

# 暮らしの情報

## 安全・安心なまちづくり

### 緑ヶ丘・仙川まちづくり協議会防災訓練

日11月6日(日)午前10時～正午※雨天時体育館で実施  
 所緑ヶ丘小学校校庭・体育館 所緑ヶ丘小学校学区に居住の方  
 所避難所開設、応急処置、初期消火、煙体験、アルファ米炊き出し、消防団放水など  
 所当日直接会場へ 所協働推進課☎481-7036

## 税金・保険・年金

### 市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

日10月23日(日)、11月12日(土)・27日(日)  
 所午前9時～午後1時  
 所保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い  
 所市民課(市役所2階・市役所1階101会議室)☎481-7041～5、保険年金課(市役所2階)☎481-7052、納税課(市役所3階)☎481-7214～20

### 市税の納付は口座振替を～申し込みは郵送も可能～

【口座振替対象税目/納期限・申込期限】  
 ◎固定資産税・都市計画税 第3期  
 ・国民健康保険税 第6期 (12月26日(月)振替) / 11月10日(日) (必着)  
 ◎個人市・都民税(普通徴収) 第4期 (令和5年1月31日(火)振替) / 12月12日(月) (必着)  
 所依頼書(市内の取扱金融機関に備え付け。郵送希望は要連絡)で申し込み※キャッシュカード(来庁者本人名義)と本人確認書類を市役所に持参し手続き可  
 所個人市・都民税の年金特別徴収(公的年金からの天引分)は、口座振替での納付は不可  
 所納税課(市役所3階)☎481-7214～20

### 国民健康保険加入者の傷病手当金支給の適用期間を12月31日(土)までに再延長

給与などの支払いを受けている国民健康保険の加入者が、新型コロナウイルス感染症に感染し療養のため仕事を休み、給与などを受けることができない場合、世帯主からの申請により傷病手当金を支給します。  
 所適用期間/令和2年1月1日～令和4年12月31日(土)の間に療養のため仕事を休んだ期間  
 所申請方法などは市HP参照、または問い合わせ

### 11月の調布市難病相談窓口

日毎週木曜日午後1時～5時  
 所難病患者の生活全般の困り事  
 所希望日の1週間前までに電話・Eメールで障害福祉課☎481-7089・E: syougai@w2.city.chofu.tokyo.jp

### 介護教室 歯と口からはじまる健康づくり

日①11月11日(金)午後1時30分～3時②17日(土)午前10時30分～正午 所市民プラザあくろす3階 所①オーラルヨガの体験(口腔リハビリは認知症予防最大の武器)②オーラルフレイル(口腔ケアからはじめる予防)  
 所①小野修太(リハビリデイサービス ゆずりは調布施設長)②峯 健太(優歯科クリニック院長) 所申し込み順各回20人程度 所無料 所地域包括支援センターときわぎ国領☎050-5540-0860(高齢者支援室)

### 簡単! 10の筋力トレーニング講座

立つ、座る、歩くなど日常生活でよく使う筋肉を鍛えます。運動に自信の無い方も安心して参加できます。  
 日11月16日(水)午前10時～11時30分  
 所文化会館たづくり12階大会議場  
 所65歳以上の市民で要介護の認定を受けていない方。医師から運動制限を受けている方は医師に相談後受講  
 所申し込み順40人 所無料 所飲み物  
 所10月21日(金)から電話で高齢者支援室☎481-7150

### クッキングハウス35周年を祝う会

日11月17日(土)午後1時30分～4時(0時30分開場)  
 所グリーンホール大ホール 所市民 所第1部: 精神障害をもつ当事者のリカバリーの語り。共に生きるためのオリジナルソングの発表 第2部: 記念講演「遊びと文化」内田幸一(全国森のようちえんネットワーク代表) 所松浦幸子(クッキングハウス会代表)とクッキングハウスの仲間たち、増田康記(フォークシンガー) 所申し込み順600人  
 所3000円(障害者1500円)、当日3500円(障害者2000円)  
 所電話・FAXでクッキングハウス☎・0498-5177 (障害福祉課)

### 認知症サポーター養成講座

日11月17日(土)午後2時～3時30分 所文化会館たづくり8階映像シアター 所市内在住・在勤・在学の方  
 所申し込み順30人 所無料  
 所受講者に「認知症サポーターカード」を進呈  
 所(公財)調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

所保険年金課☎481-7053

## 健康

### 1～3月生まれの方への健(検)診の個別通知を10月末に発送

予約可能な医療機関に早めにご予約ください。  
 所受診期間/11月～翌年2月 ※延長不可  
 ※10～12月生まれの受診期間は12月まで

【通知する健(検)診】※年齢は今年度末時点

対象者	健(検)診	問い合わせ
後期高齢者医療制度に加入している方・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎481-7148
調布市国民健康保険に加入している40～74歳の方	調布市国民健康保険特定健診	保険年金課 給付係 ☎481-7566
35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象の方に合わせた健(検)診(各種がん検診・健康増進健診など)	健康推進課 ☎441-6100

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

### 風しん抗体検査・予防接種 1回分の費用を一部助成



所令和5年3月31日(金)まで 所指定医療機関  
 所抗体検査/19歳以上で次の①～③のいずれかに該当する市民(風しんを含むワクチンを2回以上接種したことがある方、すでに抗体検査を受け抗体保有が十分でないことが確認できる方、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性を除く)①妊娠を予定または希望する女性、②妊婦の同居者、③①の同居者  
 所予防接種/抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した市民(風しんを含むワクチンを2回以上接種したことがある方、過去にこの制度を利用した方を除く) 所抗体検査/無料  
 所予防接種/麻しん風しん混合ワクチン4000円、風しん単抗原ワクチン3000円※生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は、受給証明書を医療機関へ提出することで無料。市民税非課税の方は、健康推進課での事前手続きにより無料 所直接、指定医療機関へ。詳細は市HP参照 所健康推進課☎441-6100

### 食事なんでも相談室(栄養相談)

日11月2日(水)午後・29日(火)午後 所文化会館たづくり西館保健センター1階 所各日申し込み順6人  
 所医療機関で治療中の方は要問い合わせ  
 所電話で健康推進課☎441-6100

## おしえて! マイナンバー Q&A 87

Q マイナンバーカードの有効期限はありますか。

A 有効期限はあり、カードの表面に印字されます。18歳以上は、発行から10回目の誕生日まで。18歳未満は、発行から5回目の誕生日まで。マイナンバーカードが発行された時点で18歳以上の場合は、発行から10回目の誕生日までが有効期限です。  
 ※令和4年3月31日までに交付申請した20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は発行から5回目の誕生日まで



広報用ロゴマーク「マイナちゃん」

所マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178

## 生活ひとくちメモ



### オーディション商法にご注意

#### 事例

オーディションサイトのモデル募集広告を見て応募し、面接に行った後日、所属契約事務所から合格したので来るように言われ出向いたところ、30万円かかるレッスンの受講契約が条件だと言われた。お金がないと断ったら消費者金融で借りよう指示され借金をして支払った。親には黙っておくように言われた。高額な契約なので解約したい。

#### 問題点

オーディション商法とは、タレントやモデル、声優などのオーディションに応募させ、事務所に呼び出してレッスンの受講契約などをさせる手口です。10～20代で社会経験が少なく、支払い能力がない若者が被害にあう場合が多いことも特徴です。

#### アドバイス

芸能活動にお金がかかる場合は注意が必要です。契約を勧められてもすぐに契約書にサインせず、おかしいと思ったら周りの人の意見を聞くか、消費生活センターに相談してください。勧誘されることを知らずに呼び出された場合は、訪問販売と同様の取引(アポイントメントセールス)として特定商取引法で規制されており、クーリング・オフできます。

所調布市消費生活センター(市役所3階)☎481-7034

所電話相談/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  
 所来所相談(予約制)/平日午前9時～正午・午後1時～3時※できるだけ電話相談のご利用を