

さくらし 佐倉市のお知らせ

にほんごばん
やさしい日本語版

まいつき にちはっこう
(毎月15日発行)

だい ごう がつ
第8号(4月)

はっ こう こうえきざいだんほうじん さくらこくさいこうりゅうききん
発行:公益財団法人佐倉国際交流基金

さくらしかぶらぎまち ぼんち
〒285-0025 佐倉市鎌木町 198番地2 TEL/FAX : 043-484-6326

HP: <http://www.sief.jp>

E-mail: info@sief.jp

しんがた 新型コロナウイルス接種のお知らせ

さくらしでは しんがた
新型コロナウイルスを受けるための
じゅんび すず
準備を進めています。

せつしゅ なが 接種の流れ

ワクチンを受けるまでには つぎ
次のような
ステップがあります。

1. せつしゅけん とど しよるい かくにん
接種券が届くので 書類を確認してください。

(オレンジのラインがあるふうとう)

はい
入っているもの:

- ① せつしゅけん ちゅうしゃ う
接種券(注射を受けるための券)
- ② あんない てがみ ややく ほうほう ばしょ か
案内の手紙(予約の方法 場所が書いて
あります。)
- ③ よしんひょう たいちよう いま びょうき
予診票(体調や今までかかった病気につ
いての質問が書いてある紙。注射を受け
る日に書いて持っていきます。)
- ④ ワクチンについての説明

※1957年4月2日より前に生まれた人には

がつはつ か ころ しよるい おく
4月20日頃 書類を送ります。

しよるい ちゅうしゃ う
※書類は注射を受けるまで捨てないでください

2. しよるい とど じぶん ちゅうしゃ う
書類が届いたら 自分がワクチン注射を受け
たい場所と日時を選んで でんわ
電話やインターネット
で予約します。

3. よやく した ひ ちゅうしゃ う
予約をした日に注射を受けます。

もちもの せつしゅけん
持ち物: ▼接種券

よしんひょう ちゅうしゃ う ひ いえ
▼予診票(注射を受ける日に家で
書いてきてください。)

みぶんしょう うんてんめんきょしょう
▼身分証(運転免許証

ざいりゅう けんこうほけんしょう
在留カード 健康保険証など)

ちゅうしゃ う あと いしゃ い とお
* 注射を受けた後は お医者さんの言う通りに
して15分~30分くらいその場所で待ってい
てください。

ちゅうしゃ う かい う かいめ
* ワクチンは2回受けます。2回目はだいたい
1回目の3週間後です。

ちゅうしゃ う むりょう う
* ワクチンは無料で受けられます。

しつもん
ワクチンについての質問:

さくらししんがた
佐倉市新型コロナウイルスワクチン接種

ごぜん じ ぶん ご こ じ
コールセンター(午前8時30分~午後5時)

☎0570(001)760

ファイザー社コロナワクチンについて

皆さんが受ける予定のファイザー社ワクチンの

効果や安全性についての情報です。

特徴:メッセンジャーRNAという種類のワクチンです。腕の筋肉に注射します。

効果:新型コロナウイルス(SARS-COV-2)にかか

ることを予防します。

ワクチンを受けた人のほうが受けていない人

よりも 新型コロナウイルスになる人が少ない

ことがわかっています。95%の予防効果

があると言われています。(100人の人がワ

クチンを受けたら 95人の人が新型コロナウイルス

にならないくらいの効果がある)

安全性:ワクチンの注射を受けた後 体に次のよ

うなことがおこることがあります。

○50%以上の人が経験すること:

注射を打ったところの痛み、疲れ、頭が痛く

なる

○10-50%の人が経験すること:

体のいろいろなところが痛くなる

寒くて震える おなかが痛くなる 下痢をする

熱がでる 注射を打ったところがはれる

○1-10%の人が経験すること:

気持ちが悪くなる 吐いてしまう

▶ インフルエンザの予防接種より痛いと感じる人もいます。

▶ このような体の具合は何日かしたらなおります。

▶ 疲れた感じや体の痛み 熱は1回目の注射より2回目の方が多いいこともあります。

○注射を受けた後すぐに起こる症状について

アナフィラキシー:

▶薬や食べ物が体に入ってから少しの間に起きるアレルギー反応の事です。

▶じんましん(急に肌が赤くはれて かゆくなる)や吐き気やお腹が痛くなる 息がしづらくなるようなことが急に起こります。また血圧が急に下がったり意識がなくなって 呼びかけても答えのないこともあります。このような反応をアナフィラキシーショックといいますが あまり起こりません。もし起こっても 注射を受けた場所やお医者さんでは薬を用意しているので安心してください。

血管迷走神経反射:

▶注射を打つ時に 緊張しすぎたり 痛みを強く感じたりすると そのストレスが原因で 目の前が暗くなりぐるぐる回る感じがして 倒れそうになったり 気を失ったりすることがあります。これを血管迷走神経反射といいます。

▶誰にでも起こることがあります。横になって休めば治ります。

▶倒れてけがをしないように

背中を支えてくれる椅子

に座り 様子をみましょう。



コロナワクチンを受った後のお願い

コロナワクチンを受けても 周りの人にうつしてしまふこともあります。ワクチンを受けてない人のためにも これからもマスクをして 石鹸で手を洗う

アルコールで手指を消毒することをしつ

かり行い 他の人との距離をとりましよう。



短期人間ドック・脳ドックの助成受付

佐倉市の国民健康保険か 後期高齢者医療保険

にはいつている人が 短期人間ドックや脳ドックと

いう健康診断を受けるとき 費用の半分(1万円

以内)のお金がもらえます。ただし健康保険料を

払っていないと もらえません。

○申し込みの方法:

検診を受ける日が決まったら 健康保険課また

は出張所で配っている申請書に記入して

健康保険課に持っていか郵便で送ります。

〒285-8501 市役所健康保険課

令和3年4月1日から4年3月31日までに ドック

を受ける予定の人に お金が払われます。

※短期人間ドックとは 普通の健康診断より検査

する種類が多い健康診断です。胃カメラやお腹

の超音波検査などがあり 2~3時間くらいか

かります。

※脳ドックとは脳に病気がないかを調べる健康

診断で 頭のMRI MRA検査などを行います。

す。

質問や詳しいこと: 健康保険課

国民健康保険の人: ☎043(484)6604

後期高齢者医療の人: ☎043(484)6136

税金の支払い方法

銀行や郵便局 または市役所の窓口などに行か

なくても 次のような方法で税金を払うことができ

ます。

① スマホアプリで納付書のバーコードを読み取っ

て払います。

使えるアプリ: LINE Pay PayPay

金額: 30万円まで

払える税金: 市県民税 固定資産税 都市

計画税 軽自動車税 国民健康保険税 介護

保険料 後期高齢者医療保険料 保育園

保育料 保育園延長保育料 保育園給食費

※領収書は出ません。

※間違えて 二回払わないようにしてください。

※日にちが過ぎていたり バーコードがない

納付書には使えません。

使い方や詳しいこと:

<http://www.city.sakura.lg.jp/0000028230.html>

② 銀行や郵便局で 口座振替を申し込むと毎月

決まった日に自動的にお金を払うことができま

す。

払える税金: 市県民税 固定資産税 軽自動

車税 国民健康保険税

申し込み方法:

自分のお金がある銀行や郵便局で 口座振替

依頼書に必要なことを書いて ハンコを押して

窓口に出します。市役所や出張所でも申し込み

ができます。

必要なもの: 通帳・通帳届出印(通帳に押してあ

るハンコ)・納税通知書・口座振替依頼書(申し

込みをする場所にあります)

質問: 債権管理課 ☎043(484)6116

歯と口の健康と感染予防

体を健康にしておくには歯と口の健康が大切で

す。次のようなことをしてみてください。

1 鼻呼吸

鼻から息を吸うと 鼻毛で細菌やウイルスなど

が体の中に入りにくくなります。口呼吸をすると

口が乾くので細菌が増えやすくなります。

うんどう ときが い はなこきゅう びょうき
運動をする時以外は鼻呼吸をすると 病気の

よぼう
予防になります。

2 ていねいな歯みがき

くち なか さいきん やウイルスが増えると それが

からだ なか はい びょうき
体の中に入り 病気になりやすくなります。

デンタルフロスや歯間ブラシを使いていねい

な歯磨きをしましょう。入れ歯をしている人は

食後に入れ歯を洗ってください。

3 よくかんで食べる

よくかむと唾液(つば)がたくさん出て細菌が

増えにくくなります。またよく噛んでゆっくり食

べることで 太りにくくなる効果もあります。

4 歯医者さんにチェックアップに行く

虫歯や歯茎の病気になっても 自分では気が

つかず ひどくなってしまう場合があります。

また食べ物をかみにくいと感ずることがある人

は 噛む力が弱くなっているかもしれません。

早めに歯医者さん行きましょう。

佐倉チューリップフェスタ2021

4月25日(日)まで 佐倉ふるさと広場でチューリ

ップフェスタが行われます。約40種

類のチューリップと風車の美しい

風景が見られます。チューリップの

販売やスライダー バンジートランポ

リンなども楽しむことができます。

フェスタに行く時は マスクをつけ 手指の消毒を

するなどの協力をお願いします。37.5℃以上の

熱がある人は 中に入れない場合があります。

佐倉ふるさと広場: 佐倉市臼井田2714

京成佐倉駅北口から市コミュニティバスで10分

質問: 佐倉市観光協会 ☎043(486)6000



暮らしの相談

さくらしには みな まいにち せいかつ こま
佐倉市には 皆さんが毎日の生活で 困ったことがあ
る時に 相談できる場所があります。

外国人のための生活相談

月曜日～金曜日 午前10時～午後4時

英語・中国語・スペイン語で相談できます。

予約をしてください。

質問: 佐倉国際交流基金 ☎043(484)6326

心配ごと相談

毎週月曜日 午前10時～午後3時

質問: 市役所社会福祉センター ☎043(484)6199

法律相談

4月26日(月) 午前10時～午後3時

1日6人までです。予約をしてください。

質問: 市役所社会福祉センター ☎043(484)6199

年金相談

4月28日(水) 午後1時30分～午後4時30分

場所: ミレニアムセンター 佐倉

* 年金定期便・振込通知書などを持ってきてください。

質問: 市民課 ☎043(484)6126

女性のための相談

予約をしてください。

4月 23日(金) 30日(金)

午前10時～午後3時

16日(金) 午後3時～午後8時

質問: ミウズ ☎043(460)2580

こころの健康相談

4月20日(火) 午後1時50分～4時(1人40分間)

場所: 西部保健センター

予約をしてください。

質問: 健康推進課 ☎043(312)8228

編集後記

桜の花びらが散り 次はチューリップなど 多くの

花が咲いてきます。これらを励みに 適度な運動

をしながら 免疫力をつけていきたいですね。みな

さんがこれからも 健康でいられますように。(KK)

