

### バイク、軽自動車等の 名義変更、廃車等の手続きはお早めに

軽自動車税は4月1日現在のバイクや軽自動車等の所有者に課税されます。住所や名義の変更、廃車等をする場合は3月29日(金)までに手続きしてください。

◆**手続きが必要な場合**  
①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。  
②譲渡したが名義変更の手続きをしていない。  
③バイクなどが盗難、解体などでなくなった。  
※車検切れ等に乗っていない

▽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)  
▽バイク(125cc超)：東京運輸支局八王子自動車検査登録事務所(八王子市滝山町)テレホンサービス ☎050・5540・203

▽軽自動車(三輪・四輪)：軽自動車検査協会八王子支所(青梅市新町)コールセンター ☎050・3816・3103  
※必要書類等は手続き先へお問い合わせください。  
◆**登録や廃車等の際は軽自動車税の申告も** お忘れなく  
バイク(125cc超)や軽自動車(三輪・四輪)は登録、名義変更、廃車手続きのほか、軽自動車税の申告手続きが必要です。手続きをしないと、バイクなどを所有しているだけでも課税されます。業者などに依頼した場合はご確認ください。

### 春から参加できる運動・健康づくり教室 ～初めての方、1人参加の方、大歓迎です～

名称	ヘルスアップ教室	ヘルスエクササイズ in 新町	90分の運動教室「大臀筋を鍛えて、美尻をつくろう」
日程	4月10・24日、5月8・22日、6月5・19日、7月3・24日 の水曜日 (全8日間)	4月18日、5月9・23日、6月6・20日の木曜日 (全5日間)	4月4日(木)
時間	午前9時30分～11時30分	午前9時40分～11時40分	
会場	健康センター3階	新町市民センター体育館	
対象	4月10日時点で64歳以下の方(運動初心者の50～64歳の方向け)	4月18日時点で59歳以下の方(20～50歳代向け)	4月4日時点で64歳以下の方
内容	有酸素運動や筋力トレーニング法、仲間づくり、健康講座など	ヘルスアップ教室に準じますが、運動強度が強くなります。	大臀筋を鍛える運動や有酸素運動、筋トレ、健康情報など
講師	健康運動指導士、保健師等		
定員	先着20人(予約制)	先着40人(予約制)	
費用	無料		
服装・持ち物	運動のできる服装と運動靴(ヘルスアップ教室のみ屋外用)、飲み物(無糖)		
注意事項	高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は、医師の許可を得てください。		
申し込み	電話 ☎23-2191で健康センターへ		

### 身体が不自由な方などで 新たに軽自動車税の減免を 受ける方は申請を

軽自動車等を譲渡したときに、新しい所有者に名義変更を依頼したが、名義変更がされないために以前の所有者に課税され続けてしまつたらフルがよくあります。名義変更後に、譲渡することを勧めます。

※自動車税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 身体障害者などが所有する車または身体障害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もの  
※営業用を除く

対象となる障害の程度  
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

申請に必要なもの ①～④に該当する各手帳、車検証または標識交付証明書、運転免許証、個人番号カードまたは通知カード、認め印  
申請場所・問い合わせ 市民税課庶務係(市役所1階) ☎03・3796・5453

※①②で該当する区分・級・程度については、お問い合わせください。

### 脳梗塞予防講演会 「え？不整脈から脳梗塞になるの？」

脳梗塞などの脳血管疾患は、日本人の主な死因のひとつであるだけでなく、寝たきりの最大の原因です。脳梗塞を起こす心房細動について、正しい知識を身に付けましょう。ぜひご参加ください。

日時 3月13日(水) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階204・206会議室  
講師 市立総合病院院長 大友建一郎  
定員 先着110人(予約制) 入場無料  
申し込み 4日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

### 3月14日は「世界腎臓デー」

毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みとして「世界腎臓デー」と定められています。今年3月14日です。

慢性腎臓病(CKD)は、成人の8人に1人いると言われていますが、初期は自覚症状がほとんどないため、ぜひこの機会に、特定健診などの結果をよく確認してみましよう。

市では、平成30年度青梅市特定健康診査を受診した方でCKDのおそれのある方には、専門医での受診を勧める通知と講演会の案内を3月中旬に送付します。

腎臓は、大切な臓器です。一度悪くなると改善することが難しいため、早期に対策をたてるのが肝心です。この通知が届いた方は、内容をよく確認のうえ、ぜひご活用ください。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 3月は東京都自殺対策強化月間

～気づいてください！体と心の限界サイン～

○自殺予防に関する図書の展示やリーフレット等の配置 3月31日(日)まで 青梅市中央図書館

●東京都自殺相談ダイヤル(こころののほ)のほつとライン(特非)メソナルケア協議会 3月25日(月)～29日(金) 24時間 ☎0570・087478

●自殺予防ののちの電話(一社)いのちの電話連盟 3月10日(日) 午前8時～11日(月) 午前8時～ ☎0120・783・556

●フリーダイヤル特別相談(特非) 国際ヒフレンダース東京自殺防止センター 3月2日(土) 午前零時～4日(月) 午前5時30分～ ☎0120・58・9090

●自死遺族傾聴電話(特非) グリーフケア・サポートプラザ 3月12日(火)～15日(金) 午前10時～午後10時 ☎03・3796・5453

●多重債務110番(東京都消費生活総合センター) 3月4日(月)～5日(火) 午前9時～午後5時 ☎03・32335・1155

●自死遺族相談ダイヤル(特非) 全国自死遺族総合支援センター 3月21日(祝)～23日(土) 午前11時～午後7時 ☎03・32614350

●有終支援いのちの山彦電話(特非) 傾聴電話(特非) 有終支援いのちの山彦電話 3月31日(日) まで 月～木・土・日曜日 祝日：正午～午後8時 金曜日：正午～午後10時 ☎03・38425311

※フリーダイヤル以外には有料です。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 支えあう 老後の暮らしと仲間づくり 身近な高齢者クラブで、 あなたを支える仲間をみつけませんか？

市内各地域には、60歳を超えると入会できる54の高齢者クラブ(老人会)があります。これらのクラブでは、体力づくり、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、誕生会、舞踊カラオケなどを通じて仲間づくりと健康増進を図っています。

趣味やスポーツを楽しむながら、新たな仲間を作ることで、日々の暮らしに張り合いが出ます。

市内各高齢者クラブに参

加することで、楽しみを増やしてはいかがでしょうか。お一人でも、ご夫婦でも入会できます。申し込みは随時受け付けています。

お問い合わせ 青梅市高齢者クラブ連合会事務局(福祉センター)管理事務室内 ☎22・1125(火曜日を除く)、市高齢介護課高齢者支援係

### ぶらっと寄りませんか うめカフェ

認知症の方とその家族支援者の集いの場所「うめカフェ」に來ませんか。お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語り合います。

日時 3月12日(火) 午後1時30分～3時  
会場 市役所2階喫茶コーナー(飲み物代) 費用 200円(飲み物代) 直接会場へ  
お問い合わせ 地域包括支援センター、市高齢介護課包括支援係

### 認知症サポーター養成講座

認知症の人を正しく理解し、日常生活の中での見守りや、適切な対応ができる力を身につけるための市民講座です。

受講者には、認知症サポーターの証「オレンジリング」をプレゼントします。

日時 3月23日(土) 午後2時～4時  
会場 瑞穂町郷土資料館 け

やき館(西多摩郡瑞穂町大字駒形富士山316-5) 講師 西多摩三師会会長 玉木一弘氏  
定員 先着50人(予約制) 費用無料  
申し込み 電話 ☎23・2171またはファックス ☎24・1615で西多摩三師会へ

