

休日窓口の開設・平日窓口の時間延長

市では、住民異動の多い時期に合わせ、行政サービスの一環として次のとおり休日窓口の開設と平日窓口の時間延長を行います。

なお、他の行政機関等への問い合わせ等の必要な一部の業務については、お受けできないものもございます。必要に応じて、事前に問い合わせください。

休日開設	3月29日(日) 9時～15時	休日開設
------	-----------------	------

平日延長	3月30日(月)、31日(火) 4月1日(水)、2日(木) 19時まで	平日延長
------	--	------

■本庁

- 市民課〔☎0837(52)5230〕
休日開設 平日延長
 戸籍関係の証明書の交付、戸籍届出の受付、住民票の写しの交付、住民異動届（転入・転居・転出等）の受付
 ※当日は、住民基本台帳カードを利用した転入の受付はできません。
 印鑑登録、印鑑登録証明書の交付、国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金の手続業務
- 地域福祉課〔☎0837(52)5228〕
休日開設 平日延長
 乳幼児医療助成制度、児童手当の手続業務
- 税務課〔☎0837(52)5234〕
休日開設
 税務証明書の発行業務（市民税関係の所得・課税証明書）
- 収納対策課〔☎0837(52)5235〕
休日開設 平日延長
 税務証明書の発行業務（納税証明書）、窓口納付、納付相談等

■総合支所

- 美東総合支所総合窓口課〔☎08396(2)5009〕
休日開設
- 秋芳総合支所総合窓口課〔☎0837(62)1910〕
休日開設
 戸籍関係の証明書の交付、戸籍届出の受付、住民票の写しの交付、住民異動届（転入・転居・転出等）の受付
 ※当日は、住民基本台帳カードを利用した転入の受付はできません。
 印鑑登録、印鑑登録証明書の交付、国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金の手続業務
 乳幼児医療助成制度、児童手当の手続業務
 税務証明書の発行業務（市民税関係の所得・課税証明書・納税証明書）

■上下水道事業局

- 管理業務課〔☎0837(52)0795〕
休日開設 平日延長
- 美東秋芳分室〔☎0837(62)1908〕
休日開設
 上下水道使用中止届、使用開始届の書類受付

■教育委員会事務局

- 学校教育課〔☎0837(52)1118〕
休日開設 平日延長
 小中学校の転校手続

司法書士による無料法律相談を開催します

日常生活でのいろいろな法律問題について、司法書士が相談をお受けします。たとえば、認知症などで判断能力が十分でない人を支援する成年後見制度や相続・登記に関することなどの相談も無料でできます。問題の解決にご利用ください。

対象者は市内にお住まいの人となります。

- 相談日時 原則毎月第1木曜日 13時～15時
- 相談場所 美祿市役所及び各総合支所
- 相談時間 1人20分以内
- 申込方法 電話による予約制で先着6人です。
 予約受付開始は、原則無料相談の1週間前の木曜日から開庁日(8時30分～17時)に下記の電話番号で受付けます。
- 予約電話 市民相談室〔☎0837(52)5230〕



相談日 (13時～15時)	会場	予約受付開始日 (8時30分～17時)
4月2日(日)	美祿市役所	3月26日(日)
5月7日(日)	美東総合支所	4月30日(日)
6月4日(日)	美祿市役所	5月28日(日)
7月2日(日)	美祿市役所	6月25日(日)
8月6日(日)	秋芳総合支所	7月30日(日)
9月3日(日)	美祿市役所	8月27日(日)
10月1日(日)	美祿市役所	9月24日(日)
11月5日(日)	美東総合支所	10月29日(日)
12月3日(日)	美祿市役所	11月26日(日)
1月7日(日)	美祿市役所	12月25日(日)
2月4日(日)	秋芳総合支所	1月28日(日)
3月3日(日)	美祿市役所	2月25日(日)

なお、相談日・予約受付開始日等が変更になる場合があります。毎月発行される市報の「各種相談」でご確認ください。

問合せ先 市民相談室〔☎0837(52)5230〕

保健センターだより15

～あなたの健康づくりを応援します！～

問合せ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、女性の健康づくり運動として展開しています。

“いつまでも美しく健康でいたい！”

そのために大切なことは基本的な生活習慣を整えることです。



健康を支える基本

● バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。「ごはん」(パン、めん類)のほかに、「おかず」(肉、魚など)ともう1品(野菜、きのこ、海藻など)つけましょう。

● 運動を楽しく続けましょう

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行をうながします。

習慣化することで、生活習慣病の予防やストレス解消などさまざまな効果があります。

● 「やせ」も「肥満」も要注意

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。また、妊娠中の過度な体重制限は、赤ちゃんにも大きな影響がありますので、注意が必要です。

「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりではなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせ、月経不順や不妊の誘因になることもあります。

● たばこはNG！お酒は「ひかえめ」に

喫煙は、美容や健康の大敵です。妊娠・出産や子供の成長にも悪影響を及ぼします。また、飲酒の機会があるときは「ひかえめ」を心がけましょう。



がん検診、受けていますか？

子宮頸がん、乳がんは、早い時期に発見し、治療することでその後の経過は比較的良好とされています。

「症状がないから」「忙しいから」そんなあなたにこそ受けてほしいがん検診。

毎日頑張る自分のからだのために、定期的ながん検診を受けましょう。

● 子宮頸がん

検診対象者：20歳以上

30歳代以上にみられることが多かったがんですが、最近では20歳代での発症が増えています。

また、発症にはヒトパピローマウイルスの感染が関与していることがわかっています。

● 乳がん

検診対象者：40歳以上

乳房内の乳腺にできるがんで、食生活の欧米化や社会変化による晩婚化・高年齢出産などが原因として考えられています。40歳代から50歳代の人に多くみられるがんですが、30歳代や60歳代でかかる女性も増えています。



春季全国火災予防運動

3月1日(日)～3月7日(土)

空気が乾燥し、火災の起こりやすい季節です。

火の取り扱いに十分注意しましょう。

【サイレン吹鳴について】

火災予防運動の周知と非常用サイレンの機能を点検するため、3月1日(日)6時から20秒間、非常用サイレンを吹鳴します。火災時のサイレンと間違わないようお願いいたします。

問合せ先 消防本部予防課(☎0837(52)2286)



3月は、自殺対策強化月間です。

睡眠キャンペーン

～眠れていますか？2週間以上続く不眠は、
うつのサインかもしれません。～

うつと不眠には、深い関係があります。疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、「たかが眠れない」と思わず、眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみましよう。

問合せ先 健康増進課(☎0837(53)0304)