



住民福祉課からのお知らせ

マイナンバーカード休日申請／交付の実施について（完全予約制）

開庁日：9月11日（日） 24日（土）の2日間

開庁時間：午前8時30分～午後5時15分

場 所：東秩父村役場 住民福祉課窓口

内 容：マイナンバーカードの申請または交付

持 ち 物：通知カード、本人確認書類（免許証、パスポート等）

※上記2点の他に下記の書類をお持ちください。

【申請の場合】 個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行／更新申請書
（お持ちでない方は役場で再発行可能です。）

【交付の場合】 個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書（はがき）

事前に予約の電話をお願いします。

予約・問合せ 住民福祉課 戸籍担当 ☎82-1226



産業観光課からのお知らせ

東秩父村地域応援商品券使用期限のお知らせ

6月に配布いたしました、地域応援商品券の使用期限についてお知らせします。

■使用期限

11月30日（水）まで ※12月以降は利用できませんので、お早めにご利用ください。

■券種

住民1人あたり1万円分（500円券×20枚）

■取扱加盟店舗

特定事業者として登録された村内事業者

※取扱加盟店舗については東秩父村ホームページまたは、産業観光課にてご確認ください。

■問合せ 産業観光課 商工観光担当 ☎82-1223



教育委員会からのお知らせ

令和5年度東秩父村文化財保存事業補助金の交付希望について

村では、文化財の保存を図るため、東秩父村文化財保護条例に基づき、指定文化財の所有者または管理者などが実施する文化財保存事業に対し、予算の範囲内において補助金を交付しています。

令和5年度に管理、修理および復旧工事などを予定している場合、当初予算編成の都合上、見積書など金額がわかる資料を10月31日（月）までに教育委員会事務局へ提出をお願いいたします。

なお、補助率は教育委員会が認定する事業費の2分の1以内で100万円を限度とします。内容によっては、補助金交付に該当しない場合もございますのでご了承ください。

問合せ 教育委員会事務局 ☎82-1230

おうちで簡単“ながら”運動！

コロナ禍のため、まだまだ自宅で過ごすことが多いのではないのでしょうか。自宅のできる体操を続けて、いつもの日々が戻ったときに元気に活動できるよう備えましょう！

教育委員会事務局生涯スポーツ担当では、いつでもどこでもスグできる“ながら運動”を毎月発信していきます！今回は「その場普通ウォーク」をご紹介します。ぜひ試してみてください。

①静かに歩いて密かに燃やす「その場普通ウォーク」

食器を洗いながらのその場ウォーキング。ひざを高くとか、元気よくとかは意識せず、おなかとおしりをグッと締めて。その場で軽く足踏みする感じで、つまさきから着地し、かかとまでしっかり床につけましょう。1分120歩を目安に。1分×3セットを行いましょう☆ 【1分間の消費カロリー：2.2kcal】

※参考書籍：「長野式」ながらダイエット（出版社：PHP研究所）

問合せ 教育委員会事務局 生涯スポーツ担当 ☎82-1230

