

9月末までにマイナンバーカードを申請するとマイナポイントがもらえます！

マイナンバーカード、マイナポイントの各種申請休日臨時窓口
9月25日(日) 午前9時～午後3時
会場 市役所1階

	マイナンバーカード 申請・受け取り	マイナンバーカード 保険証利用 登録サポート	マイナポイント 申請サポート・公金受取口座 登録サポート
持ち物	▷申請…マイナンバーカード交付申請書、(お持ちでない方は保険証等の本人確認書類) ▷受け取り…市民課から送付された交付通知書に記載のあるもの	マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書(4桁の暗証番号) ※公金受取口座登録の場合は、上記のほかに口座情報がわかるもの	
その他	電子証明書の更新や暗証番号の再設定等の手続きも実施します。	保険証利用登録のみの方も受け付けします。	ポイント申請サポートを利用される場合は、あらかじめ登録するキャッシュレス決済を決め、番号等が分かるものを持参のうえ、来庁してください。
詳細	市ホームページ(記事ID…57103)参照		
問い合わせ	マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書に関すること…市民課 マイナンバーカード担当▷保険証利用登録に関すること…保険年金課 賦課係▷マイナポイントに関すること…DX推進担当		

**申請はお済みですか？
新型コロナウイルス感染症
生活困窮者自立支援金**

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮し、緊急小口資金や総合支援資金の特例貸付による支援を受け、終了した方等が対象です。

支給額(月額) 単身世帯…6万円▽2人世帯…8万円▽3人世帯…10万円

支給期間 3か月間

支給方法 申請者の指定した申請者本人の口座へ直接振り込み

申請期限 9月30日(消印)

※詳細は市ホームページ(記事ID…35644)

**申請はお済みですか？
住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金(家計急変世帯分)**

対象 次のすべてに該当する方
▽申請日時点で市内に住民登録がある方
▽令和4年度分の住民税均等割が課税である世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受け令和4年1月以降の任意の1か月の収入を12倍した額が、住民税非課税世帯と同等の収入となる見込みの世帯

支給額 1世帯10万円

申請期限 9月30日(消印)

※詳細は、市ホームページ(記事ID…53885)をご覧ください。

問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策給付金担当



市立総合病院を見学しませんか

院長が病院の概要について説明します。

日時 10月25日(火)
午後2時30分～4時30分

内容 病院の概要説明、ヘリポート・救命救急センター・屋上庭園等の見学

対象 市内在住・在勤・在学者

※団体申し込み不可

定員 先着10人(予約制)

申し込み 10月20日まで
に電話☎22・3191
で総合病院施設課
設置係へ
※土・日曜日、祝日を除く
午前9時～午後5時

納期内納税・納付にご協力ください

も納付していただけない場合は、納期前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、動産、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。

滞納してしまった場合は
決められた納期前までに納付しなかった場合は、滞納と言います。滞納している方には、督促状や催告書などで納付をお願いしています。それで滞納し続けている場合は、滞納期間までに納付できない場合は、事前に電話で連絡のうえ、納税(入)通知書、納付が難しい事情を説明できず、滞納すると、本来の市税等のほかに、延滞金も合わせて納付することになります。

延滞金は、滞納額を基礎に、納期限の翌日から計算し、納付日までの日数に応じて計算します。ただし、延滞金額に100円未満の端数があるときは切り捨てます。また、その金額が1千円未満であるときは全額を切り捨てます。

問い合わせ 収納課

納付方法
スマートフォン用アプリを使った「スマホ決済サービス」、納付書払い、口座振替等が利用できます。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られています。決められた納期限までに納付してください。

滞納してしまつた場合は
決められた納期前までに納付しなかった場合は、滞納と言います。滞納している方には、督促状や催告書などで納付をお願いしています。それで滞納し続けている場合は、滞納期間までに納付できない場合は、事前に電話で連絡のうえ、納税(入)通知書、納付が難しい事情を説明できず、滞納すると、本来の市税等のほかに、延滞金も合わせて納付することになります。

延滞金は、滞納額を基礎に、納期限の翌日から計算し、納付日までの日数に応じて計算します。ただし、延滞金額に100円未満の端数があるときは切り捨てます。また、その金額が1千円未満であるときは全額を切り捨てます。

問い合わせ 収納課

扶養親族等申告書は期限までに提出ください

高齢年金の年金額が、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まらず、源泉徴収の対象となる方には、9月中旬～10月上旬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ことにより、令和5年中の年金額にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。提出しないと各種控除が受けられず、源泉徴収額が多くなる場合がありますので、ご注意ください。

問い合わせ
▽扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル☎0570・081・240(050から始まる電話からは☎03・6837・9032)

▽青梅年金事務所☎30・3410

▽いずれも 午前8時30分～午後5時15分(週初は午後7時まで、第2土曜日は午前9時30分～午後4時)

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日を除く

食育一口メモ
9月は食生活改善普及運動月間

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようという取り組みのことを地産地消と言います。地域でとれた旬の野菜は、新鮮で栄養価も高いまま食べることができ、また輸送コストも少なく、地球環境を守ることにもつながってきます。

健康日本21(第二次)で一日の野菜の摂取量の目安は、350gとされていますが、令和元年度の東京都民の一日あたりの野菜の平均摂取量は、299gです(小鉢一皿の野菜は約70gです)。

地域の野菜を使った一皿で野菜不足を補いましょう。

問い合わせ 健康センター☎23-2191

**脂質異常症予防セミナー
～コレステロールの数値を改善しましょう～**

コレステロール値が気になる方は、この機会と一緒に学んで、自分や家族の生活習慣を整えましょう。

日時 10月27日(木) 午前10時～正午

会場 市役所2階204会議室

対象 市内在住者


内容・講師 脂質異常症について・市保健師、食生活予防について・管理栄養士 高森恵美子氏

定員 先着40人程度(予約制)

費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 電話☎23-2191で健康センターまたは右記2次元コードから



**青梅市特定健診受診者へ
管理栄養士による
健診結果の活かし方講座**

健診結果を活用した健康づくりや、食事・運動などの生活習慣について管理栄養士がお話しします。

日時 10月12日(水) 午前10時～11時30分

会場 健康センター

対象 青梅市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けた方

定員 先着15人(予約制)

費用無料

持ち物 健康診査結果票、筆記用具

申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

