

共同住宅や駐車場を所有している方へ 申告を忘れていませんか

アパートや駐車場等の賃貸用物件を経営する方が所有し、事業に用いる設備・備品等(土地・家屋以外)は、償却資産として固定資産税の課税対象となり、申告が義務付けられています。

申告対象 下表参照

※建物本体や電気・衛生・空調設備等の付帯設備の中で、家屋と構造上一体となっているものについては、対象外

申告方法 令和2年度の申告期間は過ぎましたが、申告可能です。資産税課(市役所1階)で配布する「固定資産税(償却資産)申告の手引き」または市ホームページ(記事ID:1023)を参照し、償却資産申告書に必要事項を記入のうえ、資産税課へ
※郵送も可
問い合わせ 資産税課家屋係償却資産担当

資産の種類	主な資産
構築物	駐車場などに施工している各舗装、ブロック塀、フェンス、門、側溝、植栽、自転車置き場、ゴミ置き場 ほか
電気設備	外灯、太陽光発電システム、屋外給排水設備、無人駐車場管理装置(オートロック式・ゲート式) ほか
器具・備品	ルームエアコン、設置型宅配ボックス ほか

国民年金保険料納付案内を 民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている方に対して、電話、文書、戸別訪問による保険料の納付の案内業務を民間委託しています。

受託事業者 日立トリプ

ルウィン(株) ☎0570・012060

※訪問員が訪問する際は、日本年金機構が発行した顔写真入りの身分証明書を提示します。

※訪問員が現金、通帳、キャッシュカード等を預かることはありません。また、ATM操作をお願いすることもありません。

※民間委託についての詳細は、日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp> で確認できます。

問い合わせ 青梅年金事務所 ☎30・3410

90分の運動教室 ストレス減らすエアロビクス

音楽に合わせて体を動かす1日限りの運動教室です。体を動かして日頃のストレスを発散しましょう。気軽にご参加ください。

日時 9月17日(木)
午前9時40分～11時40分

会場 東青梅市民センター 1階体育館

対象 9月17日時点で64歳以下の市民

※男性歓迎
内容 軽度の有酸素運動(エアロビクス)、筋力トレーニング、健康情報など

講師 運動指導員 尾澤由香里氏、市保健師等
定員 先着30人(予約制)
費用無料



服装・持ち物 運動のできる服、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、マスク、飲み物

その他 高血圧症、心臓病、骨関節疾患(腰痛、膝痛含む)の方は必ず医師の許可を受けてください。▽受付時に手指消毒、検温、体調確認を行います。

申し込み 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

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。脳トレ体操も行います。

日時 9月8日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー
課包括支援係

費用 200円(飲み物代)
申し込み 7日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ

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

9月は「健康増進普及月間」です

1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ生活習慣病予防のために

適切な運動、適切な食事、禁煙、健診・検診の受診を行い、9月から新たな健康づくりを始めてみませんか。

▼保健師による 血圧測定・健康相談
日時 9月9日(水)～11日(金) 午前9時30分～11時30分

▼パネル展示、リーフレット配布など
日時 9月11日(金) までの午前8時30分～午後5時15分

※11日は午後3時30分まで
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

親子スキンシップ教室 青梅コアラ

日時 10月8日～12月3日の木曜日(11月5日を除く全8回) 午前10時～11時30分

会場 ネットたまごセンター(文化交流センター)

対象 令和2年4月2日～6月30日生まれの0歳児と保護者

内容 親子ふれあい遊び、手遊び、子育ての仲間作り、絵本読み聞かせ等

指導(特非) 青梅こども未来

定員 6組(抽選)

費用 100円(教材代) **申し込み** 9月18日(必着) までに次のいずれかの方法で子ども家庭支援課へ

▽往復ハガキ(往信裏「親子スキンシップ教室」、お子さんの氏名、性別、生年月日、参加する保護者の住所、氏名、電話番号(返信表に記入する保護者の郵便番号、住所、氏名を記入し、〒198-8701 青梅市子ども家庭支援

課「親子スキンシップ教室」担当へ

▽電子申請:市ホームページの電子申請から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み、手続きをしてください。(スマートフォンからの申請も可能です。下の2次元コードを読み取ってください)

※抽選結果は9月30日までに、往復ハガキの方はハガキで、電子申請の方は電子メールで送付します。指定受信等の設定をしている方は



2次元コード

食育一口メモ 地産地消を「存じ」ですか?

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域内で消費する取り組みです。地域で作ったものは、栄養価が高いまますぐに食べることができ、また輸送距離が短いため環境問題にも貢献することができます。青梅で生産されたブランド豚のTOKYOXを使った料理を食べるのも地産地消の取り組みの一つといえます。旬の青梅

日時 9月29日(火) 午前10時～11時50分

会場 市役所2階会議室

内容 講義、演習など
講師 (特非) 東京多摩いのちの電話研修委員 鉦鹿健吉氏
定員 先着30人(予約制)

費用無料
持ち物 筆記用具、マスク
その他 受付時に手指消毒、検温、体調確認を行います。

申し込み 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

自殺対策予防事業 ゲートキーパー養成講座

ふだんの生活でも、あなたが話を聴くこと、声をかけることで救われる人がいます。

大切な人のいつもと違う様子に気づき、声をかけられるよう一緒に学びませんか。

このようにストレスによる影響は個人の状況や習慣、個性により異なるため自分だけのまたは社会の一般的な習慣だけで判断するのは注意が必要です。自分にとってストレスと感じないことも、他人にとっては十分ストレスとなり得ることを、優しきを持って広く想像することができれば、ハラスメント、人種や障害者への差別、いじめなどの解消にもつながるのではないのでしょうか。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市医師会健康コラム68 ストレスは人それぞれ 瀧川メンタルクリニック院長 瀧川牧人

ストレスは「悪、危険なもの」との認識が強く、病気の原因と目されています。しかし実際に生きていくうえでストレスは毒でもあり薬でもあります。ストレスは外的刺激と言い換えられ、例えば暑さでも「猛暑で暑くてストレス」と感じる一方でサウナ好きの方は暑さを心地よく感じるでしょう。プレッシャーと呼ばれる緊張感もストレスとして害になる場合と、よ

り力が発揮できる原動力になる場合もあります。つまり外的刺激が想定外であったり、苦手なこととであったり、自分の習慣に反するものである場合に「悪として」作用すると考えられます。今般の新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛でも、外出することが習慣だった方には「外出できないのでストレス」と感じられる一方、一方自宅で元来楽しめる日常のことでストレスとは感じなかった

ことでしょうか。このようにストレスによる影響は個人の状況や習慣、個性により異なるため自分だけのまたは社会の一般的な習慣だけで判断するのは注意が必要です。自分にとってストレスと感じないことも、他人にとっては十分ストレスとなり得ることを、優しきを持って広く想像することができれば、ハラスメント、人種や障害者への差別、いじめなどの解消にもつながるのではないのでしょうか。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191