

ティーブレイク



I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology

Vol. 324
2022 年 12 月号



政府は 2024 年秋を目途に現行の健康保険証を原則廃止し、マイナンバーカードと一体化した保険証に切り替え、診療情報とマイナンバーを紐付けて医療のデジタル化を進める方針を発表しました。この他にも生活の様々なシーンで活用されていくであろうマイナンバーカード。皆さん、もうお持ちですか？利用準備はできていますか？



マイナポータルを利用して暮らしをもっと便利に マイナポータル

マイナンバーカードを活用するには**マイナポータル**を利用します。マイナポータルとは、マイナンバーを持った全ての国民が利用できる政府が運営する**オンラインサービス**です。マイナンバーカードを使って登録・利用します。これにより今まで役所に出向き紙ベースで行っていた行政手続きや様々なサービス検索がオンライン上でできるようになります。



1 マイナンバーカード・暗証番号（役所で登録した数字 4 桁）をお手元に用意する

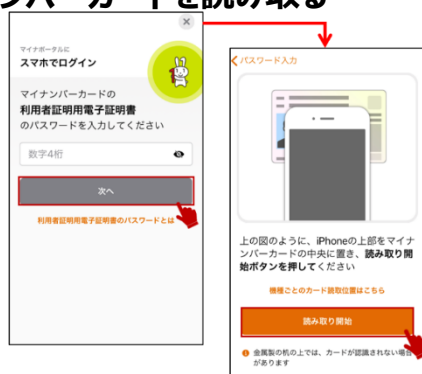
2 マイナポータルアプリをダウンロードする
アプリストアにて  マイナポータル

3 マイナポータルを開き【ログイン】をタップ



 初めの方－利用者登録
登録済の方－ログイン

4 画面内の指示に従って操作してマイナンバーカードを読み取る

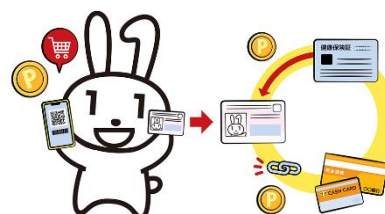


5 マイナポータルにログインすると 

★いつでもどこでも行政の手続きが可能になる
★自分の情報を必要な時に確認できる
★外部ウェブサイト（e-Tax・ねんきんネット等）と連携しサービスを受ける 等

マイナンバーカードを使った認証を行うため、セキュリティが高く安心してこれらのサービスを利用できるようになります。今ならマイナンバーカードの**新規取得・健康保険証としての利用申込み・公金受取口座の登録**を行うことで最大 2 万円分の**マイナポイント**を取得することができます。迷われている方はこの機会に検討されてはいかがでしょうか。

★マイナポイントがもらえるマイナンバーカードの交付申請期限 : 22 年 12 月末
★マイナポイント申込期限 : 23 年 2 月末



最大 20,000 円分のマイナポイントがもらえる！	
マイナンバーカードの 新規取得時	最大 5,000 円分
健康保険証としての 利用申込み時	7,500 円分
公金受取口座の 登録時	7,500 円分



私の散歩道

Vol.20 パソコン教室マイガーデン（石川県） 諏訪 博子さん

石川県七尾市のパソコン教室マイガーデンの山本です。もともと講師として勤めていた教室が倒産したときに、そこに通ってくださっていた生徒さんの応援で 2009 年 2 月に現在の教室をオープンしました。諏訪さんは、その後押ししてくださった生徒さんのおひとりです。



◆おいくつですか？

82 歳になります。

◆ご趣味は？

パソコンとマージャンとカラオケです。友達とのお食事楽しみです。

◆パソコンを始めたきっかけは？

友達からお誘いを受けたことです。ちょうど、主人が区長の仕事をする事になり、いい機会だと思って始めました。

◆どんなことに活用してきましたか？

その後、主人が議員になったので、ますますパソコンが必要になってきました。あとは、iPhone で「Apple Music」を利用しています。

「ビシッとやることはやって、仲間と楽しむ」長いお付き合いの中でそんな姿を見させてもらっています。これからも明るく元気に教室にお越しくださいね。

講師 山本より

◆楽しかった授業は何ですか？

皆さんとわいわい言いながらの授業はどれも楽しいです。

◆良かったことは何ですか？

「作って！」と頼まれることです。カラオケのメニュー、友達からラベル、年末に作るカレンダーが欲しいとか。

◆若さの秘訣は何ですか？

好き勝手、自由奔放にさせてもらっているのがいいのでは？主人が「あれもだめ、これもだめの人」だったらまた違ったでしょうね。

◆これからの日常の抱負は？

認知症にならないよう週に 1 度のパソコンとマージャンとカラオケを楽しんで続けていきたいです。

15 年前、パソコン仲間と教室にて



そこが知りたい！マイナポータルで自分の情報を見よう！



マイナンバーカードの普及率は 2022 年 10 月末で 51.1%。

マイナポータルでは、医療費や薬剤の情報、所得税・住民税に関する情報、年金情報など、国や地方が保有する自分の情報を確認することができます。

ログインしたら、【わたしの情報】をタップします。まずは今年の医療について調べてみましょう。【健康・医療】を選んでいき、期間を指定して【表示する】と、詳細を PDF

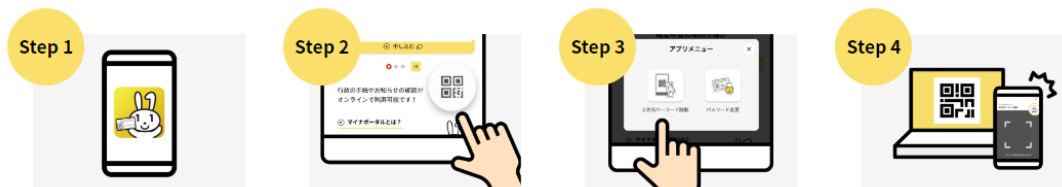
The screenshot shows the 'マイナポータル' (My Number Portal) app interface. The '利用本人さんの新着情報' (New information for the user) section is visible, with 'わたしの情報' (My Information) selected. Below it, 'お別れ' (Goodbye) and 'やりとり履歴' (History of exchange) are listed. The '人気の項目' (Popular items) section shows '健康・医療' (Health & Medical) selected. The 'すべての項目' (All items) section shows '健康・医療' (Health & Medical), '税・所得' (Tax & Income), '年金関係' (Pension related), '子ども・子育て' (Children & Child-rearing), '世帯情報' (Household information), and '福祉・介護' (Welfare & Care). The '情報の内容' (Content of information) section shows '健康・医療' (Health & Medical) selected. The '表示対象日' (Display target date) section shows '2022 年' (2022) and '1 月' (January) selected. The '表示する' (Display) button is at the bottom.

でダウンロードすることもできます。スマホではやりにくい時には、パソコンでもできます。

ブラウザで「マイナポータル」を開き、ログインします。

<https://myrna.go.jp/>

【QRコードでログイン】を選ぶと表示されるQRコードをスマホの「マイナポータル」アプリの右下にあるボタンから読み込み、4桁のパスワードを入力してマイナンバーカードを読み取ると、ログインできます。



【もっとつながる】からは、e-Tax や年金ネットなどの情報も見られます。e-Tax では、控除証明書等の必要書類を一括取得・入力ができる機能があります。他にもいろいろ、マイナンバーカードの活用は広がっていきます。

マイナンバーカードに関する質問は、デジタル庁のホームページで詳しく知ることができます。チェックしてみましょう！

<https://www.digital.go.jp/>

おしらせ 掲示板

今月の【iPadでお絵描き講座】「秋の街並み」

年賀状作成アプリ

11月になって年賀状の販売も始まりました。干支のテンプレートやイラストが、インターネットの多くのサイトでアップされています。スマホ用のテンプレートも種類が豊富になってきています。

お勧めは

『PIXUS はがきクリエイター』

表面・裏面どちらも作成できて印刷までできます。新年のご挨拶がポストに届いたら嬉しいですね。

かんたん年賀・みんなの筆王もお勧めです。



以前描いた「家」を追加で描いて「樹」も加えて【LINEカメラ】アプリでスタンプを付けて、カードに仕上げました。

大船 1,000 円ランチ「タイ旅食堂」 詳細は下の QR コードを参照してください。

★テキストのご案内★ 11月15日リリースEテキスト

- ・E-0135：日付関数を使って年齢計算をしよう（基礎編）
- ・PP-0010：バースデーメッセージを作成しよう



「おてがる講座」のご案内

60分1,100円のおてがる講座は、Zoomを使った遠隔授業でおこないます。
お申し込みは、ホームページよりお願いいたします。※12月はお休みします。

おてがる講座	講座の内容	開講日時	講師
スマホの 文字入力方法、 あれこれ	スマホの文字入力、バッチリできていますか？ LINE で文字を入力するときなど、素早く簡単に入力できると気軽にコメントできますね。 また、twitterなどのSNSでもスマホからすぐに文字が入力できると楽しさ倍増です。 今回のおてがる講座では、こうしたスマホでの文字入力を一緒に練習したいと思います。ぜひ、スマホ以外の機器から Zoom にご参加ください。	1月18日 水曜日 13:30～14:30	小野 薫

教室 LINE を始めました



まずはお友達登録をお願いします。

今月号のお題は「**今月のテーマは初詣**」です。

もういくつ寝ると～♪

さて、初詣に関する話題です。

私は毎年近所の氏神様の、春日神社に初詣しますが、最近は神主さんとお知り合いになった青木神社に行くことも。大晦日に行くケース、年末のうちにに行くケース、年が明けてゆっくりと、様々なケースがあるようですが、皆さんは？

<キリマンジャロ>

「ゆく年くる年」がテレビで始めると、氏神様「杉山神社」へ歩いていきます。こちらへの真夜中の初詣は、中学生の頃父と出かけたのが最初でした。その頃は夜中に氏神様にお参りする人はまばらでしたが、今は賑やかで、お餅や甘酒がふるまわれています。長い階段で順番を待って、お参りするまでに1時間以上も。そろそろ体力的に初詣は夜から朝に切替えようかしら、と思案中ですが、さて。。

∞～ カモミール ～∞

「初詣」ここ数年は氏神様「潮田神社」へお詣りです。子供の頃は親戚と「明治神宮」「浅草寺」「川崎大師」など有名処に年明け前から並んだり、紅白歌合戦を見終わってから出かけたり、特別なイベントでした。夜通し電車が動いていましたよね。実家は除夜の鐘も聞こえます。「今年も終わるんだなあ」と、しみじみ。。

：：：： 抹茶 ：：：：

初詣の起源は平安時代だそうです。現在「1年の最初に参拝」「三ヶ日に参拝」と一般的になった歴史は浅く厳密なルールもないようです。コロナ禍になるまで知りませんでしたが初詣としてご利益があるのは前年12月からで年内に初詣を済ませ、幸先の良い新年を願う「幸先詣(さいさきもうで)」が分散参拝の為に推奨されましたね。2年前から鶴岡八幡宮へ幸先詣に行っていますが昨年は前年より人が増えた気がします。今年も行こうと思います。皆さんもいかがですか？

～エスプレッソ～

私が子どもだった頃、お正月は出かけることはなく家で過ごしていました。初詣をするようになったのはここ20年ぐらいです。近所の氏神様である春日神社に歩いて行きます。子どもたちが小さいころはお菓子がもらえるので喜んでいました。天気の良い日は木々の間から富士山が見えるので、1年の始まりに気持ちが新たになる思いがします。

◇ カフェオレ ◇

初詣は、毎年帰省するようになるまでは何となく…。帰省するようになってからは、実家の近くの吉田神社に行くようになりました。子供のころは確かに、あまり初詣にはいっていなかったような気がします。

▲茶柱▼

「ティーズブレイク」Vol.324 (2022年12月号)

編集：パソコブ事務局 コンサポート大船・港南台教室
発行：鎌倉市大船 1-23-11 松岡大船ビル 4 階 コンサポート大船教室/港南台教室
TEL：0467-40-2330(大船教室)/045-832-1121(港南台教室)
URL：https://www.oofuna.com/ E-mail：oofuna@comspt.com
編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫 2022年12月1日(木)発行



パソプラ写真館
ID：pasopla
P/W：

