



スマホ相談会・体験会

【共通事項】

●主催 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6845)7883(祝日を除く平日午前9時～午後5時)

●シニアのためのスマホ相談会

日 3月7日(火)午前10時～正午・午後2時～4時 場 関戸公民館創作室 ☎インターネットやデジタル機器の利用に関して疑問や不安のある、60歳以上の都内在住者 ☎同時に2人まで(先着順。1人30分の入れ替え制) ☎スマートフォンの操作方法に関する1対1の相談会 持ち物 ご自身が利用しているスマートフォン[デモ機(Android)の貸し出しあり] ☎当日直接会場へ

●相談会「スマホの疑問・不安を解消しませんか」

日 3月10日(金)午後1時30分～4時30分(30分ごとの計6枠) 場 二幸産業・

NSP健幸福祉プラザ704研修室 ☎60歳以上の市内在住者 ☎各2人(申し込み先着順) ☎スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するための1対1の相談会 講師 東京都の委託による専門講師 持ち物 ご自身がお持ちのスマートフォンについて相談したい方は要持参 ☎電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室 ☎(356)0303へ

●体験会「スマホ、はじめの一步」

日 3月13日(月)午後1時30分～4時30分 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 ☎スマートフォンを持っていない・使い慣れていない60歳以上の市内在住者 ☎20人(応募者多数の場合は抽選) ☎スマートフォンを使っていない方や操作に不慣れな方が、楽しみながらスマートフォンの活用方法を知る(Androidの操作方法を説明) 講師 専門講師 持ち物 スマートフォン(お持ちでない方には貸し出しあり) ☎3月3日(金)必着の、電話・郵送または直接、「3月13日

スマホ体験会参加希望」・住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・ファクシミリ番号(お持ちの方)・スマートフォンの所有の有無・スマートフォンの試用希望の有無・合理的配慮が必要な場合はその内容を記入し、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室 ☎(356)0303(第2土曜日、日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ[申し込み締め切り後、参加の可否を電話連絡。3月7日(火)までに連絡がとれない方は参加不可]



老人福祉センター「春の発表会」を4年ぶりに開催します！

日 3月1日(水)～3日(金)午前10時～午後4時(3日は午後2時まで) 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ ☎舞台発表、作品展示、即売会など 備考 詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ ☎https://www.tama-fukushi.org/ 参照 ☎当日直接会場へ ☎二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室管理係 ☎(356)0303

TAMAフレイル予防プロジェクト「フレイル予防測定会と筋力アップ体操」

日 3月16日(木)午後1時～3時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ研修室 ☎おおむね65歳以上 ☎20人(申し込み先着順) ☎簡単な問診、測定(片足立ち時間、歩く速さなど)、足の筋力アップ体操など 備考 動きやすい

服装で。運動中も要マスク着用 ☎2月22日(水)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室(第2土曜日、日曜日、祝日を除く) ☎(356)0303へ ☎二幸産業・NSP健幸福祉プラザ、市役所高齢支援課 ☎(338)6924



永山ワークプラザをご利用ください

仕事探しに関する相談・求人企業への紹介を専任スタッフが対応します。初めての方でも予約は不要です。在職・在学中の方も利用できます。お気軽にお越しください。

利用時間 土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時 場 永山ワークプラザ(ベルブ永山4階) ☎(375)0951



☎各館へ 大栗川・かるがも館 ☎(372)7575

●こども将棋教室

日 3月1日・15日、各水曜日午後3時～4時30分 場 会議室1 ☎初心者には駒の動かし方から指導 備考 4月以降は、毎月第1・3水曜日に開催

●将棋サロン

日 3月12日・26日、各日曜日午後1時～4時 場 調理室 講師 富田保利氏(日本将棋連盟公認指導員) 備考 4月以降は毎月第2・4日曜日開催

第14回 子ども読書まつり
～ほんはともだち ほんとにともだち～
「子どもの読書活動の推進」をテーマにだれもが本を読むおもしろさに出会えるイベントです。ぜひお越しください。
【共通事項】
日 2月25日(土)～3月31日(金) 備考 詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシ・ポスターまたは図書館ホームページ・市公式ホームページ 参照 ☎図書館本館 ☎(373)7955
ほんはともだち展示
日 ①2月25日(土)～28日(火)午前10時～午後8時(最終日は6時まで) ②3月6日(月)～31日(金)午前9時30分～午後6時(土・日曜日は5時まで。祝日は休館) 場 ①グリナード永山2階どんぐり広場・3階エスカレーター横特設会場(永山1-4) ②図書館本館こども図書室 ☎学校図書館と児童・生徒の読書活動、おはなし会ボランティア団体、7月開館の中央図書館紹介などの展示 ☎当日直接会場へ
ワークショップ「宇宙の広さって？～ぼくの・わたしの今いるところ～」
日 3月25日(土)午後2時～4時 場 図書館本館閲覧室 ☎市内在住・在学の小学生 ☎30人(申し込み先着順) ☎地球ゴマづくり、おはなし会と本の紹介(いずれも小学1～3年生向け) 講師 二階堂恵理氏(科学

後期高齢者医療制度にご加入の方へ
高額介護合算療養費支給申請書を該当する方へ送付します
高額介護合算療養費とは、医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険の限度額をそれぞれ適用後に自己負担の年額(8月～翌年7月)を合算して、限度額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。
該当する方には、申請書を3月上旬に送付します。上限額は個人または世帯の所得に応じて決まっています。
ただし、計算期間中に転入や医療保険の異動があった方は、案内が届かない場合がありますのでお知らせください。
なお、多摩市国民健康保険に加入している方には、6月ごろに送付する予定です。
☎後期高齢者医療制度について＝保険年課 ☎(338)6807、介護保険について＝介護保険課 ☎(338)6907
▼高額医療・高額介護合算療養費の自己負担限度額表(毎年8月～翌年7月の1年間)
負担割合 所得区分 後期高齢者医療制度+介護保険制度の自己負担限度額の合計金額
3割 課税所得690万円以上 212万円
課税所得380万円以上 141万円
課税所得145万円以上 67万円
2割 一般Ⅱ 56万円
一般Ⅰ 56万円
1割 住民税非課税等 区分Ⅱ 31万円
区分Ⅰ 19万円

