

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については各お問い合わせ先へご確認ください。

窓口サービス課 ☎ 973-3206
① 証明書自動交付機の利用停止について

システムメンテナンスのため9月17日(土)～19日(月)の期間、証明書自動交付機のご利用を停止いたします。利用者みなさまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

② 出張所では次の手続きができます

- 出張所では次の手続きができます！
- 【出張所で受付できる業務一覧】**
- 住民異動・戸籍の届出、印鑑登録
 - ※土・日・祝日の死亡届は本庁のみの受付となります。
 - 戸籍・住民票、印鑑証明書などの発行
 - ★国民年金に関すること(勝連出張所は除く)
 - ★国民健康保険に関すること(後期高齢者医療は本庁での取り扱いとなります。)

- ★介護保険・障がい福祉に関すること
 - ★生活保護の医療券・保護証明書に関すること
 - ★税や保険料の納付書再発行・納付、証明書の発行
 - ※手続き内容によっては本庁をご案内する場合があります。
 - ※★の窓口はお昼時間(正午～午後1時)はお手続きできません。
 - ※代理人の場合には委任状が必要となる場合があります。
- 【連絡先】**
- 住民票・戸籍に関すること ☎ 973-3206
 - 国民年金に関すること ☎ 973-5498
 - 国民健康保険に関すること ☎ 973-3202
 - 介護保険に関すること ☎ 973-3208
 - 障がい福祉に関すること ☎ 973-5452
 - 生活保護に関すること ☎ 979-6552
 - 納税に関すること ☎ 973-1099
 - 市民税に関すること ☎ 973-5382
 - 資産税に関すること ☎ 973-5394
- 国民健康保険課 ☎ 973-3177**
- 熱中症予防のために**
- 熱中症の予防は水分補給と暑さを避けることが大切です！
- ①のどの渇きを感じなくても、こまめに



に水分・塩分などを補給しましょう

②室内では、上手に扇風機やエアコンを活用しましょう

③通気性の良い涼しい服を着ましょう

④日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう

⑤暑さに注意し、特に暑い時は無理をしないようにしましょう

気温が急に上昇した日や家の片付けなどの作業を行うとき、車やテントの中などでは特に注意し、次の症状に気を付けてください。

【熱中症の症状】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

【重症になると】返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

①エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させましょう

②衣服をゆるめ、身体を冷やしましょう(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

③水分・塩分を補給させましょう

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに救急隊を要請しましょう。

第27回 中部トリム・ハーフマラソン大会

【とき】平成28年11月20日(日)

【ところ】沖縄県総合運動公園陸上競技場及び各コース

【参加資格】①ハーフマラソン：16歳以上
②トリムマラソン：どなたでも参加可能

【参加料】①ハーフマラソン：3,500円
②トリムマラソン：大人2,500円 小人1,500円
ファミリー親子の部3,000円

完走者の中から抽選により、東京ディズニーランド、ユニバーサルスタジオジャパンペア招待券贈呈



【申込先】沖縄県総合運動公園運営管理事務所、琉球銀行、コザ信用金庫、ファミリーマート

【申込期限】9月25日(日)
※受付場所により異なります。

【お問い合わせ】 中部トリムマラソン大会事務局 ☎ 932-5114