## お答えします 1

### **V** ナ が **(7)** あれる

を紹介 多 民の皆さんからお問 い 、マイナン じます。 に関する質問 い 合わせば

係で どの本人確認書類を持参 て にお申 民登録課、各総合支所市民生活 いますので、ご利用ください。 届平成 再交付 請 ド」の台紙の下部分が「マイ カ 成 27 書を紛失 し出ください した「マ 年 ド交付申請書」にな します。運転免許証な した場合は、本庁 、イナンバー 月以降、郵口 便で なっ は なっ

力

A

マイナンバーカード交付申請書

шлия 1234 5678 9012

■■○○県□□司法△町◇丁日○番地▽▽号

(地方白色団体体験システム機構用)

が 郵便申請用封筒の差出有効期限 延長されまし た

した。 (返信用封筒)は、差出有 成31年5月31日まで延長され に郵送した申請書の送付 7 通知カ 効 期用 限封と ま が筒

で交付

してもらえます

か

Q

7

力 申請

唱書はどこ rを取得し

た

1

 $\mathcal{O}$ 

で ン

す

が

筒でも、延長期間内は切手を貼ら4日」と記載されている送付用封 ずにそのまま利用できます 紙」をダウンロード り付けてご利用くださ 封筒を紛失した場合は、 差出有効期限が「平  $\sim$ ĸ 総合サイ ジまたは「マイナ ト」から「宛名 Ļ 成 29 年 定型封筒に ン バホ 用 10 用 封 月

\*宛名用紙は本庁市民登録課、 総合支所市民生活係でも配布

てい ます

(な24-21111 本庁市民登録課 内 ]線40 9

# から 11 るよう、無料相談窓

談も可能です。

ます。家族や

パ

1

} 口

ーナーとのにを開設している。

相てけ

子ども

の健康は妊娠前の体づく

を切れ目なくサ

ポ

り

いうちからしっかり健康を管理することが大切です。望んだときに妊娠できるよう自分の体について知り、

早.

どにより、さまざまな変化が見られます。

女性の心と体には、ホ

ルモンの働きや月経、排卵リズムな

プランについて考える良い機会です。

そう思っている今こそ、自分の健康やこれからのライフ

「妊娠・出産はまだ先のことだから・・・」

妊娠前から

自分と子ども

の健康を考えてみません

か

すくなるといわれています。 どもが将来、生活習慣病になり 児への栄養が不足し、低体重児や 夜更かしや欠食、無理なダ 若 現在、妊娠前に必要なエネ 産の要因になります。さらに、子 ます。この状態で妊娠すると胎 で食生活が乱れがちです。 が不足している女性が増えて ころは 健 康に自信 があ 1 工 ŋ B ル ッ

に

9

1

て考えてみません

か

ち、今後の健康や将来の妊娠・出

産

妊娠前から自分の体に関心を持

子ども 食生活を見直すことが、将来の 0 健康に 9 なが ります

|保健師・助産師・栄養士がサポ 妊娠、 出産、 、子育

市では、妊娠前、

します

予約の上、ご相談ください \* 相談は完全予約制です。左記 健康づくり課(52.3121)[問い合わせ・予約]

献血にご協力をお願いします

~バレンタイン献血が始まります!~

冬季は、風邪などで体調を崩す人や外出を控える 人が多くなり、献血者が減少します。

 $\nabla$ 

ン ン 5 タ 4

〕時

>相談場所: 9時~11: 9時~11時

時②午後1 :花巻保健セト2年後1時

金曜日、①午前

 $\nabla$ 

冬季において安全な血液製剤を安定的に確保する ため、2月3日~14日に「バレンタイン献血キャン ペーン」を全国各地で実施し、献血の協力を呼び掛け ます。

#### ■献血とは

病気やけがで輸血を必要としている患者さんのた めに、健康な人が血液を提供するボランティアです。 生命の維持に欠かすことのできない血液は、生き た細胞のため長期の保存ができず、人工的につくる こともできません。輸血用の血液製剤は、皆さんの善 意の献血により支えられています。

#### ■400 『リリズ献血を推進しています

血液は、血液型が同じでも人によって微妙に違っ ており、複数の献血者の血液を1人の患者さんに輸 血するほど副作用発生の可能性が高くなります。

血液製剤の需要が圧倒的に多く、岩手県赤十字血液 センターでは献血バスによる献血を原則400ミッパ献 血のみとしています。

#### ■本市の目標献血者数と献血日程

本市では、1日当たりの目標献血者数を平日42 人、休日44人とし、献血への協力を市民の皆さんに 呼び掛けています。

市内での献血日程は、毎月1日号の「広報はなま き」や、県、市、岩手県赤十字センターのホームペー ジに掲載しています。

皆さんのご協力をお願いします。

#### **バレンタイン献血にご協力を**



次の日程で献血キャンペーンを実施します。

- 2月10日(土)、①午前10時~正午② 午後1時30分~4時30分
- ■会場 銀河モール花巻

※献血をされた人には記念品を差し上げます

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

#### **学成の年**息 花苗配布事業のご紹介

花いっぱい運動を推進するため、公共の場所 などで植栽活動を行っている団体や個人に花苗 を配布する予定です。

花苗の配布を希望する場合は、花壇等実践者 名簿への登録申請をお願いします。

- 【対象】▷公道などに面し、通りかかる人が気軽 に見られる花壇、プランター、街路樹升▷学校 や保育施設、公民館などの公共施設にある花 壇、プランター
- ※家庭の庭先や事業所の内部にある花壇などは 対象外です
- 【配布花苗】 ▷夏苗…夏から秋にかけて咲く花 苗12種類(5~7月に配布)▷秋苗…秋から春 にかけて咲く花苗4種類程度(10月配布予定) 【申込期限】2月28日(水)
- 【申し込み方法】本庁新館公園緑地課で配布す る申請書に必要事項を記入の上、持参または 郵送、ファクス、Eメールで右記へ
- ※申請書は市ホームページにも掲載していま す。持参による申し込みの場合に限り各総合 支所建設係でも受け付けます



【上】「宮野目コミュニティ会議」の皆さんが国道4号交 差点に設置した花壇【左下】アゲラタム【右下】ベゴニア

【問い合わせ・申し込み】本庁新館公園緑地課 (〒025-8601花城町9-30☎内線258 図22-6846 ⊠kouen@city.hanamaki.iwate.jp)