

忘れていませんか？ 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

2019年度の接種期間は3月1日まで

犬の飼い主には、毎年1回の狂犬病予防注射の接種と市への届け出が法律で義務づけられており、届け出をしないと、証明として今年度は、黄色の済票を交付しています。



済票の交付を受けていない飼い主は届け出を、狂犬病予防接種を受けさせていない飼い主は早めの接種と届け出をお願いします。

西多摩地域市町村共催 エコクッキング 熱源と材料を無駄なく使う

先の台風15、19号では、各地に甚大な被害があり、多くの方が被災され、現在も、厳しい環境の中での生活を強いられています。そうしたことから、今回は、エコクッキングをご紹介します。前11時〜午後1時、会場 羽村市消費生活センター2階調理室(羽村市緑ヶ丘5-1-30) 対象 西多摩地域在住・在勤・在学者 内容 余熱を活用した料理 講座

講師 料理研究家 鈴木佳世子氏
定員 先着20人(予約制)
費用 500円(材料代・保険代を含む)
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
主催 西多摩地域消費者行政事務連絡会・東京都多摩消費生活センター
申し込み 1月16日から電話042-555-1111内線640で羽村市産業振興課消費生活係へ

後期高齢者医療制度被保険者の皆さんへ 医療費等通知書を送付します

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、診療日数等の受診内容に誤りがないか確認いただくために、「医療費等通知書」を1月下旬に送付します。

通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)、医療費等(自己負担分)を記載しています。届きましたら、内容等の確認をお願いします。

海外に転出する方へ 国民年金の加入手続き等をお忘れなく！

国民年金被保険者が海外に転出すると、加入義務がなくなり国民年金被保険者の資格が喪失され、保険料を納める必要がなくなります。ただし、将来、国民年金の基礎年金を満額支給に近づけたい方は、海外転出中でも保険料を納められま

すので任意加入の手続きをしてください。
●海外から転入した方へ
厚生年金被保険者以外は、国民年金被保険者の加入手続きが必要です。転入後に加入手続きをしてください。また、海外転出中に任意加入していた方も、切

償却資産には固定資産税が課税されます 償却資産の申告はお早め

令和2年1月1日現在、市内に償却資産を所有している方は、1月31日までに資産税課(市役所1階)へ申告してください。

課税対象となる償却資産 土地および家屋以外で、会社や個人が事業のために所有する資産
具体的には：共同住宅(ア

パート)の外構、駐車場、店舗の設備、車両(自動車税・軽自動車税の課税対象となるものを除く)、医院の各種医療機器など
問い合わせ 資産税課家屋係

市・市教育委員会 ホームページをリニューアルします

市・市教育委員会ホームページは1月8日にリニューアルされます。リニューアルに伴い、URLが次のとおり変更となりますのでご注意ください。
市ホームページ <https://www.city.ome.tokyo.jp>
市教育委員会ホームページ <https://www.city.ome.tokyo.jp/site/ome-tky/>
問い合わせ 秘書広報課広報係、教育総務課庶務係

障害者虐待防止講演会

日時 2月2日(日) 午後2時〜4時
講師 弁護士 大石剛一郎氏
会場 市役所2階204〜206会議室
対象 主に市在住・在勤者
費用無料
申し込み 電話030-0152またはファックス030-0153で市障がい者サポートセンターへ

自立センター福祉公開講座「折り紙教室」

日時 1月15日(水) 午後1時30分〜3時30分
講師 加藤和子氏
費用無料
申し込み 1月6日〜14日の午前8時30分〜午後5時15分に電話032-1631で自立センターへ(留守番電話への申し込み不可)

青梅市医師会健康コラム60 西多摩の地域医療連携

総合病院によく寄せられる苦情の一つに「待ち時間が長い」があります。西多摩は都内でも高齢者人口が多く、今後も実数・割合ともに増加し続け2040年には40%を超える見込みです。一方、医療を提供する医師数は全国平均より少なく、これが解消される見込みは今のところありません。

ぶらっと寄りませんか「うめカフェ」

認知症に興味のある方、当事者やその家族が集い、お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語る場です。ミニ脳トレ体操も行います。
日時 1月14日(火) 午後1時30分〜3時
会場 市役所2階喫茶コーナー
費用 200円(飲み物代)
直接会場へ
問い合わせ 地域包括支援センター、高齢者支援課包括支援係

入院医療を行う病院には①救急と高度な専門医療を担当する急性期病院、②リハビリや地域に

ちよんトレ(ちよんっとーどトレーニング)はじめての体幹体操

日時 1月29日(水) 午前9時40分〜11時40分
会場 今井市民センター2階
対象 1月29日現在64歳以下の市民
内容 体幹を中心とした筋カトレーニング ほか
講師 健康運動指導士 田中一葉氏
定員 先着30人(予約制)

戻る援助をする回復期病院(病棟)、③長期療養を提供する慢性期病院などがあります。西多摩地域の特徴はぎりぎりの数の急性期、とても少ない回復期、比較的余裕のある慢性期の構成です。この構成割合はこれからも大きくは変わらない

注意 事項 確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を送付すること
平成31年1月1日から令和元年8月までの12か月間に医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月がある方
※全員に送付するものではありません。

問い合わせ 市保険年金課 後期高齢者医療係、都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター0570-086-519

問い合わせ 市役所1階 資産税課(市役所1階)へ申告してください。

問い合わせ 健康センター032-2191