

Sanda City Newsletter English Edition

さんだしやくしょからのお知らせ December 12月



さんだし 三田市まちづくり協働センター〒669-1528 さんだしえきまえちよう 三田市駅前町2-1 Sanda Public Community Center 2-1 Ekimaecho Sanda City 669-1528
キッピーモール6階 Kippy Mall 6F tel:079-559-5023 / fax:079-563-8001 / E-mail: machizukuri_u@city.sanda.lg.jp

年末の持ち込みごみの特別受入(時間厳守)

12月29日(火)8時45分から 16時30分まで
12月30日(水)8時45分から 16時30分まで(最終日)
予約専用ダイヤル ☎079-559-1212 (予約受付時間 8時45分から 16時30分まで)

※前日までに必ず予約が必要です。大変込み合うので、早めの予約をお願いします。

10キロまでごとに、90円の処理手数料が必要です。
年始は 1月4日(月)から持ち込みできます。1月4日(月)に持ち込む場合は、12月30日(水)までに予約をお願いします

年末の粗大ごみ特別収集の受付

12月30日(水)収集分まで
予約専用ダイヤル ☎079-559-1212
※前日までに必ず予約が必要です。大変込み合うので、早めの予約をお願いします。

申し込み多数の場合は、お断りする場合があります。
品目別手数料が必要です。
年始は 1月4日(月)から平日収集の予約受付をします。

年末年始ごみ収集日のお知らせ

英語・中国語・ハングル版のお知らせは
ホームページにあります。下の URL から
確認してください。



<https://www.city.sanda.lg.jp/machizukuri/kokusai/nenmatunensigomisyusyubi.html>

【問合せ】クリーンセンター (Clean Center) (三田市香下1676) ☎079-563-5551 Fax 079-563-6672

国民健康保険が12月から新しい保険証になります

国民健康保険(国保)の新しい保険証を11月に郵送しています。家族ごとに郵便で送っています。確認してください。

※引越など保険証の内容に変更がある場合は、保険証を国保医療課まで持って来てください。

※有効期限の切れた保険証は、自分で捨てるか、国保医療課または市民センターなどの各公共施設で回収します。

◆会社を辞めて国保に加入するときや、就職などによ

Special acceptance of carry-in garbage at the end of the year (punctuality)

December 29 (Tue)8:45-16:30
December 30 (Wed)8:45-16:30 (Final operation day of the year)
To make reservations ☎079-559-1212 (reservation service available for 8:45-16:30)

※Appointment required no later than the day before to bring in your garbage. High demands are anticipated, and we appreciate early reservations.

There is a processing fee of 90 yen per and up to 10 kg. The service will resume on January 4 (Mon). To bring in garbage on January 4 (Mon), you need to make a reservation by December 30 (Wed).

Reservation for Oversized Gavage discarding

For collection until December 30 (Wed).
To make reservations ☎079-559-1212
※Appointment required no later than the day before to bring in your garbage. High demands are anticipated, and we appreciate early reservations.

Appointments may not be available when we get too many applications. Process fees shall be charged depending on the items. In the beginning of the new year, weekday collection reservations will be accepted starting January 4 (Mon).

Information about garbage collection during the Year-End and New Year holidays

is available on our homepage in three languages (English, Chinese, and Korean). Please check the following URL.
<https://www.city.sanda.lg.jp/machizukuri/kokusai/nenmatunensigomisyusyubi.html>

【Information】Clean Center (Kashita 1676, Sanda) ☎079-563-5551 FAX 079-563-6672

National health insurance card will be renewed from December

New National health insurance cards were sent by post to family units in November. Please see if the post was delivered to your family.

※If it is necessary to change the entries of your card due to change of residence or other reasons, please bring the card with you to the National Health Insurance & Medical Welfare Division.

※Expired health insurance cards can be thrown away at home or collected at public facilities such as the National Health Insurance & Medical Welfare Division or the Civic Center.

◆When you leave your company and join the National Health Insurance Program or when you leave the National Health Insurance and gain

り国保から他の健康保険に加入したときは、14日以内に届け出が必要です。(自動的には切り替わりません。)

◆保険税の納付が遅れると督促が行われ、延滞金が発生します。納付が難しいときは、相談してください

【問合せ】国保医療課 (Kokuhoiryoka)

☎ 079-559-5050 Fax 079-559-2636



another form of insurance due to employment, etc. you must notify the National Health Insurance & Medical Welfare Division within 14 days. (Your health insurance will not be changed automatically.)

◆ If your insurance tax payment is delayed, a reminder will be issued, and a delinquency charge will occur. If you have difficulty making payments, please consult the number below.

【Information】 National Health Insurance & Medical Welfare Division ☎079-559-5050 fax079-559-2636

新型コロナウイルス感染症関連情報 冬への備え

例年、11月から2月は季節性のインフルエンザが流行します。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と同時に流行するかもしれません。市民のみなさんが今、不安に感じられている声をまとめました。11月6日時点の情報です。

Q: 熱が出たときはどうしたらいいの？

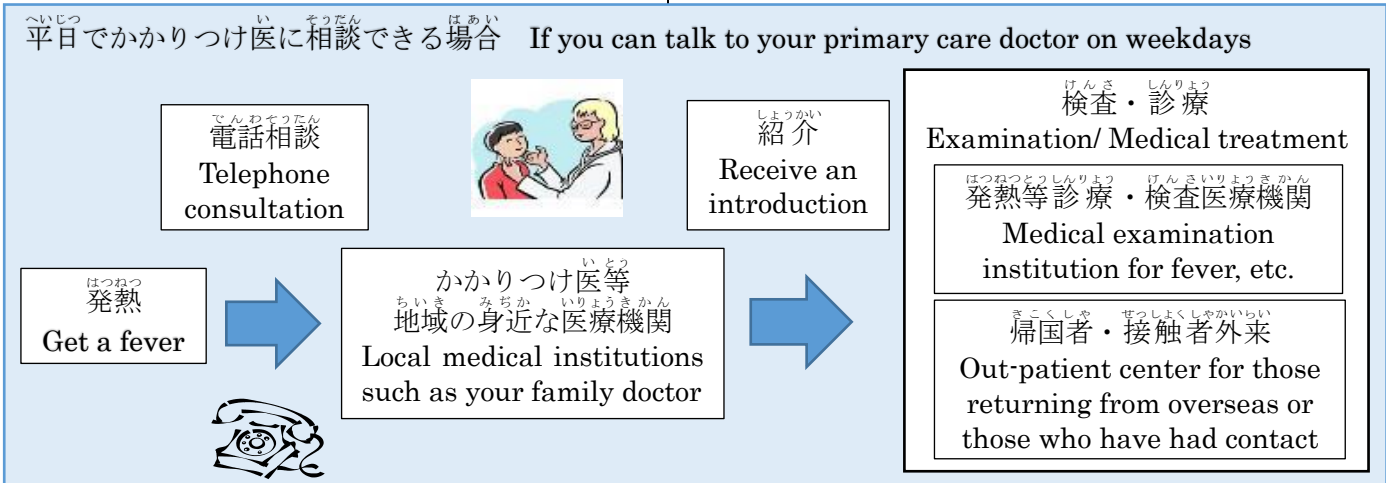
A: まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。

Information related to COVID-19, Preparation for winter

Every year from November to February is flu season. This winter we will need to deal with COVID-19 as well as seasonal influenza. We have summarized the concerns that citizens may be feeling below. This information is current as of November 6th.

Q: What should I do when I have a fever?

A: First, talk to your primary care doctor over the phone.



Q: 医療機関が閉まっている休日・夜間は どうしたらいいの？

A: 新型コロナ健康相談コールセンターへ相談してください。

Q: かかりつけ医がない場合の相談先は？

A: 相談先に迷う場合は、保健所に設置している発熱等受診・相談センターや、新型コロナ健康相談コールセンターに電話してください。

「発熱等受診・相談センター」(帰国者・接触者相談センター) 宝塚健康福祉事務所 (保健所)

TEL : 0797-62-7304 平日 9:00~17:30

「新型コロナ健康相談コールセンター」

TEL : 078-362-9980 FAX : 078-362-9874

24時間受付(土・日曜、祝日含む)



Q: What should I do at night or on a holiday when medical institutions are closed?

A: Please contact the Covid-19 Health Counseling Call Center.

Q: Where should I call if I don't have a primary care doctor?

A: If you are uncertain about where to call, please contact the Medical examination & consultation institution for fever, etc. at the health center or the Covid-19 Health Counseling Call Center.

"Medical examination & consultation institution for fever, etc." (Call Center for Japanese Returnees and Potential Contacts) Health and Welfare Bureau of Takarazuka (Health Center)

TEL : 0797-62-7304 Weekdays 9:00~17:30

"Covid-19 Health Counseling Call Center "

TEL : 078-362-9980 FAX : 078-362-9874

Consultation service available 24-hours (including Saturdays, Sundays and National Holidays)

自分の国の言葉で話したい人はAMD A国際医療情報センターに電話してください。

「AMD A国際医療情報センター」

TEL : 03-6233-9266 平日10:00~16:00



対応言語:

英語、やさしい日本語(祝日以外の月曜日から金曜日)

ハングル、タガログ語・フィリピン語(月曜日)、

タイ語(火曜日) 中国語(火曜日と木曜日)、スペイン語

(水曜日)、ベトナム語(第2・第4水曜日)、ポルトガル語

(金曜日)

Q: 季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いは?

A: 症状のみで判断することは難しいと言われてい
ます。体調に不安を感じたら自己判断せず、かかりつけ
け医に相談しましょう。

If you would like to call in your native language, please contact AMDA International Medical Information Center.

"AMDA International Medical Information Center"

TEL : 03-6233-9266 Weekdays 10:00~16:00

Languages available:

English, Simple Japanese (Monday to Friday excluding National Holidays), Hangu, Tagalog, Filipino (Mondays), Thai (Tuesdays), Chinese (Tuesdays and Thursdays), Spanish (Wednesdays), Vietnamese (On the second and fourth Wednesdays), Portuguese (Fridays)

Q: What is the difference between Covid-19 and seasonal influenza?

A: It is difficult to judge whether you have been infected with Covid-19 by the symptoms alone. If you feel worried about your physical condition, don't decide for yourself, contact your primary care doctor.

	新型コロナウイルス感染症 Covid-19	季節性インフルエンザ Seasonal influenza
発症 Onset	緩やか Usually slow 急激に悪化する 場合もある but sometimes rapid	急激 Rapid
症状 Symptoms	38度以上になることは少ない It is rare to get a fever over 38°C 季節性インフルエンザの症状に加えて、 味覚・嗅覚障害等 In addition to symptoms of seasonal influenza, disorder of sense of taste and smell, etc.	38度以上の発熱、咳、くしゃみ、 関節痛、全身倦怠感など Fever of 38 degrees or more, cough, sneeze, pain in the joint, physical fatigue, etc.
潜伏期間 Incubation period	2~14日 2 to 14 days	2~5日 2 to 5 days
感染性 Contagiousness	季節性インフルエンザより強い可能性あり Possibly more contagious than seasonal influenza	強い Highly contagious
予防接種・治療薬 Vaccination and Drug treatment	開発段階 Under development	あり Available

Q: 感染を防ぐためには、何に気をつけたらいいの?

A: 季節性インフルエンザと新型コロナウイルス
感染症の感染経路は、共に飛沫感染(人から人)、接触
感染(物から人)とされています。新型コロナウイルス
感染症については、有効なワクチンや治療法が開発
段階の今、こまめな手洗い・アルコールによる手指
消毒・正しいマスクの着用などの感染対策が重要で
す。一人ひとりが感染リスクを減らす行動を、当たり前
の習慣にすることで、今年の冬を乗り切りましょう!

【問合せ】健康増進課 (Kenkozoshinka)

☎079-559-6155 Fax 079-559-5705



Q: What should I do to avoid getting infected with Covid-19?

A: The route of infection is the same for both seasonal influenza and Covid-19, either through droplet infection (person to person) or contact infection (object to person). It is important to reduce the risk of infection by washing your hands frequently and thoroughly, disinfecting your hands with alcohol, and wearing a face mask correctly, since effective vaccines and treatment methods for Covid-19 are still in the developmental stages. To lower the risk of infection, it's important for everyone to make a habit of good health practices, so we can get through the winter together!

【Information】Health Promotion Division

☎079-559-6155 Fax 079-559-5705

乳幼児健診 12月

・健診までに母子健康手帳の保護者欄に必要事項を必ず書いてください。
 ・その他の母子保健事業、献血については、三田市ホームページに載せています。また、追加で実施される場合があります。
 ・感染症対策や災害発生などにより、急に中止する場合があります。ホームページでご確認ください。
 (http://www.city.sanda.lg.jp/kosodate/ninshin/index.html)

Infants Medical Checkups: December

・Be sure to fill in the necessary items in the guardian's column of your maternal and child health handbook before the medical checkup.
 ・Information on other subjects such as the mother-child health promotion project, blood donation etc. are published on the Sanda City homepage. Additional checks may be carried out if needed.
 ・Checkups may be canceled suddenly due to infectious disease quarantine measures or natural disasters. Please check the homepage for confirmation.
 (http://www.city.sanda.lg.jp/kosodate/ninshin/index.html)

事業名 Program name	実施日 Days	対象 Target	持ち物 Please Bring
4か月児健診 4-month-old infant medical checkup		保健センターでの集団健診に代わり、医療機関での個別健診をご案内します。対象には3か月になる月末に個別に通知します。詳細は通知をご確認ください。 Instead of group health checkups at the health center, there will be individual health checkups at medical institutions. A notice will be sent to each eligible person at the end of the third month. Please refer to the notice for details.	
9か月児健診(9~10か月児) 9-month-old infant medical checkup (9~10-month-old infant)	12/1, 15 (火) (Tue)	対象者には個別に通知します。感染症予防のため健診日時、受付時間を区切って予約制で開催します。中止となった健診の対象者から順番にご案内しています。そのため本来ご案内している時期とは異なる場合がございます。日時厳守、感染症予防策にご協力をお願いします。変更をご希望の方は下記までお問い合わせください。 Eligible persons will be notified individually. Checkups will be held by a reservation system by separating the medical examination date and reception time to prevent infectious diseases. New schedule will be informed in order to those persons whose checkups were suspended. Therefore, some checkups may be different from the original schedule. Please be strictly punctual and cooperate with measures to prevent the spread of the new Coronavirus. If you wish to change the date and time, please contact the following.	母子健康手帳、問診票、バスタオルを持参 Bring your Maternal and Child Health handbook, medical interview sheet, and towels.
1歳6か月児健診 18-month-old child medical checkup	12/8, 22(火) (Tue) 12/23(水) (Wed)		
3歳児健診 3-year-old child medical checkup	12/2, 9, 16 (水) (Wed)		母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、尿5cc、バスタオルを持参 Bring your Maternal and Child Health handbook, medical interview sheet, questionnaires about eyes and ears, a 5cc urine sample, and towels.



【問合せ】すくすく子育て課 (三田市保健センター)
 (Sukusukukosodateka) (住所: 川除675)

☎ 079-559-5701 Fax 079-559-5705



外国人住民のための「よろず相談窓口」

日常生活でわからないことや困っていることなどの相談に、お気軽にご利用ください。相談は無料です。相談内容の秘密は守ります。

■日時=毎月第2水曜日と第4土曜日
 10時30分~12時30分

★12月は9日(水)、26日(土)です。

■場所=まちづくり協働センター (電話相談も可能。)

■対応言語=日本語、中国語、英語

(その他の言語は、事前に相談してください。)

【問合せ】国際交流プラザ(Kokusaikoryu Plaza)

10時~17時(昼休みを除く) 火曜日

☎ 079-559-5164 Fax 079-559-5173

Eメール kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp



【Information】Child-rearing Policy and Support Division (Sanda Welfare and Health Center) (Address : 675 Kawayoke) ☎079-559-5701 Fax 079-559-5705

Living Information and Advising Service for Foreign residents

You can seek advice about things that concern you in your daily life in Japan, or other things that may be bothering you. Please feel free to come. The consultation is free of charge and whatever you discuss will be kept secret.

■Date and Time=The 2nd Wednesday and the 4th Saturday of every month 10:30-12:30

★December 9(Wed), 26(Sat)

■Place=Sanda Public Community Center (Telephone consultation is available.)

■Available languages=Japanese, Chinese, English (If you speak another language, please let us know in advance.)

【Information】International Plaza 10:00-17:00 (except for lunch break) Closed on Tuesday

☎079-559-5164 Fax 079-559-5173

E-mail kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp

