

## 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

**【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。

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

【お問い合わせ】 中部トリムマラソン大会事務局 ☎ 932-5114 中部トリムマラソン