

◆申告の季節が近づいています

## 白色・青色申告の説明会、年末調整説明会

【問い合わせ】課税課

☎22-9613 FAX22-9618

### ① 個人白色申告者の記帳説明会

【と き・ところ】

- ① 11月14日(金) 午前10時～正午  
ハイピア伊賀 3階
- ② 11月17日(月) 午後1時30分～3時30分  
ハイピア伊賀 3階

### ② 所得税青色申告決算等説明会

【と き・ところ】

- ① 11月12日(水) 午後1時30分～3時30分  
名張市武道交流館いきいき (名張市蔵持町里2928)
  - ② 11月14日(金) 午後1時30分～3時30分  
ハイピア伊賀 3階
  - ③ 11月17日(月) 午前10時～正午  
ハイピア伊賀 3階
- ※平成26年分青色決算書用紙は確定申告書用紙に同封して送付します。(電子申告の人には送付しません。)
- なお、確定申告書用紙や青色決算書用紙は、国税庁ホームページからダウンロードできます。

【①・②の問い合わせ】

上野税務署 個人課税第一部門 ☎21-0289

### ③ 平成26年分年末調整等説明会

<郵便番号が〒518-0000～518-0227と、  
前3桁が〒519の人>

【と き・ところ】

11月19日(水) 午後1時30分～3時30分  
三重県伊賀庁舎 7階大会議室  
<郵便番号が〒518-0801～518-1429の人>

【と き・ところ】

11月20日(木) 午前10時～正午  
三重県伊賀庁舎 7階大会議室

※説明会に関する書類は対象となる人に事前に送付しますので、当日必ず持参してください。不足する書類がある場合は、説明会場または上野税務署で配付します。

【③の問い合わせ】

上野税務署 法人課税部門 ☎21-0953

◆不正請求を早期に発見し、その抑止力とするため

## 本人通知制度に登録しましょう

【問い合わせ】住民課

☎22-9645 FAX22-9643

本人通知制度は、事前に登録した人の住民票の写しなどを代理人や第三者が請求し市が交付したときに、その事実を郵送でお知らせする制度です。

住民票の写しなどを交付したことを通知することで、その請求が不正であった場合の早期発見、個人情報不正使用防止や事実関係の早期究明につながります。

またこの制度は、不正請求を抑止する効果が期待できます。

【登録ができる人】

- 市の住民基本台帳が戸籍の附票に記録されている人
- 市の戸籍(除かれた戸籍含む)に記載されている人

【登録期間】

登録から3年間

【通知対象となる証明書の種別】

- 住民票の写し(除票含む)
- 住民票記載事項証明書
- 戸籍謄本・抄本(除籍・改製原戸籍含む)



○戸籍附票の写し(除附票含む)

※本人通知制度受付日の翌日以降に交付したもの

【本人通知の記載事項】

代理人や第三者に証明書を交付した場合の通知内容は次の4項目です。

- ①交付年月日
  - ②交付証明書の種別
  - ③交付枚数
  - ④交付請求者の種別(本人などの代理人・第三者)
- ※交付請求者の氏名や住所は通知できません。

【登録方法】

登録を希望する人は、本人確認書類(運転免許証など)を持参の上、住民課か各支所住民福祉課で登録の手続きをしてください。

代理人の場合は委任状、法定代理人の場合は戸籍謄本などの資格を証明する書類を持参してください。

【問い合わせ】住民課 各支所住民福祉課

◆ 市民病院では来春採用の看護師正規職員を募集します

# やりがいある職場で働きませんか

【問い合わせ】 上野総合市民病院経営企画課  
☎ 24-1111 FAX 24-1565

## 【対象者】

昭和30年4月2日以降生まれで、看護師免許を持っている人または平成27年4月までに取得見込みの人

【募集人数】 20人程度

※認定看護師、専門看護師取得支援制度があります。

※託児所があります。

【採用予定日】 平成27年4月1日

【給与など】 平成26年度4月現在初任給

## 〈看護師大学卒 一例〉

○基本給：185,800円

○主な手当（看護師確保手当、夜間看護手当など）  
：111,000円

【休日・休暇】 4週8休制（週休2日制）

年次有給休暇・特別休暇・病気休暇・介護休暇など

【選考試験日】 平成27年1月24日(出) 午後

※時間などは応募した人に後日お知らせします。

【選考方法】 作文・面接

【試験会場】 上野総合市民病院

## 【提出書類】

○平成26年度伊賀市職員採用試験受験申込書

○外国籍の人は、住民票などの在留資格を証する書類

【応募期限】 平成27年1月15日(木)

## 【応募先・応募についての問い合わせ】

○〒518-0869 伊賀市上野中町2976番地の1  
ふれあいプラザ2階 伊賀市総務部人事課

☎ 22-9605 FAX 22-9616

○〒518-0823 伊賀市四十九町831番地  
伊賀市立上野総合市民病院事務部庶務課

☎ 24-1111 FAX 24-1565

※病院見学を随時受け付けています。

◆ 季節の変わりめには、いつも以上の健康管理が必要です

# 応急診療所だより

【問い合わせ】 医療福祉政策課  
☎ 22-9705 FAX 22-9673

市民の皆さんの生命と健康を守るため、休日・夜間に発病したときに、内科・小児科の応急診療が受けられる応急診療所を開設しています。

応急診療所は応急処置を行うところですので、次のことに気をつけて受診してください。

- 薬の調剤は院外処方です。(処方できるのは原則1日分です。ただし、連休・年末年始は除きます。)
- 点滴やレントゲン検査はできません。

○気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医を受診し、夜間や休日の対応についても相談しておきましょう。

○「日中は忙しいから」「夜でもやっているから」などの理由で安易に夜間や休日に受診することはやめましょう。

○受診時は、症状・経過や飲んでいる薬がわかると、受診時の症状説明に役立ちます。

## 〈秋の健康一口メモ〉

昔から「季節の変わりめに持病が悪化する」「雨が降ると古傷が痛む」などと言われるように、季節や天候の変化と健康の間には深い関係があります。

気温が低く湿度が高いと痛みが出やすい関節痛は、寒い冬よりも秋や春などに多く見られる症状です。二足歩行で立ったり歩いたりする人間は、膝の軟骨に負担がかかり磨り減っていきます。膝には体重の3倍の負担がかかるといわれています。

そこで、改善のための日常生活のポイントを考えてみましょう。

○**体を冷やさない**：冷えると血流が悪くなり、痛みが増します。痛むところを暖めると血行がよくなり痛みが和らぎます。

○**体を動かす**：体を動かすと血行が促進され、血の巡りがよくなります。関節運動として温水プールでの歩行運動は、水の浮力により関節への負担が軽減され、水圧による負担で心肺機能向上も期待されます。

○**筋肉を鍛える**：膝の関節を支えている筋肉は、運動などの衝撃から関節を守る働きを持っています。筋力が衰えるとその部分が悪くなりますので、簡単なストレッチをして筋力を保つ努力をしましょう。

○**椅子に座る**：日常生活の中で関節への負担を減らすために椅子を使いましょう。

○**体重増加に気をつけよう**：肥満は生活習慣病だけでなく、関節への負担も増加させます。