

## 手続きには時間の余裕を もって来庁してください

問 [戸籍] 市民課戸籍係 ☎95-9880  
[証明発行] 市民係 ☎95-9881  
[住所異動・マイナンバー]  
住民記録係 ☎95-9882

毎年、3月中旬から5月中旬は市民課窓口が混みあいます。特に連休前後や4月1日、休日明けの午前中、10時から14時頃までは例年大変混雑し、待ち時間が長くなります。時間に余裕を持って来庁してください。マイナンバーカードを持っている人は、全国のコンビニで証明書を取得できるサービスがあります。詳しくは問い合わせてください。

住民票や戸籍、印鑑登録などの証明書の申請や住所異動の手続きには、有効期限内の本人確認書類が必要です。

### 本人確認書類

いずれか1点…マイナンバーカード、運転免許証、旅券など顔写真のある官公署発行のもの  
いずれか2点…健康保険証、介護保険証、年金手帳など  
※持っていないと手続きできない場合があります。

## アパート、ビルなどの管理者の人へ 貯水槽の検査を受けましょう

問 環境課環境保全係 ☎95-9900



水道水を一旦タンクに貯めてから配水する貯水槽水道は、衛生を保つために維持管理が必要です。年に一度は専門業者に依頼し、清掃や検査を受けましょう。

### 簡易専用水道（有効容量が10㎡を超えるもの）

法律で年1回の検査が義務づけられています。なお、簡易専用水道を設置、廃止などの場合は、環境課へ届出が必要です。

### 小規模貯水槽水道（有効容量が10㎡以下のもの）

法での定めはありませんが、衛生管理のため定期的に清掃や点検を受けるようにしましょう。

## 3月1日～7日は 子どもの予防接種週間

問 保健センター ☎48-3751

子どもの予防接種週間は、4月からの入園、入学に備え保護者の予防接種への関心を高めるとともに、接種忘れを確認する最適な時期として、予防接種率の向上を目的にしています。

入学前までに接種していただきたい予防接種の一つに麻しん風しん混合ワクチン予防接種があります。麻しんは子どもがかかりやすい伝染病の中でも重症化しやすく、肺炎や脳炎などの重篤な合併症を起こす確率の高い注意すべき病気です。麻しん風しん混合ワクチン予防接種第1期の対象は1歳から2歳未満の子です。1歳の誕生日を迎えたら、なるべく早く、麻しん風しん混合ワクチン予防接種を受けましょう。ワクチン接種後、長期間経過することで抗体価の低下が起こります。2回目の接種を忘れずに受けることが麻しん風しんにかからないため、広げないために最も重要なこととされています。

麻しん風しん混合ワクチン予防接種第2期の今年度の対象者は、2015年4月2日から2016年4月1日生まれの子です。まだ受けていない子は、3月31日(木)までに指定医療機関で接種してください。

## 3月1日～31日は 自殺対策強化月間

問 保健センター ☎48-3751

市では、2019年3月にへきなん自殺対策計画を策定しました。「いのちを大切にすこやかな毎日をおくれるまち」を基本理念として、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、取り組みを進めています。

感染症の流行など、先の見えない不安や非日常の環境により、ストレスを抱えてしまうことがあります。

### こころと体の健康を保つために

- 十分な睡眠やバランスのとれた食生活を心掛けて、普段どおりの生活スケジュールを保つようにしましょう。
- 人混みを避けた場所で、適度な運動を心掛けましょう。
- 電話やメールなどで、友達や家族とのつながりを保ちましょう。

### ひとりで悩まないで

こころの健康と体の健康は、密接に絡み合っています。繰り返される体の不調は、もしかすると、疲れた「こころ」からのサインかもしれません。こころの不調に気づいたら、早めに専門医、相談機関に相談してください。