

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

11月14日(土)・22日(金)、12月12日(土)
※休止となる場合あり。来庁前に市を要確認
午前9時～午後1時
保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い。11月22日(金)はマイナンバーカード・電子証明書に関する手続きは不可
市民課(市役所2階) 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

固定資産税、都市計画税の災害減免

震災、風水害、火災などで損害を受け、著しく価値の下がった固定資産の所有者などは、固定資産の損害の程度に応じて税が減免されます。
減免の適用を受けるには申請が必要です。詳細はお問い合わせください。
資産税課(市役所3階) 481-7205~9

高齢基礎年金の繰上げ受給

高齢基礎年金は、請求により原則として65歳から受給することができますが、60~64歳の間でも、請求を行えば繰り上げて受給することが可能です。
ただし、受給できる年金額は、請求時点の年齢によって一定の割合で減額されます。ほかにも、寡婦年金や事後重症による障害基礎年金が請求できないなどの注意点があります。詳細はお問い合わせください。
66~70歳の間に年金を繰り下げて請求すると、受給できる年金額が増額される制度あり
日本年金機構府中年金事務所お客様相談室 042-361-1011 (自動音声案内:「1」→「2」)
(保険年金課)

住まい・街づくり・環境

空間放射線量の測定結果

10月に、市内公共施設の定点測定場所10カ所で空間放射線量を測定した結果、全測定場所で除染実施区域となる基準の0.23マイクロシーベルトの4分の1程度でした。測定結果は、市(上記2次元コードからアクセス可)をご覧ください。
環境政策課 481-7087

11月都営住宅入居者募集

入居資格/都内に居住している、住宅に困っている、所得が定められた基準に該当する方など
募集する都営住宅の種類
●世帯向(一般募集住宅)
●若年夫婦・子育て世帯向(定期使用住宅)
●居室内で病死などがあった住宅

申込書・募集案内の配布

11月12日(木)まで
時・所①平日の午前8時30分~午後5時15分・総合案内所(市役所2階)、住宅課(市役所7階)、神代出張所、市民プラザあくろす3階(午後5時まで)、各地域包括支援センター(営業時間内)②配布期間の開庁時間以外・庁舎管理員室前(市役所1階)
郵送で11月17日(火)(必着)までに渋谷郵便局へ
入居資格や郵送先などの詳細は募集案内参照
募集内容に関する事/JKK東京都営住宅募集センター(土・日曜日を除く)①11月17日(火)まで 0570-010-810②上記以外の期間 03-3498-8894
配布に関する事/住宅課 481-7141

野川クリーン作戦

野川の上流部(御塔坂橋~馬橋)・下流部(馬橋~野川大橋)でクリーン作戦を実施します。
11月21日(土)午前10時~11時※小雨決行
上流部/中耕地橋、大橋、中島橋
下流部/市の職員により実施
環境政策課 481-7087

ごみ リサイクル

調布ごみダイエット注意報 第2号

目標を達成できていません
ごみ減量にご協力をお願いします
目標/令和2年度家庭ごみの量: 1人1日当たり372g
実績/令和2年7~9月 家庭ごみの量: 1人1日当たり384g。1人1日当たり12g上回っています(約ミニトマト1個分)
調布ごみダイエット注意報とは
1人1日当たりの家庭ごみの量の目標を達成できているかをお知らせするものです。四半期ごとに市報や市、ごみアプリなどでお知らせしていきます。
ごみ対策課 481-7812

健康

ノロウイルス感染症に注意

ノロウイルスは冬期を中心に流行します。感染すると感染性腸炎を引き起こし、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱など風邪とよく似た症状がでます。乳幼児や高齢者は重症化することもあるので、早めに医療機関を受診しましょう。
感染予防のために/手洗い、うがいを徹底し、手指や飲食物などに付着したウイルスが体に入ることを防ぐ
感染したら/①下痢やおう吐がある場合は、脱水症予防のために水分補給②使用したトイレや洗面器、流しはすぐに洗う③症状がなくなっても数日間は手洗い、うがいを徹底し、外出時にはマスクをつける

おう吐物、糞便の処理に注意/おう吐物には多量のノロウイルスが含まれているため、処理をする場合はマスクや手袋をして、ペーパータオルなどで拭き取り、ビニール袋に入れて捨てる。処理後は十分に換気する
健康推進課 441-6100

乳がん検診

【市内検診機関】※12日までの申し込みは翌月、13日以降の申し込みは翌々月の受診

Table with 3 columns: 実施場所, 検診日, 申し込み方法. Includes details for 調布東山病院, 調布病院, つつじヶ丘 神代クリニック, 飯野病院.

昭和56年3月31日以前に生まれた方
問診、視触診、マンモグラフィー
費1500円(検査時持参)
受診できない方/①平成31年4月以降の市の乳がん検診受診者②乳腺科治療中または経過観察中③生理直前、生理中④妊娠中(可能性あり含む)⑤授乳中⑥心臓ペースメーカー、豊胸手術など乳房内に人工物がある方
電話またはFAX(①②のみ)で住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、検診希望日(FAXの場合のみ第3希望まで)を各医療機関へ

11月の健康に関する日

- 11月8日 いい歯の日 いつまでもおいしく、楽しく食事をするためには、歯と口の健康に気をつけ、定期的に健診を受けるようにしましょう。
11月20日 世界COPDデー 知ってくださいCOPD
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、喫煙や粉じん、化学物質などの有毒な粒子やガスの吸入による進行性の肺の疾患です。症状は運動時の呼吸困難や慢性の咳、痰などです。COPDは予防が可能な疾患で、肺を健康に保つことが重要です。喫煙をしている方で、運動時に呼吸が苦しい、息切れがする、咳が普段からよく出るといった症状がある方はCOPDが疑われます。早めに医療機関に相談し、進行を防ぐための治療をすることをお勧めします。
健康推進課 441-6100

「暮らしの情報」は11面に続きます



11月はエコドライブ推進月間

環境政策課 481-7086



エコドライブ10のすすめ

- ①自分の車の燃費を把握しよう/日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます
②ふんわりアクセル「eスタート」/発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう
③車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転/走行中は、一定の速度で走ることを心掛けましょう
④減速時は早めにアクセルを離そう/停止することが分かったら、早めにアクセルから足を離しましょう
⑤エアコンの使用は適切に/暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう
⑥ムダなアイドリングはやめよう/駐車車の際のアイドリング中も燃料を消費します
⑦渋滞を避け、余裕をもって出発しよう/行き先までの道路交通情報やルートを事前に確認して出発しましょう
⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備/タイヤの空気圧が適正値より不足すると、燃費が悪化します
⑨不要な荷物は降ろそう/車の燃費は、荷物の重さに大きく影響します
⑩走行の妨げとなる駐車はやめよう/迷惑駐車は渋滞や交通事故の原因にもなります

令和2年国勢調査終了 令和2年国勢調査は10月20日に調査期間を終了しました。ご協力いただきありがとうございました。なお、回答内容に対し、市からお問い合わせをする場合がありますので、ご協力をお願いします。
調布市国勢調査実施本部 481-7667 (総務課)