

税務住民課(住民) (有)2-2031 (電)0749-48-8114 (F)0749-48-0594

マイナンバーカード夜間・休日開庁のお知らせ 予約制

マイナンバーカードの夜間・休日窓口を開設します。開庁時間にご都合がつかない方はぜひご利用ください。いずれも必ず**事前予約**をお願いします。

夜間開庁について

■開庁日 9月17日(木)
■時 間 17:00～19:30(最終受付時間)

休日開庁について

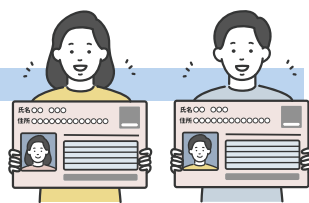
■開庁日 9月6日(日)
■時 間 9:00～11:40

対 象

マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、暗証番号のロック解除、マイナンバーカードの申請サポート

場 所

多賀町役場 税務住民課



ご予約・お問い合わせ

■予約受付時間 8:30～17:15
(土曜日・日曜日・祝日は除く)

■予約先 多賀町役場 税務住民課
(電)0749-48-8114
(有)2-2031

お電話の際に「**マイナンバーカードの夜間・休日予約**」とお伝えください。

注 意

- ・予約の受付状況によってはご希望に添えない場合があります。
- ・予約をされていない方は、当日受付できませんので、必ずご予約をお願いします。
- ・証明書などの発行、住民異動などの受付はできません。



地域整備課(下水道) (有)2-2583 (電)0749-48-8125 (F)0749-48-0157

令和8年度下水道排水設備工事責任技術者試験

- 試験日 11月10日(火)
受付13:00～ 試験14:00～16:00
※諸般の事情により、延期や中止となる場合があります。
- 試験会場 コラボしが21 3階大会議室
(大津市打出浜2-1)
- 受付期間 8月17日(月)～8月31日(月)
9:00～16:30(土・日を除く)
(申込書の配布は8月3日(月)から)

- 申込書配布および受付場所 多賀町役場 地域整備課
- 問い合わせ 多賀町役場 地域整備課
(有) 2-2583 (電) 48-8125
(F)48-0157
公益財団法人滋賀県建設技術センター
(電) 077-565-0216
(F) 077-565-0108
(HP) <https://www.sct.or.jp/>

福祉保健課 (有)2-2021 (電)0749-48-8115 (F)0749-48-8143

予防接種

予防接種は、病気に対する抵抗力をつけたり、発病を予防したりするために大切なものです。お子さんをさまざまな病気から守るため、いちばん効果的な時期に受けられるように対象年齢が定められています。母子健康手帳で接種の記録を確認し、受けられていない予防接種がある場合は、早めに受けてください。

■定期予防接種

ロタウイルス感染症、Hib(ヒブ)感染症、小児の肺炎球菌感染症、B型肝炎、五種混合、BCG、麻しん風しん

混合、水痘(みずぼうそう)、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん(HPV)

■接種費用

無料(対象年齢内に接種できなかった場合は有料)

■接種方法

対象年齢等を確認し、指定医療機関に予約してください。
詳しくは、多賀町ホームページをご確認ください。



福祉保健課 (有)2-2021 (電)0749-48-8115 (F)0749-48-8143

どこでもできる体操で、体を動かして健康維持!

8月になり、夏本番です!近ごろは異常な暑さもあり、この時期はなかなか外で散歩することもままなりません。そこで今回は家の中など、どこでもできる簡単な体操をいくつかご紹介させていただきます。ぜひ、クーラーの

※転倒に気を付け、痛みなどがでないよう適度におこないましょう!

効いた家の中などで実践していただき、筋力アップと健康維持を目指しましょう!



座ったまま膝の曲げ伸ばし

イスなどに座ったまま、左右順番に膝を曲げ伸ばしましょう!勢いをつけず、ゆっくりと動かせる範囲を動かすことがポイントです!



スクワット運動

イスの背もたれや、机につかまり、肩幅に足を開き、ゆっくりと屈伸運動をしましょう!太もも、おしりの筋肉に効果あります!



つま先・かかと上げ運動

イスに座り、つま先、かかとを交互に上げ下ろしましょう!つま先を上げる筋肉を鍛えることで、つまずくことが減る効果があります!



イスに座って足踏み体操

イスに座り、背もたれから体を離し、姿勢を正したら、左右交互に足踏みします。できるだけ膝を高く上げることで、体幹の筋力アップになります!



気を付けて運動していても、少しずつ筋力低下などが起こることもあります。心身の衰えなどで日常生活に不安を感じたら、多賀町地域包括支援センターまで、お気軽にご相談ください!

多賀町役場 福祉保健課 地域包括支援センター (電)0749-48-8115



たが民児協だより 民生委員・児童委員～支えあう 住みよい社会 地域から～

住みよいまちづくり

私は民生委員として、地域の子どもたちや高齢者の方々との関わりを大切にしながら活動しています。

子どもたちと毎朝登校時に挨拶を交わしますが、この「おはよう」の挨拶は大きな力を持っています。最初は小さな声だった子どもも、今では元気な挨拶を返してくれるようになり、心の距離が近づいたのを感じます。また、集合場所近くには、5月に親子で植えた花壇があり、協力して水やりもしています。シャワーの水に朝日があたり小さな虹が見えると、「うわあー。」と嬉しそうに見上げる子どもたちの笑顔が印象的です。花とともに、優しい思いやりの心が地域の中でも元気に育っているのを感じます。

高齢者の方々への訪問活動では、体調の変化や日々の様子を見守りながら、たわいない会話を通してつながりを深めています。「今日は暑いですね。」「畑の作物はどうですか。」などなど。

時には、昔の字の様子を聞かせていただき、私自身が学ばせてもらうことも多くあります。

これからも地域の皆さんとのつながりを大切に、一人ひとりが安心して暮らせる、安全で温かい地域づくりに努めていきたいと思っています。



滋賀県民生委員・児童委員
キャラクター
『びわっ湖 ミンジー』