

## 1

## 5月8日（予定）から 新型コロナウイルス感染症は5類感染症に変更 ～私たちの生活はどう変化する？～

問 健康長寿課新型コロナウイルスワクチン接種対策室

感染症法では、症状や原因となるウイルスの感染力に応じて分類されています。今後、新型コロナウイルス感染症は季節性インフルエンザや風疹と同様の5類感染症に変更となる予定です。

5類感染症になることで、私たちの日常生活にも変化が起こります。

	これまで	変更した場合
入院・外来診療の医療費	公費負担	一部は自己負担あり (治療薬などは当面公費負担を継続)
医療体制	受け入れ医療機関のみ受診可能	幅広い医療機関で受診可能 (感染対策や準備を講じつつ段階的に移行)
療養解除基準等	陽性となった場合は7日間の療養期間	規定なし
基本的感染対策	法律に基づき行政が要請・関与	自主的な取組



詳しくは厚生労働省HPを確認してください。

### 《新型コロナウイルスワクチン接種（令和5年春接種開始）》

特例臨時接種の延長で、令和5年度の新型コロナウイルスワクチン接種も全ての人が自己負担なしで接種できます。

①令和5年春開始接種（5月8日～8月末）、②令和5年秋開始接種（9月以降）の接種が予定されています。

#### ■令和5年春開始接種（5月8日～8月末）

##### ●接種対象

令和5年春開始接種は接種対象者限定です。

本市に住民登録のある初回接種（1、2回目）を完了している人のうち、

- ①高齢者（65歳以上）
- ②基礎疾患を有する人、医療・介護従事者など

\* 12～64歳で健康な人は接種できません。

\* エッセンシャルワーカーの人や自衛隊、消防署勤務などの人は接種できません。

##### ●接種券の発送

上記対象者①の接種券は、最後に接種を受けた日から3カ月以上が経過した人から順番に4月19日④以降、順次発送しています。

\* 上記接種者②の接種券は、追加（4回目）接種時に申請し、オミクロン株対応2価ワクチンの接種が完了し、接種券を持っていない人に発送予定です。

\* 上記接種者②で、接種券が届かない未申請の人は、市公式LINEや問い合わせ先へ申請してください。

●予約開始日 4月24日⑤

●接種開始日 5月8日⑥

# 2

## マイナンバーカードを休日に 受け取ることができます

問 市民課市民係

- 開設日 5月14日、5月28日、6月11日、7月9日、8月13日、9月10日  
(日曜日、毎月1～2回)
- 時間 9時～12時
- 必要な物 ①交付通知書(はがき)または再通知書  
②本人確認書類(①または②)
  - ①顔写真付き官公署発行の証明書:1点(運転免許証、パスポートなど)
  - ②顔写真のない官公署発行の証明書:いずれか2点(健康保険証、医療費受給者証など)③通知カード(持っている人のみ)  
④住民基本台帳カード(持っている人のみ)  
\*受け取りは、本人の来庁が必要です。  
\*15歳未満の人の受け取りは、本人と保護者が来庁してください(本人確認書類は、本人と保護者の両方が必要です)。  
\*休日窓口は、マイナンバーカード関係事務のみの手続きとなります。

# 3

## マイナポイントの申込はお済みですか

問 市民課市民係

2月末までにマイナンバーカードを申請した人を対象とした、マイナポイント第2弾の申込期限が9月末まで延長になりました。詳しくはマイナポイントのHPを確認してください。

\*マイナポイント申込期限は、9月末までとなっていますが、登録するキャッシュレス決済サービスによって期限が異なりますので、早めに手続きをしてください。



# 4

## コンビニ交付サービス一時停止

問 市民課市民係

システムメンテナンスのため、次の日時でマイナンバーカードによるコンビニ交付サービスが利用できません。

- 日時 6月7日(水)～8日(木)終日

# 5

## 8月27日(日)は多賀城市議会議員選挙の投票日です

問 選挙管理委員会事務局選挙係

9月10日に任期満了となる多賀城市議会議員選挙の日程は、次のとおりです。

- 告示日(立候補受付日) 8月20日(日)
- 期日前投票 8月21日(月)～26日(土)
- 投票日 8月27日(日)

市議会議員選挙は、多賀城市政の行方を左右する、身近で重要な選挙です。家族や近隣の友人を誘い合って、みんなで投票しましょう。

\*仕事や旅行などで当日投票できない人は期日前投票を利用してください。

# 6

## 令和5年度第1回多賀城はじめてスマホ会 (対面型スマートフォン講習会)

問 企画課 ICT 推進室

各公民館で座学形式による初心者向けの講習会を開催します。この取り組みは、市とソフトバンク(株)が連携して無料で実施するものです。

### ●講座内容

- Aコース：基礎編（電源の入れ方、アプリ・カメラ操作など）
- Bコース：SNS編①（LINEを中心としたSNSの登録や操作など）
- Cコース：SNS編②（LINEの基礎操作とバス無料化の申請・更新サポート）

### ●日時・場所

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
10:30～11:30	山王・C	大代・C	大代・C	山王・C
13:30～14:30	山王・C	大代・C	大代・C	山王・C
15:00～16:00	山王・C	大代・C	大代・C	山王・C

	5月30日(火)	5月31日(水)	6月2日(金)	6月13日(火)	6月16日(金)	6月21日(火)
10:30～12:00	山王・A	中央・A	大代・A	山王・A	大代・A	中央・A
13:30～15:00	山王・B	中央・B	大代・B	山王・B	大代・B	中央・B

\*山王：山王地区公民館、大代：大代地区公民館、中央：中央公民館

### ●定員

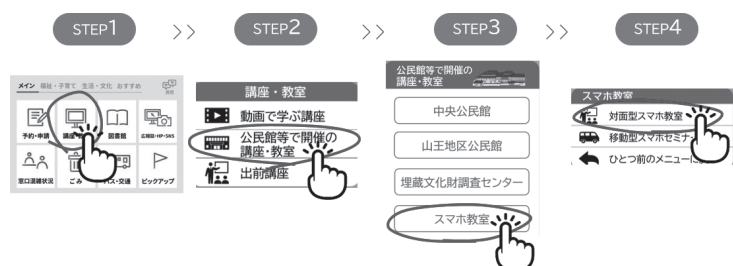
Aコース・Bコース：各回10人（先着順）、Cコース：各回5人（先着順）

### ●費用 無料

- 申込方法 市公式LINEから申込、または開催場所（各公民館）で配布の申込書を提出

\*使用するスマホは開催場所で用意します。ただし、Cコースでバス無料化の申請・更新サポートを希望する人は、ご自身のスマホを持参してください。

\*事前予約が必要です。



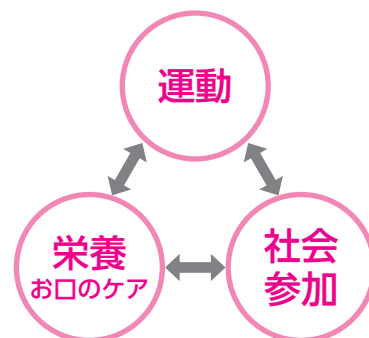
# 7

## 健康長寿のポイント ～いつまでも元気にいきいきと～

関 健康長寿課保健予防係

新型コロナウイルス感染症の影響がまだ続いていますが、不活発な生活が続いていませんか？

人生を楽しんで過ごすためにも、日々の生活にちょっとした習慣をプラスしましょう。



### ●身体を積極的に動かす

#### ・お家で簡単！ 筋力トレーニング

【ひざの伸展】1日に10回×2セットが目安

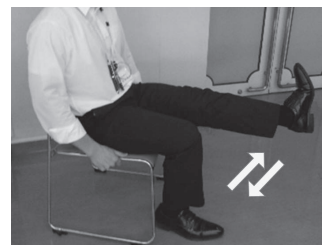
- ①椅子に座り、片方の膝をできるだけまっすぐに伸ばし、つま先をあげる
- ②元の位置までゆっくり戻す
- ③反対の足も同様に行う

#### ・日常生活の中で体を動かす工夫を

洗濯や掃除、買い物などをするだけでも立派な身体活動になります。車より自転車や徒歩、エレベータよりも階段を使うなど「1日10分多く、体を動かす時間を増やす」ことを目標にしてみてください。

#### ・健康遊具で筋トレ

市内18カ所の公園に健康遊具を設置しています。遊具のそばに使用方法を説明した看板がありますので、正しく使用し健康づくりに役立ててください。



### ●バランスのよい食生活を心がける

#### ・主食・主菜・副菜をバランスよく

食事は主食・主菜・副菜をバランスよく取りましょう。低栄養や筋力低下を防ぐためにはたんぱく質の摂取が効果的です。肉類、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎食取るように意識しましょう。

### ●お口のケアも忘れずに

#### ・お口の清潔を保つ

口腔内の清潔に保たれていないと虫歯や歯周病のリスクが高まります。1日3回食べたら磨く、フロスや歯間ブラシを活用するなどして口腔内を清潔に保ちましょう。

#### ・唾液腺マッサージ

唾液腺をマッサージすることで、唾液が出やすくなり、飲み込みや会話がしやすくなります。



### ●人や地域との関わりが元気の源

#### ・趣味を楽しみながら仲間との交流を

趣味のサークル活動や、地域の集まりに参加すると、自然と人との関わりを持つことができます。心身の健康を保つためにも積極的に参加しましょう。

#### ・耳の健康にも気を付けましょう

聞き間違いが多く会話がちぐはぐになる、何度も聞き返すことが増えた、テレビやラジオの音が異常に大きいと言われるなどの症状がある人は医療機関に相談してみましょう。

## 8

## 東北学院大学・多賀城市連携 市民公開講座

☎ 生涯学習課社会教育係  
東北学院大学地域連携課 ☎ 354-8140

- 日 時 6月20日☎～10月3日☎ 18時～19時30分
- 場 所 市民活動サポートセンター
- 対 象 生涯学習や学び直しを目的とし、原則として全ての講座に参加する意欲のある高校生以上の人
- 定 員 40人(先着順)
- 費 用 無料
- 内 容 メインテーマ「日々の生活が生き生きしてくる知識と知恵」(全13回)

	日 程	講 師	内 容
開講式・第1回	6月20日☎	文学部総合人文学科 教授 木村 純二	「この私」として生きるということ －宗教思想に学ぶ人生の知恵－
第2回	6月27日☎	地域総合学部政策デザイン学科 教授 伊鹿倉 正司	地域通貨で描くコミュニティデザイン
第3回	7月4日☎	経営学部経営学科 教授 齋藤 善之	地域の魅力再発見 －貞山堀と多賀城の暮らし－
第4回	7月11日☎	情報学部データサイエンス学科 教授 鈴木 努	ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)を楽しむために知っておきたいこと
第5回	7月25日☎	経済学部経済学科 准教授 谷 祐可子	在来知と外来知のハイブリッド －1980年代ビルマの林業支援事業－
第6回	8月1日☎	国際学部国際教養学科 教授 三須 拓也	国民食ラーメンの誕生 －日米中の国際関係史から考える－
第7回	8月8日☎	人間科学部心理行動科学科 教授 加藤 健二	生活の中で生きる「頭のよさ」とは －認知心理学から見た「知」－
第8回	8月22日☎	法学部法律学科 教授 遠藤 隆幸	赤ちゃんポスト、その後 －ドイツ・熊本・石巻－
第9回	8月29日☎	東北大学大学院工学研究科 准教授 小川 智之	磁性ナノ粒子材料が切り拓く新たな世界
第10回	9月5日☎	工学部機械知能工学科 准教授 岡田 宏成	超伝導 －21世紀を切り拓く新技術－
第11回	9月12日☎	東北大学大学院工学研究科 教授 吉見 享祐	火力発電機と航空機エンジンは同じ機構です
第12回	9月26日☎	工学部電気電子工学科 教授 嶋 敏之	薄膜が切り拓く新しい社会
第13回・修了式	10月3日☎	工学部電気電子工学科 教授 土井 正晶	スピントロニクスが拓く生き生き社会

\*第9、11回以外の講師は全て東北学院大学所属

- 申し込み 5月1日☎～6月9日☎に往復はがきで下記①～⑦を往信部文面に、⑧を返信部宛名面に明記の上、送付
  - ①「東北学院大学・多賀城市連携 市民公開講座」と明記
  - ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤氏名(ふりがな) ⑥年齢 ⑦職業
  - ⑧申込者の宛名(住所・氏名)

【送付先(往信部宛名)】: 東北学院大学地域連携課(〒984-8588 仙台市若林区清水小路3-1 五橋キャンパス シュネーダー記念館1階)

\*例年、公開講座は年2回実施していましたが、今年度は年1回の連続講座になります。そのため、申し込みも年1回となります。



# 9 子どもコマ大戦 in 多賀城

問 中央公民館 ☎ 368-0133  
 山王地区公民館 ☎ 368-6192  
 大代地区公民館 ☎ 364-8442

金属加工のプロを講師に招き、金属について学びながら自分で金属のコマを作ってトーナメントで対戦しましょう。

各地区の公民館で予選大会を実施し、各予選大会の上位入賞者によるグランドチャンピオンシップにより本市のチャンピオンを決定します。

トーナメントの他にタイムトライアルも実施し、各種目の成績上位者には「金のコマ」や「銀のコマ」が贈られます。



- 日時・場所 右表のとおり
- 対象 市内在住の小学生
- 定員 各場所 24人 (先着順)
- 講師 株式会社 岩沼精工
- 費用 500円 (コマ1個分)  
\*コマは当日追加購入可
- 申込 申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて各公民館へ直接 (受付時間 9時～17時)  
\*申込後の返金不可

各公民館予選大会&タイムトライアル			
場所	日時	申込期間	
山王地区公民館	6月17日Ⓟ	9時30分 ～12時	5月27日Ⓟ～6月4日Ⓟ
大代地区公民館	7月15日Ⓟ		6月25日Ⓟ～7月9日Ⓟ
中央公民館	8月5日Ⓟ		7月22日Ⓟ～7月30日Ⓟ

グランドチャンピオンシップ			
場所	日時	備考	
中央公民館	8月5日Ⓟ	12時 ～13時	各地区予選大会の上位入賞者による決勝大会を、中央公民館場所終了後に実施

# 10 あやめ俳句大会投句募集

問 市民文化創造課交流観光係

アヤメや花菖蒲にちなんだ俳句を募集します。

- 募集期間 6月1日Ⓟ～21日Ⓟ 締切日必着  
\*園内投句箱は、6月17日Ⓟ～21日Ⓟ設置
  - 投句方法 自作の俳句 (何句でも可)、氏名 (学校名・学年)、年齢、住所、連絡先を記載し、多賀城跡あやめまつり実行委員会事務局 (〒985-8531 住所不要) へ郵送または 368-2369 へFAX
  - 投句料 無料 (1人何句でも可)
  - 賞 [一般の部] 特選3席・秀逸5句  
[小中学生の部] 特別奨励賞小中学生各3句  
\*いずれも賞状・記念品を贈呈
  - 選者 [一般の部] 現代俳句協会会員 熊谷山里氏  
[小中学生の部] (公社) 俳人協会会員 小松温美氏
- \*表彰式は行わず、受賞者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
 なお、入選者および入選句は、多賀城 NOW や市HPなどで公表します。

## ■第33回多賀城跡あやめまつり

- 期間 6月17日Ⓟ～25日Ⓟ
- 会場 多賀城跡あやめ園
- \*詳しくは、多賀城 NOW 6月号でお知らせします。