスポートの申請は、平日午後5時までの受付のみ(交付は業務時間内であれば取り扱い可)
- ※平日午後5時15分以降や、土曜・日曜日、祝日に、税関連証明を発行する場合は事前予約が必要
- ※使用料・手数料(し尿くみ取り料以外)を納める場合は、納付書が必要

登録型本人通知制度について

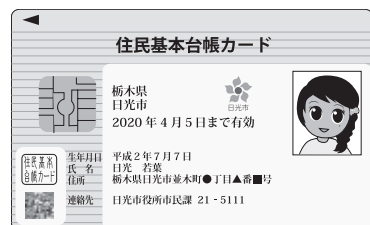
この制度は、住民票の写しや戸籍謄本などの不正取得を防止するため、証明書を第三者に交付したときに、事前に登録された方に対してそ

の交付した事実を通知する制度です。第三者に登録者に係る証明書の交付をしたときは、登録された方に「日光市住民票の写し等交付通知書」を送付します。

登録の際は、登録者本人が本人確認書類を持参の上、市民課、各総合支所市民福祉課、各支所・出張所、市民サービスセンターの窓口で申請してください。なお、代理人による申請や郵送による申請が可能な場合もあります。

住民基本台帳カードを作りますか

住民基本台帳カード(住基カード)は、安全性に優れたICカードです。住基カードには「顔写真付き住基カード」と「顔写真なし住基カード」の2種類があります。



◆住基カードの主な利用用途◆

- ① コンビニ交付
- ② 電子証明書の保存用カード
- ③ 公的な身分証明書(顔写真付きに限る)

ストレスを溜めたままにしていませんか？

心の健康を守るには

くわしくは 健康課 ☎(21)2756

健康な生活を送るには、①規則正しい生活リズム(適度な睡眠・3度の食事) ②日中の適度な運動 ③親しい人とのコミュニケーションや自分の時間を持つことで気分転換を図ることが大きなポイントです。

毎日の生活で、①・②・③を保つことが難しくなり、ストレスや疲れを溜めしてしまう方が増えています。ストレスや疲れが溜まってくると、なかなか眠れない、食欲がなくなる、集中力がなくなる、楽しめなくなる、などの心の不調を生じます。

心の不調を起こしてしまう前に、疲れを感じたら次のことを心掛けましょう。

- ☞ 疲れが強くなる前に休む(30分でも良いので出来るだけ早く、仕事や家事などを切り上げる)
- ☞ 肩や首のコリを感じたら、ストレッチやマッサージをする(神経を適度に刺激し気分を和らげる)
- ☞ 朝ごはんを食べる(午前中の脳の活力を上げる効果がある)
- ☞ コミュニケーションを楽しむ時間

を作る(逆にイライラしてしまう場合は、周囲から離れて自分の時間を持つ)

- ☞ 疲れやストレスの発散を、お酒・タバコ・カフェインに頼らない
- ☞ イライラ感が強い、だるさが抜けない、なかなか眠れない、気分が沈んで動くことがつらい場合は、早めに心療内科を受診する
- ☞ 悩みがある時は、身近な信頼できる人に相談する。相談しても解決が難しい場合や相談できない場合は、専門の相談機関を利用する

9月10日～16日は自殺予防週間です

全国の自殺者数は、毎年約3万人。これは交通事故で亡くなる方の6倍以上の数です。自殺の原因で一番多いのが健康問題。中でも心の健康問題を抱えている方が多いといわれています。

現在のストレス社会では、自分のこころの状態を自ら確認し、ストレ

スト上手に付き合うことや、悩みを誰かに相談することが大切です。

市は、平成25年5月にパソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレス度などがチェックできる「こころの体温計」(<https://fishbowindex.jp/nikko/>)を導入しました。

健康状態や人間関係、住環境などの簡単な質問に答えると「水槽を泳ぐ金魚」の様子が表示され、こころのストレス状況や落ち込み度により画像が変化します。

導入開始から今年3月までのアクセス数は、7万7,230件でした。本人モードでは、ストレスや落ち込み度の割合は、男女別では男性の方がやや高く、年代別では男性は50歳代が一番多く60歳代が一番低い、女性は、30歳代が一番多く50歳代が一番低いという状況でした。



ストレス状況により変化する水槽

8月から、新しいモードを追加!

こころの体温計に新モード、楽観主義のすすめ「こころのエンジン」を追加しました。ストレスにさらされて、悲観的になつてはいませんか? 自らもストレスに対応する力を養いましょう。

自分のこころの健康状態を知るためにもぜひ活用してみてください。

※携帯電話・スマートフォンからは、下のQRコードからも利用できます。



- ※利用料は無料です(通信料は自己負担)
- ※個人情報は一切取得しません
- ※医学的診断ではありません
- ※結果に関わらず、心配なことが続く場合は、早めに専門家にご相談ください

◆こころの健康相談機関◆

- ◆こころのダイヤル ☎028(673)8341
- ◆栃木のいのちの電話 ☎028(643)7830
- ◆県精神保健福祉センター ☎028(673)8785
- ◆県今市健康福祉センター ☎(21)1066