

ダイエットコンテスト

## 健康的にスリム化成功 141人で145キロ減量 ダイエットコンテスト最終審査会



▲約8か月にわたるダイエットで健康的にスリム化に成功した各部門入賞者

昨年6月に開幕した「本気三人衆ダイエットコンテスト」の最終審査会が2月17日、健康センターで行われました。

生活習慣病の増加が深刻な本市の現状を打開しようと、今年度初めて開催した同コンテスト。47組（141人）が体重と体脂肪率の2部門でスリム化を競いました。

結果は体重部門で「ちびちびふれんず」が、体脂肪率部門で「あじさい」がそれぞれ第1位に輝き、表彰式では賞状と豪華賞品が贈られました。

参加者からは「食生活など、自分を見直すいい機会になりました。毎日の暮らしが楽しくなりました」、「血糖値が下がり、薬を飲まなくてよくなりました」といった声が聞かれました。



▲体重部門第1位「ちびちびふれんず」  
みんなで励まし合いながら（実は足を引っ張らないようにプレッシャーを感じながら）、間食をしない、カロリー計算をする、大好きなビールを減らすなど頑張りました。



▲体脂肪率部門第1位「あじさい」  
美しくやせるために、毎日30分の筋トレを欠かさず行い、食事では油分を控える、炭水化物を減らすようにしました。引き続き努力して「美魔女」を目指します。



▲最終日のプログラム「ボクササイズ」で汗を流す参加者

### 来年度も実施

来年度は個人の部も新設して開催予定です。健康的にスリム化したいというあなた、ぜひ参加しませんか。4月から募集を開始する予定です。

■問合せ 健康センター TEL 727176

防災

## 3月7日から 津波警報が変わります

気象庁では、東日本大震災を教訓に、津波警報等の改善に向けた検討を行いました。3月7日から新しい津波警報等の運用を開始します。

### 主な変更内容

「巨大」「高い」マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、その海域における最大級の津波を想定して、大津波警報や津波警報を発表します。

このとき、予想される津波の高さを「巨大」「高い」という言葉で発表して非常事態であることを伝えると伝えます。「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来ると思っ、ただちに高い場所を避難しましょう。

「観測中」大津波警報や津波警報が発せられている時には、観測された津波の高さを見て、これが最大だと誤解しないように、津波の高さを数値で表さずに「観測中」と発表する場合があります。「観測中」と発表されたら、これから高い津波が来ると考えて警戒を

続けましょう。

■問合せ 鹿兒島地方気象台 防災業務課 TEL 09912509919

### 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		表現	とるべき行動
	高さの区分	数値での発表		
大津波警報	10m～	10m超	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
	5m～10m	10m		
	3m～5m	5m		
津波警報	1m～3m	3m	高い	
津波注意報	20cm～1m	1m	(表記しない)	海の中にいる人は、ただちに海から上がって海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。

滞納整理

## 3月は市税等滞納整理 強化月間です

### 滞納者宅「搜索」を実施

市では、滞納者宅の家宅搜索による財産の差押えに取り組んでいます。これは市税・国保税等の収納率向上および滞納処分の強化の一環として、今年度から実施しているものです。

搜索とは、財産調査等により滞納者の財産が発見できない場合に、予告なしに滞納者宅に入り、差し押さえるべき財産を探索することを言います。税の滞納処分のための搜索に關しては、令状等は必要なく、相手の意思に関わりなく強制的に行うことができます。差し押さえた財産については、市が引き揚げ公売等で換価します。

税は市民の皆さんに公平に負担していただくためには、納税について誠意の見られない滞納者に対しては、給与や預貯金の差押えのほか、搜索やタイロックスによる自動車等の差押えなど、厳正・公平な徴収対策を今後

更に強化します。

### 合同公売会を開催

県と本市ほか9市町による合同公売会が1月25日、鹿兒島市の県民交流センターで開催されました。公売会は、市税・国保税等の滞納により差し押さえた財産を売却して、その買受代金を滞納している税に充てることにより、滞納額の縮減を図るものです。

公売会には美術品や日用品など327点の公売物件が出品され263点が売却されました。本市も6点を出品し全て落札され、滞納している税に充てられました。

■問合せ 税務課管理収納係 TEL 7211111 (内線 152・153)



▲合同公売会の様子

## 3月 休日及び平日夜間の市税納付窓口を開設します

平日に仕事などで市税等を納めに行く時間のない方や、市税等の納付についてお困りの方のために、12月に続き3月も休日及び毎週水曜日の夜間に納付窓口を開設します。納付についての相談もお受けします。お気軽にご利用ください。

※税の賦課に関するお問合せには回答いたしかねます。ご了承ください。

■休日窓口 3月の日曜日(31日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで

■平日夜間窓口 3月の水曜日(20日を除く)の午後5時15分から午後7時まで

■開設の場所 市役所税務課15番窓口

■納付できる市税等 市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料



※お越しの際は宿直室で「市税の納付に関すること」で来庁したことをお伝えください。宿直者からの連絡により税務課職員がご案内します。

■問合せ 税務課管理収納係 TEL 72-1111 (内線152・153)

ら午後5時15分まで

**枕崎駅に駅舎を**

駅舎建設・周辺整備のための寄付を募っています  
ご協力をお願いします

**募金箱設置場所** 市役所、商工会議所、漁協、水産加工組合、JA南さつま枕崎支所・立神出張所・別府出張所、お魚センター、駅前観光案内所、その他観光施設等

●問合せ 企画調整課企画調整係 TEL 72-1111 内線 225

完成イメージ