

バイク、軽自動車等の名義・住所変更、廃車等の手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、お問い合せください。4月1日現在のバイクや軽自動車等の所有者に課税され、名義・住所変更、廃車等をする場合は、3月31日(火)までに手続きしてください。

- ①譲渡した名義変更の手続きをしない、バイクなどを所有していても課税され、業者などに依頼した場合、ご確認ください。
②市外へ転出したが、バイクなどの登録が前住所のままである。
③バイクなどが盗難、解体などになくなった。

▽バイク(125cc以下)、農耕用作業車、フォークリフトなど：市民税課(市役所1階)
▽バイク(125cc超)：東京運輸支局八王子自動車検査登録事務所
レホンサービス ☎050-5540-2034

※必要書類等は手続き先へ
▽軽自動車(三輪・四輪)：軽自動車検査協会八王子支所コールセンター ☎050-3816-3103

国民健康保険税 特別徴収仮徴収額決定通知書を送付します

次の方に4月以降の年金からの引き落とし(特別徴収)となる保険税額をお知らせします。
①すでに年金からの引き落としをしている方で、4月以降も継続となる方
②4月から新たに年金からの引き落としとなる方
3月末までに決定通知書を送付しますので、ご確認ください。
問い合わせ 保険年金課 資格賦課係

身体が不自由な方などで新たに軽自動車税(種別割)の減免を受ける方は申請を

身体が不自由な方などが利用する軽自動車など(バイクを含む)は、申請することで障害の程度により税金が減免されます。
①身体障害者手帳
②戦傷病者手帳
③愛の手帳(1〜3度)
④精神障害者保健福祉手帳(1級)

※①②で該当する区分・程度については、お問い合わせください。
申請に必要なもの
①〜④に該当する各手帳、車検証または標識交付証明書、運転免許証、個人番号カードまたは通知カード、認め印

申請先・問い合わせ 市民税課庶務係(市役所1階)
対象車両 身体障害者などが所有する車または身体障害者などのために使用する車で、生計を一にする家族が所有するもの

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 3月10日(火) 午後1時30分〜3時
会場 市役所2階喫茶コーナー カフェだんだん
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、市高齢者支援課包括支援係

3月12日は「世界腎臓デー」

3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する「世界腎臓デー」です。成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)であると推計されています。
3月12日(土) 午前10時〜午後1時
会場 市役所2階 健康センター
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

新型コロナウイルス感染症予防対策

予防のポイント
▽流水とせっけんによる手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻目などを触る前に手洗いを徹底しましょう。
▽咳をする場合は、口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守りましょう。

▽感染を予防するため、サージカルマスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。
医療機関を受診する場合
中国・湖北省または浙江省から帰国・入国する方、これらの方と接触した方で、咳や発熱などの症状がある方は、医療機関を受診する前に、西多摩保健所へご相談ください。また、医療機関を受診する際は、中国・湖北省または浙江省の滞在歴がある(滞在歴がある方と接触した)ことを事前にお申し出ください。

市役所等での予防対策
▽市役所、各市民センターに手指消毒用アルコールを設置しています。
▽職員はマスクを着用して窓口業務にあたります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

その他 最新情報は、国・都府県ホームページ、市ホームページ参照
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

青梅市医師会健康コラム62 気をつけてください、聴力の低下

2025年、たった5年後には65歳以上の高齢者は約3千77万人、高齢化率30%に達し、そのうち認知症の方は5人に1人、約700万人にのぼると言われています。
認知症の危険因子として、加齢、遺伝、高血圧、糖尿病、頭部外傷、喫煙に加えて難聴があげられており、医学的介入が可能な危険因子として難聴は9%と最も影響が大きいと報告されています。
加齢に伴い、聴力は徐々に低下します。人間はこの「徐々に」起きる変化には鈍感で、難聴の方に補聴器をおすすめしても「まだそんなに困っていない」、「もう少し悪くなったら」と話す方は多いのですが、補聴器は難聴が軽いうちからのほうが合わせやすく、また、難聴を放置すると言葉の聞き取り能力も低下し、補聴器をつけてもなかなか聞こえやすくなるということもありません。

補聴器をつけて最初は周囲の音をうるさく感じますが、これは脳の「音を選別する能力」が使われずに落ちてしまっているからで、補聴器を常用していると気にならなくなつてきます。適正に補聴器を使用すれば、補聴器によって難聴が進行することはありません。
ご自身で「聞き返しが増えた」と感じる方は、補聴器相談医のいる耳鼻咽喉科や認定補聴器技能士のいる補聴器取扱店で一度相談してみてください。

3月は東京都自殺対策強化月間

LINE相談 3月31日(火)まで 午後3時〜9時30分
▽相談は「LINE@東京」0120-58-9090
▽自殺防止センター ☎0120-58-9090
▽有終支援いのちの山彦 ☎0120-58-9090
▽傾聴電話 ☎3月31日(火)まで 正午〜午後8時 ※金曜日は10時まで
▽(特非)有終支援いのちの山彦 ☎03-3842-5311
▽フリーダイヤル特別相談 ☎3月7日(土)の午前9時〜午後9日(月)の午前9時〜午後9時

MR(麻しん・風しん)第2期、高齢者肺炎球菌の接種期限は3月31日

31日期限の予診票をお持ちで未接種の方
※条件あり
詳細・問い合わせ 健康センター ☎23-2191

生活、仕事、お金のこと、ひとりで悩まず、相談してみませんか
●生活のこと
▽どこに相談したらよいかわからない。頼れる人もいない。
▽引きこもりやニートで悩んでいる。
●仕事のこと
▽仕事はしたいけど、何から始めればよいかわからない。
▽失業してしまった。再就職が…、家賃が…。
●お金のこと
▽家計のやりくりが…。
▽公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。
悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を！
問い合わせ 生活福祉課生活自立支援担当(市役所1階17番窓口) ☎23-2191