# 健康百种



# 母乳の効果

母乳には、赤ちゃんに必要な栄養素や免疫体が多 く含まれており、また、母乳を与えることでお母さ んの産後の回復が早まるため、お母さんと赤ちゃん の健康に良いことが知られています。ミルクに比べ て消化が良いことも利点の一つです。



# 母乳の与え方

母乳の量は、赤ちゃんの体重の増え方や機嫌、お しっこの回数を確認すると良いでしょう。母乳の量 が足りない場合は、ミルクを上手に活用しましょう。

悩みごとがあるときは、子育て包括支援課や地域 の助産院、茨城県の助産師なんでも出張相談等にご 相談ください。

# 母乳育児の豆知識



### 授乳中の服薬

母乳はお母さんの血液から作られます。そのた め、服用した薬が母乳の中に含まれる可能性があり ますが、服用した量の約1%以下といわれており、 ごくわずかな量です。

授乳への影響を気にしてつらい症状を我慢するこ とは、お母さんのストレスや持病を悪化させる要因 にもなりますので、かかりつけ医や薬剤師等に相談 しましょう。授乳中の薬に関する情報は、国立成育 医療研究センターのホームページでもご覧になれま

町産師 なんでも出張相談 Tel.080-5962-1103

研究センター Tri 03-3416-0181

福子育て包括支援課148-6881

子育て包括支援課

# 級のオススメ!!

未来のカラダづくりってどんなイメージを持っ ていますか? HIROKO HERBS(秋庭農園)で は、ブレンダーのヒロコさんがお客さんの体調に 合わせて調合したハーブティーを、かわいいパッ ケージに入れて販売しています。

毎週日曜日に販売会を開催していますので、ぜ ひ、太陽のように明るいヒロコさんに会いに行っ てみてください!



こがキラメンバー フェリーチェ

### 【店舗概要】

営業時間:12時~17時 営業日:日曜日

住所:大山1200-2 電話:090-5809-8601

# 心を楽に、そして軽やかに **HIROKO HERBS**







# マイナポイント第2弾が始まりました

マイナポイントとは、マイナンバーカード(写真付き)を利用したポイント還元制度です。第1弾キャンペー ン(キャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をする際にポイントを付与)に加え、第2弾として健康 保険証利用の申し込みを行った人と公金受取口座の登録を行った人にポイントが付与されます。この機会に ぜひ、マイナンバーカードを申請しませんか。

【問】総企画課1492-3111

マイナポイント付与一覧	
①マイナンバーカードを取得した人で、第1弾のキャンペーンに申し込んでいない人	5,000円相当のポイント
②マイナンバーカードを健康保険証として利用するための申し込みを行った人	7,500円相当のポイント
③公金受取口座(給付金等を受け取るための口座)の登録を行った人	7,500円相当のポイント

# マイナポイントの予約・申し込み

マイナポイントの取得には、マイナンバーカードのほか、ポイント受け取りに使用する決済サービスID やセキュリティコード、取得時に設定したパスワードが必要です。詳細は、マイナポイント公式ホームペー ジをご覧ください。また、マイナポイントの予約や申し込みが難しい人は、市内にある「マイナポイント手 続きスポット」および市役所各庁舎でサポートを行っておりますので、ぜひ、ご利用ください。





# マイナンバーカードをこれから取得する人へ

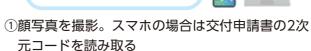
全国のコンビニで休日や夜間でも住民票や印鑑証明書等が取得できますので、申請をご検討ください。交 付申請書にある2次元コードを読み取ればどこでも申請が可能です。申請書が無い人は、総市民総合窓口課、 ⑤○市民総合窓□室で再発行ができるほか、写真撮影などの申請サポートも行っていますので、お気軽に 問い合わせください。

【問】総市民総合窓□課1492-3111、⑤市民総合窓□室1422-5111、⑤市民総合窓□室1476-1511

# マイナンバーカードの申請方法

## スマホやパソコン





- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、 撮影した顔写真を登録し、必要事項を入力

# 証明用写真機



- ①「個人番号カード申請」を選択
- ②料金投入後、交付申請書の2次元コードをバー コードリーダーにかざす
- ③画面の案内に従って必要事項を入力
- ④顔写真を撮影し、送信

# 市役所



- ①窓口で本人確認書類を提示(顔写真付きは1 点、無しは2点必要)
- ②窓口で交付申請書を再発行
- ③申請の注意事項や利用規約を確認
- ④顔写真を撮影し、申請

# 郵便



①交付申請書に必要事項を 記入し、6カ月以内に撮 影した顔写真を貼り付け て郵送

スマホ申請 がオススメ



※申請から約1カ月後に「交付通知書」が届きます。通知書に記載された必要書類を指定の庁舎に持参してください。

13 - 広報古河 2022.7 広報古河 2022.7 - 12