

3月は自殺対策強化月間 **健康づくり課** ☎34-5445

ストレスのサインに気付いていますか

ストレスがたまると、さまざまなサインが現れます。早めにストレスに気づき、休むことが、こころと体の健康のために大切です。

ストレスがたまったときのサイン

こころ	体	行動
<ul style="list-style-type: none"> イライラする 不安になる 気分が落ち込む 何にも興味が持てない 	<ul style="list-style-type: none"> 体の節々の痛み、頭痛 動悸、息切れ 食欲低下、便秘、下痢 眠れない、熟眠できない 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒量や喫煙量の増加 ミスや事故の増加 ふと涙が出る、涙が止まらない

2週間以上続くときはこころの病気かもしれません。一人で悩まず、医療機関や相談窓口にご相談しましょう。

ストレスと上手に付き合うために

【生活習慣を整える】

- バランスの良い食事を取る
- 体を適度に動かす
- 質の良い睡眠を取る

【ストレス対処法を身に付ける】

- 休息、休養、睡眠
- 運動、旅行などの趣味・娯楽や気晴らし
- ストレッチ、音楽といったリラクゼーションなど

困ったときは話してみましょう

身近な相談窓口

バーチャル空間かかれてしまえばいいのです

厚生労働省 こころもメンテしよう

匿名で24時間利用できます

こちらも参考にしてください

まちやまでは、4月19日(日)まで、前向きになれる本や、こころが落ち着く風景の写真集など、こころが軽くなる本の特設コーナーがあります。

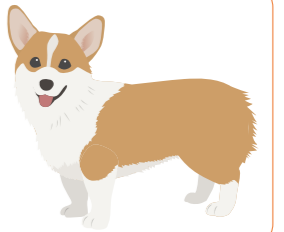
犬の登録と狂犬病予防注射をしましょう

環境課 ☎34-5558

犬の登録

生後91日以上の子犬を飼うときや、飼い犬が死亡したとき、飼い主が代わるとき、住所が変わるときは手続きが必要です。

三条市に転入した人は、環境課、栄・下田各サービスセンターのいずれかに犬の鑑札を持参し、登録事項変更届を提出ください。



狂犬病予防注射

飼い犬には、年1回、集合注射か動物病院で受けさせてください。(集合注射と動物病院で費用は異なります)

指定病院以外の動物病院で受けさせたときは、環境課、栄・下田各サービスセンターのいずれかに注射済証を持参し、注射済票の交付を受けてください。(手数料550円)



指定動物病院など詳しくはこちら

集合注射会場 *三条市に登録している犬が対象です。

4月	ところ	時間
15日(水)	三 条 市 民 球 場	午前10時～11時30分
16日(木)		午前10時～正午
21日(火)	三 条 東 公 民 館	午前11時30分～午後1時
22日(水)		午前10時～11時30分
27日(月)	市役所下田庁舎前車庫棟前	午前10時～11時30分
28日(火)	市役所栄庁舎裏車庫棟前	

- 費用**… 狂犬病予防注射を初めて受ける犬…6,250円、2回目以降の犬…3,250円
- その他**… ・犬の体調に不安があるときや、1カ月以内に混合ワクチンなどを受けさせたときは、事前に主治医に相談ください。
 ・会場で犬の登録手続きができます。マイクロチップを付けている犬は識別番号が分かる書類を持参ください。
 *犬の死亡や、市外に登録している犬の飼い主・住所の変更の手続きはできません。

動物病院での接種への移行を進めています

県央地域では、屋外での集合注射を縮小し、動物病院での個別接種への移行を進めています。かかりつけの動物病院に診察してもらうことで、愛犬の健康状態が把握でき、日時の制限や荒天時の影響がなく、衛生的な環境で注射を受けさせることができます。

放置は過料の対象 4月から始まる住所・氏名変更の登記義務化

環境課 ☎34-5435

知らないでは済まされない、不動産の新しいルール



4月から不動産登記のルールがさらに厳しくなります。

- 住所や氏名が変わった日から2年以内に申請が必要
- 3月以前の変更でも令和10年3月までに手続きが必要
- 相続登記は令和6年から義務化

正当な理由なく放置すると、5万円以下の過料の対象となることがあります。

自宅や実家の「登記簿」を確認しましょう。

「結婚して名字が変わったが、所有する自宅の氏名変更登記の手続きをしていない」

「実家を相続して住み始めたが、自分の住所は引っ越し前のまま」などの人は注意ください。

■登記の手続き方法が分からない人は相談ください。

三条市空き家相談窓口 ☎34-5435、メール vh.worker@gmail.com

☎34-5531

とろろ・問い合わせ… 税務課

3月末で夜間納税相談は終了します。
 4月以降、市役所の開庁時間内に来庁できない人は、事前に電話ください。

●夜間納税相談
 とき…3月31日までの毎週火曜日 午後5時30分～7時(祝日を除く)

水道料金・下水道使用料 3月分

市営・県営住宅使用料(駐車料) 3月分

保育料・副食費(公立) 3月分

介護保険料 第9期

後期高齢者医療保険料 第9期

国民健康保険税 第9期

納期限…3月31日(火)

今月の税金・料金

税の話題を毎月お届け

