



令和6年度老人福祉センター
寿大学パソコン講座①エクセル
初級(E初-3)②ワード初級
(W初-3)(全6回)

日①1月27日(月)・31日(金)、2月3日(月)・7日(金)・10日(月)・14日(金)、各午前10時～正午②1月27日(月)・31日(金)、2月3日(月)・7日(金)・10日(月)・14日(金)、各午後2時～4時場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室対市内在住の60歳以上の方で文字入力(漢字変換)のできる方定各15人(応募者多数の場合は抽選)¥各1,200円(いずれも全回分)備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザUhttps://www.tama-fukushi.org/参照または要問い合わせD1002887申閏1月14日(火)必着の、往復はがき(1講座につき1枚)往信欄裏面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または締切日までに住所・氏名を記入したはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階老人福祉センター☎(356)0303へ

TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～あなたがもっと
健幸になるためのフレイル度
チェック!～

日12月18日(水)午前10時～正午場東寺方老人福祉館第1会議室対65歳以上の市内在住者内簡単な問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国土館大学講師によるフレイル予防講座持ち物飲み物、タオル備考動きやすい服装でD1002881申当日直接会場へ閏国土館大学ウエルネス・リサーチセンター☎・FAX(339)7347(祝日を除く月～金曜日午前10時～午後4時)

高齢者・障がい者(児)おむつ支給等事業認定者の方へ～「おむつ代助成費」の請求を受け付けます～

対おむつ支給等事業の認定を受けている方の、令和6年8月～11月の入院中に要したおむつ代(令和5年4月～令和6年7月の認定期間中の未請求分も請求可)助成額1カ月あたり7,000円を限度に、おむつ代の90%提出書類所定の請求用紙、おむつ代が明記された病院などの領収書の原本と写し(原本は確認後に返却)、入院期間の分かる書類の写し、

初めて振り込みを受ける場合や振込先を変更する場合は、通帳やカードなど振込先銀行口座が確認できるものの写し、領収書返却用の必要額の切手を貼った返信用封筒備考直接持参の場合は、請求者の本人確認書類を要持参。返信用封筒は不要D1002948申閏12月27日(金)必着の、郵送または直接持参で、〒206-8666市役所1階高齢支援課☎(338)6846、障害福祉課☎(338)6847へ



スマートフォン体験会

●二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室開催分
日12月25日(水)午前9時～正午・午後1時～4時定各20人(応募者多数の場合は抽選)申閏12月13日(金)までに、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(日曜日・祝日・第2土曜日を除く午前8時30分～午後5時)へ
●諏訪地区市民ホール1階第1会議室開催分
日1月15日(水)午後1時～4時定10人(申し込み先着順)申閏1月7日(火)までに、電話で、高齢支援課☎(338)6924へ
【共通事項】
対スマートフォンを持っていない・使い慣れていない60歳以上の都民内まだ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を体験できる教室形式の体験会講師都の委託による専門講師持ち物スマートフォン(持っている方)主催東京都備考スマートフォン(Android)の貸し出しあり。講座もAndroidの操作方法で説明D1012114

公民館スマホ教室「音声検索や
地図アプリを使って場所の検索
などを学ぶ体験編」

日12月13日(金)午後2時場永山公民館視聴覚室対市内在住・在勤者(未就学児不可)定12人(申し込み先着順)内画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩講師松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店)持ち物ご自身が利用しているスマートフォンD1011731申閏12月9日(月)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661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12月20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～ず他持ち物ご自身が使用しているスマートフォンD1003214申当日直接会場へ閏関戸公民館☎(374)9711



下水道使用料が減免されます

減免されるのは1カ月あたり8m³以下に相当する使用料です。
対世帯全員が令和5年度の住民税が非課税で、水道契約者が属し、身体障害者手帳1・2級または精神障害者保健福祉手帳1級または愛の手帳1・2度の方がいる世帯D1002445申閏直接、市役所第二庁舎1階下水道課☎(338)6842・FAX(339)4413へ

病気やけがで重い障害が残ったら
障害基礎年金のご相談を

相談時間は1時間程度のため、時間に余裕を持ってお越しください。
受給要件次のすべての要件を満たす方①初診日(障害の原因となった病気やけがで、初めて医師などの診療を受けた日)が、国民年金の加入期間または20歳前もしくは国内に居住している60歳～65歳未満(いずれも年金未加入)の間にある②保険料の納付要件を満たしている(初診日が20歳以上の方のみ)③法令で定める障害の状態にある備考ご相談の際は、事前に、発病などから現在までの病状の経過や通院歴(受診した時期や医療機関名)を書いたメモを要持参。初診日が厚生(共済)年金の加入期間または国民年金第3号被保険者[厚生(共済)年金加入者に扶養されている配偶者]の方は、府中年金事務所または各共済組合へ要相談。障害者手帳の等級と、障害年金の等級は判断基準が異なる。手帳の交付を受けていても障害年金を受給できない場

合ありD1001968閏初診日に、国民年金第1号被保険者だった方＝市役所保険年金課☎(338)6844、厚生(共済)年金・国民年金第3号被保険者だった方＝府中年金事務所☎042(361)1011

障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

日対水・木曜日。各曜日とも一般の歯科診療所に通院が困難な方受付時間午前9時～正午¥保険診療の自己負担分持ち物健康保険証、障害者手帳、お薬手帳D1009365申閏場電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9111[診療受付時間中は☎(376)8009]へ

点字で課税の内容をお知らせします

対個人事業税、自動車税種別割内税金の種類、納税義務者氏名、納税通知書番号、納期限、税額、問い合わせ先申閏2月28日(金)までに、電話で、東京都主税局総務部総務課相談広報班☎03(5388)2925へ



融雪剤(凍結防止剤・塩化カルシウム)を配布します

市は、降雪の状況に応じて除雪を実施していますが、住居前などの道路の除雪には、皆さんの協力が欠かせません。市道に散布していただける自治会・管理組合などに配布します。
融雪剤は1袋25kgです。幅4mの道路なら約60m散布ができます(一坪あたりコップで2杯程度)。小分けの配布を希望する場合は、よく乾いた密閉できる袋やペットボトルなどを持参してください。
備考個人への配布不可。在庫がなくなり次第終了。事前予約・指定場所への配送不可。詳細は、要問い合わせD1013550申閏・配布場所12月5日(木)から、直接、市役所東庁舎2階道路交通課☎(338)6864・FAX(339)7754へ

第28回多摩市身のまわりの環境地図作品展
(オンライン開催)

令和6年度は10校の小・中学校から作品の応募があり、制作者の児童・生徒数は64人、作品数は57点となりました。
公式ホームページに全作品を掲載しています。

主催多摩市身のまわりの環境地図作品展運営委員会協賛小田急電鉄(株)・京王電鉄(株)・東京ガス(株)東京西支店後援国土交通省国土地理院などD1016185閏環境政策課☎(338)6831