

**10月は乳がん(ピンクリボン)月間**

40歳になったら、2年に1回、乳がん検診を受けましょう。随時募集を受け付け(12月15日(金)必着)。詳しくは4ページ「がん検診・健康診査等受診者募集」をご覧ください

乳がんの発症率は40代後半で上昇しますが、早期発見・治療で90%以上の方が治ります



1025284  
健康推進課 ☎042-321-1801

**万葉の里オープンデー**

10月8日(日) 13:00~15:00  
市障害者センター(当日直接会場へ)

物品販売(スイーツ・創作品など)・活動発表(フラダンス・バンド・エアロビ)・喫茶・ものづくり体験(ミサンガ・組ひも・折り紙など)



市障害者センター ☎042-321-1212

**今知っておきたい健康寿命**

10月19日(木) 10:30~11:30  
場 リオンホール

健康的に自立している期間を示す健康寿命と実際の寿命では大きな隔たりがあります。健康寿命を延ばすために、肺炎と骨粗しょう症の予防を学んでみませんか

江田誉さん(医師・医学博士)  
本事業はファイザー(株)と連携した肺炎予防促進活動の一環として実施

1030914  
健康推進課 ☎042-321-1801

**オーラルフレイル健診**



40~74歳で市に住民登録のある方(入れ歯を使用していても可)

10月27日(金) 13:20~14:20  
場 いずみプラザ

歯科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)や、個別相談(歯科・栄養)など

14人(先着) ※初めての方優先  
10月3日(火) 9:00から電話で健

康推進課へ

1029509  
健康推進課 ☎042-321-1801



**くらし**

**今月の休日窓口**

10月14日(土) ①② 9:00~12:00 ③ 8:30~12:00  
場 市役所第1庁舎  
①証明発行、印鑑登録、転入・転出届出、マイナンバーカード交付(予約制) ②国民健康保険・国民年金の手続き(一部) ③市税などの納付、納税相談

①②1000817 ③1000979  
①市民課(内311) ②保険年金課(内314) ③納税課(内553)

**今月の市税(納期)**

10月31日(火)  
市・都民税(第3期)、国民健康保険税(第4期)  
他納付書裏面等の納付方法をご確認ください

1000974  
納税課(内553)

**マイナンバーカード交付窓口**

マイナンバーカードを申し込み済みで交付通知書が届いている方  
①第1日曜日 ②第2・3・4週の水曜日 ① 9:00~16:30 ② 9:00~18:30

場 cocobunji市民サービスコーナー  
内 cocobunji市民サービスコーナーでマイナンバーカードを交付

定 ①28人 ②34人 ※いずれも先着  
持 マイナンバーカード受け取りに必要なもの

申 予約専用電話 ☎0120-002-577(土日祝日を除く 8:30~17:00) または二次元コードから

他カード申し込み後に氏名・住所が変更になった方は市民課(市役所第1庁舎)でのみ交付可。電子証明書更新手続きなどの方はお待ちいただくことがあります

1015048・1021907  
同サービスコーナー ☎042-329-4121



**10月の無料相談 ※祝日を除く**



1030006



	内容(★は予約不要)	日程	時間	場所	問い合わせ		
一般	法律相談	火・金曜日(31日を除く)	13:30~16:30	市民相談室	政策法務課 市民相談室(内222)		
	税務相談	11日・25日(水)					
	登記相談	2日(月)					
	不動産・空き家等相談	16日(月)					
	行政苦情相談	4日・11月1日(水)					
	遺言・相続などの書類作成相談	23日(月)					
	年金・労災・雇用保険・労務相談	12日(木)					
暮らし	マンション管理相談	26日(木)	13:30~16:00	消費生活相談室	経済課(内224)		
	交通事故相談	5日・11月2日(木)	9:30~12:00・13:00~15:30				
	消費生活相談★	月~金曜日	9:00~12:00			オンブズパーソン相談室	オンブズパーソン事務局(内559)
	オンブズパーソンへの面談による申立日	火曜日(31日を除く)	13:30~16:30			いずみプラザ	障害福祉課(内522)
	心の健康相談	19日(木)	9:15~12:00			いずみ保健センター	健康推進課 ☎042-321-1801
子ども	個別栄養相談	18日(水)					
	教育相談(面談は予約制)★	火~土曜日	10:00~17:00	「電話相談」専用電話随時 ☎042-573-4375 教育相談室予約電話 ☎042-573-4376			
	乳幼児母性健康相談	今月は無し		いずみ保健センター	健康推進課 ☎042-321-1801		
	子どもの総合相談 かるがも相談★	火~土曜日	8:30~17:00(電話相談) 9:30~17:00(来館相談)	子ども家庭支援センター ☎042-572-8138			
人権	子どもの発達相談	月~金曜日	8:30~17:00	こどもの発達センターつくしんぼ ☎042-325-0070			
	身近な人権相談	12日(木)	13:00~16:00	男女平等推進センター相談室	人権平和課 ☎042-573-4378 ✉soudan@city.kokubunji.tokyo.jp		
	にじいろ相談(性的指向・性自認に関すること)(面談・電話・オンライン)	18日(水)	17:00~20:00				
	女性法律相談(面談・オンライン)	19日(木)	13:30~16:30				
	女性のためのカウンセリング(面談・電話・オンライン)	10日・24日(火)	9:00~12:00・13:00~17:00 (受付16:00まで)				
	女性の悩みごと相談(面談・電話)★	月~金曜日					
	女性の悩みごと相談(オンライン)						
犯罪被害者等支援相談							
福祉	母子父子・女性福祉相談			生活福祉課(内533)			
	ふくし法律相談	26日(木)	13:30~16:30	権利擁護センターこくぶんじ ☎042-580-0570			
	成年後見専門相談	12日(木)	9:00~17:00				
	福祉サービス総合相談★	月~金曜日	9:00~16:30				
仕事	高齢者就業相談 ※おおむね60歳以上	月~金曜日	9:00~16:30	福祉センター	シルバー人材センター ☎042-325-4011		
	創業個別相談	12日・26日(木)	13:00~17:00	市役所第3庁舎 2階会議室	経済課(内396)		
	事業承継個別相談	10日(火)	13:30~16:00				