

広報

すなご水

令和4年

3/1

No.2226



新型コロナウイルス感染症に負けない!

心

の健康を保つための
セルフケア



(参考資料：秋田県精神保健福祉センター 公開資料)



闘ふれあいセンターTEL 52-2000

新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株の出現によって爆発的に拡大しています。感染が長期化する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など心や体にさまざまな変化が生じやすいものです。さらに、行動の自由を制限されると喜怒哀楽の感情が失われたり、疎外されているように感じたりすることもあります。

どこにウイルスが
あるかわからない

いつ収束するか

攻撃的になる、
自分勝手になる

不安・恐れ

差別・偏見

感染していないか、
移してしまわないか

感染者や濃厚接触者を
避ける・嫌がる

これらの反応は、自分ではどうにもできないような大変な経験をしたときに多くの方に起こる正常な反応であり、それ自体は病気ではありません。自然に回復していく場合がほとんどですが、ストレスをため込まず、メンタルヘルス不調を未然に防ぐために、日々の生活の中で自分自身をケアしていくことも大切になります。

8 実践してみよう! つのセルフケア

①しっかり食事をとる

「食欲がない」「食べ過ぎてしまう」というのは心や体が疲れているサインかもしれません。無理をせずいつもよりゆっくり休みましょう。

- 食欲がないとき→刺激物を控え、消化のいいものを食べる
- 食べ過ぎてしまうとき→30回ほどを目安によく噛んで食べる



②快適な睡眠のすすめ

規則正しい起床・睡眠のリズムを保つように心がけましょう。朝の自然光を浴びて体内時計をリセットし、昼間はカーテンを開けて過ごしましょう。夜間のスマホ・ゲーム・テレビ視聴は控えめに。寝る前にはゆっくり入浴し、リラックスしましょう。

③リラクゼーションのための呼吸法

1. 鼻からゆっくり息を吸う（ひとつ、ふたつ、みっつ）
肺からお腹まで気持ちよく空気で満たします。
静かにやさしく「私の体は穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。
 2. 今度は口からゆっくり息を吐く（ひとつ、ふたつ、みっつ）
肺からお腹までしっかり息を吐き切ります。
静かにやさしく、「私の体はほぐれていきます」と自分に語りかけましょう。
 3. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返す
- ★必要に応じて日中に何度でも繰り返してください★



④体を動かす

部屋の中でもできるだけ体を動かしてみましょう。体を動かすと気分や体調が整います。また、日中の運動は夜にすっきり眠ることを助けてくれます。

⑤正しい情報を適切な量で取り入れよう

情報が多すぎると不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。ワイドショーではなくニュース番組を見るなど工夫しましょう。

⑥他者とのつながりを保つ

実際に人と会って話す機会は限られていますが、電話やSNS、ビデオ通話などでつながりを保つことをお勧めします。家族や友人など支えになる人とのコミュニケーションは孤立感・孤独感を和らげてくれます。

⑦好きなこと・楽しいことをする

自分の好きなことや楽しいことを積極的に行い、気分をリフレッシュさせましょう。



⑧アルコール・たばこ・ゲームに頼らない

ストレス解消のためにお酒やたばこが増えたり、ゲームに没頭する時間が伸びたりしていませんか？「自分は大丈夫」と思わず、適切な量や時間を今一度見直してみましょう。

世の中が大きく変化しているときだからこそ、できる限り「いつもと変わらないもの」を大事にしましょう。生活リズムを維持し、心や体の安全・健康のために必要なことを意識的に取り入れていくことをお勧めします。また、つらい気持ちを誰かに話す・相談することで気持ちが和らぐことがあります。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

《相談窓口》

- ・ ところの健康相談統一ダイヤル
Tel 0570-064-556 (全国统一ダイヤル)
【平日】9:00～21:00 【土・日曜日、祝日】10:00～16:00
※ 12月29日～1月3日を除く。
- ・ よりそいホットライン (一般的な生活上の悩み・生活困窮・DV・心の悩みなど)
Tel 0120-279-338 【24時間対応、年中無休】
電話のほか、FAX・チャット・SNSによる相談にも対応
- ・ 子供のSOSの相談窓口 (子どものSOS全般・いじめ・不安・悩みなど)
24時間子供SOSダイヤル Tel 0120-0-78310 (全国统一ダイヤル) 【24時間対応、年中無休】
- ・ 北海道いのちの電話 (心の悩み・自殺問題など)
Tel 011-231-4343 【24時間対応、年中無休】
- ・ 滝川保健所 (心の悩み・うつ病・自殺・ひきこもり・自死遺族の悩みなど)
Tel 24-6201 【平日】8:45～17:30 ※年末年始、祝日を除く。
- ・ ふれあいセンター (心や体などの相談)
Tel 52-2000 【平日】8:30～17:15 ※年末年始、祝日を除く。



よりそいホット
ライン HP



子供のSOSの
相談窓口
(文科省 HP)

i 税の日曜申告

市では、平日に所得税および復興特別所得税の確定申告、市道民税の申告ができない方を対象に、日曜申告窓口を開設します。なお、令和3年中に営業を始めた方、土地や建物を売却した方、青色申告の方などは申告を受け付けられない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

●とき 3月6日(日) 9:00～17:00

●ところ 市役所1階 情報発信・フリー(交流)スペース
※正面玄関から入って左手に申告会場があります。

●持ち物

◇申告する方の金融機関の振り込み先がわかるもの

◇番号確認書類

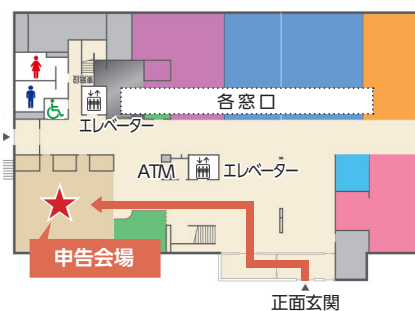
・マイナンバーカード裏面
・通知カード(住民票の記載事項と相違ないものに限る)など

◇身元確認書類

・マイナンバーカード表面
・運転免許証など

※詳細は広報すながわ1月15日号をご確認ください。

☎市民税係Tel 74-4864



i 休日納税相談

◇納期限が過ぎてしまい気になっている方

◇高額な税や料金の納付でお困りの方

◇生活状況が変化したため、期限内に納付できずお困りの方

◇平日は忙しくて納税相談に来られない方

このような方のために、市では休日納税相談を実施します。電話でのご相談やお問い合わせも受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

●とき 3月6日(日) 9:00～17:00

●ところ 納税係(1階2番窓口)
※正面玄関からお入りください。

●対象 市・道民税、固定資産税、都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料

☎納税係Tel 74-8094 または
Tel 090-9528-5356

i そらっぷセンター 管理人募集

そらっぷセンター運営委員会では、そらっぷセンター(北地区コミュニティセンター)の管理人を募集しています。ぜひご応募ください。

●募集人員 若干名

●業務内容 管理運営業務

●申込 下記へ

☎そらっぷセンター運営委員会
中川Tel 090-2693-7397

まん延防止等重点措置 適用中!

新型コロナウイルス感染症の状況によっては事業を延期または中止とする場合があります。

i 自立支援教育訓練給付金制度

市では、母子家庭の母および父子家庭の父が就業に役立つ資格・技能を取得するため、指定された講座を受講した場合、受講料の一部を支給し自立を支援します。ご希望の方は受講申し込み前にご相談ください。

●対象 児童扶養手当受給者など

●対象講座 雇用保険制度の指定教育訓練講座など

●支給額 修了した講座受講料の60%

●申込 下記へ

☎子育て支援係Tel 74-8369

i 高等職業訓練促進給付金制度

市では、母子家庭の母および父子家庭の父の就業を支援するため、看護師や保育士などの資格を取得するために1年以上養成機関を受講する場合、その期間中の生活費や交通費の一部を4年を上限に支給します。ご希望の方は受講申し込み前にご相談ください。

●対象 児童扶養手当受給者など

●対象資格 看護師、保育士、介護福祉士、理学療法士、作業療法士など

●申込 下記へ

☎子育て支援係Tel 74-8369

※事業などに参加の際は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご家庭で検温をし、必ずマスク着用の上ご参加ください。ご家族も含め発熱や体調不良がみられる場合は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては事業を延期または中止とする場合があります。



中空知交通災害共済 加入者募集

万一の交通事故に備えて家族そろって加入しましょう。なお、私有地（駐車場、私道、踏切内、公園など）での事故は対象外です。

●**共済期間** 令和4年4月1日（年度途中に加入した場合は加入日）～同5年3月31日

●**年会費** 1人400円

●**対象** 中空知管内に住民登録をしている方（就学のため管外に居住している方も可）

●**申込** 町内会を通じて配付される申込書に記入のうえ、生活交通係（1階8番窓口）または北門信用金庫砂川支店窓口へ

※申込書が配付されなかった世帯は生活交通係窓口へお越しください。

☎生活交通係Tel 74-4758



アナログゲーム・ クラブ

コミュニケーションをとり、みんなで一緒に考えながら楽しめる「アナログゲーム」。幼児から大人まで、世代を超えて楽しみましょう！大人のみの参加も可能です！

●**とき** 3月26日(土) 10:00～12:00

●**ところ** 公民館4階 大会議室

●**定員** 20人

●**申込** 3月24日(木)までに下記へ

☎社会教育係Tel 74-8379



上下水道料金の助成

次に該当する方を対象に上下水道料金を助成します。

●**対象**

- ・生活保護受給世帯
- ・寡婦またはひとり親世帯（母親または父親の収入で生計を維持し、20歳未満の子や一定の障がいのある子を扶養する世帯）で、市民税非課税世帯
- ・70歳以上の単身者または夫婦のいずれかが70歳以上の世帯、または70歳以上の方が同居する親族を扶養している世帯で、市民税非課税世帯
- ・重度身体障害者（1・2級）の収入で生計を維持している市民税非課税世帯（申請時に身体障害者手帳の写しが必要）

●**申請** 下記へ

☎土木課管理係Tel 74-8743



退去時は必ず水抜きを

借家などを退去する際は必ず使用者が水抜きをしてください。すでに空き家になっている場合、水道の水抜きは所有者または管理者が再確認してください。維持管理は所有者の責任になります。

☎中空知広域水道企業団

Tel 53-3831



自動車税種別割の 住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。令和4年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

◇住所が変わったとき

◇自動車を売買したとき

◇自動車を使用しなくなったとき

変更登録が間に合わない場合は下記へご連絡いただくか、道ホームページから自動車税種別割の住所変更手続きをしてください。

※軽自動車等（軽自動車、原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車）は対象外です。

☎札幌道税事務所自動車税部

Tel 011-746-1190



道ホームページ



献血にご協力を！

3月16日(水)

・年金事務所 10:00～11:00

・北海道三井化学(株)

12:15～13:30

・市役所 14:00～16:30

※配車の都合などにより実施場所、日程、時間の変更がある場合があります。

☎社会福祉係Tel 74-8103



ふれあいセンター サークル会員募集

ふれあいセンターの各サークルでは、会員を募集しています。入会をご希望の方には各サークル代表者をご紹介しますのでご連絡ください。また、新たにサークルとして施設の利用を考えている方もお問い合わせください。

- 対象** おおむね60歳以上の市民
 - 内容** 太極拳、健康体操、社交ダンス、フォークダンス、カラオケ、陶芸、七宝焼、木工、組木、麻雀、料理
- ※ふれあいセンター利用には、入館料1人100円が必要です。
☎ふれあいセンターTEL 52-2000



フッ素塗布

虫歯予防のため定期的（6か月ごと）にフッ素塗布を受けましょう。

- とき** 3月9日(水) 受付9:30～10:00
- ところ** ふれあいセンター
- 対象** 満1歳6か月～6歳
※人数を制限する場合があります。
- 料金** 無料
- 持ち物** 母子健康手帳と子どもの歯ブラシ2本
※必ず歯磨きをしてきてください。希望者には歯の染め出しも行います。
- 申込** 3月8日(火)までに下記へ
☎ふれあいセンターTEL 52-2000



後期高齢者健康診査

すながわ健康ポイント対象事業

4月の健診を次のとおり行いますので、ご希望の方は申し込みください。

- とき** 4月1日(金)～11日(月)
- ところ** 細谷医院、明円医院、村山内科医院、いとう内科循環器科クリニック、砂川慈恵会病院
- 対象** 後期高齢者医療保険加入者
- 料金** 400円
- 申込** 3月1日(火)～10日(木)までに下記へ
☎ふれあいセンターTEL 52-2000

100歳おめでとうございます



おきた
沖田ミサオさん（写真前列右）が1月20日に100歳の誕生日を迎えられ、市から敬老のお祝いが贈られました。

沖田さんは、大正11年に砂川市でお生まれになり、22歳の頃に結婚され、4人の子宝に恵まれました。

現在は施設に入所されており、体を動かすことが好きな沖田さんは体操を熱心に取り組まれているそうです。

いつまでもお元気で過ごしてください。

ご寄付に感謝します（敬称略）

☆清涼飲料水 330本
福祉施設用

北海道コカ・コーラボトリング株式会社
エリア営業本部道北営業部滝川営業課

☆クリスマスケーキ 300人分

市内保育園（所）用 有限会社岩瀬牧場 代表取締役 岩瀬剛巳

☆スケッチブック・お絵かき帳セット 16人分

さくら保育園用 北光第一町内老人クラブ 会長 尾崎壽

☆高砂人形 1対

郷土資料として 中瀬和雄

☆手指用消毒液（5l）35個、霧状スプレーボトル（500ml）35個

市内小学校衛生管理用

植村建設株式会社 代表取締役社長 植村正人

☆手指用消毒液（5l）35個、霧状スプレーボトル（500ml）35個

市内中学校衛生管理用

植村建設株式会社 代表取締役社長 植村正人

☆米 135kg

学校給食用 砂川市水稻振興会 会長 壽松木裕

※事業などに参加の際は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご家庭で検温をし、必ずマスク着用をうえ、ご参加ください。ご家族も含め発熱や体調不良がみられる場合は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては事業を延期または中止とする場合があります。

意見募集（パブリックコメント）を行います

教育委員会では、次のとおり皆さんからのご意見を募集します。

【募集する意見】

名称	砂川市義務教育学校 基本構想（案）
内容	義務教育学校の開設に向けて、小中一貫教育の具体的な取り組みや建設の基本方針、施設設備の考え方に対する意見
詳細・提出	学務課総務係 TEL：74-8374 FAX：74-8798 Eメール：g-somu@city.sunagawa.lg.jp

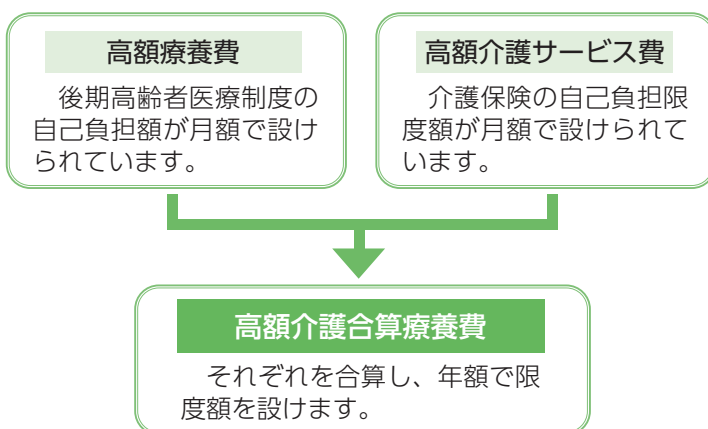
- 応募対象 市内に在住、在勤、在学されている方、利害関係を有する方
- 提出方法 所定の様式に必要な事項を記入のうえ、FAX、Eメール、閲覧場所に備え付けの意見箱に投函、もしくは市ホームページ内のパブリックコメント専用フォームで提出してください。いただいたご意見などは、市ホームページおよび市役所 1 階ロビー（情報公開コーナー）にて公表します（応募者の氏名・住所は除く）
- 閲覧場所 市ホームページ、市役所 1 階ロビー、公民館、総合体育館、海洋センター、地域交流センターゆう、南地区・北地区コミュニティセンター
- 応募期間 3月1日（火）～31日（木）

パブリックコメントとは、公的機関が計画や条例などを策定するときに、案の段階で意見、要望などを募集し、寄せられた意見、要望などを考慮しながら案を決定するとともに、それらに対する考え方もあわせて公表していく制度です。

後期高齢者医療制度 ～高額介護合算療養費について～

高額介護合算療養費とは、医療保険と介護保険の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、支給対象の方には、3月下旬頃に申請のお知らせを郵送しますので、申請書に必要な事項を記入のうえ、保険係へ提出してください。



自己負担限度額表（令和2年度分）

【1年分の自己負担額の計算期間（令和2年8月1日～同3年7月31日）】

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	【課税所得 690 万円以上】 212 万円	
		【課税所得 380 万円以上】 141 万円	
		【課税所得 145 万円以上】 67 万円	
1割	一般	56 万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31 万円
		区分Ⅰ（※2）	19 万円

（※1）世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

（※2）世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）または高齢福祉年金を受給している方

- ・後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- ・支給額が500円以下の場合には支給されません。

☎北海道後期高齢者医療広域連合TEL 011-290-5601 または保険係TEL 74-4745

市役所でマイナンバーカード申請とマイナポイント申し込みができます！

マイナポイント第2弾を実施しています！

1 マイナンバーカードの新規取得者に**最大 5,000 円相当**のポイント

※チャージまたは買い物で、ご利用金額の25%分のポイント(上限5,000円分)がもらえます。マイナンバーカードをお持ちの方のうち、令和3年12月31日までの第1弾マイナポイントに申し込んでいない方や、まだ上限までポイントを受け取っていない方も対象です。

2 健康保険証としての利用登録を行った方に**7,500 円相当**のポイント

※すでに登録を行った方も対象です。

3 公金受取口座の登録を行った方に**7,500 円相当**のポイント

☆**123**で最大20,000円分をキャッシュレス決済サービスのポイントとして受け取ることができます。
☆**23**のポイントについては**準備ができしだい**開始する予定です。

- ・ポイントの対象となるカード申請期限 **令和4年9月末まで**
- ・ポイントの申込期間 **令和5年2月末まで**

ぜひこの機会に**マイナンバーカード取得、各種登録、マイナポイント申込**を！！

マイナンバーカード 未取得の方にオススメ！

戸籍年金係窓口でマイナンバーカード作成に必要な顔写真を無料で撮影し、カードの申請ができます。



◆マイナンバーカード申請に必要なもの

- ・通知カード（紛失した場合は窓口にお申し出ください）
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
- ・本人確認書類（運転免許証など顔写真付きのもの1点。ない場合は健康保険証など氏名・住所または氏名・生年月日の記載があるもの2点）

スマートフォン操作などに 不慣れな方も大丈夫！

戸籍年金係窓口でマイナポイント申し込みや設定のお手伝いをしていますので、ご利用ください。



◆マイナポイント申し込みに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード交付時に設定した4桁のパスワード
- ・希望するICカード、専用アプリなどのキャッシュレス決済手段（事前登録が必要な場合があります。）

閩戸籍年金係Tel 74-4457

消費者庁 LINE 公式アカウント「若者ナビ！」を開設しました！

令和4年4月から成年年齢が18歳になります。成年に達すると、親の同意なく契約を1人でできるようになりますが、「成人」として扱われるため契約を取り消すことができなくなります。

消費者庁では、消費者トラブルに遭わないために、知って安心の最新情報を消費者庁 LINE 公式アカウント「若者ナビ！」でお届けします。

☆ぜひ、友だち登録してください！ ⇒



消費者庁
LINE 公式アカウント
「若者ナビ！」



◆新成人はこんなトラブルにご用心！

- もうけ話 → 情報商材、マルチ商法、暗号資産など
- 美容・脱毛エステ → 契約前に契約のポイントや安全性をしっかりと確認しよう！
- マッチングアプリ → こんな言葉に気を付けて！
「こっちのサイトで話そう」「おいしい話がある」「良い投資先がある」



閩生活交通係Tel 74-4758



1 (火)
2 (水)
3 (木)
4 (金) ☐無料法律相談 (前日までに予約) 13:00～
5 (土)
6 (日)
7 (月) ☑1歳児パクパクひろば (R3年2月生) 9:45まで受付 ☑市民健康・栄養相談 13:00～
8 (火)
9 (水) ☑3歳児健診 (H31年1・2月生) 9:30～ ☑フッ素塗布 9:30～10:00まで受付
10 (木) ☑いきいき広場 (65歳以上) 10:00～
11 (金)
12 (土) ☑ゆうアートプロデュース・トライアル事業「そらち手作りアートフェスティバル」 10:00～15:00 (～13日) ☑ゆうシアター「最高の人生の見つけ方」 13:00～
13 (日)
14 (月) ☑認知症を抱える家族の交流会 10:00～ ☑高校演劇祭 in SORACHI～勝手にプレ全道大会～ (～15日)
15 (火) ☑いきいき広場 (65歳以上) 10:00～ ☑ひだまりカフェ 14:00～
16 (水) ☑乳児健診 (R3年11月生) 12:45～受付 ☑乳児健診 (R3年8月生) 13:15～受付
17 (木)
18 (金)
19 (土) ☑おはなしのいずみ 11:00～
20 (日) ☑子ども人形劇フェスティバル in SUNAGAWA 2022 13:30～ (～21日)
21 (祝) 春分の日
22 (火)
23 (水)
24 (木) ☑赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～
25 (金) ☑いきいき広場 (65歳以上) 10:00～
26 (土) ☑ゆうアートプロデュース・トライアル事業「十人十色作品展インフィニティ」 (～4月9日)
27 (日)
28 (月)
29 (火)
30 (水) ☑いきいき広場 (65歳以上) 10:00～
31 (木)

☐市役所 ☑図書館 ☑ふれあいセンター
☑地域交流センターゆう

みまもいんご通信

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。



「高齢者サービス」を紹介するリン!

▶高齢者虐待防止に向けて

高齢者虐待はどこの家庭でも起こりうる身近な問題です。高齢者虐待には叩く・蹴るといった身体的な暴力だけではなく、意図的に無視したり、侮辱したりする言動、世話の放棄や勝手に資産を使用する行為なども含まれます。

高齢者の尊厳を守るためには、高齢者虐待の兆候を早期に発見し、深刻な事態になる前に解決を図ることが大切です。少しでも虐待の疑いがあると感じた場合は、下記の相談先までご連絡をお願いします。なお、相談者を特定する情報は厳守されます。

◆高齢者虐待に関する相談先◆

- 介護福祉課Tel 74-4452
8:30～17:15(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 地域包括支援センターTel 54-3077
電話相談については24時間対応

☎高齢者支援係Tel 74-4452

3月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
6 (日)	村山内科医院 Tel 54-0888	アダチ歯科 Tel 65-2659 (奈井江町字奈井江 46-6)
13 (日)	市立病院 Tel 54-2131	深川第一病院歯科口腔外科 Tel 0164-23-3516 (深川市あけぼの町 1-1)
20 (日)	明円医院 Tel 53-2100	あい歯科クリニック Tel 22-8500 (滝川市東町3丁目1番29号)
21 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	山中歯科医院 Tel 65-5554 (奈井江町字奈井江 171 番地2)
27 (日)		近藤歯科医院 Tel 0164-35-2538 (沼田町本通3丁目4番3号)
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00

「広報すながわ」に掲載している行事などについては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止や延期、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。市ホームページなどにて随時情報を更新しています。

小児（5～11歳）新型コロナワクチン接種のお知らせ

＜新型コロナワクチン接種に関する予約、接種券送付のお問い合わせ＞

新型コロナワクチン予約専用ダイヤルTel 74-7002【8:30～17:15（土・日曜日、祝日を除く）】

国の方針に基づき、5～11歳の方の新型コロナワクチン接種を開始します。対象者には2月下旬に「接種券付き予診票」と説明書などを送付していますので、接種を希望する方は申し込みください。接種に係る料金は無料ですが、接種には保護者の同意と立ち会いが必要です。

◎小児用ワクチンについて

- ・ファイザー社の5～11歳用のワクチンを使用します。
- ・1回目の接種後、通常3週間の間隔で2回目の接種をします。

◎対象

- ・5～11歳の方
- ☆特に、慢性呼吸器疾患、先天性心疾患など重症化リスクの高い基礎疾患を有するお子様に接種が推奨されていますが、義務や強制ではありません。



日本小児科学会 HP

重症化リスクの高い基礎疾患など、日本小児科学会が「新型コロナウイルス関連情報」を公表していますので、QRコードからご確認ください。

◎予約方法

接種を希望する方は「接種券付き予診票」などの案内が届きしだい、予約専用電話またはインターネット予約サイトより申し込みください。



インターネット予約

送付された接種券をお手元に用意し、スマートフォンでQRコードを読み取って予約を進めてください。予約を変更する際は、一度キャンセルして再予約してください。

◎接種日および受付時間

3月の1回目接種日は次の4日間で、その3週間後に2回目の接種となります。

	1回目		2回目
①	3月22日(火)	→	4月12日(火)
②	3月23日(水)	→	4月13日(水)
③	3月24日(木)	→	4月14日(木)
④	3月25日(金)	→	4月15日(金)

- ▶受付時間 各日 16:00～16:15、16:25～16:40、16:50～17:05、17:15～17:30
- ▶接種場所 市立病院
- ▶定員 各日 30人

※小児用ワクチンの供給に応じて接種日を設けます。今回の予約日程で定員に達した場合、次の供給が決まりしだいインターネット予約サイトまたは市ホームページなどで接種日程をお知らせしますので、随時ご確認ください。

【接種時の注意】

- ・接種後、数日以内に注射した部分の痛みや発熱などの症状が発生することがあります。多くは解熱剤などを用い、経過を観察するものと思われませんが、接種にあたっては送付の資料、厚生労働省ホームページなどで「新型コロナワクチン説明書」をご確認のうえ、予約・接種をしてください。
- ・接種前に体温を測定し、発熱がある場合や体調が悪い場合などは接種を控え、ワクチンを無駄にしないようキャンセルの連絡をお願いします。体調の回復を待つて再度ご予約ください。

問ふれあいセンターTel 52-2000

編集後記

▶我が家のひな人形は本格的な7段飾り▶子どもの頃、飾られた人形を触っていて首が抜けてしまったことがあります▶白塗りの顔に細目で微笑を浮かべる首から上のおひなさま…今でもトラウマです（表紙も怖い）👁