

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 ねん がつ
第43号(2024年3月)

はつ 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

〒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

じぶん いのち じぶん まも 自分の命を自分で守る

さいがい おと き じぶん かぞく まも
災害が起きた時 自分や家族を守るために

「自分の命は 自分で守る」ということが 大切です。

いえ なか さいがいたいさく
家の中の災害対策:

じしん け が をする理由は 家具が倒れたり 落ちてきたりすることが 多いです。倒れた家具で 逃げられなくなることもあります。自分の家の中で 次のことを注意してください。

●たんす 本棚は 壁の近くに置いて L字型金具で 倒れないように留めましょう。



●食器棚は 扉が開かないように 留めるものをつけましょう。

●冷蔵庫の後側にある持ち手に ベルトを付けて 動かないようにしましょう。

●テレビは低いところに置いて 金具で動かないように留めましょう。

●天井から吊り下げている灯りは ワイヤーや チェーンで 留めましょう。

●窓ガラスには ビニールのフィルムを貼って ガラスが割れても 飛び散らないようにしましょう。

●寝ている部屋や 子供部屋の 寝る場所の近くに 家具を置かないでください。

●玄関や廊下に 家具や 上から落ちてくるものは置かないでください。

●たんすや本棚の上には 物を置かないでください。

●重い物を下に 軽いものを上に置きましょう。

さいがい に とき も も
災害で逃げる時 持っていく物:

□水 食べるもの(缶詰 簡単に食べられるもの)

□ヘルメット 軍手 懐中電灯 雨具

□家の中で履く靴 服 下着

□歯ブラシ 歯磨き粉 タオル

□薬 おくすり手帳 マスク

□携帯ラジオ モバイルバッテリー



こども かてい かみ
□子供のいる家庭は 紙おむつ おしりふき

こな
粉ミルクなど

としよ かてい い ぼ
□お年寄りがいる家庭は 入れ歯や めがねなど

つか
いつも使っているもの

さいがい とき たす ひつよう ひと だれ
※災害の時に 助けが必要な人は いつも誰かに

そうだん
相談しておいてください。

しつもん き き かんり か
質問:危機管理課 043-484-6131

れいわ ねんど
令和5年度

たん き にんげん のう じよせい
短期人間ドック・脳ドックの助成

さくらし こくみんけんこうほけん こうきこうれいしゃいりようせいど
佐倉市の国民健康保険・後期高齢者医療制度の

ほけん はい ひと たん き にんげん
保険に入っている人が 短期人間ドックや

のう けんこうしんだん う とき ひよう はんぶん
脳ドックの健康診断を受ける時 費用の半分

まんえん さくらし ほん
(1万円まで)を 佐倉市が払ってくれます。

もう こ ほうほう
申し込み方法:

さくらし けんこうほけん か しゅつちようじよ もう こ ようし
佐倉市の健康保険課か出張所で 申し込み用紙

をもらい ひつよう か いんかん お つぎ
をもらい 必要なことを書き 印鑑を押して 次の

ところ ゆうびん おく とど
所に 郵便で送るか 届けてください。

〒285-8501

さくらし かいりんじまち ほんち けんこうほけん か
佐倉市海隣寺町97番地 健康保険課

がつ にち きん もう こ けんさ
3月29日(金)までに申し込んでください。検査は

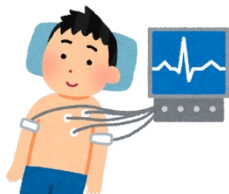
がつ にち う
3月31日までに 受けてください。

けんこう ほけんりよう ほん ひと もう こ
健康保険料を 払っていない人は申し込みできま

せん。

しつもん こくみんけんこうほけん ひと
質問:国民健康保険の人 043-484-6604

こうきこうれいしゃいりよう ひと
後期高齢者医療の人 043-484-6136



がつ にち にち き げん
3月31日(日)が期限です

てい き よ ぼうせつしゆ せつしゆ ひ よう
定期予防接種・ワクチン接種費用

じよせいせい ど
助成制度

つぎ よ ぼうせつしゆ せつしゆ がつ にち
次の予防接種・ワクチン接種は 3月31日までに

せつしゆ つぎ りようきん う
接種すると 次の料金で受けられます。

はいえんきゆうきんていきよ ぼうせつしゆ
○肺炎球菌定期予防接種

この予防接種を1度も受けていない

70・75・80・85・90・95・100歳

のひと

ひよう
費用:3000円



ま ふう こんごう きていきよ ぼうせつしゆ
○麻しん風しん混合(MR)2期定期予防接種

2017年4月2日~2018年4月1日に生まれた

ひと

ひよう むりよう
費用:無料

つぎ びよういん かね ほん あと
次の2つのワクチンは 病院でお金を払った後

申し込みをすると お金が戻ってきます。

がつ にち もう こ
3月31日までに 申し込みをしてください。

○おたふくかぜワクチン

せつしゆ さい ひと
接種したとき1~2歳の人

ほんら ぶん きんがく おお えん
払った分の金額(多くて3000円まで)

おとな ふう えん
○大人の風しんワクチン(3000円)

おとな ま ふう こんごう
○大人の麻しん風しん混合ワクチン(5000円)

くわ みぎ
詳しいことは 右のQRコードで

み
見ることができます。



しつもん ぼしほけんか
質問:母子保健課 043-312-7688

千葉ロッテマリーンズ公式戦へ

招待します

千葉ロッテマリーンズの試合を

無料で見るができます。

申し込みが必要です。

申し込めるのは 佐倉市に住

んでいるか 働いているか 学校に通っている人
です。

試合の予定:

▶5月7日(火) 埼玉西武ライオンズとの試合

▶5月17日(金)・18日(土)・19日(日)

北海道日本ハムファイターズとの試合

▶5月24日(金)・25日(土)・26日(日)

福岡ソフトバンクホークスとの試合

時間: 火曜日・金曜日は午後6時～

土曜日・日曜日は午後2時～

※26日(日)は午後1時～

場所: ZOZO マリンスタジアム

申し込み期間: 3月22日(金)お昼12時～

4月14日(日)午後6時～

申し込みは 右の QR コード

からできます。

1試合300組(600人)までです。

それ以上の申し込みがあった時は 抽選です。

抽選の結果は4月23日(火)頃にメールでお知ら

せします。

質問: マリーンズインフォメーションセンター

0570-026-226



ウエルシア薬局「うえたん号」の

移動販売が始まります

ウエルシア薬局にある商品をトラックに載せて

佐倉市のいろいろな場所で

売ります。お店と同じ値段で

買うことができ ポイントもつき

ます。電気代やガス代 税金

の支払いができたり オンラインで 健康について

の 相談もできます。

1つの場所に 1週間に1度 トラックが行きます。

月曜日～金曜日の 午前10時～午後4時の間

です。

場所と時間は 右の QR コードで

調べることができます。



第41回佐倉マラソン

3月24日(日)に 佐倉マラソンがあります。

マラソンに参加する人は 京成佐倉駅北口と

JR佐倉駅北口から 岩名運動公園まで 無料の

バスがあるので 乗ってください。

その日は 車が通れない場所があるので 注意し

てください。

質問: 佐倉マラソン実行委員会事務局

043-485-2929



暮らしの相談

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

○法律相談

3月25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

043-484-6033

○年金相談

3月27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。

3月15日(金) 午後3時～午後8時

3月22日(金)29日(金) 午前10時～午後3時

質問:ミウズ

043-460-2580

○心配ごと相談

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

第1水曜日 午前10時～午後3時

質問:西部地域福祉センター

043-463-4433

第2・4金曜日 午前10時～午後3時

質問:南部地域福祉センター

043-483-7211

○子育てに関する相談(子育てコンシェルジュ)

月曜日～金曜日(土・日・祝日は休み)

午前8時30分～午後5時15分

質問:こども保育課

043-484-6415

火曜日～日曜日

午前9時～午後5時

質問:子育て交流センター(夢咲くら館)

043-488-5880

○お仕事探しの相談

月曜日～金曜日(土・日・祝日は休み)

午前8時30分～午後5時

場所:ミレニアムセンター佐倉

質問:佐倉市地域職業相談室

043-483-3180

へんしゅうこうき 編集後記

佐倉市には こんな施設もできました！草ぶえの丘にある シェアハウスです。4人が泊れる1部屋を 市民であれば 8200円で借りられます。冬ならもっと安くなります。週末は半年以上予約がとれないほどの人気ぶりですが 私 はなんとかとることができました！遠く離れて暮らす親族が 佐倉にやってきて バーベキューの夜を共にするのが 待ち遠しいです。車がなくても 京成佐倉駅から市のバスがでています。暖かくなってくるこれからの楽しみにいかがでしょうか？(KK)

