

申請期限は5月31日まで

軽自動車税（種別割）の減免

問 課税課庶務係

身体障がい者、精神障がい者などの方で要件に該当する場合、納税前に申請することで軽自動車税（種別割）の減免を受けることができます。

※現在、普通自動車で自動車税（種別割）の減免を受けている方や、すでに申請している方を除く。

対象車両

身体障がい者などが所有、または身体障がい者などのために使用する車で生計を一にする家族が所有する車（障がいの程度により、対象にならない場合あり）

対象となる障がいの程度

①身体障害者手帳②戦傷病者手帳③愛の手帳（１～３度）④精神障害者保健福祉手帳（１級）※①②で該当する区分・級および程度は、お問い合わせください。

申請に必要なもの

①～④に該当する各手帳、車検証・届出済証・標識交付証明書、運転する方の運転免許証、納税義務者の個人番号カードおよび本人確認ができるもの（運転免許証等）

その他 詳細はお問い合わせください。



早めの届出をお願いします

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

問 ねんさん加入者ダイヤル☎0570-003-004

（050から始まる電話の場合は☎03-6630-2525）

青梅年金事務所☎30-3410、市保険年金課国民年金係

国民年金第1号被保険者が平成31年2月1日以降に出産した際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。

産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付（返金）されます。

保険料免除制度を利用している方も将来受け取れる年金額が多くなるので早めの届出をお願いします。



介護保険負担限度額認定証の更新申請

問・申請先 介護保険課介護保険管理係

特別養護老人ホーム等介護保険施設（ショートステイ含む）の居住費、食費が世帯課税状況や年金収入、資産、配偶者所得等の状況に応じて、申請により軽減される場合があります。

現在介護保険負担限度額認定証の交付を受けている方へ6月初旬に案内を送付しますので、6月28日（必着）までに郵送または直接介護保険課介護保険管理係（市役所1階）で更新申請を行ってください。

対象や申請に必要なものは案内または市ホームページ(2次元コード)をご確認ください。
なお、申請書・案内が届かない場合は、お問い合わせください。



3市1町合同電子イベント

みんなでウォークラリー season1

問 健康センター☎23-2191



「おうめヘルス&ウォークうめP.O.N.（うめぽん）」内で参加者同士が一定期間の間、歩数を競うチーム対抗のウォークラリーを実施します。友達、家族とチームを組んで、歩数を競いましょう。もちろん一人でも参加できます。

今回は青梅市と同じアプリを使用している西東京市、瑞穂町、和歌山県有田市の3市1町で合同イベントを行います。各自治体で歩数に応じた3つのチームから、自分に合ったものを選択してください。

参加者の中から抽選で各自治体の特産品をプレゼントします。今回は「西東京市」の特産品です。皆さんと一緒に楽しみましょう。

期間 6月1日（土）～6月15日（土）

事前登録期間 6月5日まで

ウォークラリーの参加登録はこちら



詳細はこちら



初めての方優先

認知症予防！脳イキキ教室



日時 6月20日～7月25日の木曜日 午後2時～3時30分

会場 東青梅市民センター第1会議室

対象 次のすべてに該当する方

市内在住の65歳以上▷要介護1～5の認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない▷原則として全日程参加できる。

内容 認知症、認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化する体操等

定員 先着20人程度（予約制）

服装 動きやすい服装 持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 2次元コード、電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

エンジョイトレーニング

からだ喜ぶ。エアロビクス



日時 6月13日（木） 午前9時40分～11時40分

※開始10分前にお越しください。

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第2スポーツホール

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、ストレッチなど

講師 尾澤由香里氏 定員 先着30人（予約制）

服装・持ち物 運動できる服装、ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

高齢者スマートフォン教室

日時 6月1日（土） 午後1時～3時30分

会場 福祉センター第4集会室

対象 60歳以上の市民でスマートフォンを持っている方（機種はアンドロイドに限る）

内容 音声入力やカメラ、地図アプリ、LINEの使い方

講師 パソコンボランティア青梅 定員 12人（抽選）

持ち物 ご自身のスマートフォン

申し込み

23日までに氏名、年齢、電話番号、スマートフォンがアンドロイドであるか、LINEを使用しているかどうかをメール☐div1518@city.ome.lg.jp または電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ
※件名は「スマートフォン教室申し込み」としてください。

小さな手助け、大きな生きがい

おうめ生活サポーター養成研修



高齢者の家事支援（掃除や洗濯、買い物など）を行うサービスの担い手を養成する研修を実施します。

日時 ①6月7日（金）②13日（木）

午前9時30分～午後4時30分

※両日参加必須

会場 市役所2階①204会議室②201会議室

対象 研修修了後に市社会福祉協議会または市シルバー人材センターに登録し、市内で活動できる40歳以上の健康な市民

定員 先着50人（予約制）

申し込み 6月6日までに2次元コード、電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

