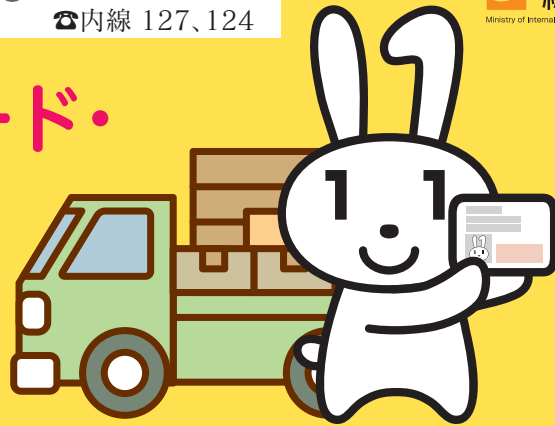


問 市民生活課住民係
☎内線 127、124

引っ越しの際は 「マイナンバーカード・ 通知カードの 住所変更手続き」も お忘れなく!



どちらをお持ちの場合もお手続きが必要です!

「マイナンバーカード」「通知カード」は 住所変更手続きが必要です。

マイナンバー自体は引っ越ししても変わることはありませんが、「マイナンバーカード」または「通知カード」に新住所を追記する必要があります。転入届を提出する際に、転入先の市区町村窓口で「マイナンバーカード」または「通知カード」の住所変更手続きを行ってください。

ご家族全員分のお手続きもお忘れなく!

同一世帯の住所変更手続きを、まとめて行うことも可能です。全員分の通知カードまたはマイナンバーカードを持参ください。

※代表して手続きをされる方が、同一世帯であることを確認するために、運転免許証、健康保険証等の身分証が必要となります。
※マイナンバーカードについては、全員分の暗証番号(4桁)の入力が必要となります。



マイナンバーカード

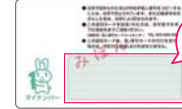
表面



新住所
追記欄

通知カード

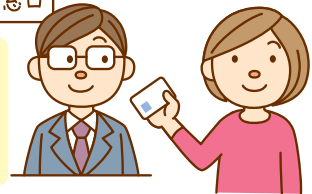
裏面



新住所
追記欄

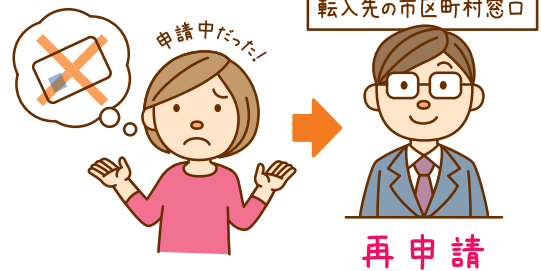
転入先の市区町村窓口

転入届を出した場合でも、マイナンバーカードの住所変更手続きを行うことなく90日を経過すると、そのマイナンバーカードは失効となります。



「マイナンバーカード」の交付申請中に 引っ越しをされるときは…

「マイナンバーカード」の申請から受取のお知らせをするまでには概ね1月ほどかかります。交付申請中(カード受取前)に引っ越しをされる場合、転入先で改めて申請していただく必要があります。その際には、再度顔写真を添付することなく署名または記名押印のみで申請することができますので、転入先の市区町村窓口で改めて申請手続きをしてください。

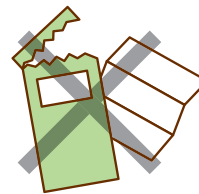


転入先の市区町村窓口

再申請

引っ越し先で「マイナンバーカード」の 交付申請をされるときは…

引っ越しに伴い住所が変わると、旧住所宛に「通知カード」と一緒にお届けしていた「マイナンバーカード交付申請書」は使用できなくなります。転入先の市区町村窓口で渡される新しい「マイナンバーカード交付申請書」を使用して交付申請を行ってください。



旧住所宛に届いた「マイナンバーカード交付申請書」は使用できません!



転入先の市区町村窓口で渡される新しい交付申請書を使用してください。

こんなとき
どうする?

「マイナンバーカードを失ってしまったので、 マイナンバーカードを一時停止したい…」

紛失してしまった場合、マイナンバーカードの一時停止が可能です。

コール
センター

紛失によるマイナンバーカードの一時停止手続は、コールセンターにご連絡ください。

発見された
場合は

役所
窓口

マイナンバーカードを発見した場合など、マイナンバーカードの一時停止解除の手続はお住まいの市区町村窓口にて行ってください。

※コールセンターでは一時停止解除はできません。

マイナンバーに関するお問合わせは

マイナンバー総合コールセンター(フリーダイヤル)

0120-95-0178(無料)

平日/9:30~20:00 土日祝/9:30~17:30

(12月29日~1月3日を除く)

マイナンバーカード総合サイト

検索



ストレスを溜め込みやすい季節です メンタルヘルスを考えましょう

問 健康はけん課健康推進係 ☎内線 129、168

3月は優しい日差しを感じ、穏やかに春の訪れを感じる時期となります。しかし社会生活においては、新たな始まりに期待が高まる一方で、不安や心配で胸がいっぱいなど、普段よりもストレスをため込みやすい時期と言えるでしょう。メンタルヘルス（心の健康）について考え、ストレスに対応することが大切です。

ストレスについて

ストレスと聞くと嫌なこと、辛いことと想像する人も多いかもしれませんが、嬉しいこと、楽しいことも含めて、普段生活している様々なできごとがストレスの要因となります。職場でたとえば、就職や人事異動、昇進、プライベートでいえば、結婚や出産、家族の病気など、どのような出来事にもストレスが生じます。適度なものであれば人間的な成長を促すものですが、ストレスが過剰になると、メンタルヘルスに悪い影響が出るだけでなく、身体にも影響を及ぼします。

ストレス解消について

まずストレスに気づくことが重要です。ストレスによる主な症状としては、不安を感じる、落ち込み、イライラ、不眠といった心理的なもの、暴飲暴食、生活の乱れといった行動的なもの、肩こり、目の疲れ、頭痛などの身体的なものが現れることが多いと言われています。ストレスに気づいたら、休養を取ることや気分転換をするなど、ストレス解消に取り組みましょう。

自殺対策強化月間

自殺について、新聞やその他のメディアでも取り上げられることが多くなりました。月別自殺者数の最も多い時期がこの3月となっています。そのため政府は、3月を「自殺対策強化月間」と定めて、「生きる支援」の取り組みをしています。

ひとりで抱え込まないで、相談しましょう。

- 自殺問題や様々な心の悩み 長崎いのちの電話 ☎ 095-842-4343
- こころの悩み相談 こころの電話 ☎ 095-847-7867



消費生活センターだより

問 松浦市消費生活センター ☎内線 188、直通 72-1861

引っ越しサービスや賃貸住宅の契約は慎重に！

【相談事例】

事例1：インターネットで見つけた引越業者に見積もりを依頼した。すぐに業者から電話があり、口頭で見積額が提示され、すぐに段ボールや契約書類を送るなどと言われ、よく考えずに了承してしまった。

その後、別の業者からも見積もりを取り、結果的に後で見積もりをとった業者と契約することにした。最初の業者に断りの連絡をしたところ、段ボール代金と送料を請求された。どうすればよいか。（大学生 男性）

事例2：ある物件が気に入り申込金を支払ったが、物件周辺の生活環境が気になりキャンセルすることにした。不動産会社に連絡すると、貸主が承諾しているので申込金は返金できないと言われた。（専門学校生 女性）

《ひとこと助言》

引っ越しサービス

○例年3月から5月は引っ越しサービスに関する相談が多く寄せられています。事例の他に「家具に傷がついた」、「高額な解約料を請求された」等の相談もあります。

○引越業者を選ぶ際は、複数の業者から見積もりを取り、作業員数や見積金額以外の条件についてもよく検討することが大切です。

○梱包用の段ボールの返送料をめくり、トラブルになることがあります。契約先が確定する前には受け取らないようにしましょう。

○紛失や損傷がある場合は業者に速やかに連絡する必要があります。引っ越しが完了したらすぐに荷物の状態等を確認しましょう。

賃貸住宅の契約

○インターネットの検索のみで契約を決めてしまわず、実際の住宅の様子を見て決めるようにしましょう。

○入居する際は、大家または不動産会社の担当者などの立会いのもとで部屋の状況を確認しましょう。

両方で傷や汚れの有無を確認し、書面に残しておくことで退去時の現状回復トラブル防止になります。

※おかしいなと思ったときは、消費生活センターにご相談ください。