

熱中症を予防しましょう

暑さに備えた体をつくりましょう

健康づくり課 ☎34-5445

体が暑さに慣れていないこの時期は、突然気温が上がる日や、急に蒸し暑くなる日に熱中症になりやすくなります。人は汗をかくことで体温を調整します。2週間はウォーキングやストレッチ、湯船に浸かるなどをして汗をかき、暑さに備えましょう。



早めにエアコンの手入れと運転確認をしましょう

環境課 ☎34-5558

暑くなると、修理に時間が掛かることがあります。

- 電源プラグやコンセントに変色や汚れはないか。
- リモコンの液晶は表示されているか。操作できるか。
- フィルターにほこりが溜まっていないか。破損はないか。
- 室外機の前に物を置いていないか。
- 16~18℃で10分間冷房運転して冷えるか。
- さらに30分運転して、
 - ・水漏れ、異音、異臭はないか。
 - ・室外機から異音、異臭はないか。

暑いときは公共施設で涼めます

環境課 ☎34-5558

と き…9月頃まで
 ところ…中央公民館、嵐南公民館、三条東公民館、総合福祉センター、まちやま、栄体育館、いい湯らてい、すまいるランド、ソレイユ三条、サンファーム三条、たいぶん(体育文化会館)、かんきょう庵

このポスターが目印



マイナポイントの申し込みは9月末までです

情報管理課 ☎34-5525

マイナンバーカードをお持ちでまだマイナポイントの申し込みをしていない人は、早めに申し込みください。*マイナンバーカードを2月末までに申請した人が対象です。

申込専用会場

| とき | 時間 | ところ |
|----------|------------|----------|
| 6月11日(日) | 午前10時～午後6時 | 三条東公民館 |
| 6月24日(土) | | 総合福祉センター |

*正午～午後1時を除きます。

申し込みの支援

| 支援窓口 | 時間 |
|--|--|
| 市民窓口課 | 平日 午前8時30分～午後5時30分 日曜日 午前8時30分～午後0時30分 *火曜日は午後7時まで |
| 栄・下田各サービスセンター 中央・嵐南・三条東・本成寺・大島・栄・下田各公民館 | 平日 午前8時30分～午後5時30分 |

手続きスポットで申し込み

携帯ショップ、イオングループ、コンビニ、郵便局などの手続きスポットで申し込みできます。



スマホで申し込み

専用アプリで申し込みできます。

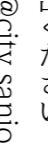


必要な物

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの申請時が交付時に設定した4桁の暗証番号
- ・ポイントを受け取りたい決済サービスのカードやアプリ(WAONカード、コジカカード、アオカカード、ナナコカード、PayPayなど)
- ・公金受取口座の登録をする人は通帳
- *20,000円分のポイントのうち、カードの新規取得でもらえる5,000円分のポイントをもらうには、9月末までに決済サービスを利用した20,000円分のチャージか、買い物が必要です。

救急車は本当に必要な人のために
 消防本部 ☎34-11111
 昨年中、救急で搬送した人は約3千人。この4割が軽症者でした。
 救急車を呼べば病院に搬送してもらえらると思われがちですが、24時間診療できる病院はありません。

聴覚や言語機能障がいのある人がスマホで緊急通報ができます
 消防本部 ☎34-11111
 全国どこでも、スマホなどの簡単な操作で119番通報ができます。
 対象：市内在住、在勤、在学中で、音声による通報が困難な人
 申込方法：申請書(HP)を直接かメールで提出ください。
 メール sanjo119@city.sanjo.niigata.jp



ホームページ

出張トーフを利用ください
 政策推進課 ☎34-5523
 まちの歴史や福祉サービスなど、市の取り組みについて、職員が出向いて話します。町

チャレンジウォーク'23
 健康づくり課 ☎34-5447
 ゲームやクイズをしながら、自然の中を歩きます。
 と き…6月11日(日) 午前9時～正午
 集合場所…保内公園
 対象…市内に在住、在勤、在学の2～5人のグループ
 *10歳未満は成年者同伴
 定員…先着50組
 参加費…100円
 持ち物…筆記用具、腕時計
 申込方法…申込書(HP)を持参するか、QRコードから申し込みください。
 申込期限…6月6日(火)

スマホのなんでも相談
 情報管理課 ☎34-5525
 と き…6月20日(火) 栄公民館
 21日(水) 三条東公民館
 27日(火) 嵐南公民館
 28日(水) 井栗公民館
 *いずれも午前9時～正午
 内容…基本操作、アプリの使用方法、不審メール、ネットショッピングでのトラブルなどの相談を受けます。
 対象…市内在住のおおむね65歳以上

今月の税金・料金
 納期限…6月30日(金)
 市県民税(普通徴収)…第1期
 介護保険料…第3期
 保育料・副食費(公立)…6月分
 市営・県営住宅使用料(駐車料)…6月分
 下水道事業受益者負担金…第1期
 水道料金・下水道使用料…6月分

夜間納税相談
 と き…毎週火曜日 午後5時30分～7時(祝日を除く)

気軽に救急車を呼ぶと、本当に必要な人への対応が遅れます。自分で病院に行ける人は、自分で対応ください。判断に迷うときは、大人は☎7119に、15歳未満は☎8000に相談ください。



詳しくはこちら