

## ～広島広域都市圏に加入しました!～

出雲市は4月1日に広島広域都市圏へ加入しました。出雲市と広島市、そして圏域内の市町と新たな連携により、さらなる観光・産業の振興や交流人口・関係人口の拡大などを図っていきます。



### 広島広域都市圏ってなに？

広島市からおおむね60キロ圏内にある広島県、山口県、島根県の33市町(令和7年4月1日現在)で構成されています。圏域経済の活性化をめざし、経済面、生活面、行政面の3つの側面からさまざまな施策に取り組んでいます。

### 加入して何をするの？

産業、観光、教育など多くの分野での連携事業に取り組みます。特産品の販売促進や海外販路拡大支援、移住・定住フェアや神楽公演への参加のほか、地域団体等が圏域内交流する際の公共交通利用経費の補助などがあります。

広島広域都市圏の  
取組はこちら



おたずね／政策企画課 TEL 21-6614 FAX 21-6752

## 令和7年度 介護予防サポーター養成講座 受講生を募集します

### 介護予防サポーターとは

「出雲市いきいき体操」や健康づくり・フレイル予防の知識を学び、「通いの場」等でフレイル予防の啓発と一緒に体操を実践するなど、地域のフレイル予防活動を支援するボランティアです。

|     |     |           |     |           |     |           |
|-----|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| 開催日 | 第1回 | 7月16日(水)  | 第2回 | 7月30日(水)  | 第3回 | 8月 6日(水)  |
|     | 第4回 | 8月20日(水)  | 第5回 | 9月 3日(水)  | 第6回 | 9月17日(水)  |
|     | 第7回 | 10月 1日(水) | 第8回 | 10月15日(水) | 第9回 | 10月29日(水) |

開催時間 13:30～16:00 会場 交流館 きたのさと(里方町896-1)

開催内容 ①出雲市いきいき体操の指導方法 ②フレイルチェックについて  
③高齢者の栄養・口腔体操 ④グループワーク 他

※第1回(7/16)は、開講式および参加者の交流を行います。

※講座期間中に、「通いの場」等の見学を予定しています。

※修了式を第9回目に行います。

募集定員 25名程度(全9回のうち、5回以上参加できる予定の方)

受講料 無料

申込み 6月27日(金)までに



▲詳細についてはこちら

申込み・おたずね／医療介護連携課 TEL 21-6106 FAX 21-6749

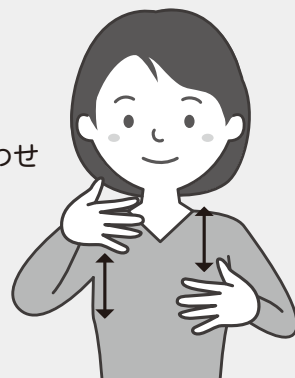
## 手話をやってみよう!

今月は、「映画」です。  
ぜひやってみてください!

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も  
公開していますので検索してください。

「出雲市 YouTube やさしい手話」で  検索

両手の指先を向き合わせ  
交互に上下する



おたずね／福祉推進課 TEL 21-6959 FAX 21-6598

# マイナンバーカードの有効期限について

マイナンバーカードにはカード本体と電子証明書の2種類の有効期限があります。



| 発行時点の年齢 | カード本体の有効期限     | 電子証明書の有効期限    |
|---------|----------------|---------------|
| 18歳以上   | 発行から10回目の誕生日まで | 発行から5回目の誕生日まで |
| 18歳未満   | 発行から5回目の誕生日まで  | 発行から5回目の誕生日まで |

有効期限が過ぎると、e-Tax等の電子申請、コンビニ交付サービスでの各種証明書取得、マイナポータルへのログイン等の利用ができなくなります。

満了日の約3か月前に「有効期限通知書」が郵送されますので、忘れずに更新手続きをしましょう。

ただし、電子証明書の有効期限が切れても、有効期限から3か月後の月末までは、引き続き健康保険証(マイナ保険証)として利用できます。

## ○カード本体の更新手続

有効期限通知書内に交付申請書が同封されており、以下の方法で申請できます。

| スマートフォンで申請                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | パソコンで申請                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 郵送で申請                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>必要なもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・交付申請書※1</li> <li>・スマートフォン</li> <li>・顔写真データ※2</li> </ul>  <b>申請方法</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>① スマホで顔写真を撮影</li> <li>② スマホで交付申請書の二次元コードを読み取る</li> <li>③ 表示されたページに、メールアドレスを登録</li> <li>④ 申請用のURLがメールで届いたら顔写真を登録し、必要事項を入力して申請完了</li> </ol> | <b>必要なもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・交付申請書※1</li> <li>・パソコン</li> <li>・顔写真データ※2</li> </ul>  <b>申請方法</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 6か月以内に撮影した顔写真データを用意</li> <li>② 交付申請書に記載された申請書ID(23桁)を申請用WEBサイトに入力し、メールアドレスを登録</li> <li>③ 申請用のURLがメールで届いたら顔写真を登録し、必要事項を入力して申請完了</li> </ol> | <b>必要なもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・交付申請書※1</li> <li>・封筒※1</li> <li>・証明写真※2</li> </ul>  <b>申請方法</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した証明写真(縦4.5cm×横3.5cm)を貼る</li> <li>② 封筒に入れて郵送(窓口提出も可)</li> </ol> |

※1 「交付申請書」「封筒」が必要な場合は、市民課へご連絡ください。

※2 「顔写真データ」「証明写真」は、正面・無帽・無背景のものを使用してください。



|                    |                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>カードの<br/>受取</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>① 申請から約 1 か月後、市民課から「交付通知書」が届く</li><li>② 交付通知書記載の必要書類を持って市民課または各行政センターの窓口で受取り(予約制)</li></ul> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ○電子証明書の更新手続

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>必要なもの</b> <p>(本人が手続する場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード</li> </ul> <p>(代理人が手続する場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・申請者本人のマイナンバーカード</li> <li>・有効期限通知書同封の照会書兼回答書</li> <li>・代理人の顔写真付き本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証等)</li> </ul> | <b>手続場所</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本庁市民課または各行政センター市民サービス課</li> </ul> <b>時間</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平日8:30~17:15まで(予約不要)</li> <li>・毎月第2日曜日・第4土曜日 8:45~12:00まで(予約制)</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ○有効期限の確認方法

氏名 番号 花子  
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地  
平成元年 3月31日生 □□市長  
カード本体の有効期限 2025年 3月31日まで有効  
電子証明書の有効期限 年 月 日

マイナンバーカードの有効期限について  
マイナ保険証利用について

おたずね/市民課 TEL 21-2315  
おたずね/保険年金課 TEL 21-6982