



## 今だからこそ、カラダづくり！！ はこだて市民健幸大学

### ■第3回健幸講座

**日時** 10月4日(日) 午前10時半～11時半  
(開場10時)

**会場** 総合保健センター

**テーマ** がん、たばこ

**講師** 斉藤 佐知子氏  
(函館がん患者家族会元気会代表)  
高橋 玲子氏  
(函館五稜郭病院がん相談支援室看護師長)

**定員** 50人(入場順)

※ 直接会場へお越しください。ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。

### ■みんなdeいか踊り体操動画コンテスト

楽しく「いか踊り体操」に取り組む様子を撮影し、ご応募ください。入賞者には賞金を進呈します。

**募集期間** 11月30日(月)まで

**参加資格** 市内在住の方

(プロ、アマ、個人、グループ不問)

- ※ お手本動画のCDを配布しています。撮影についても相談ください。
- ※ 応募方法など詳しくは公式HPをご覧ください。



**お問合せ** はこだて市民健幸大学実行委員会事務局(健康増進課内)

☎85-6561

🌐<https://hako-kenko.com>



## 定期接種の接種間隔の変更について

定期接種実施要領の改正に伴い、10月1日から、異なる種類のワクチンの接種間隔が下記のとおり変更になります。なお、同一ワクチンの接種間隔の規定は従来どおりとなります。詳しくは、対象者に送付する「予防接種のしおり」や市のHPをご覧ください。

接種ワクチン		次に接種するワクチン
注射生ワクチン [ BCG、麻しん、風しん、 麻しん風しん混合、 水痘 ]	27日(4週間)以上あける	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	不活化ワクチン
経口生ワクチン [ ロタウイルス ]	制限なし	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	不活化ワクチン
不活化ワクチン [ 四種混合、二種混合、 日本脳炎、B型肝炎、 ヒブ、小児用肺炎球菌、 子宮頸がん予防 ]	制限なし	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	不活化ワクチン

**お問合せ** 母子保健課 ☎32-1533

## マイナンバーカードの出張申請を実施します

マイナンバーカードの申請手續のお手伝いをする出張申請サポートを実施します。

この機会にコンビニエンスストア等で住民票や印鑑登録証明書の取得などに利用できるマイナンバーカードを作らませんか。

**日時・会場** 10月10日(土)・11日(日) 午前10時～午後4時 イオン湯川店  
10月24日(土)・25日(日) 午前10時～午後4時 イオン上磯店

**対象** 函館市に住民登録のある方

**持参するもの** 本人確認書類(①に掲げる書類1点または②に掲げる書類2点)

- ①パスポート、運転免許証または顔写真入りの住民基本台帳カード(住民登録上の住所が記載されているもの)など
- ②健康保険証、介護保険証、年金手帳、社員証、学生証、生徒手帳、診察券(漢字の氏名と生年月日が記載されているもの)など

※ ①の本人確認書類のコピーと合わせて、通知カード(緑色の紙のカード)を提出いただいた場合、マイナンバーカードを郵送することができます。

※ マイナンバーカードの交付は、2か月程度かかりますのでご了承ください。

**お問合せ** 戸籍住民課 ☎21-3745

