

税・保険・年金

税金

国保・高齢者医療

介護保険

年金

税理士会による「税の無料相談」

対象地域	日時	会場・申込先
世田谷 税務署 管内	7月12日(土) 午後1時30分～4時	東京税理士会世田谷支部 (若林4-31-7ベルジェ102) ☎5481-0770 FAX5481-0771
北沢 税務署 管内	7月14日(月) 午後1時～4時	東京税理士会北沢支部 (松原6-1-10アイリン マンション3階) ☎3322-7894 FAX3323-3571
玉川 税務署 管内	7月11日(金) 午後1時～4時 【相続税専用】 毎週火・木曜 午後1時～4時	東京税理士会玉川支部 (玉川2-4-4玉川酒販会 館3階) ☎3700-0562 FAX3708-5131

担当／税務署

他要予約。相談時間は1回30分。1回のみ無料。

後期高齢者医療制度をご利用の方へ

7年度の保険料のお知らせを7月中旬に、8月1日から使用できる資格確認書を7月下旬に郵送します。

問国保・年金課後期高齢者医療担当

☎5432-2390 FAX5432-3005

国民健康保険にご加入の方へ

7年度国民健康保険料納入通知書を世帯主の方へ7月14日に発送します。

また、70～74歳の方には、8月1日から使用できる高齢受給者証を7月18日頃に発送します。

問国保・年金課資格賦課担当

☎5432-2331 FAX5432-3038

国民年金保険料の免除・納付猶予制度～マイナポータルでの申請が便利です

経済的な理由で国民年金保険料の納付が困難な方のために、保険料の免除制度があります。申請者本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定の基準額以下(世帯の構成人数等により異なります)の場合に認められます。

なお、申請者本人が50歳未満で、申請者本人・配偶者の前年所得が基準額以下であれば、世帯主の所得にかかわらず納付猶予制度が利用できます(学生の期間を除く)。

●申請期間

申請日時点の2年1か月前の月分から申請できます。7年度分(7年7月～8年6月)の申請は7月からできます。

●継続審査

6年度分の全額免除や納付猶予が承認されて

いる方のうち条件に該当する方は、継続して申請があったものとして7年度分の審査が行われます。対象の方には日本年金機構から結果通知が送付されます。

●離職等による特例

離職者本人の所得を除外して審査する特例があります。申請する場合は、「雇用保険受給資格者証」や「雇用保険被保険者離職票」などの公的機関の証明書(写し)が必要です。また、事業の廃止、天災等を理由とする特例もあります。

他マイナポータルでは夜間・休日でもスマートフォン等から手続きができます。詳しくは、お問い合わせいただくか、日本年金機構のホームページ(二次元コード)をご覧ください。

問世田谷年金事務所 ☎6844-3871

(音声案内2→2)、国保・年金課 ☎

5432-2356 FAX5432-3051



介護保険負担割合証をお送りします

介護保険の認定を受けている方および総合事業対象の方へ、7年度の介護保険負担割合証を7月中旬に郵送します。

問介護保険課 ☎5432-2643 FAX5432-3042

暮らし

暮らし

環境

住まい

街づくり

夏の食中毒に注意!! ～7月はせたがや食品衛生月間

誰でも簡単!／

【食中毒予防の3原則】

①食中毒菌をつけない【清潔】

生の肉や魚から出たドリップ(汁)には食中毒菌がいます。

☑ 調理の前、生の肉・魚・卵を扱った後、トイレの後、食事の前等には、しっかり手を洗う

☑ 生の肉や魚に使った包丁・まな板は、使用のつどきれいに洗い、消毒し、よく乾燥させる

☑ ドリップが他の食品を汚染しないよう、肉料理の前にサラダを作るなど調理の順番を工夫する

②食中毒菌をふやさない【迅速・冷却】

☑ 要冷蔵の食材や出来上がった料理は、長時間室温に置かず、早めに食べ切る

☑ 冷蔵庫の中身は7割ほどにおさえ、詰め込み過ぎない

☑ 冷凍品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使い、自然解凍は避ける

③食中毒菌をやっつける【加熱・殺菌】

☑ 加熱調理食品は十分に加熱…目安は中心部で75℃1分以上(ノロウイルス汚染のおそれがある二枚貝等は85℃～90℃90秒以上)

☑ 包丁・まな板・布巾・スポンジ等も、熱湯や漂白剤で消毒

肉を生や加熱不十分のまま食べるのはやめましょう

「新鮮な肉なら生で食べても安全」は間違いです。新鮮な肉にも食中毒菌がついていることがあります。肉は十分に加熱してから食べましょう。

また、肉を湯せん等で加熱調理する、いわゆる低温調理レシピは、レシピどおりに加熱しても、肉の大きさや厚さなどで加熱状況が変わるため、注意が必要です。肉の中心部まで十分に加熱されているか、きちんと確認しましょう。

肉類は
中心部を
75℃1分以上
加熱!

鶏肉の低温調理実験

鶏むね肉を湯温60℃で30分間加熱しました。赤みは消えましたが、中心部温度は50℃程度までにしかならず、中心部まで加熱殺菌しきれませんでした。▶▶▶



せたがや健康フェス2025

- “新宿あわわ”と手を洗おう
- 国立医薬品食品衛生研究所の研究者によるリレー講演
- どやどや楽団の楽しい打楽器コンサート
- ブラックラムズアカデミーコーチによるラグビーボールを使った体操
- 子ども向けワークショップ
- 体験・展示コーナー
- 薬の相談 ほか

日7月21日(祝)午前11時～午後5時

場玉川高島屋S・C西館1Fアリーナホール・サロン

(玉川3-17-1)(当日会場へ)

問健康企画課 ☎5432-2354 FAX5432-3019

区HPQ 24971



▲ミクロの世界を作ろう



▲薬剤師になってお薬を出してみよう

問世田谷保健所生活保健課 ☎5432-2911 FAX5432-3054