



### 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 **対象** 令和5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4年9月～令和5年8月の12カ月間に医療機関への受診履歴がある方(令和5年12月2日～13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5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5年9月～12月の診察などについては、令和6年度の発送となるため、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) **ID** 1013852 **問** 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

### 公的年金などの源泉徴収票が送付されます

日本年金機構から1月9日以降に順次送付されます。確定申告などで

必要になる場合がありますので、大切に保管してください。

**対象** 令和5年に厚生年金・国民年金などを受け取った方 **備考** 障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票の送付なし。再発行は要問い合わせ **ID** 1001949 **問** ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165、府中年金事務所 ☎042(361)1011

### 南野元気塾体験会(通所型短期集中予防サービス)

**日** 2月9日(金)午後1時30分～3時 **対** おおむね65歳以上の方とその家族など **定** 10人程度(初めての方優先の申し込み先着順) **内** リハビリ専門職の指導、機械を使った機能訓練など **備** 考 実際に元気塾のコースに参加する場合は条件あり **ID** 1012634 **問** 1月22日(月)から、電話で、二幸産業・NSP健康福祉プラザ4階南野元気塾 ☎(311)2878・☎(318)8508へ



### 初心者のためのスマホサロン～スマホでつながる遠くの家族と近くの友達～

**日** 2月2日(金)午後2時～4時(3時30分まで受け付け) **場** 関戸公民館創作室 **対** 市内在住・在勤・在学者 **定** 同時に6人程度(会場先着順。1人30分の入れ替え制) **内** スマートフォンの操作方法の個別サポート。参加者同士の交流スペースあり **講師** パソコン

ボランティア多摩、帝京大学ボランティアサークルあめんぼ～ず他 **持ち** 物 自身で使用しているスマートフォン **備考** 本事業は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け実施 **ID** 1003214 **申** 当日直接会場へ **問** 関戸公民館 ☎(374)9711



### たま広報及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22日(月)～2月2日(金)に、公式ホームページに掲載の公募実施要領参照 **ID** 1010961 **問** 2月2日必着の、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

### 東京都消費生活調査員

**日** 委嘱日～令和7年3月31日 **場** 都内の指定地域など **対** 令和6年4月1日時点で18歳以上の、インターネットの閲覧・メールの送受信・ホームページからの調査回答ができる方 **定** 各100人(選考あり) **内** 3区分のうちいずれか一つの調査と消費生活に関するテーマの調査 **区分** A=食品の表示状況の店舗調査、B=入手した広告媒体と店舗での表示調査、C=日常生活で購入した生鮮食品など約20点の内容量調査 **謝** 謝礼 調査1回につき3,000円など **申** 2月13日(火)までに、インターネット手続きで、東京くらしWEB <https://www.shouhi>

[seikatu.metro.tokyo.lg.jp/](http://seikatu.metro.tokyo.lg.jp/)へ **問** 東京都生活文化スポーツ局消費生活部 ☎03(5388)3076

### TOM HOUSE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** パソコン入力ができ、徒歩または自転車で通勤可能な市内在住者 **業務内容** 日常的な施設管理・受け付け業務、運営協議会の補助業務など **面接日** 2月23日(祝) **採用日** 4月1日(月)(3月中に研修あり) **備考** 詳細は、TOM HOUSEで配布の募集要項参照 **ID** 1003171 **問** 1月20日(土)～2月10日(土)[6日(火)を除く]午前11時～午後5時に、直接、TOM HOUSE ☎(371)8806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) **備考** オンライン申し込み可。詳細は、2月1日(木)～9日(金)に市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、聖蹟桜ヶ丘・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 **ID** 1010286 **申** 所定の申込書に必要事項を記入し、①2月16日(金)午後6時必着の、郵送で、東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ②2月16日必着の、郵送で、渋谷郵便局へ **問** JKK東京(東京都住宅供給公社)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

### 民俗・生活資料を再活用していただける団体・個人

市が収蔵している民俗・生活資料(生活・農具など)のうち、破損・欠損、同型の資料があることなどにより管理・保管の必要がなくなった資料を、再活用していただける団体・個人を募集します。

**対** 寄贈された貴重な資料を適切に利用・保管し、処分まで管理できる方 **備考** 引き渡しは3月下旬(予定)。対象の資料は、公式ホームページ、多摩ふるさと資料館(展示室1)、永山・関戸各公民館に設置の一覧参照。実物を見学希望の方は要相談。申請時に資料の活用方法・用途をお知らせください(希望が重複した場合、希望に添えない場合あり) **ID** 1013856 **問** 2月8日(木)までに、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、教育振興課 ☎(338)6883・☎(337)7620へ

### シリーズ認知症



認知症は65歳以上の5人に1人がかかる可能性のある脳の病気です。市は、認知症があってもなくても地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな支援をしています。このシリーズでは、認知症を他人ごとではなく自分ごととして考えていくための豆知識をご紹介します。

**ID** 1002927 **問** 高齢支援課 ☎(338)6846

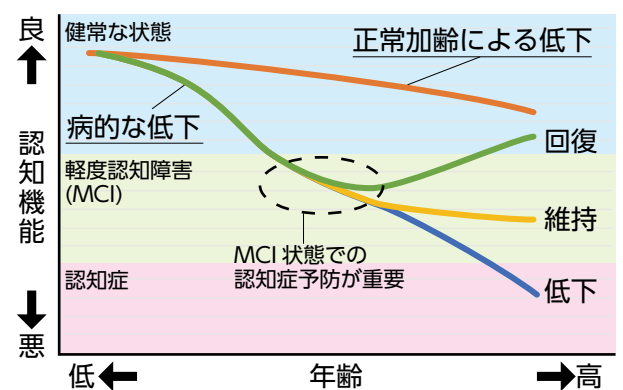
### 軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)とは?

軽度認知障害(MCI)は、「認知症」と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。ただ、日常生活(家事や移動、買い物、金銭管理など)には支障が出ていない場合が多く、今後必ず認知機能が低下するというわけではありません。

MCIは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、16～41%の人は健常な状態になること

が分かっています。認知症予防(維持・回復)には、人との交流や会話、運動習慣・食生活の見直し、快い刺激で笑顔になることが重要です。



### ご利用ください! 「もの忘れ相談」**ID** 1002930

65歳以上で、認知症の診断を受けたことがない方は、無料で医師に相談することができます。以前と比べて物忘れが多いと感じる場合や、家族や周りの人から物忘れを指摘されることが多くなった方におすすめです。指定の医療機関で、認知症の簡易検査と医師の問診、必要場合は専門医療機関を紹介します。