



第35回日本消防協会定例表彰が去る2月11日東京日本消防会館ニッショーホールにおいて行われました。三隅町婦人防火クラブから4名のクラブ員が出席し、平素の活動が認められ山口県を代表して日本消防協会から表彰旗並びに制服50着をいただきました。

# 戸籍窓口から 転出証明書 戸籍謄抄本 住民票 印鑑証明書……が いるときは……

戸籍窓口をご利用になる場合、次のようなことに注意して、おいでになれば用事が早く済みますのでお願いいたします。

『仕事・学校等の関係で、住所が三隅町外なる場合は、転出証明書が必要です。』

住所は、人の権利の行使を保証するために欠くことのできないものです。実際に生活しているところ

の市町村役場に届け出ることによって、この権利の行使が保証されるのです。この届出をおろそかにしておくとし、いざという時、大変困ることになります。

学生の場合も、寮、下宿などが住所になりますので、必ず転出証明書をとって、住所地の市町村役場に届けてください。(住所が三隅でなくても、公民館へ届け出ることによって、三隅で成人式をすることが出来ます。)

転出証明書は無料です。三隅を出られる二週間前から発行しています。

『戸籍謄抄本・住民票がいるときは』

その使いみちを申請書に書いていただきますので、他人から頼まれた時は、その使いみちをよく聞いて来てください。

手数料は、戸籍謄抄本は一通二百円(三百円) 住民票は一通百円、家族全員の住民票の場合、五人まで百円、五人を越えると一人増す

毎に二十円加算となります。

『印鑑証明書がいるときは』

印鑑証明書をとりには、印鑑登録をすることが必要です。登録がすんだ方には、印鑑登録証をお渡ししてありますので、この登録証をお持ちになれば、印鑑証明書がとれます。代理人の場合でも、委任状はいりません。

印鑑登録をするには、本人が実印と運転免許証・パスポート・船員手帳・猟銃免許証等の写真のある許可証や免許証をお持ちになれば、すぐその場で登録ができ、印鑑証明書がとれます。なお、実印は、既製品や欠けた印では登録できません。

また、代理人の場合や、免許証等がない場合は、本人あてに照会書を送付し、この回答書を持って来られたときに登録ができ、印鑑登録証をお渡しします。

手数料は、登録が二百円、証明書は百円です。

○は五十八年四月からの改正料金



## 1983 世界 コミュニケーション年 《スローガン》

人類の明るい未来とコミュニケーション。  
地球は、まあいコミュニケーション。  
わかりあえば、地球ともだち。

## こんにちは 保健婦です

### 寒さと肩こり



肩の筋肉を使うことにはなるので、そしてそのまま息をはきながら、上体を前に曲げてください。これを五、六回くり返すのです。つぎは両手を水平にして、思いきり前に伸ばします。この時手のひらは前で合致します。そして前と同じく、息をはきながら上体を前に曲げるのです。

これから寒くなりますと、身体がかじかんでつい動きがにぶく、じつとこたつにあたってテレビをみているといった状態になりがちです。こうなりますと、筋肉は収縮のし放し、伸び放しとなり、肩こりの大きな原因となります。つまり働きすぎも、働かなすぎも、共に肩こりの原因になるというわけです。そこで簡単な肩こりの予防、治療体操をご紹介します。

以上三種、一日二・三回毎日つづけてみてください。相当頑固な肩こりなんてものあったのかしらという気分になります。別にお金があるわけでもありませんから、だまされたと思ってみられるようおすすめします。



毎週土曜日は健康相談日です  
(トレセン午前九時から十一時まで)