

# 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
  - 保育あり
  - 手話 手話または要約筆記あり(下欄※参照)
- ※市外局番「0422」は省略。

## 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

FAX

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

### 参加と協働拠点施設「Machikoe(マチコエ)」の閉館時間が変わりました

市民参加でまちづくり協議会のメンバー以外の皆さんも市民活動に利用できる同施設の平日の閉館時間が、午後8時30分から5時に変更となりました。

◆開館日時 火～日曜日午前9時～午後5時(月曜日、祝日は休館)

◆住所 下連雀3-33-3アールヴェール三鷹中央通り2階

☎参加と協働推進室 ☎70-4033

### マイナンバーカードの出張申請サポート

市役所などへの来所が難しい方の申請をお手伝いします。本人確認ができれば、同カードを自宅へ郵送します。

☎8月16日(水)午前11時～午後4時(3時30分まで受付)

☎新川中原コミュニティセンター

☎物 本人確認書類、あれば国から送付された申請書

☎市民課 ☎29-9191

### ペットボトルの排出削減にご協力ください

夏季はペットボトルの排出が増えます。ごみの減量や二酸化炭素排出量の抑制のため、ご協力をお願いします。

◆マイボトルの使用 家庭で用意した水、お茶などの飲料を水筒や魔法瓶などに入れて持ち歩く

◆拠点回収、店頭回収の利用 使用済みのペットボトルは、月2回の市の収集以外にも、公共施設やスーパーなどの一部の施設・店舗で回収しています

☎ごみ対策課 ☎29-9613

### 8月は夏季省エネルギー月間です

夏の電力使用のピークは午後2時ごろです。熱中症に十分注意しつつ、ピーク時間帯のエネルギー消費量を減らす取り組みにご協力ください。

◆エアコン 風を上向きにする、扇風

機を併用、室外機の周りに物を置かない

◆冷蔵庫 物を詰め込まず無駄な開閉をしない

◆涼しさを感じる工夫 綿・麻など吸湿性に優れた素材やレーヨンなど涼感のある衣類の着用、打ち水の実施など

☎環境政策課 ☎29-9612

### 安全・安心な運行にご協力を

8月は「道路ふれあい月間」です。道路に商品や看板を置いたり、自転車を放置すると、歩行者や通行車両の迷惑になります。また、段差解消ブロックを置くと、雨水の排水に支障を来します。道路を通行以外に使用するときには、道路管理者の許可を受けることが必要です。

また、敷地から枝がはみ出していると、歩行者がけがをしたり、信号機や道路標識などが見づらくなる場合があります。道路に出ている枝の剪定(せんてい)をお願いします。

☎道路管理課 ☎29-9705

### 原子爆弾被爆者の方に 見舞金を支給します

被爆者健康手帳の交付を受け、令和5年1月1日～8月15日に引き続き市内に居住し、住民基本台帳に登録されている方に、見舞金(12,000円)を支給します。対象者には申請書類を送付しています。

☎8月16日(水)～31日(木)(必着)に申請書を直接または郵送で「〒181-8555地域福祉課」(市役所1階17番窓口)へ

☎同課 ☎29-9231

## 税金

### 8月31日(木)は市民税・都民税(第2期)の納期です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。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、スマートフォンアプリからでも可能です。

☎同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

### 消費税のインボイス制度

#### ①免税事業者向け説明会

#### ②登録要否個別相談会

☎①8月22日(火)午後2時～3時、②25日(金)午後1時～4時

☎①30人、②若干名

☎武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

☎☎事前に同署 ☎53-1311へ(先着制)

## 国保・年金

### 海外転入の際は国民年金の手続きもお忘れなく

海外への転出や海外からの転入に伴い住民票の異動届を出す際は、国民年金の手続きも必要です(厚生年金加入者やその被扶養配偶者を除く)。転出の場合は国民年金をやめるか、在外任意加入(外国人は対象外)の手続きを、転入の場合は加入または在外任意加入からの切り替えをお願いします。

☎市民課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

## 子育て・教育

### 特別児童扶養手当制度をご存じですか

市内在住で心身に重度・中度の障がい(おおむね身体障害者手帳1～3級程度、愛の手帳1～3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。受給するには、申請して認定を受ける必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受けるときや、児童福祉施設に措置または入所(通園を除く)しているときは受給できません。支給は原則として4、8、12月の年3回です。詳しくは

市ホームページでご確認ください。

### ◆特別児童扶養手当の現況届は期限内に提出してください

☎8月14日(月)～9月4日(月)に「現況届のご案内」(8月上旬に送付)・必要書類を直接または郵送で「〒181-8555子育て支援課」(市役所4階)へ

☎同課 ☎29-9675

### むらさき子どもひろばの催し(8月)

#### ◆乳幼児のあそびひろば

☎①げんきっ子ランド=毎週月曜日午前9時～正午(28日を除く)、②みんなであそぼ! =火～金曜日、12日(土)午前11時～11時30分(29日(火)を除く)

#### ◆乳幼児対象のイベント

☎①わくわく水遊び=18日(金)・23日(水)・28日(水)午前10時30分～11時15分、②絵の具で遊ぼう=19日(土)午前10時30分～11時30分、③変身スペシャルパーティー=24日(木)・25日(金)午前11時～11時30分、④Mamaカフェ=29日午前10時30分～11時30分

☎①1歳～就学前のお子さん、②3歳～就学前のお子さんと保護者10組、③就学前のお子さん、④0歳のお子さんと母親10組

#### ◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③スペシャルクラフト=9・16・23日の水曜日午後2時～3時、④光ってきれいなランプを作ろう=26日(土)午前10時30分～11時30分、午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会=28日午後3時30分～4時30分

☎④各回10人

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎同ひろば ☎49-5500

### 星と森と絵本の家の催し

☎絵本のおはなし「あついで…」=8月9日(水)午後2時から、絵本リレー=16日(水)午後3時30分から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401



## 小児の便秘

## 健康コラム

お子さんの便が毎日出ない、または出た便がバナナより硬く大きい、小さくコロコロした便ばかりである場合、便秘で受診されます。また、発熱や下痢のない腹痛は、便秘であることが日常の診療でよく見受けられます。このような場合、外来で流腸をしてしっかりと排便すると腹痛が治まって機嫌良く帰宅されます。そのため、問診や診察で、排便の間隔が3日以上であることが多い、排便のときに苦しうだった、拭くと血が付くことがある、食欲がなく下腹部が張っているなどがあれば便秘を疑います。

お子さんが便秘になりやすい代表的なタイミングとして、生後2、3カ月ごろや離乳食開始時期、入園・入学などの生活の節目の時期が挙げられます。乳児期の便秘は、腸管の機能が未発達で、便を腸内にためておけるようになってからも排便する力がまだ弱いこと、離乳食に移行する時期に摂取する水分量が減ることなどが考えられています。入園・入学などの生活の節目で起こる便秘は、朝が忙しく、朝食後などの便意を感じやすい時間帯に十分な排便時間がないことで、排便を我慢し、便を腸内にためると、便が硬くなる。排便時に痛みを感じたり出血するようになる。我慢してさらに便秘を悪化させる、というような悪循環を作ることにも一因として考えられています。それらを改善し、毎日適切な硬さの排便を維持するための緩下剤などを病院で処方してもらうことも可能です。ただし、新生児期から便秘が続く場合は、生まれつき腸管の神経細胞の問題がある病気などの可能性もありますので、かかりつけ医に相談していきましょう。生活のリズムを整え、バランスの良い食生活を心がけて便秘の少ない快適な生活を目指しましょう。

☎三鷹市医師会

☎0422-47-2155