

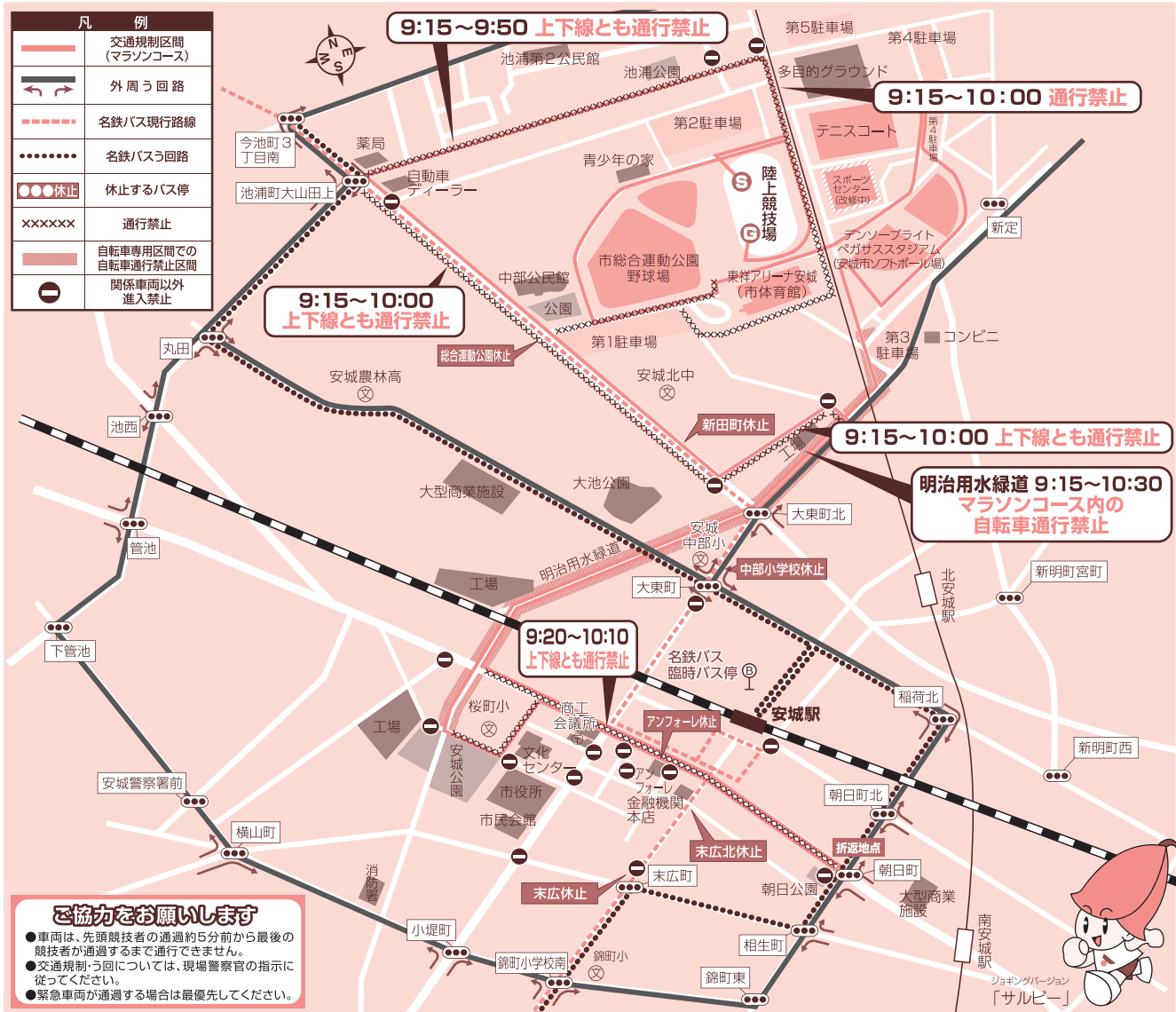


# 第52回 安城シティマラソン 交通規制のお知らせ

12月  
**8日**  
午前 9時15分～  
10時30分

大会開催に伴い、下記のとおり交通規制を実施します。  
ご理解・ご協力をお願いします(通行禁止の時間は目安です)。

問▶ 東祥アリーナ安城  
(☎(75)3535)



**ご協力をお願いします**

- 車両は、先頭競技者の通過約5分前から最後の競技者が通過するまで通行できません。
- 交通規制・う回については、現場警察官の指示に従ってください。
- 緊急車両が通過する場合は最優先してください。

### 規制による名鉄バスのう回

池浦～大山北間をう回運転します。JR安城駅以外はとまりません。

<b>名鉄新安城駅発</b> (う回運転)	<b>安城更生病院行き</b>
〔名鉄新安城駅 9:06 → 安城更生病院 9:34〕	
〔名鉄新安城駅 9:36 → 安城更生病院 10:04〕	
<b>名鉄新安城駅発</b> (う回運転)	<b>デンパーク行き</b>
〔名鉄新安城駅 10:06 → デンパーク 10:42〕	
<b>安城更生病院発</b> (う回運転)	<b>名鉄新安城駅行き</b>
〔安城更生病院 8:44 → 名鉄新安城駅 9:08〕	
〔安城更生病院 9:14 → 名鉄新安城駅 9:38〕	
〔安城更生病院 9:44 → 名鉄新安城駅 10:08〕	

問▶ 名鉄バス株式会社知立営業所 (☎(81)4334)  
※当日JR安城駅北口に臨時バス停を設置します。

### あんくるバスの規制 停車しないバス停

当日は、マラソンコースをう回して進行するため、下記の名鉄バス停にはとまりません。

循環線	右まわり 4便目	安城公園 9:17	市役所・文化センター 9:18	アンフォーレ 9:19	JR安城駅 9:25	朝日町西 9:27	朝日町東 9:28
	右まわり 5便目	安城公園 10:17	市役所・文化センター 10:18	アンフォーレ 10:19	JR安城駅 10:25	朝日町西 10:27	朝日町東 10:28
	左まわり 4便目	朝日町東 9:43	朝日町西 9:43	JR安城駅 9:50	アンフォーレ 9:52	市役所 9:56	
安祥線	2便目	JR安城駅 9:33	朝日町西 9:34	朝日町東 9:35			
西部線	2便目	桜町 9:53	アンフォーレ 9:55	JR安城駅 10:02	アンフォーレ 10:04	中部小学校 10:07	農林高校前 10:08

問▶ 都市計画課 (☎(71)2243)

今回のテーマ

## 愛知県は全国で一番野菜を食べない県!

野菜は、がんや生活習慣病予防にも効果有。意識的にたくさん食べましょう

栄養士ビタミン



愛知県は野菜の摂取量が一日平均24g以下で、男性ワースト1、女性ワースト3です(※)。今の食

**野菜**は食物繊維の働きで糖質や脂質の吸収を抑えます。さらにトマトやブロッコリー、ニンジン等の色の濃い野菜はがん予防につながります。1日350g以上食べると、生活習慣病の予防になるんですよ。  
**健太** 野菜が食べたくなってきたぞ。  
**ビタミン** これからの季節、鍋はいかが?野菜がおいしく、たくさん食べられますよ。

**健太** 僕の夢は、お腹いっぱい食べながらやせること!  
**栄養士ビタミン** 野菜ならいくら食べても太らないですよ。  
**健太** やった!大好きなポテトサラダやさつまいも、かぼちゃの天ぷらならいくらでも食べられるよ。  
**ビタミン** 残念ながら、かぼちゃや芋類は野菜の中でも太りやすいんです。それ以外の野菜なら、どれも低カロリーなのでたくさん食べて大丈夫です。

健康



健太

保健センターで食事について管理栄養士のアドバイスが受けられます!

### カラダいきいき栄養相談

野菜レシピ掲載の日めくりカレンダーをプレゼント!



#### Aじっくりコース

ダイエットしたい、家族の食事に気をつけたい等、栄養について詳しく知りたい人向けです(予約制)

#### Bかんたんコース

食事のサンプルを選んで載せてサッとわかるシステムで、栄養バランスをチェックします(予約不要)



事に、野菜サラダや野菜炒め、おひたし等の野菜料理を一皿プラスするのもいいですね。  
**健太** 食事のときは、最初に野菜を食べるといいんだよね。  
**ビタミン** そのとおり。ゆつくりよく噛んで食べることに気をつけながら、野菜をたっぷり食べましょう!  
 (※)国民健康・栄養調査(平成28年厚生労働省)

日程は本紙毎月15日号健康ガイド・市HPを参照。

## 年末年始のごみ出し

年末の最終収集日以降は、どの地区も1週間程度ごみ収集を行いません。年末年始の収集日程は、各家庭に配布済の「ごみカレンダー」で確認してください。

年末年始は出されるごみが非常に多く、特別体制で収集します。ごみは適正に分別したうえで、必ず午前8時までに出してください。

家庭の大掃除等で出た多量のごみ・粗大ごみは、環境クリーンセンター・リサイクルプラザへ直接搬入してください。年末は大変混雑しますので、早めの搬入をお願いします。また、手数料の納付用に小銭を用意してください。



■年内の粗大ごみ有料収集の最終日は12月27日(金)です  
 収集希望者は午前8時30分〜午後5時(出)を除く)に電話で、清掃事業所受付セン

ター(☎77)4411へ。

※申込状況により、希望日に収集できない場合がありますので、早めの予約をお願いします。

※耳の不自由な人は住所・氏名・ごみを出す場所が分かる地図・ごみの種類と個数・ファクス番号をファクスで清掃事業所(☎77)1318)へ。

■ごみ関連施設の年末年始の休業日

環境クリーンセンター・リサイクルプラザ↓12月28日(出)↓1月5日(回)  
 ※12月29日(回)は一般家庭からの持込のみを対象とし、午前8時30分から正午まで開業します。  
 せん定枝リサイクルプラント↓12月29日(回)↓1月3日(金)  
 リサイクルステーション・エコらんど↓1月1日(祝)↓3日(金)

問▶清掃事業所  
 (☎76)3053

# パブリックコメントによる 意見を募集

## ◆①②共通事項

●計画案に意見を提出できる人 市内在住・在勤・在学者、市内に事務所・事業所を有する個人・法人・団体、市内で活動する人

●各計画案の閲覧期間 ① ↓ 11月28日(休)～12月27日(金) ② ↓ 12月6日(金)～1月6日(月)

●意見の提出方法 閲覧期間中に、市HPで配布する意見提出用紙又は任意の様式を持

参加郵送(必着)・ファクス・Eメールで、計画名・住所・氏名(団体等の場合は、その名称と所在地・代表者氏名)を明記し、各提出先へ  
※電話での提出は不可。意見への個別回答はしません。

●その他 各計画案は市HPでも閲覧可能。提出された意見は、計画への反映・公表の際に編集する場合があります

①第8次安城市総合計画(後期計画)(案)

自治体経営の最上位計画であり、長期的・総合的な視点で、今後のまちづくりを進めるため、本計画を策定します。

●閲覧場所 企画情報課、文化センター、各地区公民館、図書情報館(アンフォーレ内)、保健センター、教育センター、市民交流センター、市民ギャラリー等

●意見提出先 企画情報課 (〒461-8501住所不要) / FAX(76)11112 / kikaku@city.anio.lg.jp

●問合せ 企画情報課 ☎(71)2204

②第2期安城市子ども・子育て支援事業計画(案)

すべての子どもの健やかな育ちと保護者の子育てを社会全体で支援する体制を整備するため、本計画を策定します。

●閲覧場所 子育て支援課、文化センター、各地区公民館、図書情報館(アンフォーレ内)、市民交流センター、東祥アリーナ安城(市体育館)、青少年の家等

●意見提出先 子育て支援課 (〒461-8501住所不要) / FAX(76)11112 / shien@city.anio.lg.jp

●問合せ 子育て支援課 ☎(71)2227

# 年末の安全なまちづくり・ 交通安全市民運動

多発する住宅侵入盗、自動車盗等の犯罪や交通事故を防止するため、警察等と協力し、年末に向けて防犯と交通安全の啓発を行います。

◆安全なまちづくり市民運動

●運動期間 12月1日～20日

●重点項目

●住宅を対象とした侵入盗の防止

●自動車盗の防止

●特殊詐欺の被害防止

◆ナンバープレート盗難防止

●取付けキャンペーン

先着100人に無料でネジの取付けを行います。

●日時 12月10日(火)午前10時

●場所 イトーヨーカドー安城店(住吉町)

振込詐欺被害防止キャンペーン

●啓発品を配布し、振込詐欺被害防止を呼びかけます。

●日時 12月13日(金)午前9時

30分～10時30分

●場所 八千代病院(住吉町)

◆交通安全市民運動

●運動期間 12月1日～10日

## ●重点項目

●子供と高齢者の安全な通行の確保

●高齢運転者の交通事故防止

●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

●飲酒運転の根絶

●飲酒運転根絶キャンペーン

●啓発品を配布し、飲酒運転根絶を呼びかけます。

●日時 12月6日(金)午後3時

3時30分

●場所 イトーヨーカドー安城店

交通安全ゼロ・ドーナツキャンペーン

●ドーナツを配布し、交通事故ゼロを呼びかけます。

●日時 12月10日(火)午後3時

3時30分

●場所 アンフォーレ北側の歩道

●重点項目

●子供と高齢者の安全な通行の確保

●高齢運転者の交通事故防止

●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

●飲酒運転の根絶

●飲酒運転根絶キャンペーン

●啓発品を配布し、飲酒運転根絶を呼びかけます。

●日時 12月6日(金)午後3時

3時30分

●場所 イトーヨーカドー安城店

交通安全ゼロ・ドーナツキャンペーン

●ドーナツを配布し、交通事故ゼロを呼びかけます。

●日時 12月10日(火)午後3時

3時30分

●場所 アンフォーレ北側の歩道

# 秋葉公園テニスコート がオープンします

1月5日(日)に「秋葉公園テニスコート」がオープンします。利用には事前予約が必要です。

●利用可能時間 午前9時～午後9時

●利用料 (月)～(金) ↓ 1時間230円(中学生以下のみ)の利用の場合は1時間110円 (土)(日)(祝) ↓ 1時間270円(中学生以下のみ)の利用の場合は1時間130円

※夜間照明を使用する場合は、別途料金が必要です。

●予約方法 12月13日(金)から

の午前8時30分～午後8時(12月13日は午前9時から受付。休館日を除く)に直接東祥アリーナ安城(市体育館)へ

※あいち共同利用型施設予約システムから仮予約が可能。

仮予約後は東祥アリーナ安城で本予約の手続きをしてください。なお、同システムを利用する場合は同館での事前登録が必要です。

※予約方法等の詳細は問い合わせてください。

●問合せ 東祥アリーナ安城

(☎(75)3535)

●問合せ 安城警察署

(☎(76)0110)

●問合せ 市民安全課

(☎(71)2219)

●問合せ 子育て支援課

(☎(71)2227)

●問合せ 企画情報課

(☎(76)11112)

●問合せ 子育て支援課

(☎(71)2227)

●問合せ 子育て支援課

(☎(71)2227)

●問合せ 子育て支援課

(☎(71)2227)

●問合せ 子育て支援課

(☎(71)2227)



# マイナンバーカード(個人番号カード)の 交付申請・更新手続きはお早めに!



マイナンバーカードは顔写真付きの身分証明書として利用できる他、住民票等の各種証明書のコンビニ交付サービス(詳細は市HP「証明書コンビニ交付サービス」を参照)にも利用できる便利なカードです。初回に限り手数料無料で発行できます。

カードを発行するまでに申請から1~2カ月程度かかりますので、早めに申請をしてください。



## ■ e-Taxを利用して確定申告を行う人へ

e-Taxで確定申告等の手続きを行うには、一部の手続きを除いてマイナンバーカードに搭載されている電子証明書が必要です。電子証明書の有効期限は、電子証明書の発行日から5回目の誕生日までです。電子証明書が有効期限切れとなる人は、早めに更新手続きをしてください。電子証明書の更新手続きは、有効期限の3カ月前からできますので、マイナンバーカードを持って市民課へお越しください。

### ◆ マイナンバーカードの交付申請方法

● **郵送** 個人番号カード交付申請書に署名又は記名・押印して顔写真を貼付し、送付用封筒に入れて郵便ポストに投函

● **パソコン** マイナンバーカード申請用HP「個人番号カード交付申請」にアクセスし、オンライン申請の手順に沿って申請(申請書IDの入力が必要です。個人番号カード交付申請書を準備のうえ、操作してください)

● **スマートフォン、一部の証明写真機** 個人番号カード交付申請書のQRコードを読み取り、画面の案内に沿って申請

※個人番号カード交付申請書は、通知カードとあわせて送付しているか、市民課窓口でお渡ししています。

※申請方法の詳細は市HP「マイナンバーカード(個人番号カード)の申請」を確認するか、市民課へ問い合わせてください。

### ぜひご利用ください!

#### ~マイナンバーカード臨時夜間窓口~

● **場所** 市民課

● **開設日時** 毎週(木)の午後5時15分~7時(祝・年末年始を除く)

● **取扱業務** マイナンバーカードの申請・交付(受取り)、電子証明書の発行・更新  
※来庁順に受付します。

※転入・転出・転居等の住民異動届、戸籍届出、各種証明書発行、印鑑登録等の業務は行いません。

## ■ マイナンバーカードを取得した人は、マイキーIDを設定できます

マイキーIDは、総務省が来年度に実施予定の「マイナポイントを活用した消費活性化策」を利用する場合に必要です。マイキーIDの作成・登録は市民課窓口のほか、公的個人認証サービス対応のスマートフォン又はICカードリーダーライターがあれば、自宅でも可能です。

「マイナポイントを活用した消費活性化策」やマイキーIDの作成・登録については、マイナンバー総合フリーダイヤルに問い合わせるか、右記QRコードを参照してください。



● **問合せ** マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120(95)0178)に電話、自動音声案内により、「5」を選択。受付時間は、(月)~(金)午前9時30分~午後8時(土)(日)(祝)は午後5時30分まで。年末年始を除く)

問 ▶ 市民課 (☎71)2268