

# 市からの お知らせ

- 主催者
- 日時・期間
- 対象・定員
- 場所・会場
- 講師
- 費用(記載のないものは無料)
- 持ち物
- 申込方法 問い合わせ
- 保育 保育あり
- 手話 手話または要約筆記あり(下欄※参照)

## 申し込み記入例

- あて先は  
各記事の申込先へ  
住所の記載がないものは  
〒181-8555  
三鷹市役所〇〇課へ  
往復はがきの場合は  
返信用にも住所・氏名を  
記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

## お知らせ

### ①コンビニ交付サービス、②三鷹駅前市政窓口マイナンバーカード関連業務 一時停止のお知らせ

下記の日程で業務を一時停止します。  
 日①7月23日(木・祝)～26日(日)、②7月25日(土)・26日  
 ※①は全国一斉にサービスが停止します。  
 ※7月25日のマイナンバー特設窓口は休止します。  
 ※市内の自動交付機は利用できます。

問 市民課 ☎内線2326

### 政治家の寄附は禁止されています

◆贈らない お中元を贈ることや、地域のイベントに祝儀を出したり、酒などを差し入れることは禁止されています。

◆求めない 有権者が政治家に寄附を勧誘・要求することは禁止されています。

◆あいさつ状の禁止 政治家が選挙区内の人や団体に暑中見舞いなどのあいさつ状を出すことは禁止されています。

問 選挙管理委員会事務局 ☎内線3034

### 空き地の適正な管理をお願いします

雑草が茂った空き地は、害虫の発生やごみの不法投棄など、周辺の迷惑になります。市では7月6日(月)～10日(金)に空き地の管理状態を調査し、適正な管理がされていない場合は所有者に連絡・指導します。自身での刈り取りが困難な方には、業者(有料)を紹介します。

問 ごみ対策課 ☎内線2536

## 夏休み限定!

### 生涯学習センターの学習室を自習用に開放します

日 7月18日(土)～8月31日(月)午前9時～午後5時(7月27日、8月24日の月曜日は休館)

人 小・中・高校生など15席

申 期間中会場へ(先着制)

問 同センター ☎49-2521

### 特定生産緑地の指定手続きをお願いします

生産緑地所有者のみなさんへ7月中に申請書兼同意書を送付しますので、手続きをお願いします。

申 問 都市計画課 ☎内線2815へ

### 令和2年度認定農業者の申請申し込みを受け付けています

申請後、認定支援相談(9月中旬～10月上旬予定)を受け、「農業経営改善計画認定申請書」を作成していただきます。

日 7月31日(金)までの平日午前9時～午後5時

申 申請申込書(市ホームページまたは都市農業課(第二庁舎2階)で入手)を同課へ  
問 同課 ☎内線3063

### 地域のサロン活動資金を助成します

4次の全てに該当する自主サークル55団体。①市内で月1回以上、サロン(参加者3人以上)での地域の仲間づくりや助け合い活動を行っている、②ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、③政治・宗教・営利目的でない

◆助成額 1団体につき上限10,000円(交付後、活動報告書などを提出)

申 申請書・事業計画書(三鷹市社会福祉協議会ホームページ <http://www.mitakashakyo.or.jp/>で入手)を同協議会へ(先着制)

問 同協議会 ☎76-1271

### 第43回みたか商工まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、7月18日(土)・19日(日)に開催予定の同イベントを中止します。

問 三鷹商工会 ☎49-3111

## 税金

### 休日納税相談窓口を開設します

日 7月19・26日の日曜日午前9時～午後4時30分

納税課(市役所2階25番窓口)  
※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

### ◆同日程で電話相談も受け付けます

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、電話での相談をご検討ください。

問 同課 ☎内線2431

### 7月31日(金)は固定資産税・都市計画税(第2期)の納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が増加されます。納期内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATMでも可能です。

問 同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

### 固定資産税・都市計画税の減免

①国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた、②震災、風水害、火災などにより被害を受けた、③相続税のため物納した固定資産などは、固定資産税・都市計画税の減免が認められる場合があります(申請後に納期限が来るものが対象)。

申 7月31日(金)までに申請書と必要書類を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

問 同課 ☎内線2363

## 医療従事者支援のために

### コンテナハウスとトレーラーが提供されました

問 健康推進課 ☎内線4221

6月11日、茨城県境町と(株)デベロップからのご厚意で、災害備蓄用のコンテナハウスとキャンピングカー型のトレーラーを無償で借り受けました。コンテナハウスの内部にはユニットバスやエアコンなどが備わり、6月15日から開設している三鷹市PCRセンターで、従事者などの支援施設として活用されています。

## 糖尿病と新型コロナウイルス感染症など

## 健康コラム

糖尿病があると新型コロナウイルス感染症が重症になりやすいようです。糖尿病で血糖コントロールが悪いと、免疫力が低下して細菌やウイルスに対する抵抗力が落ちます。従って、普段から血糖コントロールを良くしておくことが大切です。糖尿病の合併症が進んで、腎臓や心臓の働きが低下している場合も新型コロナウイルス感染症による肺炎などで全身状態が悪化しやすくなるようです。肺炎で入院して点滴治療をする場合も、点滴中にブドウ糖が含まれていることが多いので血糖が上がりやすくなります。病気になる肉体的、精神的ストレスでも血糖が上昇します。血糖上昇が全身状態をさらに悪化させるので、インスリン注射などで厳格に血糖コントロールをする必要が出てきます。

幸い最近では血糖測定が比較的簡単にできるようになり、血糖コントロールがしやすくなってきています。糖尿病のコントロールをいい状態に維持することが大事になります。コロナがはやってきているからといって家にこもっているのは、運動不足になり血糖が上昇することになります。「3密」を避けながら散歩をする、軽くジョギングするなどです。

薬に抵抗感のある人もいますが、薬を使わないでコントロールが悪いと合併症のリスクが高まるばかりでなく、何かあった時の対応が難しくなります。感染症にかかった場合に重症化しやすいのはもとより、けがをして手術が必要になっても、血糖が高い状態だとすぐに手術が受けられないこともあります。普段から、かかりつけ医を定期的に受診し、いい状態を維持しましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155

※手話の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。