

堂1階)、⑤都内マンション  
④①②当日会場へ、③～⑤東京都耐震ポータルサイトHP https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/へ(④⑤先着制)  
⑤東京都建築企画課 ☎03-5388-3339

## 税金

### 家屋調査にご協力ください

令和6年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。5年1月2日以降に新築・増改築した家屋の所有者には、市から手紙を送りますので、内容を確認のうえ、資産税課へご連絡ください。

※取り壊した家屋があるときは、法務局(登記所)への届け出とともに、同課へもご連絡ください。

☎同課 ☎29-9199

### 消費税のインボイス制度

- ①課税事業者向け説明会、②登録要否個別相談会

☎①9月5日(火)午後2時～3時、②9月25日(月)午後1時～4時

③①30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)

### 不動産の相続登記無料相談会

令和6年4月1日から不動産の相続登記が義務化されるに当たり、司法書士による無料相談会を開催します。

☎東京司法書士会武蔵野支部

☎10月①10日(火)・②18日(水)・③26日(木)、いずれも午後1時30分～2時10分、2時20分～3時、3時10分～3時50分

☎市民または市内の土地・建物所有者

①②各回4人、③各回3人

☎①②市役所第三庁舎、③市役所1階市民ホール

☎8月21日(月)午前10時から同支部 ☎27-6761へ(先着制)

☎資産税課 ☎29-9197

## 国保・年金

### 8月31日(木)は国民健康保険税、後期高齢者医療保険料(第2期)の納期です

◆納付は便利な口座振替で

☎納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ  
※納付はコンビニエンスストアやペイジー対応のATM、クレジットカード、スマートフォンのアプリからでも可能です。

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

☎同課 ☎29-9218(口座振替)・ ☎29-9210(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

### 国民年金保険料の免除・納付猶予申請を受け付け中

令和5年度分(7月～6月6月)の申請を受け付けています。申請時点から2年1カ月前の月分までの未納期間についても申請できます。

☎基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、失業が理由の場合は離職票などを市民課(市役所1階3番窓口)へ

☎同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

### 介護給付費通知書を送付します

令和4年10月～5年3月に介護保険サービスを利用した方を対象に、サービスの内容と費用をお知らせする通知書を8月31日(休)に発送します。

☎介護保険課 ☎29-9274

## 子育て・教育

### 全国一斉「こどもの人権110番」強化週間

◆電話相談 ☎0120-007-110

☎東京都人権擁護委員連合会、東京法務局

☎8月23日(水)～29日(火)午前8時30分～午後7時(26日(土)・27日(日)は午前10時～午後5時)

☎同局人権擁護部 ☎03-5363-3060

### あかちゃんであえとしゃかんここにこ

3歳までのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意してお待ちしています。

☎8月23日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

☎すくすくひろば

☎物あれば市立図書館利用カード

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

### すくすくひろばの催し

◆ベビーマッサージ

☎9月7日(休)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

☎市内在住の初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各8組

☎三鷹市助産師会の皆さん

◆年齢別あそびまじよ(9月)

☎①うさぎぐみ=8日(金)、②ひよこぐみ=12日(火)、③ぞうぐみ=15日(金)、①②午前10時15分～11時15分、③午後3時～4時

☎市内在住の①令和3年10月1日～4年4月1日生まれのお子さんと保護者、②4年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者、③2年4月2日～3年4月1日生まれのお子さんと保護者各8組

◆ウェルカムパパ講座

☎9月9日(土)午前10時30分～正午

☎市内在住の初めて受講するおむね8カ月ぐらまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

☎三鷹市助産師会の皆さん

☎☎三鷹市助産師会の皆さん

☎☎詳しくは市ホームページ

☎☎でご確認ください。

☎☎同ひろば ☎45-7710

### ふたごの親の交流会

保育

☎9月11日(月)午前10時～11時30分

☎市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人

☎☎総合保健センター

☎☎☎直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎46-3254へ(先着制)

### あそびとおしゃべりの会(9月)

☎☎①牟礼コミュニティセンター=13・20日、②井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=13・27日、③新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=20・27日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

☎☎市内在住の年少までのお子さんと保護者

☎☎当日会場へ

☎☎☎すくすくひろば ☎45-7710



## 消費者相談窓口から 450

### その修理、本当に必要ですか？ 不安をあおって契約させる点検商法にご注意を！

☎消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例 1

高齢の父が、屋根のリフォームをしてもらった事業者から外壁の高圧洗浄を勧められ、契約をした。100万円と高額だったので「作業を取りやめたい」と事業者に連絡したところ、「そんなことを言わないで」と説得され、取り合ってもらえなかった。契約書にはクーリングオフについて記載がある。どうしたらよいか。(60代・女性)

相談事例 2

「お宅の前に建っているマンションの工事をするので挨拶に回っている」と事業者が訪ねて来た。玄関を開け対応すると、「上から見たところ、屋根が剥がれそうになっている。屋根の一部が飛んで、近所に迷惑をかけることになるので点検したほうがよい」と言われた。点検後、屋根が浮いている写真を見せられ、約160万円の修理契約をしたが、冷静に考えると、この写真が自宅の屋根かどうか分からない。契約を取りやめることはできるか。(70代・女性)

### アドバイス

突然訪問してきた事業者には、安易に点検させないようにしましょう。点検箇所をわざと壊して勧誘するなど、悪質なケースも見られます。点検後に修理を勧められてもその場で契約せず、別の専門家に確認を依頼したり、複数の事業者から見積もりを取るなど、比較検討して決めることが大切です。その場で高額な契約を迫ったり、しつこく勧めてくる事業者には注意が必要です。1人で決めずに家族や知人などに相談しましょう。

契約した場合は、契約書面を必ず受け取り、説明された内容と契約書(見積書)が合っているか、よく確認しましょう。

家族や周囲の人たちは、不審な人物の訪問を受けていないか、見慣れない書面がないかなど、高齢者の様子に十分気を配りましょう。場合によっては工事終了後でもクーリングオフができる場合もあります。

契約トラブルなどで困ったときは、消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。



## 健康コラム プレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣)のすすめ

乳がんは今や女性にとって最も怖い病気となり、8人に1人がかかる、決して人ごとではない病気の一つになりました。

皆さんは「プレスト・アウェアネス」という言葉を耳にされたことはありませんか？ どのがんでも同じように、乳がんを克服するためには、早期発見、早期治療が何よりも有効な手段です。普段から乳房を意識する生活習慣を身に付けることによって、さまざまな乳房の病気を克服していく手段として、近年、プレスト・アウェアネスが提唱されています。

プレスト・アウェアネスには四つのポイントがあります。まず①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気を付ける、③変化に気付いたらすぐに医師に相談する、④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける、です。

入浴や着替えのとき、ちょっとした機会に乳房を見て、触ってみましょう。普段から触ることで初めて変化に気付きます。しこりや皮膚のくぼみ、引きつれ、乳房からの分泌物に注意します。変化に気が付いたらすぐに医師へ相談しましょう。まずはかかりつけの医師に相談し、必要であれば専門医を紹介してもらってください。そして40歳になったら、2年に1回マンモグラフィ検診を定期的に行うようにしましょう。超音波の検診も行われていますが、すべての年代においての有効性はまだ検証中で、40歳時には必ずマンモグラフィ検診を受けるようにして比較の写真を残すことが重要です。三鷹市の乳がん検診は市民であれば保険の種類にかかわらず、30歳からのすべての女性が受けることができます。この機会に乳房を意識する生活習慣を身に付けていきましょう。

☎三鷹市医師会

☎0422-47-2155