

女性向けパワーアップ講座

イライラをイキイキに
～人生を楽しむためのアンガーマネジメント～

日時 3月25日（土） 午前10時～正午
会場 オンライン開催（Zoom）、市役所2階災害対策本部室（オンライン画面共有）
対象 市内在住・在勤・在学の成人女性
内容 家事、育児、介護、仕事等、多忙な生活の中でイライラしたり、怒りやストレスを感じて悩んだことはありませんか？自分自身の怒りの感情を理解して上手に扱い、これからの人生を楽しくするヒントとなるお話です。
講師 （一社）日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント 安藤生奈氏
定員 オンライン…先着20人（予約制）、市役所…先着10人（予約制）
申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、希望の会場を電子メール✉div7050@city.ome.lg.jpまたは電話（市役所での参加のみ）で社会教育課へ
※電子メールの件名を「女性向けパワーアップ講座」としてください。
※メール送信から1週間以内に返信がない場合はお問い合わせください。



住まいの終活セミナー
～大切な自宅を負の遺産にしないために～
問 住宅課住宅政策係



日時 3月26日（日） 午前10時30分～正午
会場 市役所2階204～206会議室
対象 住宅の相続等を考えている方
内容 相続や財産の管理、空き家が抱える問題などを、空き家活用に取り組んでいる講師から学び、自身にあてはめて考えるワークショップを行います。個別相談の時間も設けていますので、空き家や相続に関することなどを専門家に相談できます。
定員 先着50人（予約制）
持ち物 筆記用具
申し込み 23日までに2次元コードまたは電話☎03-6427-9832で(株)ジェクトワルセミナー事務局へ



保険・年金・税金

4月1日のバイクや軽自動車等の所有者に課税されます

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
問 市民税課庶務係



名義・住所変更、廃車等をする場合は、3月31日（金）までに手続きしてください。3月末は大変混み合いますので、早めに手続きしてください。
手続きが必要な場合
▷譲渡したが名義変更の手続きをしていない。
▷市外へ転出したが、バイクなどの登録が前住所地のままである。
▷バイクなどが盗難、解体などでなくなった。
手続きをする場所
▷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）
※廃車手続きは郵送でも可
▷バイク（125cc超）…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☎050-5540-2034
▷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
※必要書類等は市ホームページを参照してください。

申請期限は5月31日（水）まで

軽自動車税（種別割）の障害者減免
問 市民税課庶務係



身体障害者手帳などをお持ちの方が利用する軽自動車など（バイクを含む）は、障害の程度により申請することで税金が減免されます。詳細は市ホームページを参照してください。

国民健康保険加入の方へ

特別徴収仮徴収額決定通知書を送付します
問 保険年金課資格賦課係

4月から新たに年金からの引き落とし（特別徴収）となる方に、4月以降の年金からの引き落としとなる保険税額をお知らせします。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。

マイナポータルを利用した
国民年金手続きの電子申請をご利用ください
問 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-007-123



申請できる手続き 国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更▷国民年金保険料免除・納付猶予の申請▷国民年金保険料学生納付特例の申請
詳細は日本年金機構ホームページを参照してください。

健康・福祉

青梅市医師会健康コラム98

ネフローゼ症候群とは？

市立総合病院腎臓内科副部長 松川加代子

足のむくみ（浮腫）が気になることは誰も経験があるかもしれません。浮腫の原因はさまざまで、腎臓、心臓、肝臓、甲状腺、血管の病気や、栄養状態の低下、服用している薬剤の影響などが考えられます。浮腫を起こす腎臓の病気では代表的なものがネフローゼ症候群です。高度のタンパク尿（1日3.5g以上）と低タンパク血症（血中アルブミン値3g/dl未満）を認め、浮腫は下肢だけでなく、上肢、まぶたなど全身にでることもあります。腎臓では、糸球体という毛細血管で血液がろ過され尿が作られていきますが、糸球体に異常が起きて本来はろ過されないタンパク質がたくさん尿中に出てしまい、血液中のタンパク質が減ってしまった状態がネフローゼ症候群です。発症する年齢は小児から高齢者までどの年代にもみられます。

治療は、可能であれば腎生検（腎臓の組織の一部を採取し顕微鏡で見て診断する）を行い、副腎皮質ステロイドホルモンや免疫抑制剤を投与します。糖尿病や悪性腫瘍が原因でネフローゼ症候群を起こす場合もあり、この場合は原因となる病気の治療が優先されます。

タンパク尿があるかどうかは簡便な検査でみることができます。今までなかったむくみがでて、むくみがひどく短期間に体重が増えた、といった症状があるときは早めにかかりつけ医に相談しましょう。

問 健康センター☎23-2191

3月1日～8日は
「女性の健康づくり週間」です
問 健康センター☎23-2191

女性のカラダやココロは、女性ホルモンの影響によって変化します。今よりもっとステキになるために、女性の健康について考えてみましょう。週間に合わせて市役所1階ロビーで関連するリーフレットの配架、ポスター掲示を行います。



寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人や家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや、認知症の関連情報を共有する場です。今回は管理栄養士によるミニ講座も実施します。
日時 3月14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 250円（飲み物代）
申し込み 13日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ