

### パソコン、スマホ、タブレット なんでも個別相談会 (第2回)

7月12日(金) 午後1時～2時、2時15分～3時15分、3時30分～4時30分 市内在住の障害のある方と家族、支援者 各回2人(初参加優先。多数抽選) 500円 相談したい機器※申込時に要申し出 詳細は社会福祉協議会参照 6月6日(休)～7月4日(休)に直接または電話・FAXでドルチェ(総合福祉センター4階) 042-490-6675・042-444-6606 (社会福祉協議会)



### 障害年金・個別相談会

7月19日(金) 午前9時30分～、10時30分～、11時30分～ 総合福祉センター4階 市内在住の障害や疾患のある方と家族、支援者(障害年金受給の有無は不問) 社会保険労務士による、障害年金の受給資格や申請方法などの個別相談(1人50分程度) 各回3人(初参加優先。相談2回まで) 無料 6月24日(月)～7月12日(金)に電話またはFAXでドルチェ 042-490-6675・042-444-6606 (社会福祉協議会)

### げんじ螢の会 「思いを分かり合っていくACP(人生会議) ～もしバナゲームで話し合おう～」

ACP(人生会議)のミニ講義と「もしバナゲーム」を行い、参加者同士で思いを分かり合う(話し合う)時間を共有します。 7月12日(金)午後1時～3時 光源寺香ホール(西つつじヶ丘2-30-11) 申し込み順24人 無料 電話で地域包括支援センターつつじヶ丘 03-5315-5400 (高齢者支援室)

### 認知症サポーターステップアップ講座

認知症当事者の視点を学ぶための教材となる認知症世界の歩き方を使用し、認知症の理解を深め、サポーターとして何が出来るのか一緒に考えます。 7月13日(土)午前10時～11時30分 文化会館たづくり12階大会議場 市内在住・在勤・在学の認知症サポーター養成講座修了者 申し込み順50人 無料 電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 042-481-7711

### こころの健康講演会「精神障がい・発達障がいのある方が企業で働くために」

障害者雇用に取り組む企業の方と企業就労当事者が体験談を話します。 7月13日(土)午後2時～4時(1時30分開場) こころの健康支援センター2階こかげ 中島董商店 会場受講：申し込み順80人 無料 会場受講：6月6日(休)～7月12日(金)に電話で申し込み 動画視聴：6月6日(休)～7月16日(火)に申し込みフォームから申し込み 当日の動画は9月3日(火)～30日(月)に視聴可 こころの健康支援センター就労支援室 イズ 042-426-9161 (社会福祉協議会)

## 暮らしの情報

### 税金・保険・年金

#### 市民課の休日窓口

6月8日(土)・23日(日)、7月13日(土) 午前9時～午後1時 広域交付による戸籍証明書などの発行は不可 市民課(市役所2階・マイナンバーカード窓口(市役所1階101会議室)) 042-481-7041-5

#### 国民年金のオンライン手続き(電子申請)

マイナポータルから電子申請できる手続きが増えました。 ①国民年金(第1号被保険者)加入の届出②免除・納付猶予申請③学生納付特例申請④付加保険料納付(辞退)申出⑤付加保険料納付該当(非該当)届⑥産前産後免除該当届⑦口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)申出⑧口座振替辞退申出 3月29日から④～⑧の手続きも可能になりました 詳細は日本年金機構参照 ねんきん加入者ダイヤル 0570-003-004 (050から始まる電話からは03-6630-2525)(保険年金課)

#### 後期高齢者医療制度の被保険者が交通事故などに遭ったとき

交通事故など第三者から受けたケガなどの医療費は、加害者(相手方)が過失割合に応じて負担しますが、届け出により後期高齢者医療で保険診療を受けることができます。 この場合、自己負担分を除いた医療費を東京都後期高齢者医療広域連合が一時立替え、後で加害者(相手方)に請求します。診療を受ける際には、事故による

受診であることを申し出てください。 また、事故に遭ったら、保険年金課後期高齢者医療係(市役所2階)に必ず届け出てください。必要書類(被害届など)は、事故の状況などを聞き取ったうえで案内します。事故日から30日以内に提出してください。 ※交通事故の場合、事故証明書が必要となるため、必ず警察にも届け出てください 保険年金課 042-481-7148

## 健康

### 乳がん検診

#### 【市内検診機関】

実施場所	検診日	申し込み先
①調布病院 【定員各月150人】 (送迎バスあり)	平日の午前・午後 土曜日の午前	042-484-2626 042-481-0323 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分 ※土曜日は午後0時30分まで)
②飯野病院 【定員各月100人】	月・火・水・金・土曜日 の午後	042-483-8811 (木・日曜日を除く 午前9時～午後5時)
③調布東山病院 【定員各月200人】	月・火・木・金・土曜日 の午後	042-481-5515 042-481-5514 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分)
④東山ドック・健診クリニック ウェルピアザ仙川 【定員各月100人】	月～土曜日 の午前	03-5384-7060 03-5384-7061 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分)

※6月12日(木)までの申し込みは7～8月、13日(休)以降の申し込みは8～9月の受診。検診日は祝日を除く

#### 【市外検診機関】

実施場所	検診日	定員
⑤(公財)東京都予防医学協会 (都営地下鉄・JR・東京メトロ市ヶ谷駅から徒歩5分)	8月1日(休)～30日(土・日曜日、祝日を除く) の午前・午後、3日(土)・17日(土)・31日(土)の午前	各日 申し込み順 午前2人 午後2人

①～④昭和60年3月31日以前に生まれた女性⑤昭和50年3月31日以前に生まれた女性 マンモグラフィ 1500円(検査時持参) ※生活保護受給世帯または中国残留邦人等支援給付世帯は受給証明書の提示で免除 受診できない方/①令和5年4月以降の市の乳がん検診受診者②乳腺科治療中または経過観察中③妊娠中(可能性あり含む)④授乳中または授乳を終えて半年以内⑤心臓ペースメーカー、豊胸手術など乳胸部に人工物がある方 電話またはFAX(①③④のみ)で住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、検診希望日(FAXの場合のみ第3希望まで)を各医療機関へ 6月5日(火)午前9時～28日(金)午後5時に電話で健康推進課 健康推進課 042-441-6100

## 生活ひとくちメモ



### スポーツジムなどの 契約トラブルに注意

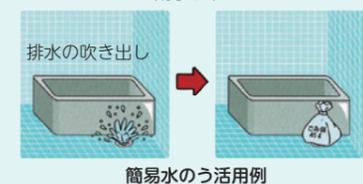
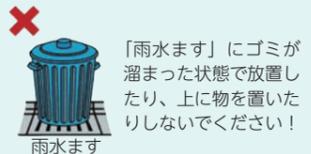
相談事例 インターネットで「30日通い放題1500円」というスポーツジムのキャンペーン広告を見て、ホームページ上の規約をよく読まずに入会手続きをして、クレジットカード決済で申し込んだ。何回か利用して自分には合わなかったため、スポーツジムの受付で解約を伝えると、3カ月間の在籍が条件なので、解約するには月会費2カ月分の2万円を支払うよう言われた。契約時に条件を確認してチェックするようになっており「手続き後にメールで送った契約書にも条件が記載されている」と言われたが、よく読んでいなかった。支払いたくない。 アドバイス スポーツジムやフィットネスクラブ、ヨガ教室などにホームページから入会を申し込んだ場合、通信販売に該当し、解約条件はホームページに記載された特約に従うこととなります。クーリング・オフ制

度の適用もありません。 割引や特典が付くキャンペーンの契約では、一定期間契約を継続することが条件となっていたり、期間内に解約手続きをしないと自動更新される場合もあります。 相談事例のように、消費者が契約内容や解約手続きを十分理解しないまま契約してしまうケースが見られます。申し込み際には、契約内容や解約手続きについて十分に確認しましょう。

調布市消費生活センター(市役所3階) 042-481-7034 電話相談/平日午前9時～正午・午後1時～3時30分、第2土曜日午前9時～正午 来所相談(予約制)/平日午前9時～正午・午後1時～3時※できるだけ電話でのご相談を

### 6月は浸水対策強化月間 ～浸水に備えよう～

道路にある雨水ますや側溝は雨水の入り口です。浸水を未然に防ぐため、雨水ますや側溝にごみが溜まった状態で放置したり、物を置かないようにしましょう。「東京アメッシュ」で降雨情報を配信しています。また、洪水・内水ハザードマップでは水深の浅い浸水を軽減するために、ごみ袋を使った「簡易水のう」の使い方を紹介しています。



浸水対策強化月間：東京都下水道局流域下水道本部 042-527-4828 そのほかの下水道事業：下水道課 042-481-7228

### 空間放射線量の測定結果(5月)

市内公共施設の定点測定場所で空間放射線量を測定した結果、すべてで除染実施区域となる基準の0.23マイクロシーベルトの4分の1程度でした。 環境政策課 042-481-7087

