

マイナンバーカードの署名用電子証明書パスワード（6桁から16桁）または利用者証明用電子証明書パスワード（4桁の数字）のどちらかがパスワードロックされた場合、スマートフォンアプリとコンビニのキオスク端末を利用して初期化することができます。

▼注意事項▶署名用電子証明書パスワードおよび利用者証明用電子証明書をコン



▲パスワードをコンビニで初期化（公的個人認証サービスポータルサイト）

マイナンバーカードのパスワードをコンビニで初期化できます

注目 コンビニ交付100円サービス実施中

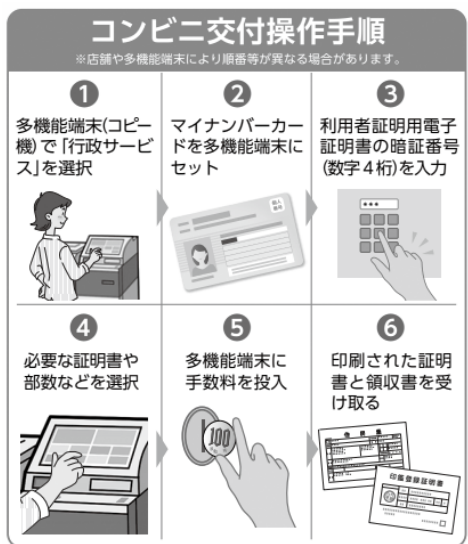
コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で、住民票などの諸証明が100円で取得できます。
市役所窓口より安価ですので、ぜひご利用ください。
※コンビニ交付を利用するにはマイナンバーカードが必要です。
▶期間＝令和8年3月31日(火)まで
▶取扱時間＝6時30分～23時（年末年始除く）
※戸籍証明書は市役所開庁日の9時～17時
◇サービス停止日（保守点検など）※終日交付不可。
8月12日(火)、27日(水)、9月12日(金)～14日(日)

☎市民課市民班 ☎(70) 0340

▼取得できる証明書及び手数料

証明の種類	窓口交付	コンビニ交付
住民票	300円	100円
印鑑証明書	300円	
戸籍証明書（※）	450円	
戸籍の附票（※）	300円	
所得課税証明書	300円	

※本籍地が大網白里市の方のみ100円サービスの対象となります。



地域包括支援センターだより ご存じですか？足指力

令和4年国民生活基礎調査（厚生労働省）によると、介護が必要となった主な原因の1位は認知症16.6%、2位は脳血管疾患(脳卒中)16.1%、3位は骨折・転倒13.9%となっています。また、令和4年人口動態統計によると、高齢者の転倒・転落・墜落による死者数は10,809人で、交通事故による死者数の5倍以上となっています。

転倒を誘発する原因はさまざまありますが、その1つに下肢筋力の低下や前足部(土踏まず～つま先)の機能低下が挙げられます。前足部の力には足指力というものがあります。

◇足指力とからだの健康の関係とは？

転倒リスクが高い高齢者は、健康な高齢者に比べて足指力が低いことが研究でわかっています。足指はバランス能力維持に大きな役割を持っています。立った状態から前方に転倒しそうな時、足指が屈曲して地面をつかむことで身体のバランスを維持します。後方に倒れそうな時は、足指が上に伸

展することで、倒れないように重心を維持しようとしします。つまり、足指を鍛えることで転倒予防につながります。

足指力を鍛え、足が本来持つ機能を強くし、健康で元気に過ごしましょう。

◇足指力を鍛えるには？

～イスに座ってやってみましょう～

〈足指ジャンケン〉

グー＝足の指をグッと縮めます。足指の付け根から大きく丸めてください。チョキ＝親指以外の4本の指を、親指から離して下へ曲げます。パー＝足の指を大きく広げます。

足指を広げることで、血行が良くなり、むくみの解消や冷えの症状も改善されます。

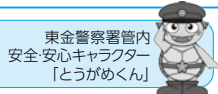
〈タオルギャザー〉

床にタオルを置き、かかとでタオルの端を踏んで押さえます。足指でタオルをたぐりよせるようにして、タオルを手前に引き寄せます。

☎地域包括支援センター

☎(70) 0439

安全安心コーナー



相手は本当に警察官？「ニセ警察官詐欺」に注意！

最近、電話 de 詐欺（特殊詐欺）の中で多い手口が「ニセ警察官詐欺」です。この詐欺の特徴は、若年層～高齢者の全年代がだまされていることです。

手口を知って、だまされないようにしましょう！

◇「ニセ警察官詐欺」の手口

①警察官を名乗る犯人から電話で「犯罪に加担している疑いがある」「指定のSNSでやり取りをしろ」と言われる。

※初めに総務省などの別の団体の名前を使った後に警察官を名乗るパターンもあります。

②ビデオ通話で偽物の逮捕令状や制服姿、警察手

帳を見せられる。

③「疑いを晴らすため」「捜査後返却する」などと言って送金させられる。
※インターネットバンキングを利用させることが多いです。

◇対策

犯人は、「+（プラス）」から始まる国際電話番号を使用していることが多いです。国際電話を使用しない方や使用する予定の無い方は利用休止などの申請を行いましょう。

国際電話番号のほか、知らない番号からの電話にも不用意に出ないようにしましょう。

〈国際電話利用休止の申請先〉

・固定電話＝国際電話不

☎0120 (210) 364

・ひかり・携帯電話など＝各契約先電話会社の迷惑電話防止サービスを利用

☎東金警察署生活安全課

☎(54) 0110

8月の移動交番開設予定

開設場所	開設予定日	開設時間
セブンイレブン大網白里季美の森店	25日(月)	14時～15時
DCM大網永田店	6日(火)	14時～15時
主婦の店大網店	21日(木)	14時～15時
農村環境改善センター	19日(火)	10時～11時30分
みどりが丘自治会館	7日(水)	14時～15時
イオン大網白里店	12日(火)	14時～15時
大網白里市役所	1日(金)	10時～11時30分
国保大網病院	5日(火)	10時～11時30分

農業経営収入保険に加入しませんか

原則すべての農産物を対象に、自然災害による収量減少や価格低下をはじめ、農業者の経営努力では避けられないさまざまなリスクによる収入減少を補償します。

▶対象＝青色申告を行っている農業者（個人・法人）

▶補償対象となる収入＝農業者が自ら生産した農産物の販売収入全体

▶補償内容＝保険期間の収入が基準収入の最大9割（5年以上の青色申告実績がある場合の補償限度額の上限）を下回った場合、下回った額の9割（支払率）を上限として補償

▶加入申込締切

・個人＝保険期間開始前年の12月末

・法人＝事業年度開始月の前月末

※継続加入の場合、個人は保険期間開始前年の11月末、法人は事業年度開始月の前々月末まで。

☎千葉県農業共済組合

☎043 (245) 7447

個人事業税(第1期分)の納期限は9月1日(月)です

対象の方には、8月7日(木)に納税通知書を発送しますので、納期限までに必ず納付しましょう。

金融機関やコンビニエンスストアでの納付のほか、スマートフォン決済アプリや、地方税お支払サイトからクレジットカード払いなど各種キャッシュレス決済を利用することで、24時間いつでも納付できます。

また、銀行などの預金から自動的に振替納税できる口座振替が便利です。

☎千葉県東金県税事務所 ☎(54) 0223

産業文化祭は隔年開催となりました

毎年、本市の産業や文化に触れるとともに、市民同士の交流の場として開催していた産業文化祭は、隔年での開催となりました。令和7年度は開催せず、次回開催を令和8年度とすることとなりましたので、お知らせします。

☎〈産業の部について〉

農業振興課農政班 ☎(70) 0345

〈文化の部について〉

生涯学習課生涯学習班 ☎(70) 0380



補助事業に着手する日が、令和7年4月1日以降である※その他の要件も、申請前に必ずご確認ください。
▼申請方法▶補助対象設備の設置後に、交付申請書に必要な書類を添えて提出(郵送・メール不可)
※予算額に達し次第、締め切り。
☎・☎地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386



住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金の受付を開始しています

地球温暖化対策や電力の強靱化を図るための住宅用設備などの導入費用を補助します。

・電気自動車、プラグインハイブリッド自動車▶V2Hの併設の有無により上限15万円または10万円

・V2H2日充放電設備▶25万円

日(金)（閉庁日を除く）

▼対象・補助上限額

・家庭用燃料電池システム（エネファーム）（停電時自立運転機能の有り）▶10万円

・定置用リチウムイオン蓄電システム▶7万円

・窓の断熱改修▶8万円

③補助対象設備の設置工事等

①補助対象設備を導入した住宅に自ら居住し、本市に住民登録がある方

②世帯全員が市税を滞納していない