



元気塾体験会

体を動かしながら、楽しく介護予防プログラムを体験しませんか？

●諏訪元気塾

日 2月8日(水)午後1時30分～3時 場 諏訪複合教育施設「かけはし」 諏訪元気塾 ☎(310)1519、☎(400)7644

●南野元気塾

日 2月10日(金)午後1時15分～2時45分 場 二幸産業・NSP健康福祉プラザ 南野元気塾 ☎(311)2878、☎(318)8508

●桜ヶ丘元気塾

日 2月15日(水)午前10時～11時30分 場 桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘2-1-1) 桜ヶ丘元気塾 ☎・☎(311)7300

【共通事項】

対 おおむね65歳以上の方とその家族など 定 各8人(初めての方優先の申し込み先着順) 内 介護予防教室のコース体験[マシントレーニングやコグニサイズ(認知と運動を組み合わせた脳と体の機能向上プログラム)、筋力・バランス訓練など] 持ち物 飲み物・室内履き・タオル 備考 動きやすい服装で。実際の元気塾のコースの参加申し込みには条件あり 申 1月20日(金)から、電話で、各元気塾へ

もの忘れ相談事業をご利用ください～もの忘れチェックをしませんか？～

もの忘れの相談・検査を無料で受けられる「もの忘れ相談事業」を行っています。もの忘れも早めの対策で進行を遅らせることができます。ぜひこの機会に相談してみませんか。 対 65歳以上の市内在住者 備考 令和4年度に76歳になる方へは、令和4年9月末に案内通知を郵送済み 申 電話または直接、お住まいの地域の地域包括支援センターまたは市役所1階高齢支援課 ☎(338)6846へ

後期高齢者医療制度の被保険者に医療費等通知書を送付します

健康と医療への認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容が正しいかご確認ください。 発送日 1月下旬 対 令和4年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和3年9月～令和4年8月の12カ月間に医療機関の受診履歴がある方(令和4年12月2日～16日に亡くなり、資格を喪失した方を除く) 備考 確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付

することで、令和4年1月～8月の診療などについては「医療費控除の明細書」への記載を省略可。ただし、令和4年9月～12月の診療などについては令和5年度に発送のため、申告が必要な場合は、お持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に要添付(この場合は、医療費の領収書を確定申告期限から5年間保存する必要あり) 申 市役所保険年金課 ☎(338)6807、東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519

高齢者実態調査にご協力ください

総合事業の運営や高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の改定の基礎資料とするため、65歳以上の、無作為抽出した4,000人を対象に調査を行います。要介護状態になる前のリスクや社会参加状況を把握することで、地域診断に活用します。 備考 対象者には、1月18日ごろに調査票を郵送予定 申 高齢支援課 ☎(338)6923



令和5・6年度多摩市障がい者福祉農園の利用希望団体向け説明会

日 2月中旬 場 市役所内会議室(予定) 対 説明会と多摩市障がい者福祉農園運営協議会に参加できる、市内に活動拠点を置く障がい者団体 備考 説明会終了後、多摩市障がい者農園運営協議会が利用団体を決定し、区画数・面積・管理料などを協議。詳細は、市役所1階障害福祉課で配布の説明会参加申込書参照 申 2月1日(水)までに、直接持参で、説明会参加申込書を、障害福祉課 ☎(338)6903へ



愛宕かえで館コミュニティスタッフ

募集人数 一日勤務・時間勤務・夜間勤務＝各若干名 対 徒歩または自転車で通勤可能で、ボランティア活動に理解があり、パソコンでWord・Excelの操作ができる市内在住者 業務内容 日常的な施設管理・事務処理 採用日 令和5年4月1日 備考 詳細は、愛宕かえで館 ☎https://atago-kae.dekan.jp に掲載または愛宕かえで館で配布の募集要項参照 申 2月4日(土)までの午前10時～午後8時[1月24

日(火)を除く]に、直接、必要書類を、愛宕かえで館 ☎(375)2990へ

多摩市国際交流センターの外国語クラスを見学しませんか

令和5年度の外国語クラスの募集開始前に、クラスのレベルを知りたい方は、見学にお越しください。 日 2月1日(水)～27日(月)(6日・20日各月曜日を除く) 場 多摩市国際交流センター活動室(ヴィータ) 対 年間を通して国際交流活動に積極的に参加できる18歳以上の方 開催クラス 中国語・英語・タイ語・ハングル・フランス語 定 各クラス2～3人(申し込み先着順) 備考 詳細は、多摩市国際交流センター ☎https://www.tic-tama.jp/foreignlanguage.html 参照 申 1月31日(火)までに、電話・ファクシミリまたはメールで、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・希望講座名を、多摩市国際交流センター ☎(355)2118、☎(355)2104、✉tic@kdn.biglobe.ne.jp へ

都営住宅入居者(東京都全体)

募集住宅種類 ①家族向け(ポイント方式)②単身者向け(抽選方式)③シルバーピア 備考 インターネット手続き可。詳細は、2月1日(水)～9日(水)に、市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集案内書参照 申 2月15日(水)必着の、郵送で、所定の申込書に必要事項を記入し、渋谷郵便局へ 申 JKK東京都営住宅募集センター ☎https://www.to-kousya.or.jp/、募集期間中＝☎0570(010)810、募集期間以外＝☎03(3498)8894]、市役所都市計画課 ☎(338)6817

旧多摩聖蹟記念館に関する資料

昭和61年(1986年)までの多摩聖蹟記念館(現旧多摩聖蹟記念館)に関する資料(外観・内観などの写真を含む)をご寄贈ください。 備考 詳細は、公式ホームページ参

照 申 公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、教育振興課 ☎(338)6883へ

地域密着型サービス事業所「整備計画」

第8期多摩市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービスの基盤整備を計画しています。このことについて事前協議申込書を受け付けます。 受付期間 1月20日(金)～2月10日(金) 備考 詳細は、公式ホームページ参照 申 高齢支援課 ☎(338)6923

たま広報および多摩市公式ホームページ広告掲載業務受託事業者

備考 詳細は、1月20日(金)～2月3日(金)に公式ホームページに掲載の実施要領参照 申 2月3日(金)必着の、郵送または直接持参で、所定の申込書類を、〒206-8666市役所3階秘書広報課 ☎(338)6812へ



貝取こぶし館 ☎(389)4196

●やさしい手話教室

日 2月25日(土)午前10時～11時30分 場 ホール 定 20人(申し込み先着順) 内 「おはよう」「こんにちは」など簡単な手話の入門講座 講師 丸山洋子氏(NPO法人多摩市聴覚障がい者情報活動センター理事) 申 1月21日(土)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

消防団員募集中!



お気軽にお問い合わせください。 対 18歳～54歳の市内在住・在勤・在学者 申 防災安全課 ☎(338)6802

「あしたの会」認知症講座「その物忘れ 年相応？」

「生活に支障はないけれど、最近物忘れが増えたかな？」と感じている方、認知症の一手手前である「軽度認知障害」について学んでみませんか？ 日 2月10日(金)午後1時30分～3時30分(1時間開場) 場 関戸公民館ヴィータホール 定 125人(申し込み先着順) 内 ①講演「軽度認知障害と共により良く生きる」②シンポジウム「当事者発信！自分らしく生活するために」 講師 ①木之下徹氏(のぞみメモリークリニック院長) 登壇者 ②竹内裕氏(たぬき倶楽部)・みらいの会(認知症当事者会) 主催 いこいの会(介護者会) 申 2月3日(金)までに、電話またはファクシミリで、高齢支援課 ☎(338)6846、☎(371)1200へ

