

10月1日からの マル乳・マル子医療証を送付します

乳幼児医療証、義務教育 等が変更された場合は、変更の届け出が必要です。また、現在、医療証をお手持ちでない方は、申請が必須です。申請方法は、子育て推進課へお問い合わせください。

有効期間の過ぎた医療証は、子育て推進課へ返却してください。

子育てひろば「よひよひ」 絵本の時間

日時 9月22日(水) 午前11時～11時30分
※子育てひろばは午前10時～正午
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 未就学児の親子、妊娠中の方
定員 先着5組
費用無料
直接会場へ



家でできる健康づくりをみんなで一緒に ヘルスアップ運動教室

音楽に合わせての、有酸素運動、正しい筋トレやウォーキングの方法、健康講座などを実施します。
日時 10月20日、11月10日、24日、12月8日、22日、令和4年1月12日、26日、2月9日の水曜日
午前9時30分～11時30分(全8回)
会場 健康センター3階
対象 10月20日現在64歳以下
※運動習慣のない方向け

おひさま広場 パパと遊ぼう！ママも一緒に

日時 9月26日(日) 午前10時15分～11時
会場 東青梅市民センター
対象 3歳までの子と親
内容 リズム体操など
定員 先着10組(予約制)
費用無料
その他 駐車場あり

扶養親族等申告書の 期限までに提出ください

老齢年金の年金額が、65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上の場合、各支払月の年金から所得税が源泉徴収され、源泉徴収の対象となる方は、9月中に日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、期限までに提出してください。
この申告書を提出するに
口座振替のご利用を
市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料は、それぞれ納期限が決まっています。決められた納期限までに納付してください。自動的に納付できる口座振替の利用をお勧めします。
なお、納付方法として
は、納付書払い・講座振替等に加えスマートフォン用アプリを使った「スマホ決済サービス」も利用できます。

納期内納税・納付にご協力ください

促状や催告書などで納付を
お願いしています。それでも納付していただけない場合は、納期限までに納付した方との公平性を保つため、やむをえず、滞納している方の財産(銀行預金、給料、不動産など)を差し押さえ、これらを処分して滞納している市税等に充てる滞納処分を行います。督促状や催告書が届いた場合は、そのままにせず、すみやかに納付してください。
滞納してしまつた場合は
決められた納期限までに市税等を納付しないことを滞納と言います。
滞納している方には、督促

申し込み 25日までの午前 9時～午後4時に電話

78・4725おひさま広場へ



ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 10月1日(金) 午前10時～11時10分
会場 健康センター3階
対象 4～5か月児の保護者
内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方(試食なし)、お口の
手入れについて
講師 管理栄養士、歯科衛生士
定員 先着10組(予約制)
費用無料
持ち物 お子さん同伴の場合、バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

消費者相談室から320 乳幼児の歯磨き中の事故に 注意しましょう!

乳幼児が、毎日行う歯磨き中に転んだりぶつかったりして、歯ブラシで喉を突くなどのけがをする事故が起きています。東京消防庁管内では平成28年～令和2年の5年間に、5歳以下の乳幼児194人が、歯磨き中の歯ブラシによるけがで、救急搬送されています。歯ブラシが口腔内に刺さり、入院の必要がある事
故も発生していることから、保護者等は乳幼児の歯ブラシの使用に際して、十分な注意が必要です。毎年発生する歯磨き中の事故を防止するため、次のことに注意しましょう。
▽歯ブラシを口に入れたまま歩いたり走ったりさせずに、床に座って歯磨きをさせましょう。
▽ソファなどの不安定な場所

場所でも歯磨きをしていて、転落したケースもあることから、椅子、踏み台等に乗った状態で歯磨きをさせないようにはしましょう。
▽保護者が仕上げ磨きに使う歯ブラシは子どもに持たせたり、子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。
▽歯磨き中に人やモノと接触し、受傷するケースもあるため、歯磨き中は保護者の目が届く範囲で見守り、周囲に
場所で歯磨きをしていて、転落したケースもあることから、椅子、踏み台等に乗った状態で歯磨きをさせないようにはしましょう。
◎東京都生活文化局発表資料を参考に作成
消費者相談室 ☎22・6000(相談専用)
相談日時 月～金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時
※毎月第2・4火曜日は午後6時まで受付
※祝日、年末年始を除く
問い合わせ 市民安全課 市民相談係

自治会活動紹介コーナー74 コロナ対策と自治会活動

自治会連合会第3支会長 國生隆利

第3支会自治会は第2ブロックとして、吹上自治会、野上第1～3自治会、大門第1・2・5自治会、塩船と第3ブロックとして谷野自治会、木野下自治会、今寺西自治会、今寺榎自治会、今寺第4自治会、今寺第5自治会と2つのブロック14自治会、全体で2千28世帯の自治会加入世帯で構成されています。
本来であれば、地域の振興と親睦を目的に市民運動会、ふるさと祭りやファミリーゴルフをはじめとしたスポーツ行事などを行っていますが、昨年当初からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、感染防止の観点から昨年2月より通常の市民生活や自治会活動が制限される状況にあり、さまざまな自治会活

動も自粛をせざるを得ない状況になっています。このような状況のもと、第3支会では早期の感染の縮小をめざし、「東京都のコロナウイルス感染症防止普及啓発事業助成金」を活用し、感染防止啓発事業として第3支会自治会加入世帯へ啓発ポスターと消毒シートおよび消毒スプレーをセットにして配布しました。
皆さんのコロナ感染防止への努力が実を結び、市民生活や自治会活動が一日も早く正常に戻ることを願っています。



▽青梅市自治会連合会
https://www.ome-rainou.jp/
問い合わせ 市民活動推進課地域支援係