

**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、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ます。車検切れ等で乗っていないなくても登録されていると課税されます。

名義・住所変更、廃車等をする場合は、4月1日(金)までに手続きしてください。

なお、3月末は大変混み合いますので、早めにご手続きください。

手続きが必要な場合

▽譲渡した名義変更の手続きをしていない。
 住所外へ転出したが、バイクなどの登録が前住所のままである。
 登録・名義や住所の変更、廃車手続きのほかに、軽自動車税(種別割)の申告も必要です。申告手続きをしないと、バイクなどを所有していないと課税されます。業

※廃車手続きは郵送でも可
 軽自動車(三輪・四輪) : 東京運輸支局八王子自動車検査登録事務所テレホンサービス ☎050・5440・2034
 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

※必要書類等は手続き先へお問い合わせください。
 また、業者に車体を引き取ってもらう場合、ナンバープレートは、廃車手続きに必要ですので取り外しておいてください。
 お問い合わせ 市民税課 務係

者などに依頼した場合はご確認ください。
ご注意ください
 友人・知人同士でバイクや軽自動車等を譲渡したときに、新しい所有者が名義変更の手続きを忘れ、以前の所有者に課税され続けてしまうトラブルがあります。名義変更や廃車の手続きをしてから譲渡することをお勧めします。

3月10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が、初期は自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行していることがあります。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を改善することは、CKDの予防にもつながります。

市では、青梅市国民健康保険加入の40〜74歳の方のうち、青梅市特定健康診査を受診または人間ドック助成制度を利用した方でCKDのおそれのある方には、専門医での



受診を勧める通知とリーフレットを3月下旬に送付します。

腎臓は、その働きが損なわれると、人工透析を行う場合もあり早期の対策が肝心です。通知が届いた方は、内容をご確認のうえ、ぜひ活用ください。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

春からチャレンジ! ストレス発散

～みんなで楽しく身体を動かして健康づくり～

講座名	ヘルスアップ教室	Eトレ (エンジョイ・トレーニング)
日程	4月6日(水)、20日(水)、5月19日(木)、26日(木)、6月8日(水)、15日(水)、7月6日(水)、14日(木)の全8回	①4月13日(水) ②4月26日(火) ※連続講座ではありません。
時間	午前9時30分～11時30分	午前9時40分～11時40分
会場	健康センター3階	河辺市民センター体育館
対象	4月6日時点で64歳以下の市民 ※運動習慣のない40～64歳向け	参加日時点で64歳以下の市民
内容	音楽に合わせて体を動かす、筋トレ、ウォーキング方法、健康講座等	有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、健康情報等
定員	先着12人(予約制)	先着30人(予約制)
講師	健康運動指導士、保健師等	
服装・持ち物	運動のできる服装、運動靴(健康センターは室外用、体育館は室内用)、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具	
その他	高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は医師の許可を得てください。	
申し込み	電話 ☎23-2191 で健康センターへ	

「こころの体温計」でストレスチェック

「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。



★パソコン… <https://fishbowlindex.jp/ome/>
 ★携帯電話…右の2次元コードから
 ★費用無料(通信料は自己負担)
 ★その他のモード…身近な家族を思いやる「家族モード」
 ▷子育て中のママさんに「赤ちゃんママモード」
 ▷困った時の乗り切り方で分かる「ストレス対処タイプ別テスト」
 ▷アルコールとの付き合い方をチェック「アルコールチェックモード」

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

お詫びと訂正

広報おうめ2月15日号5ページ「認知症サポーター面掲載」に誤りがありました。正しくは「3月8日(火)午前10時～11時30分です。お詫びして訂正します。高齢者支援課 話連盟

**3月1日～8日は
女性の健康づくり週間**

女性は、ホルモンバランスにより心や体にさまざまな影響を受けます。充実した人生を送るためには、自分自身を知り、体からのサインを見逃さないことが大切です。

この機会に自分の体と向き合ってみませんか。

◎パネル展示
 リフレット配布
 日時 8日(火)まで 午前8時30分～午後5時15分
 会場 市役所1階ロビー
 ◎保健師による血圧・体脂肪測定や身体の相談
 日時 ①3月7日(月) 午後1時30分～3時30分
 ②8日(火) 午前9時15分～11時30分、午後1時15分～3時30分
 会場 中央図書館多目的室
 直接会場へ
 お問い合わせ 健康センター ☎23・2191



3月は東京都自殺対策強化月間

気づいてください! 体とこころの限界サイン!

●特別相談
 ☆フリーダイヤル特別相談 ☎0120・58・9090
 0 月曜日: 午後10時30分～午後2時30分、火曜日: 午後5時～午後2時30分、水～日曜日: 午後8時～午後2時30分
 (特非)国際ビフレンダーズ
 ☆有終支援いのちの山彦 電話・傾聴電話 ☎03・3842・5311
 31日までの火・水・金曜日、祝日: 正午～8時 ※4月以降は日・祝日を除いて受付(特非)有終支援いのちの山彦電話
 ☆自殺予防いのちの電話 ☎0120・783・556
 月10日(木) 午前8時～11日(金) 午前8時～(24時間) ※上記以外の日程は午後4時～9時(一社) 日本いのちの電話連盟

☆東京都自殺相談ダイヤル「こころのいのちのほつとライン」 ☎0570・087478
 3月27日(日)～31日(木) (24時間) ※上記日程以外: 正午～午前5時30分(特非)メンタルケア協議会
 ●自死遺族のための電話相談
 ☆自死遺族相談ダイヤル ☎03・3261・4350
 3月4日(金)、5日(土)、7日(月) 午前10時～午後8時(特非) 全国自死遺族総合支援センター
 ☆自死遺族傾聴電話 ☎03・3796・5453
 月9日(水)、11日(金) 正午～午後4時(特非) グリーフケア・サポートプラザ
 ●その他の相談
 ☆多重債務110番 ☎03・235・1155
 3月7日(月)、8日(火) 午前9時～午後5時 東京都消費生活総合センター

☆LINE相談(相談はつとLINE@東京) : 午後3時～10時30分
 ※フリーダイヤルを除き通話料、通信料は有料、ナビダイヤルは、携帯電話の無料通話プラン等対象外
 ●こころのいのちの講演会(オンライン開催)
 3月17日(木) 午後2時～4時 東京都内在住・在勤・在学者▽思春期の子どもがどう接したらよいか、思春期と呼ばれる時期特有のこころの発達などを踏まえて紹介します▽150人(抽選)▽法政大学現代福祉学部教授 関谷秀子氏▽4日の午後5時までに氏名とメールアドレスを電子メール ☎S00029@section.metro.tokyo.jp で申し込み※件名は「こころのいのちの講演会参加申込」としてください▽詳細は都福祉保健局 <https://www.fukushinoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/rinjiti/kouenkai.html> 参照