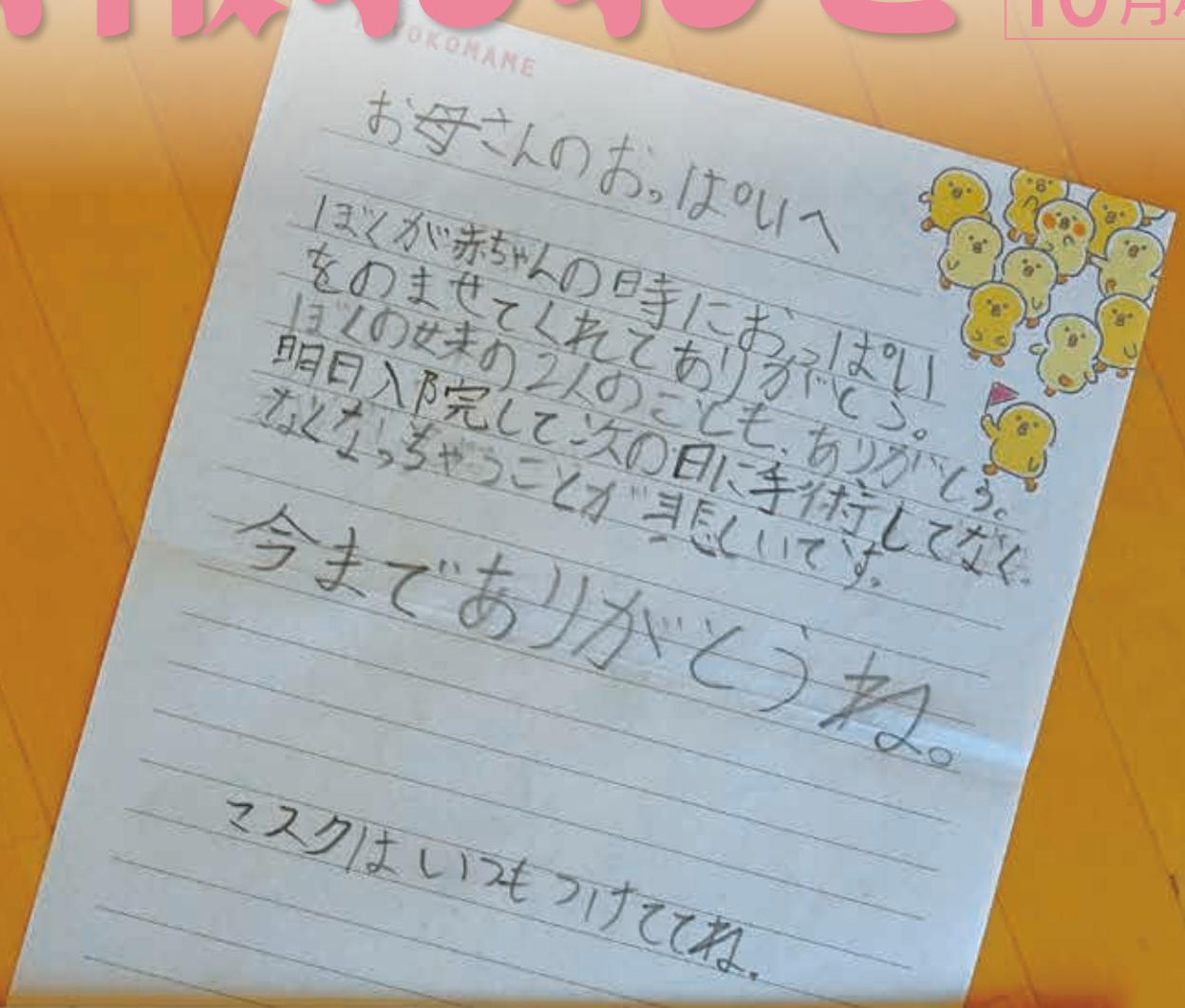


# 広報おおき

No.499  
2022  
令和4年

10月号



つたきさんへ

命をつなぐがん検診 2~3ページ

管理栄養士があなたの健康づくりを応援します 4~5ページ

写真：手術前日、お子さんから飯塚さんに送られた手紙 関連記事 2~3ページ



# 命をつなぐがん検診

あなたとあなたの大切な家族のために  
検診を受けてほしい

健康福祉課 ☎0944-32-1280

現在、日本人の2人に1人が一生涯のうちにがんにかかるといわれています。がんの要因の6割以上は不明で、どれだけ予防を心がけていてもがんになってしまうことがあります。そこで重要になるのが「がん検診」です。自覚症状がほとんどない初期のがんであれば、90%以上が治ります。生活習慣に気を付け、定期的にがん検診を受けて、早期に発見し治療をすることで、ご自身、そして家族との健康な生活を守り、命をつなぐことができます。

今回、飯塚<sup>いづかつたき</sup>篤紀さんにお話を伺いました。

飯塚さんは、45歳で乳がんステージⅡ、リンパ節転移ありと診断され、右胸全摘手術を受け、抗がん剤治療、放射線治療と1年間の治療生活を経験しました。現在も、女性ホルモンを抑える薬と痛み止めを服用されています。

まさか自分が  
がんになるなんて・・・

「胸が豊かな人は見つけにくいと聞いていたので、気にかけてセルフチェックをしていました。その日はたまたま、身体を横にして、頬杖姿勢でくつろいでいた時に、右胸のしこりに気付きました。」

41歳で3人目の子を出産し、母乳で育てました。かかりつけ医の横山先生からは、卒乳したら検診受けようねって言われていたのに、子育てで忙しくて、がん検診を受けていなかったんです。母乳で育てると、乳がんになりやすいと聞いていたし、セルフチェックもしているし、大丈夫だろうと考えていました。でも、育児の忙しさを理由に検診を受けないっていうのは、ダメですね。育児中だからこそ、検診を受けて、異常なしという結果をもらわないと、安心して育児できない。病棟と一緒にあった33歳の方は、乳腺炎のしこりだと思っていたのが、乳腺がんだったそうです。やっぱり、定期的に検診受けないとだめなんです。」



飯塚篤紀さん

乳がん専門医の先生に  
助けてもらった

「大木町は、恵まれた環境にあるんですよ。私のかかりつけ医である、よこやま外科乳腺クリニックは、乳がんの専門医です。私が自分でしこりをみつけた翌日に受診をし、精密検査をしてくださいました。後日、乳がんの告知を受けたのですが、手術までの期間はひと月ありませんでした。ちょうど、緊急事態宣言中で、医療体制も厳しい時期だったにもかかわらず、先生のご尽力のおかげで早期に手術を受けることができました。この小さな町に乳がんの専門医がいて、がん検診も受けられるって、すごいことなんだと大木町の住民の皆さんに知って欲しいです。」

ワンコインの検診で  
命がつながる

「いろんな偶然が積み重なって、私の生命はつながっています。あの時、しこりに気づかなかつたら、私、生きていられたかなと思う。」

あの時、人生が変わったんです。運がよかったですよ。でも、結果的に、私は、右胸全摘、そして、リンパ節に転移していたので、心身ともにきつかったです。もう少し早い段階で見つけていれば手術も最小限でよかったです。今でも、不安な気持ちはずっとあります。前向きにやろうと思っただけでも、胸の痛みを感じたりすると、嫌なことを考えたりする。初期の0期で見つけていれば、こんな思いをすることもなかった。だからこそ、検診を受けて欲しいんです。ワンコインで安心をもらえる機会を逃さないで。」

子育て中の人も検診を

「がん治療の1年間はとてつもなく長かった。子どもたちもその間、ストレスにさらされて

いました。闘病中の体験を長男が作文にしてくれました。治療中、子どもたちの前ではきつい顔を見せずに頑張っていたつもりです。でも、子どもたちはちゃんと見てたんですね。『お母さん、死ぬかもしれない』って、今でも言われます。

子どもたちにこんなつらい思いをさせたくないから、特に子育て中の人に検診を受けて欲しいんです。」

「僕とお母さんの夏」  
福岡県医師会作文コンクール第8回にて  
優秀賞受賞



今、行動に移してほしい

「自分が入院してみても、乳がんになる人ってこんなに多いんだって知りました。日本人女性の9人に1人が乳がんになるといわれています。他人事ではないんです。1人でも2人でも、私の経験を聞いて、検診に行く人が増えてくれればうれしい。この記事を読んでくれたあなたに、伝えたいのです。」

## 乳房を意識する生活習慣 ブレスト・アウェアネス

よこやま外科乳腺クリニック  
(乳腺専門医)  
横山吾郎院長よりメッセージ



皆さん、ブレスト・アウェアネスという言葉をご存じですか？ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することです。月に1回、閉経前の方は月経後の乳房のほりが治まった頃、閉経後の方は毎月決まった日に行いましょう。乳房の状態を把握し、その変化に気

をつけて、変化があれば乳腺外科を受診しましょう。そして、何も変化がなくても2年に1回はマンモグラフィ検診を受けましょう。

ブレスト・アウェアネス  
パンフレット QR コード



エコー検査

マンモグラフィ

(よこやま外科乳腺クリニックにて)

## がん検診へ行こう

- 受診できる時期  
11月30日(水)まで
- 対象者  
・ 20歳以上の町民
- ※加入の健康保険は問いません。
- ※年齢によって受診できる項目が異なります。
- 受けられる項目  
  - ・ 胃がん
  - ・ 大腸がん
  - ・ 前立線がん
  - ・ 肺がん
  - ・ 乳がん
  - ・ 子宮がん
- ※今年度、乳がん検診対象者は、40歳以上の和暦で偶数年生まれ。
- 内容の詳細  
おおき健康ガイドブックで確認ください。
- 予約方法  
・ 個別医療機関の場合  
直接医療機関へ 申込みください。
- 集団健診の場合  
インターネット、窓口、電話で申し込みください。

集団健診の申込はこちら  
※同じページにがん検診のお知らせ掲載中



おおき健康ガイドブック  
QRコード



# 管理栄養士が あなたの健康づくりを 応援します

☎健康福祉課健康グループ ☎0944-32-1280

管理栄養士のことを  
ご存じですか。

栄養士は聞いたことがあるけど、管理栄養士ってどう違うの？と疑問を持たれる人も多いでしょう。管理栄養士は、厚生労働大臣の免許を受けた国家資格の一つです。病気を患っている人や高齢者で食事がとりづらくなっている人、健康な人など、ひとり一人に合わせて専門的な知識と技術で、食事や栄養についてアドバイス、または集団給食を行う施設での給食の管理を行います。

大木町では、生まれたばかりの赤ちゃんや好き嫌いがでてくる子どもへの食事相談、また働き世代や高齢者が健康的な生活を送るための訪問指導や講座の実施など、各世代切れ目なく食の支援を行っています。

食事は生涯摂り続けるものです。食事を通して次世代へと、健康な命をつないでいきます。さまざまな食を通じた経験が、食に関する正しい知識



離乳食教室の様子

今後、母子事業についても  
お伝えしていきます。

識と選択につながり、心と身体  
の健康を自分自身が育む「食育」  
につながります。大木町の「食育」  
を充実し、町民との交流を深めながら、食  
事の大切さと楽しみを届ける  
事がこれからの私たちの役目  
です。

## 私たちの思い

たべもの。  
それは、からだをつくるもの。  
大切なことだから、しっかり伝えたい。

食べることが好きな管理栄養  
士の田中たなかです。皆さんの好きな  
ものを大切にしながら健康的に  
食べる方法を考えてお話するよ  
う心がけています。



今年4月に入庁しました、  
平木ひらぎです。初めての正規職員の  
管理栄養士として責任を感じて  
いますが、これから町民の皆さん  
と関係性を築けることを楽し  
みにしています。



母子担当の芹田せりたです。食事は  
子育て中の悩みの一つ。食事を  
通じて今しか見られない成長も  
感じて、楽しんでもらえるよう、  
お子さんの状況に応じたアドバ  
イスをしています。



# 管理栄養士に相談しながら体重マイナス6.5kg

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドロームに着目した評価の下、該当者へ特定保健指導(※注1)を実施しています。特定健診の結果の見方や食生活改善策など、その人に合わせたアドバイスをを行っています。

今回、実際に特定保健指導を受けたYさんにインタビューをしました。

Yさんは特定保健指導をきっかけに医療機関に教育入院され、ご自身の生活習慣を見直した結果、半年で体重マイナス6.5kg、腹囲マイナス7cm、血液検査結果も大幅に改善されました。

保健指導Ⅱきっかけ  
保健指導を受ける前と後で  
変化はありますか？

健診結果の数値は悪かったんですが、すでに健康に良いことは取り組んでいたの用心すれば大丈夫だと思っていました。でも保健指導を受け、最悪の事態を想像し、田中さんに勧められた教育入院(※注2)を受けることにしました。



管理栄養士による保健指導の様子

生活改善に

つながったものは？

教育入院中に見たビデオが忘れられません。経験者の話や疾患が進むと起こり得ることが映像になっていて、自分の身に起きたらと考えることで生活を変える行動につながりました。

教育入院後、

生活は変わりましたか？

今は入院中に教わった食事



Yさんが食事管理に使用する資料

管理をきっちり行い、体重を正常範囲まで減らし、数値も改善できました。体重を毎日測り、体重が増えると食べ方を見直すようにしています。

(※注1) 生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、管理栄養士などが行う生活習慣改善サポート。  
(※注2) 生活習慣病の生活改善を目的とする入院。疾患や適正な食事についての講義等を受ける。

皆さん、毎年特定健診は受診していますか？

年に1回の特定健診の受診が病気の早期発見につながります。また、健診は受けた後が大切です。結果が要治療なら、生活習慣の改善、医療機関の受診、治療を早めに始めましょう。そのままにしておくと、重症化し命を危険にさらす場合もあります。また治療にかかる医療費も高額になります。普段の暮らしの中で自分の健康について考えることは少ないかもしれませんが、健診結果が手元に届いた時だけでも、自分の健康について考えてみませんか？健診結果が手元に届いた人、健康面で気になることがある人、何か不安なことがある人など、どなたでもお気軽にご相談ください。

管理栄養士が  
お待ちしております



町の栄養相談室へ  
お気軽にご相談ください

私たちのからだは口から入れた「たべもの」でできています。からだのためになるものを選んで、いつまでもおいしい食事を楽しんでもらいたい。少しでも多くの人に食事を通して健康に向き合ってもらいたい。食を通じた健康づくりの伴走者として、もっと身近に管理栄養士を感じてもらえる大木町を目指します。

# ちょっとの工夫で 安全お得に適正受診

健康福祉課 ☎0944-32-1280

近年、医療費は増加傾向にあります。このまま医療費が増え続けると、皆さんの毎月の保険料や自己負担割合の増加に繋がります。

少しの工夫でメリットいっぱい！「適正受診」で上手に病院にかかりましょう。

## ① かかりつけ医を決める

かかりつけの先生は基本的には何科の先生でも構いません。

- 話しやすい ●分かりやすい ●行きやすい

先生との付き合いを深めましょう。いろいろな手続きがある際にも、長く付き合いのある先生がいると心強いですね。

## ② かかりつけ医を中心に受診する

かかりつけ医を決めたら、どのような症状でもまずはその先生に相談しましょう。身体の症状はいろいろなところで繋がっているものです。関係ないと自分で判断せず、専門の検査が必要かなど、紹介や受診のアドバイスをしてもらいましょう。

## ③ 複数の病院への受診を継続しない

内科・眼科・整形外科・循環器科・・・  
受診する病院がどんどん増えると、重複処方（同じ薬を飲んでいたり）や検査の重複（同じ検査をしていたり）など身体への負担や危険を増やしてしまいます。また、薬代や検査代も多く支払っていることになります。

病状が安定したら先生に相談して、通院先をまとめることを心掛けましょう。

## ④ かかりつけ薬局を決める

院内薬局や病院に隣接した薬局以外でも薬が受け取れることを知っていますか？薬局を固定することで、薬の重複などの危険を回避することができます。薬の取り扱いの有無の確認が必要なので、病院にはかかりつけ薬局で処方を受けたい旨を伝えておきましょう。薬局の固定が難しい場合はお薬手帳を1冊にまとめ、活用しましょう。



こんな時YouTaker.



Q 不調が続いているが、どこが悪いかわからない。いくつ病院に行っても、原因がわからず困っている。

A 病院を変える時は慎重に判断しましょう。

不調が長引く場合、短期間に病院を変えてしまう場合があります。薬が効かない、症状が続くことが診断の決め手になる病状もあり、まずは症状が続いていることを先生に伝えましょう。結果的に病院を変えるよりも、病気の診断を早めることに繋がります。

Q 実は、薬の飲み残しがあつてどんどん薬が溜まっている。先生には言えない・・・。

A 薬局か病院に相談しましょう。どの薬をどのくらい飲んでいのかを知らないままに、正確な診断はできません。

残薬がある場合は、病院に持参して現状を伝えましょう。

医師と相談して、飲みにくい薬は飲みやすい形状に、日中忘れてしまう場合には朝や夕にまとめるなど無理なく継続する方法を検討しましょう。

市販薬の活用で、  
上手な健康管理を

自分自身の健康を管理し、軽度な不調は自身で手当することを「セルフメディケーション」といいます。上手に活用することで、所得控除が受けられる場合があります。

### OTC医薬品と

### セルフメディケーション税制

OTC医薬品とは、薬局・ドラッグストアなどで、医師からの処方箋なしに購入できる薬品のことです。

このようなマークがついている医薬品はOTC対象医薬品で



レシートにも、識別できるように印がついています。これらの医薬品を年間1万2千円以上購入した場合は控除の対象となります

ますので、レシートは捨てずに保管しておきましょう。

OTC医薬品を活用するときには、薬剤師に相談しましょう。

セルフメディケーション  
ホームページ  
QRコード





# 令和5年度学童保育所の

# 入所児童を募集します

大木町では、保護者が仕事などの理由により放課後に自宅で保育を受けられない児童が、楽しく安全に安心して過ごせる生活の場所として、学校敷地内に学童保育所を設置しています。学童保育所は、NPO法人おおき・ほっとかんが指定管理者として運営しており、保育士や幼稚園教諭などの資格を持つ支援員が児童の保育などにあたっています。

## 入所対象者

放課後に家庭で保育できない町立小学校に通う1年生から6年生までの児童  
※定員を超える申込みがあった場合などは、低学年を優先します。

## 申込受付期間

11月1日(火)～12月28日(水)

【平日】放課後から18時まで  
【土曜日・冬休み期間】  
8時30分～18時  
(日曜・祝日は除く)

## 申込場所

入所を希望する学童保育所  
※入所申込用紙・関係書類などは、各学童保育所または役場子ども未来課に準備しています。

## 学童保育所

※申込用紙などに不備があると受付できない場合がありますので記入後必ず確認し提出してください。

大溝校区学童保育所  
「なかよしキッズ」  
☎0944・75・9611

木佐木校区学童保育所  
「太陽のいえ」  
☎0944・75・9775

大莞校区学童保育所  
「元気っ子クラブ」  
☎0944・33・0362



☎学童保育所事務局  
(NPO法人おおき・ほっとかん)  
☎0944・85・7401  
☎子ども未来課  
☎0944・32・1066

# 令和5年4月入所分 11月から保育所等の入園申込み開始

保育園や認定こども園に来年4月から入園する園児の受付を開始します。

■ 第一次受付期間 ■

11月1日(火)～18日(金)

(閉庁日と閉園日を除く)

■ 申込み先 ■

・新しく入園したい(町内)

入園を希望する保育施設

※入園を希望する子どもと一緒に来園してください。

■ 申請書類 ■

10月中旬にこども未来課や

町内保育施設で配布します。

町ホームページからも取得できます。

・継続して入園したい(町内)  
在園中の保育施設

・転園したい(町内)

入園を希望する保育施設

・町外の保育施設に入園したい(継続入園も含む)  
こども未来課

入園申請書 QRコード



※年度途中に育休復帰をする人や転出・転入の予定がある人もご相談ください。

■ 町内保育施設 ■

	園名	電話番号	対象年齢	定員	開園時間 ※標準時間の場合
保育所	大莞保育園 (三八松) 1	0944-32-1204	0～5歳児	90人	7時～18時 (延長保育) 18時～19時
	大溝保育園 (前牟田) 2	0944-32-1264		110人	
	木佐木保育園 (絵下古賀) 3	0944-32-1104		60人	
	三島保育園 (蛭池) 4	0944-32-1345		150人	
認定 こども園	大木光の子幼稚園 (八町牟田) 5	0944-33-1060	1～5歳児	(幼稚園) 60人 (保育) 80人	7時30分～18時30分 (土曜) 7時30分～18時
小規模 保育所	たんぼぼ園 (三八松) 6	0944-85-7401	0～2歳児	12人	7時～18時 (延長保育) 18時～19時
	ことね保育園 (大角) 7	0944-32-2555		12人	

■ 施設見学 ■

入園を希望する前に、各園の雰囲気などを見たい人は、希望する園へお問合せください。

■ 見学等対応期間 ■

10月24日(月)～28日(金)

※時間・対応内容等は園によって異なります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、急遽中止となる場合があります。

☎ こども未来課

0944・32・1066



大溝保育園



つよい体と  
やさしい心を育てます



ことね保育園



四季を感じる古民家で未来を育む

保育所マップ

三島保育園



みどりの杜で元気が  
跳ねる、三島保育園！



大木光の子幼稚園



保育と教育の良さを  
備えた幼稚園



大莞保育園



多くの体験を通して  
「強い根っこ」をつくります



たんぽぽ園



わらべうたで育む、  
小規模保育



木佐木保育園



『一人ひとりの個性を  
伸ばす保育』を目指して



お  
お  
い  
大  
莞  
な  
る

# 大木 さるこい フェスタ 2022

11月13日 日

9:30 スタート  
※少雨決行

## スタート・ゴール

イケヒコ・コーポレーション駐車場  
(大木町大字三八松 1052)

## 参加料

一般 500 円・3 歳以上小学生まで 300 円  
(買い物チケット 100 円券、アクアス優待券、  
記念缶バッジ、保険料込)

事前申込 (先着 300 名) ※事前受付のみ

10 月 3 日(月)～ 31 日(月)まで

## 申込み専用

☎080-7444-8926

9 時～ 17 時まで (土・日・祝日除く)

📍まちづくり課 ☎0944-32-1036



申込みはこちら

## 大木さるこいフェスタ (今回で16回目)

「さるこい」とは「歩きましょう」という意味の方言です。

約6～8kmのコースをゆっくり歩き、コース沿いの地域の受け継がれてきた文化や景色を改めて感じていただくイベントです。

コースの途中では、地元の方々がおもてなしを準備され、皆さんの温かい気持ちを感じることができます。今回は3年ぶりの開催です。



野口実行委員長

皆さんにもワクワクしてもらるように、私達もワクワクしながら準備を進めています。コース沿いの地区の皆さんの温かいおもてなしをお楽しみください。

コースを回ってみました

まちづくり課の原田です！



# さるこいフェスタ ウォーキング コース案内



いろんな表情の狛犬に会えるよ  
(筏溝上の三島神社)



かっぱ地蔵と(筏溝下)



藤棚の下でひと休み(野口中野の八幡神社)



気持ちいい~

ウォーキング中の広い空が魅力的



ちょっとひと息(吉祥)



水車を開発した猪口萬右衛門碑へ(荒牟田)



今回も右回りと左回りで歩くよ！



さるこいちゃん

## スタート・ゴール

イケヒコ・コーポレーション  
駐車場

## 各地のおもてなしや出し物

荒牟田	焼き芋
	枝豆 (試食)
	きな粉作り (挽き臼) 体験
	手作り品販売
	水車乗り体験

吉祥	キノコご飯
	ふなやき (昔のお菓子)
	水玉饅頭
	甘茶 (試飲)

筏溝上	クチナシご飯
	獅子ごま体験

中村	彫刻や吹き流しの展示
	わたあめ
	フライドポテト・ホットドック
	大莞保育園園児作品展

野口中野	キノコの天ぷら (試食)
	ネギやきのこの販売
	ひし茶 (試飲)
	ござ小物の販売
	花ござ展示・実演

筏溝下	赤飯
	ウインナー
	お茶
獅子ごま体験	

※新型コロナ感染拡大により、おもてなしやイベントの内容が変更することがあります

# 期間限定！！

# 10月から令和5年3月末まで マイナンバーカード 取得強化期間



10月から令和5年3月末まで、マイナンバーカード取得強化期間として、期間限定での取り組みを行います。ぜひご利用ください。

☎マイナンバーカード専用 ☎0944-32-1061

## マイナンバーカード特設窓口開設

10月11日(火)から役場庁舎1階ロビーにマイナンバーカード特設窓口を開設します。

### ★受付内容

- ・申請サポート
- ・マイナンバーカード交付、更新
- ・マイナポータルへの保険証および公金受取口座の登録
- ・マイナポイントの申込み
- ・マイナンバーカードについての問合せ など

## 町内5か所で申請サポートを実施します！

予約不要

窓口を増やしてお待ちしております。予約不要ですので、ぜひご利用ください。  
写真撮影や申請書の作成など、マイナンバーカード申請のサポートを行います。

### ★役場1階特設窓口（10月11日(火)から）

▶日時 開庁日（平日）8時30分～17時15分

※10月7日までは役場税務町民課窓口でサポートします。

### ★アクアス

▶日時 アクアスの営業日・営業時間

### ★イオン大木店（10月8日(土)から）

▶日時 毎週土・日曜日および祝日 10時～19時

### ★大溝コミセン

▶日時 月・火・木・金曜日 14時～17時（祝日および12月29日～1月3日を除く）

### ★大莞コミセン

▶日時 月・火・水・木曜日 14時～17時（祝日および12月29日～1月3日を除く）

- ・必要なものではありません。
- ・申請書をお持ちの方はご持参ください。
- ・役場特設窓口のみ、身分証明書（顔写真付でない場合は2点必要）を持参されると、名前や住所等が印字された申請書が発行できます。

## 夜間窓口 開始

毎週木曜日 夜8時まで

平日の昼間に仕事で来られない方など、ぜひご利用ください。

※予約の方が優先となりますので、なるべく事前の予約をお願いします。予約なしでも対応できますが、お待ちいただく場合があります。

### ▶日時

毎週木曜日 20時まで(祝日及び12月29日を除く)

### ▶場所 役場税務町民課

### ▶受付内容

マイナンバーカード交付及び申請サポート

▶予約電話番号 ☎0944-32-1061

## 図書カード 1,000円分 プレゼント

### 小中学生の皆さんへマイナンバーカード取得キャンペーン!!

小学1年生から中学3年生の方で、令和5年1月末までにマイナンバーカードの申請をされた方に1,000円分の図書カードを贈呈します。ぜひこの機会に申請ください!

### ▶対象者 次の①~③のすべてに該当する方

①令和4年10月1日現在、小学1年生から中学3年生までの方

②令和4年10月1日現在、大木町に住居登録があり、引き続き大木町に住居登録がある方

③令和5年1月31日までにマイナンバーカードの申請をされた方(既取得者を含む)

### ▶人数 先着1,000人

### ▶受取期間 10月3日(月)から令和5年3月31日(金)まで

役場開庁日 平日 8時30分~17時15分

第2・第4日曜日 9時~12時30分

### ▶図書カードの受取方法

①これからマイナンバーカードを取得される方  
マイナンバーカードの交付時に窓口でお渡しします。

#### ・来庁いただく方

対象者(お子さん)および対象者の保護者

#### ・持ってくるもの

保護者の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など顔写真付きのもの)、その他詳しくは「交付通知書」をご確認ください。

②すでにマイナンバーカードをお持ちの方

役場税務町民課窓口でお渡しします。

#### ・来庁いただく方

対象者の保護者

#### ・持ってくるもの

対象者(お子さん)のマイナンバーカード、窓口に来られる方(保護者)の本人確認書類

マイナポイントの申込期限  
令和5年2月末まで

## マイナポイント第2弾 マイナンバーカード申請期限が12月末まで延長



マイナポイントはパソコン(カードリーダーが必要)やスマホで申請できるほか、コンビニや携帯ショップなどでも申請できます。

### ▶マイナポイントの申込みに必要なもの

#### ① マイナンバーカード

※令和4年12月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。

#### ② マイナンバーカードの受取時に設定した「利用者証明用電子証明書暗証番号」(数字4桁)

#### ③ 利用するキャッシュレス決済サービスの「決済サービスID」及び「セキュリティコード」(カードやアプリなど)

#### ④ 登録する口座番号等がわかる通帳やキャッシュカード(公金受取口座を登録する方のみ)

※公金受取口座を登録する方は、マイナンバーカードの受取時に設定した「券面事項入力補助用暗証番号」(数字4桁)も必要です。

