

令和5年 3月1日



不動産無料相談会を開催します

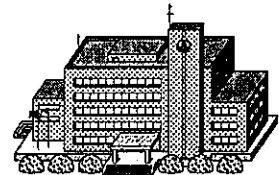
(企画財政課)

地価公示や地価調査をはじめ、不動産の鑑定評価制度についてご理解いただくため、下記のとおり不動産鑑定士による無料の相談会を開催します。ぜひお気軽にご利用ください。

記

- ★日 時 令和5年4月5日(水) 午前10時～午後4時
- ★場 所 浜松商工会議所 1階 101会議室
(浜松市中区東伊場2-7-1)
- ★相談内容 鑑定評価、価格、賃料、売買、交換、借地、借家、相続、贈与、その他不動産に関すること
- ★相談員 (公社)静岡県不動産鑑定士協会所属不動産鑑定士
- ★申込方法 3月31日までに電話により事前予約(054-253-6715)
- ★問合せ 公益社団法人静岡県不動産鑑定士協会
TEL 054-253-6715 FAX 054-253-6716

※ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によっては開催を取り止める場合があります。



住民生活課

町税等の納期について(3月分)

- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 第8期

納期限 **3月31日(金)**までに 納めてください。

※ 口座振替の場合、納期限の日に引き落としされます。
納期限をお間違えのないように、口座残高のご確認をお願いします。

所得税確定申告・町県民税申告のお知らせ

～町民生活センターでの申告受付は3月15日（水）までです。～

（税 務 課）

町民生活センター会場での所得税確定申告、町県民税申告の受付は3月15日（水）までです。

申告がお済みでない方で、町民生活センターでの申告受付を希望される方は、お早めに申告をされますようお願いいたします（町民生活センター会場での所得税確定申告、町県民税申告の受付は「**事前予約制**」です。事前にWEB予約または、電話予約した上で、町民生活センター会場にお越しください。）。

詳しくは「広報もりまち1月号」に掲載していますのでご確認ください。

◎町民生活センターでの申告と予約について

		期 間	時 間	方 法
申 告 受 付		2月16日（木）～ 3月15日（水）	<午前> 8:30～11:10 <午後> 13:00～16:00	<u>予約時間の10分前</u> に町民生活センターにお越しください（予約時間の10分以上前に来場されても申告会場内に入れません。）。 ※マスク着用をお願いします。
		※土・日・祝除く。		
予 約 受 付	W E B 予 約	1月20日（金）～ 3月13日（月）	申告希望日2日前の 23:59まで ※土・日・祝含む。	次のURLまたはQRコードからWEB予約してください。 ▼URL https://logoform.jp/form/wc6a/161771?r%5B10%3Aselect%5D=WEB ▼QRコード 
	電 話 予 約	1月27日（金）～ 3月15日（水） ※土・日・祝除く。	<午前> 8:30～12:00 <午後> 13:00～16:00	コールセンターに電話をし、予約してください。 森町確定申告予約コールセンター ☎「86」-「6309」

<注意事項>

次の書類は、事前に作成した上でご来場ください（申告会場での記入はできません。）。
◆収支内訳書（営業所得、農業所得、不動産所得がある人）
◆医療費控除の明細書（医療費控除を受ける人）
◆セルフメディケーション税制の明細書（医療費控除の特例を受ける人）

◎その他

青色申告・譲渡所得の申告（収用は除く。）または、雑損控除の申告（台風15号の被害に遭われた方は、雑損控除の申告ができます。）などは、町民生活センター会場では受付できませんので、磐田税務署の確定申告会場で申告されますようお願いいたします。

<問合せ先>

申告受付の予約について

森町確定申告予約コールセンター 電話「86」-「6309」
※昨年と電話番号が変わりました。電話予約の際には、おかけ間違いのないようご注意ください。

申告内容の相談について

税務課町民税係

電話 85-6308

磐田税務署からの所得税等の確定申告のお知らせ

(税 務 課)

磐田税務署の確定申告会場への入場には、入場整理券が必要です(入場整理券で指定された日時以外は入場できません。)

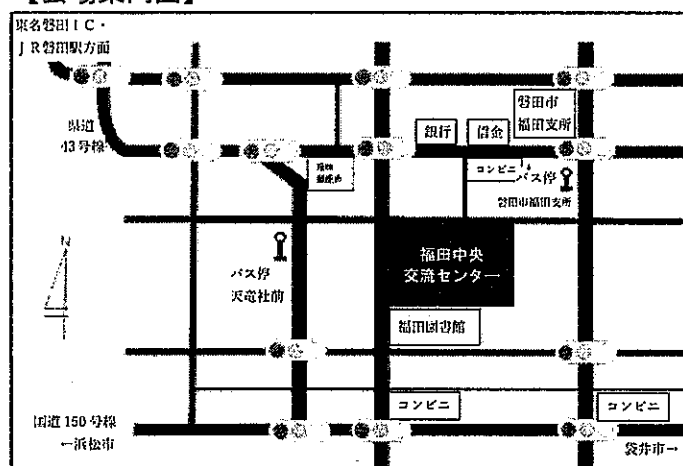
詳しくは「広報もりまち1月号」に掲載していますのでご確認ください。

◎磐田税務署の確定申告会場

開設期間	場所	時間	申告受付
2月16日(木)から 3月15日(水)まで ※土・日・祝は除く。	磐田市福田中央 交流センター (磐田市福田 1587-1)	9時00分～ 17時00分	入場整理券が必要です。

<磐田市福田中央交流センター>

【会場案内図】



会場へのアクセス

●公共交通機関をご利用の方

遠鉄バス「磐田市立病院福田線」乗車
バス停「天竜社前」下車 徒歩約5分

●お車をご利用の方

「磐田市福田支所」から南西に約300m
カーナビで「福田中央交流センター」または
「福田図書館」とお調べください。

<入場整理券の取得方法>

1. LINE アプリによるオンラインでの取得の場合 (国税庁ホームページをご確認ください。)
相談希望日の10日前から2日前まで(土・日・祝除く。)取得可能です。

【LINE アプリによるオンラインでの取得方法】

- <STEP1> LINE アプリから国税庁LINE 公式アカウント(@kokuzei)を友だち追加
- <STEP2> 「トーク」画面から「相談を申し込む」を選択
- <STEP3> 税務署や来場希望日時を選択
- <STEP4> 内容を確認して「申込」をタップすれば完了、入場時に申込完了画面を提示すればOK

2. 当日取得の場合

申告当日、午前8時30分から申告会場に入場整理券を配付します。

- (注1) 入場整理券の配付枚数には限りがありますので、できるだけLINE アプリによるオンラインでの取得をおすすめします(なお、入場整理券は、午後4時配付終了です)。
- (注2) 申告会場の駐車場の開錠時間は、午前8時です。開錠時間前の入口周辺道路での駐車は、近隣住民の迷惑になりますのでご遠慮ください。
- (注3) 申告会場の状況を磐田市福田中央交流センターへ問い合わせることはご遠慮ください。

<問合せ先>

磐田税務署 電話0538-32-6111(自動音声)※「2」を選択してください。

資源ごみ拠点回収のご案内

(住民生活課)

資源ごみは、地域の収集に加え、毎月第2・4土曜日に役場別館前で以下のとおり資源ごみを無料回収しています。

ぜひ、ご活用いただき、リサイクルの推進にご協力をお願いします。

対象者	町内に在住の方	
回収日時	毎月第2・4土曜日 午前9時30分～正午 ※3月の実施日 3月11日・25日	
回収品目	びん・ペットボトル・プラスチック容器包装	
回収場所	役場別館住民生活課前(本庁舎北側)	
出し方	①	地域の資源ごみ回収と同じように分別してコンテナ等に入れてください。
	②	汚れがひどいごみや、割れてしまったびん等は資源ごみとして回収することができません。「がれき類」や「燃やせるごみ」として、地域の回収日に出してください。
	③	ごみの分別方法については、各世帯に配布した「燃えないごみの分け方・出し方」を参考にしてください。
注意事項	①	回収物は、町内の家庭から出たごみに限ります。事業所(個人事業主を含む)から出たごみは回収できません。
	②	回収場所では、作業員の指示に従ってください。
	③	雨天時でも実施しますが、台風等の悪天候で中止となる場合があります。中止の場合は、町ホームページや町公式 LINE 等でお知らせをします。
	④	<u>駐車場内での車の運転には、十分注意してください。</u>
	⑤	<u>回収時間を厳守してください。開始時間より早くご来庁いただいても回収することはできません。</u>

* 問合せ先: 住民生活課生活環境係 電話: 85-6314

マイナンバーカード業務の日曜開庁について

【 住民生活課 】

仕事などの都合で、開庁時間内に役場窓口に来ることができない方を対象に、マイナンバーカードの交付、申請サポート、電子証明書の更新、マイナポイント申込みのサポートを行います。

新型コロナウイルス感染対策のため、予約制とさせていただきます。ご希望の方は、住民係（TEL 85-6312）に予約の上、窓口へお越しください。

◇ 日 時 3月26日（日）午前8時30分 ～ 正午

コンビニ交付
始まりました

◇ 場 所 森町役場 住民生活課 受付窓口

◇ 取扱業務・持ち物



対象者	取扱業務	持ち物
申請済みの方 (交付通知書が 届いた方)	カードの交付	・ 交付通知書（はがき） ・ 本人確認書類 ・ 通知カード（お持ちの方）
カードの更新 通知が届いた方	電子証明書の更新	・ マイナンバーカード ・ 更新通知書 ・ 暗証番号（再設定も可）
これから取得 する方	申請のサポート	・ 本人確認書類 ・ 通知カード（お持ちの方）

◇ コンビニ交付サービスが始まりました！！

- ・ マイナンバーカードを使用し、全国のコンビニエンスストアで住民票の写し・印鑑証明書・所得課税証明書が取得できます。
- ・ 手数料は1通200円、役場窓口より100円安くなっています。

◇ 郵便局（三倉・天方・城下・森・飯田・一宮）や携帯ショップでもマイナンバーカードの申請ができます！！是非ご利用ください。

令和5年1月31日現在 森町のマイナンバーカード申請者数 13,302人 申請率75.2%

◇ 予約・問合せ先 住民生活課住民係 TEL 85-6312

定例年金相談所開設

住民生活課

下記のとおり、掛川年金事務所による年金相談所が開設されます。

※ 年金相談は事前予約制です。相談を希望される方は、前日までに、掛川年金事務所に電話でご予約ください。

予 約 先 : 掛川年金事務所 (電話: 0537-21-5524)

◎と き 令和5年3月8日(水)

令和5年4月12日(水)

午前9時30分～正午 (開設は午前中のみです)

◎ところ 森町総合体育館 森アリーナ 1階 相談室

◎持ち物 ・ 年金手帳 (受給者は年金証書)
・ 委任状 (代理の方が相談される場合)

令和5年度 新メンバー募集!!

森町社会福祉協議会

男性料理クラブ『寄りの日』

H30年度～始まった男性料理クラブです。

現在、60～70代の男性11名+女性栄養士1名で活動しています。



☆月1回の料理教室(森町保健福祉センター2F調理室)

- ・ 4月18日(火) 9:30～12:00
- ・ 5月16日(火) 9:30～12:00
- ・ 6月13日(火) 9:30～12:00 (以降も年間計画あり)

<持ち物:材料代500円・エプロン・三角巾・マスク・布巾・料理持ち帰り容器>

その他、おやつ作りのお手伝い等のボランティアを時々行います。

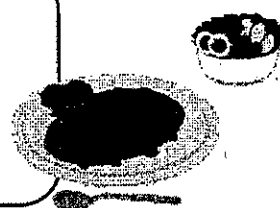


料理初心者大歓迎!

メンバーのほとんどが初心者です。

簡単で美味しい料理を和気あいあいと実習します。

まずは、おためしから。



参加をご希望の方は、開催日5日前までに森町社協へご連絡ください。

森町社会福祉協議会

電話 : 85-5769

町営住宅の入居者募集について

定住推進課

町営住宅の入居者を募集します。今回の募集概要は、次のとおりになります。

- 1 【募集期間】 令和5年3月15日（水）～ 3月28日（火）
※午前8時30分から午後5時15分まで（土曜・日曜・祝日を除く）
- 2 【入居予定日】 令和5年5月下旬以降になります。

3 【募集団地】

団地名	部屋番号	町内会	間取り	築年数	エレベーター	家賃（月額）	応募可能な世帯人数
天宮	204（2階）	開運町	2LDK	18年	○	21,800～39,700円 （注1）	2人以上 （単身は不可）
	205（2階）					21,800～39,800円 （注1）	
やざき	3A4（3階）	谷崎	2LDK	29年	×	21,400～42,000円	

注：天宮団地の2階以上の家賃はエレベーター使用料（3,200円/月）が加算された額です。

4 【応募資格】 申込みができる方は、①～⑤のすべてを満たしている人です。

- ①同居又は同居しようとする親族（同様の事情にある者を含みます。）がいること。
（条件に該当する人は、単身でも入居ができる場合があります。）
- ②申込者と同居親族の過去1年間の収入の合計金額が次の基準に当てはまること。

入居する人数	2人	3人	4人
収入の合計金額	3,511,999円以下	3,995,999円以下	4,471,999円以下

※小学生以下の子どもがいる世帯、高齢者世帯（60歳以上）、障害者世帯については収入基準が緩和されます。

- ③現在、明らかに住宅に困っていること。（具体的な理由が必要です。）
- ④市町村税を滞納していないこと。
- ⑤申込者本人を含めた同居する世帯員のだれもが暴力団員でないこと。

5 【家賃】 入居者・同居親族の収入と同居親族の人数等により決定します。

6 【敷金】 決定した家賃の3か月分

7 【その他】 入居を希望及び検討される方は、下記までお気軽にご連絡ください。 詳細は森町役場のホームページをご覧ください。

画面上欄にて 町営住宅  で検索してください。

8 【申込み・問合せ先】

〒437-0293 周智郡森町森2101-1 森町役場別館2階

定住推進課 住まい支援係 電話：85-6321 FAX：85-4419

メール：teijyu@town.shizuoka-mori.lg.jp



みんなあつまればんきっこ

お友だちづくり、子育てのお悩み解消など親子の集いの場です。ぜひ参加してみませんか！

令和5年度の予定

森町子育て支援センター（森町児童館併設）（0538）85-2839



すくすくクラブ			のびのびクラブ		
（令和5年度 1歳になる子どもとその保護者） お子さんとのふれあい遊び・講師からの子育てに関する話・季節の製作などを通して、親子の交流と いろいろな経験をしましょう。 ※持ち物			（令和5年度 2歳になる子どもとその保護者） 少しずついろいろなことに挑戦できるようにするこの時期に、 お友だちとの関わり、いろいろな経験を楽しみましょう。遊びの先生 や心理士の先生が毎回来て、相談もできます。 ※持ち物		
4月	13日	はじめまして、よろしくね	20日	のびのびクラブへようこそ	
5月	11日	ベビーマッサージを楽しもう ※バスタオル	18日	親子ふれあい遊び	
6月	8日	卒乳について・子守唄に親しむ	22日	おむつはずれについて・たなばた会	
7月	13日	親子で育むあそび ～おもちゃとまなび～	20日	夏の遊びを楽しもう ※水着・タオル・帽子	
8月	10日	ベビードダンス体験 ※だっこ紐	24日	絵本に親しむ ～お話の世界を楽しもう～ ※お気に入りの絵本	
9月	14日	はいはい、よちよち運動会	21日	ぼくもわたしもヨーイドン！ ～運動会～	
10月	12日	秋を見つけに行こう	19日	散歩へGO！秋探し	
11月	9日	子育てママこそ栄養を（ワークシヨップ）※タッパ（800ml以上）	16日	わくわくコーナー遊び	
12月	7日	クリスマスがやってくる	21日	クリスマス会をしよう	
1月	11日	冬の病気について・リズムで遊ぼう	18日	豆まき	
2月	8日	うれしいひなまつり	15日	楽しいひなまつり	
3月	7日	お楽しみ会をしよう	14日	お楽しみ会をしよう	

◎すくすくクラブ ～森町在住の方～

毎月第2木曜日 午前10時～11時（12月・3月は第1木曜日）

対象：令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの乳幼児と保護者

◎のびのびクラブ ～森町在住の方～

毎月第3木曜日 午前10時～11時（6月・8月は第4木曜日 3月は第2木曜日）

対象：令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児と保護者



☆場所：森町保健福祉センター 2階 機能回復訓練室

☆毎月申込制 定員13組程度（先着順） 電話可

申込期間を毎月、町内回覧・おたより・HPにてお知らせします。

※定員に達していない時は、申込期間が過ぎて

いても申し込める場合があります。

（△▽△） 気軽にお問合せください。皆さんの参加をお待ちしています！！

申込み・問合せ：森町子育て支援センター（森町児童館併設） 周智郡森町森50-1 森町保健福祉センター2階 TEL85-2839



森町子育て支援センターだより



児童館

親子・祖父母・地域の方もみんな笑顔で子育てができる居場所づくりを目指しています。

3月の予定

- | | | |
|--------|--|--|
| 8日(水) | 森のくまさん広場
午前10時30分～ | |
| 9日(木) | すくすくクラブ(申込み者) | |
| 15日(水) | WEB版 森のくまさん広場
午前10時30分～ オンライン(Zoom) | |
| 22日(水) | 森のコアラ広場(一宮地区)
午前10時～ 会場:一宮総合センター | |
| 23日(木) | のびのびクラブ(申込み者) | |
| 28日(火) | 赤ちゃんと一緒に
午前10時～ 児童館内 | |

☆内容について詳しくは、こちらの QRコードから
年間予定表「みんなあつまれげんきっこ」をご覧ください。

令和4年度版 ⇒⇒



⇐ 令和5年度版(新年度)



子育て相談を受け付けています。
電話でも来館していただいても大丈夫です。
お気軽にお声かけください。☆秘密は守ります☆



新年度4月の申込みスタート!

- ☆すくすくクラブ☆ R5年度1歳になる子の活動
4月13日(木) 午前10時～午前11時
『はじめまして、よろしくね』
対象: 令和4年4月2日～令和5年4月1日
生まれの乳幼児と保護者 ※町内在住の方
場所: 森町保健福祉センター2階 機能回復訓練室
定員13組程度 先着順 (電話申込み可)
申込み期間 3月10日(金)～3月31日(金)

- ☆のびのびクラブ☆ R5年度2歳になる子の活動
4月20日(木) 午前10時～午前11時
『のびのびクラブへようこそ』
対象: 令和3年4月2日～令和4年4月1日
生まれの幼児と保護者 ※町内在住の方
場所: 森町保健福祉センター2階 機能回復訓練室
定員13組程度 先着順 (電話申込み可)
申込み期間 3月9日(木)～4月7日(金)

◎申込み・問合せ

森町子育て支援センター (森町児童館併設)
電話85-2839 (休館日・月曜・祝日・年末年始)

あなたの体力年齢と実年齢 比べてみませんか?!

体力に自信のあるアナタ!



体力に不安のあるアナタ!



お達者体力検定とは?

いくつになっても「自分のことが自分でできる」ように自立して日常生活を送るために必要な能力を、簡単な次の4つの項目で測定します。

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <p>1</p> <p>歩行</p> <p>歩く、階段を上る</p> | <p>2</p> <p>身体調整</p> <p>更衣、入浴、整容</p> | <p>3</p> <p>手作業</p> <p>家事、庭の手入れ</p> | <p>4</p> <p>姿勢変換</p> <p>立ち上がる、起き上がる
座る</p> |
|--|--|---|--|

イラスト：みさこ 監修：中野 美穂子 協力：山崎 健児

対象者：町内にお住まいの40歳以上の方 ※先着10名
 日時：3月29日(水) 午後1時30分～午後3時
 会場：森町保健福祉センター2階 機能回復訓練室
 持ち物：水分補給用の飲み物・汗ふき用タオル
 費用：500円

自分の体力年齢が
分かる!



手作業の様子

ご希望の方は、3月22日(水)までに地域包括支援センターへお申し込みください。定員に達し次第、受付を終了します。

会場まで自力で来られない方、ご相談ください



※ 基本的感染対策として、事前の検温とマスク着用をお願いします。
 感染状況によって、延期や中止の場合があります。



姿勢変換の様子

介護予防で若ガエル!!

申込み・問合せ先 地域包括支援センター係 Tel85-6341

消費者だより

No.50 令和5年3月1日発行
森町消費者クラブ

1. 今年度の消費者クラブの主な取り組みをご紹介します！

- 消費者トラブル啓発記事発行（回覧）
- 消費者トラブル啓発街頭キャンペーン実施
- 年に4回定例会
- 産業祭出店
- 水生生物の観察
- 静岡県消費者団体連盟総会

2. 消費生活出前講座をご利用ください！

消費者クラブ会員と役場産業課職員が出向き、悪質商法や詐欺の手口や対処法について、劇やクイズ、歌などを交えて分かりやすくお伝えします。

地域のグループや自治会などで（少人数でも可）出前講座の希望がありましたら、役場産業課（電話：85-6319）までお問い合わせください。



3. 森町消費者クラブ会員を募集しています！

今後も安心・安全で住みよい環境をめざした活動をしていきます。

■主な活動内容

- | | | |
|--------------|---------|-----------|
| ・街頭啓発活動 | ・訪問学習 | ・消費生活展の開催 |
| ・消費生活出前講座の実施 | ・研修会の参加 | ・他団体との交流 |

皆さん、一緒に学習しませんか？

興味のある方は、お気軽に事務局（役場産業課商工観光係）へお問い合わせください。

問合せ先 産業課商工観光係 電話 85-6319

令和4年度 森の夢づくり大学 大学祭



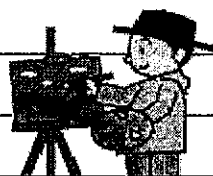
会場：森町文化会館

3月18日(土)

楽しんでいってください♪

◎ 展示 13:00~17:00

常設	篆刻
展示ギャラリー	やさしい絵画教室
	遠州の写生めぐり!(屋外)
	パステル画
	太極拳講座
ロビー	ときめき物理学ニュートン
	大人の作文教室
	クラフトバンド手芸を楽しもう
	遠州の小京都で『源氏物語』を読む



◎ 実技 ※自由にご覧ください。

幸せを育むライフバランス学 ・特別講座「ダイアログカード体験会」	14:30~16:00	第1研修室
-------------------------------------	-------------	-------

★お問い合わせ★

〒437-0215 静岡県周智郡森町森1485番地

森町教育委員会 社会教育課 社会教育係

TEL 0538-85-1112 FAX 0538-85-1116

E-mail: kyo_syakai@town.shizuoka-mori.lg.jp

大学祭2日目

令和4年度 森の夢づくり大学 大学祭



会場: 森町文化会館

3月19日(日)

。。。楽しんでいってください♪

◎ 展示 9:00~15:00

1日目と同様です。

◎ 体験コーナー

遠州の小京都で『源氏物語』を読む	12:30~14:00	第1研修室
茶の湯	10:00~15:00	ホワイエ
はつらつ3B体操	10:00~11:30	リハーサル室

◎ 実技 ※自由にご覧ください。

太極拳講座 ・太極拳の表演	11:30~12:00	大ホール
ハーモニカ ・練習風景を自由に見学	10:00~11:00	ホワイエ
カントリーダンス カントリーダンス(夢づくり大学学生+カントリーダンスグループ「トゥーシースマイル」)	10:30~11:30	大ホール

☆ 特別講座 「サンドアート・ライフ」

大ホール

<出演> サンドアート集団 S I L T

~入場無料。定員750席。満席になり次第終了します。~

開場 13:00 開演 13:30 ※終了予定 15:00



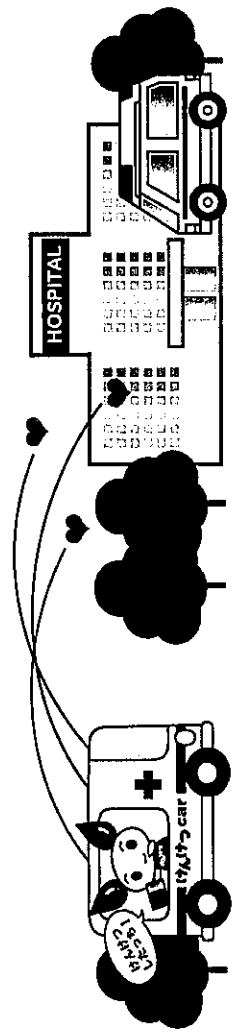
サンドアートパフォーマンスとは

ステージ上で筆などの道具を使用せず手だけで砂絵を描き、その砂絵を変形させながら、一つの物語を作り上げます。逆光に照らされた砂の陰影の濃淡だけで描かれた、砂絵のライフ映像を大型スクリーンで楽しむ、迫力と臨場感あふれる幻想的なパフォーマンスアートのエンターティメントショーです。

◎ 閉講式

15:10

大ホール



あなたと日本赤十字社をつなぐ

Web会員サービス

『ラブラッド』会員大募集

会員になると...

- ♥血液の検査結果等を含む献血記録がいち早くわかります！
- ♥ポイントを貯めて記念品と交換できます！
- ♥過去の献血記録が確認できます（平成17年4月以降）！
- ♥会員限定オリジナルデザインの
献血カードに交換できます！

登録はこちらから→<https://www.kenketsu.jp/Login>

2022年9月28日

献血カードのアプリができました！

アプリをダウンロードしていただくと事前問診回答サービスが利用できます

- ♥事前に回答していただくことで、献血会場にスムーズにご案内できます！
- ♥事前問診は献血当日受付の15分以上前までにご回答ください！

WEB上で献血可否をお示しすることはできません。

ご来場いただいても献血をご遠慮いただく場合がございます。

アプリのダウンロードはこちらから!!



静岡県赤十字血液センター

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

献血のお知らせ

400mL献血にご協力をお願いします。

3月23日(木)

受付時間 9:30~11:30

12:45~16:00

森町役場

様

☆協力：森町ライオンズクラブ様、森町商工会青年部・女性部様☆

新型コロナウイルスワクチンについて

*ファイザー・モデルナ⇒接種後48時間で献血にご協力いただけます!!

*アストラゼネカ製は接種後6週間で献血にご協力いただけます!!

*ノババックス⇒接種後24時間で献血にご協力いただけます!!

☆お薬の種類によっては献血ができません☆

当日飲んでいても献血できるお薬

高尿酸血症治療薬・降圧剤・コレステロールの薬漢方薬・ほとんどのアレルギー薬など

前日までなら飲んでいても献血できるお薬

鎮痛剤・風邪薬など

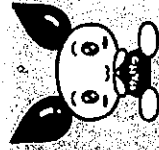
その他、お薬名がわかるものをお持ち下さればお調べします。

静岡県赤十字血液センター
沼津事業所 推進係
☎(055)924-6611

静岡県赤十字血液センター
推進係
☎(054)247-7142

静岡県赤十字血液センター
浜松事業所 推進係
☎(053)421-3151

献血の前に読んでお読みください。



お願い!

輸血を受けた患者さんに深刻な状況をもたらす場合がありますので「責任ある献血」をお願いします。

●以下に該当する方は献血をご遠慮ください

- ✓ 3日以内に出血を伴う歯科治療（抜歯、歯石除去等）を受けた方
- ✓ 4週間以内に 海外から帰国（入国）した方
- ✓ 1ヵ月以内に ピアスの穴をあけた方
- ✓ エイズ検査が目的の方
- ✓ 6ヵ月以内に 下記に該当する方

- (a) 不特定の異性または新たな異性と性的接触があった
- (b) 男性どうしの性的接触があった
- (c) 麻薬、覚せい剤を使用した
- (d) 上記 (a)～(c) に該当する人と性的接触をもった

✓ 今までに 下記に該当する方

- (a) 輸血（自己血を除く）や臓器の移植を受けた
- (b) ヒト由来プラセキセンタ注射薬を使用した
- (c) 梅毒、C型肝炎、マラリア、シャーガス病にかかった

✓ 下記のいずれかに該当し、中南米諸国（メキシコを含むカリブ海諸国は除く）を離れてから6ヵ月以上経過していない方（6ヵ月以上経過している方は職員へお申し出ください。）

中南米諸国で生まれた、または育った
母親または母方の祖母が中南米諸国で生まれた、または育った
中南米諸国に連続して4週間以上滞在、または居住したことがある

✓ ジカウイルス感染症（ジカ熱）と診断され、治療後1ヵ月間を経過していない方

●以下に該当する方は職員・検診医にお申し出ください

- ✓ 3日以内に薬を服用、使用した方
- ✓ 1年以内に予防接種を受けた方
- ✓ 海外滞在歴について
- 3年以内に外国（ヨーロッパ、米国、カナダを除く）に滞在した方
- 昭和55年以降、ヨーロッパ、サウジアラビアに連算1ヵ月以上滞在した方

上記に該当されない方でも、検診医の判断で献血をお断りすることがあります

献血方法別の採血基準

	全血献血		成分献血	
	200mL献血	400mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回採血量	200mL	400mL	600mL以下（循環血液量の12%以内）	
年齢	16～69歳※1	男性17～69歳※1 女性18～69歳	18～69歳※1	男性18～69歳※1 女性18～54歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上180mmHg未満			
最低血圧	50mmHg以上110mmHg未満			
脈拍	40回/分以上100回/分以下			
体温	37.5℃未満			
年間採血回数※2	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	

※1 65歳以上の献血については、献血される方の年齢を考慮し、60歳～64歳の間に献血記録がある方に限ります。
※2 1年は52週として換算します。

献血の間隔

今回の献血 次の献血	200mL献血	400mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血
200mL献血	男女とも 4週間後の 同じ曜日から 献血できます。	男性は12週間後 女性16週間後 の同じ曜日から 献血できます。	男女とも 8週間後の 同じ曜日から 献血できます。	
400mL献血	男女とも 4週間後の 同じ曜日から 献血できます。	男性は12週間後 女性16週間後 の同じ曜日から 献血できます。	男女とも 8週間後の 同じ曜日から 献血できます。	
血漿成分献血	男女とも 4週間後の 同じ曜日から 献血できます。	男性は12週間後 女性16週間後 の同じ曜日から 献血できます。	男女とも 8週間後の 同じ曜日から 献血できます。	
血小板成分献血	男女とも 4週間後の 同じ曜日から 献血できます。	男性は12週間後 女性16週間後 の同じ曜日から 献血できます。	男女とも 8週間後の 同じ曜日から 献血できます。	

※3 献血を含まない場合には1週間後に血小板成分献血が可能な場合があります。ただし、4週間に4回実施した場合には次回まで4週間以上お休みください。

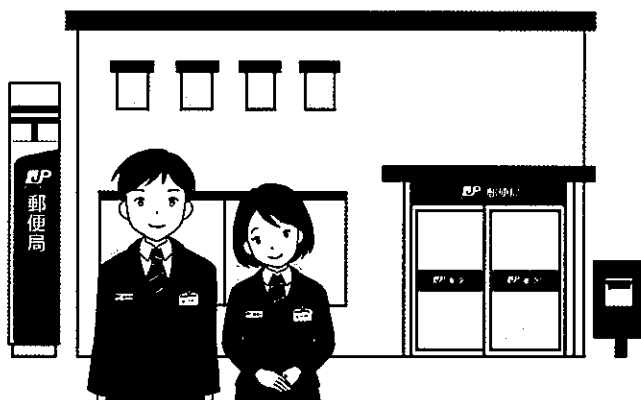
- ・ 献血にご協力いただく皆様の健康を守る基準もございます。詳しくは血液センターにお問い合わせください。
- ・ 献血時に使用する採血針や採血バッグ等は、お一人ずつ使い捨てています。
- ・ 献血受付の際に、本人確認をさせていただきます。ご自身を証明できるもの（運転免許証・健康保険証等）をご提示いただく場合がございます。ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカード お持ちですか？



郵便局で マイナンバーカードの 申請サポート実施中

2023年1月10日(火)～2023年3月31日(金)

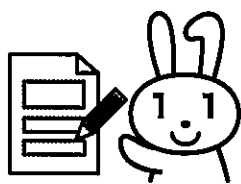


※一部の郵便局で実施しています。

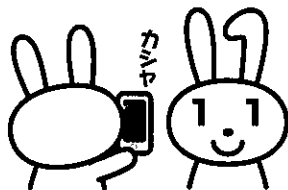
簡単！ 申請の流れ 手ぶらで簡単！無料でできます！

QRコード付き交付申請書をお持ちの方はご持参ください。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



申請書記入



顔写真撮影

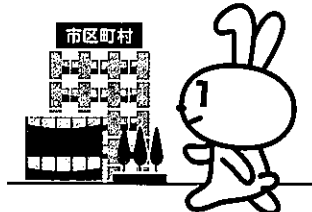


申請完了

申請後

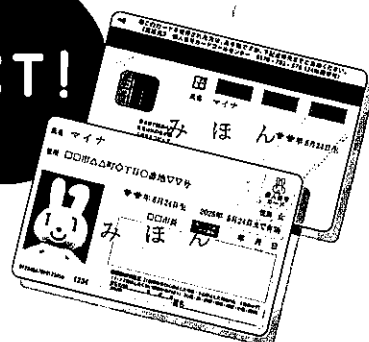


はがきが届く
(概ね1ヶ月後)



交付場所へ行く

GET!





マイナンバーカードでできること

本人確認書類として使える!

マイナンバーと本人確認書類が同時に必要な場面も、これ1枚でOK!
ライブ会場の入場や会員登録など幅広く使えます!

健康保険証として使える!※1

カードを保険証として利用する方は、通常の保険証の場合よりも初診料等の負担が小さくなります。

新型コロナワクチン接種証明書がスマートフォンアプリで発行できる!

国内用と海外用の接種証明書をスマートフォンアプリで取得し、いつでも表示できます。

※アプリに対応しているスマートフォンが必要です
※海外用の接種証明書の取得のためには有効なパスポートが必要です

コンビニで各種証明書が取得できる!※2※3

住民票の写しなどの各種証明書を窓口よりも安く取得できる市区町村が増えています。

オンラインで行政手続きができる!※2※4

確定申告(e-Tax)をはじめ、子育てなどに関する手続きもオンライン申請で便利に行えます。

民間のサービスにも拡大中!※4

各種オンライン決済サービスにおける口座登録、オンラインでの住宅ローン契約や証券口座開設などのときに使えて、書類郵送などの手間がかかりません。

給付金の受け取りがスマートに!

公金受取口座を登録することで、年金や児童手当などを申請するときに、口座情報の記入や通帳の写しなどを提出する必要がなくなります。

便利な「マイナポータル」が使える!※2※4

ご自身の情報の確認やオンライン申請ができる「マイナポータル」が使えます。

※1 対応する医療機関・薬局は順次拡大していきます
※2 市区町村によってサービスが異なります
※3 毎日6:30から23:00まで利用できます
(市区町村により異なる場合があります)
※4 マイナンバーカード読み取りに対応しているスマートフォン又はICカードリーダーとパソコンが必要です

マイナンバーカードの安全性

対面でもオンラインでも使える公的な本人確認書類です。
マイナンバーの他に、氏名・住所・生年月日・性別が記載されています。

安心・安全!

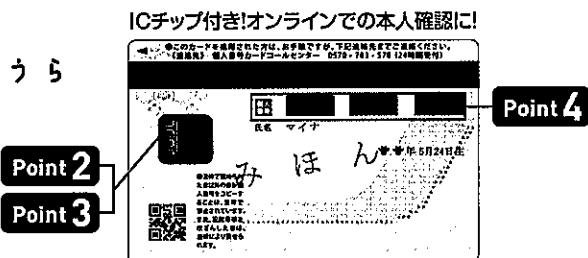
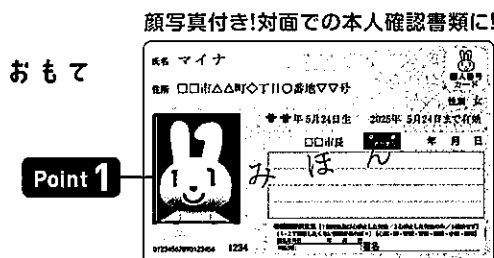
4つのポイント

Point 1 なりすましはできません。顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

Point 2 プライバシー性の高い個人情報は入っていません。ICチップ部分には税や年金などの個人情報は記録されません。

Point 3 電子証明書を使うため、オンラインでの利用にはマイナンバーは使われません。

Point 4 マイナンバーを見られても悪用は困難です。マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。



※マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカード発行の日から18歳以上の場合は10回目の誕生日、18歳未満の場合は5回目の誕生日までです。(外国人住民の方(特別永住者、永住者及び高度専門職第2号を除く)のマイナンバーカードの有効期限は、在留期間の満了日までです。) ※電子証明書の有効期限は、電子証明書発行の日から5回目の誕生日(またはマイナンバーカードの有効期限)までです。

マイナンバーカードのお問い合わせ

公式サイト

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

マイナンバーカードの最新情報

そろそろあなたもマイナンバーカード

<https://mynumbercard.soumu.go.jp/>

お問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分~20時00分 土日祝 9時30分~17時30分
(年末年始を除く)

マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

■一部のIP電話等で左記ダイヤルに繋がらない場合:050-3818-1250

■This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.0120-0178-27
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

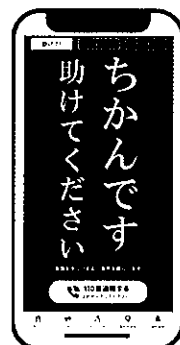


安全・安心を持ち歩こう！

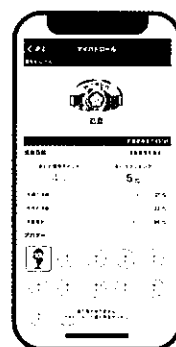
犯罪、不審者や事故
情報をマップで確認！



2023年
2月1日
リリース！



ブザーと光で
ちかんを撃退！



まちをパトロール！
あなたも警察官！

どこでもポリス

ダウンロードは
こちらから！



設定方法は
こちらから！



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

どこでもポリス



静岡県警察
SHIZUOKA PREFECTURE POLICE



(けいさつ) (ぼうほんきょうかい)