

いきいきシニア

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 3月12日(水)午前10時～正午 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室 対 65歳以上の市内在住者 定 20人(申し込み先着順) 内 簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士舘大学講師による簡単な体操や脳トレ 持ち物 飲み物 備考 動きやすい服装で 印 1002881 申 2月21日(金)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階センター事務室 ☎(356)0303へ 問 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ、市役所高齢支援課 ☎(338)6924

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 総合福祉センター・老人福祉センター「第35回春の発表会」

日 3月5日(水)～7日(金)午前10時～午後4時(最終日は3時まで) 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 内 舞台発表、作品展示、体験コーナー、即売会など 備考 詳細は、要問い合わせ 申 当日直接会場へ 問 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室管理係 ☎(356)0303・ URL https://www.tama-fukushi.org/

ご利用ください！「救急医療情報キット」

病気やけがなどで自宅に救急車を呼んだ時のため、いつもの病院や薬を記入した情報シートをケースに入れて冷蔵庫にしまっておくキットを配布しています。すでにお持ちの方は、誕生日などの際に定期的に内容

を確認し、最新の情報に書き換えてください。

対 おおむね65歳以上の方がいる世帯 備考 1世帯に1個 印 1002942 配布場所 市役所1階高齢支援課、各地域包括支援センター 備考 用紙は1人1枚記入。用紙が足りない場合は、コピーまたは公式ホームページからダウンロードも可 問 高齢支援課 ☎(338)6846・ FAX(371)1200



わくわくスマホ

スマートフォン相談会

【共通事項】

対 60歳以上の都民 内 スマホ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マンツーマンの相談会 持ち物 ご自身がお持ちのスマホ 主催 東京都 備考 会場先着順 申 当日直接会場へ 問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6775)9480

●東寺方地区市民ホール第1会議室

日 3月14日(金)午後2時～4時(30分ごとの計8枠) 定 各枠1人 講師 東京都の委託による専門講師 印 1012056

●関戸公民館創作室

日 3月14日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 定 同時に2人まで(1人30分の入れ替え制) 印 1014739

●中央図書館サテライトカウンター

日 3月1日(土)午前10時～正午・午後1時～3時(1人30分の入れ替え制) 備考 希望者には多摩市電子図書館の使い方を図書館職員が説明。詳細は、図書館・市公式ホームページ参照 印 1014734

はたらく

個人事業者の青色申告決算書・消費税申告、定額減税個別指導会(完全予約制)

定額減税の相談についても対応します。

日 2月26日(水)・28日(金)、3月3日(月)・5日(水)・11日(火)・13日(木)、各午前10時～午後4時 場 多摩商工会議所会議室(関戸1-1-5) 対 個人事業者 定 各30人(申し込み先着順) 内 青色申告決算書・消費税申告の作成指導 講師 経営指導員 持ち物 税務署から送

付された書類・はがき、令和4・5年分決算書、確定申告書、事業以外の収入がある方はその関連書類、事業用通帳、社会保険料・生命保険料等控除関連書類、マイナンバーが分かるもの 備考 所得税は3月17日(月)・消費税は3月31日(月)が申告・納付期限。e-Tax(電子申告)が多摩商工会議所でも利用可(事前に要問い合わせ)。贈与税に関するご相談や分離課税・譲渡などを含む相談は対象外 [国税相談専用ダイヤル ☎0570(00)5901]へ要問い合わせ 印 1016433 申 問 電話で、多摩商工会議所 ☎(375)1211・ URL https://www.tamacci.or.jpへ

第16回

子ども読書まつり
《ほんともフェスタ》
～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、だれもが本を読む面白さに出会えるイベントを開催します。

●ほんはともだち展示

日 ①3月1日(土)～5日(水)午前10時～午後6時(最終日は5時まで)②3月7日(金)～4月2日(水)午前9時30分～午後8時 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(永山1-4)②中央図書館 内 展示(学校図書館と児童・生徒の読書活動やおはなし会ボランティア団体の紹介、地域資料など)

●ほんとにもスタンプラリー

開催期間中にスタンプ台紙をも

らって図書館ではんこを押すと、ほんとにもキャラクターシールが1枚もらえます。

日 3月1日(土)～31日(月) 備考 スタンプ台紙は、グリナード永山[3月1日(土)～5日(水)]または各市立図書館[3月1日(土)～31日(月)]に配布

●スペシャルおはなし会&イベント

場 各市立図書館など

【共通事項】

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・市公式ホームページ参照 印 1016823 申 当日直接会場へ 問 中央図書館 ☎(373)7955



日野税務署からのお知らせ

問 日野税務署 ☎042(585)5661(自動音声)

国税の納付は便利なダイレクト納付・振替納税をご利用ください。

現金で国税を納付する場合は、納付書を持参し、金融機関で必ず納期限までに納付してください。

納付期限 所得税及び復興特別所得税・贈与税＝3月17日(月)、個人事業者の消費税及び地方消費税＝3月31日(月) 備考 ダイレクト納付・振替納税を利用するためには、要事前手続き。詳細は、国税庁 URL https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm 参照



国税は二次元コードを利用したコンビニ納付や、スマホアプリ納付もできます

●二次元コードを利用したコンビニでの納付

パソコン・スマートフォンなどで、納付に必要な情報を二次元コードとして作成し、近くのコンビニエンスストアで納付できます。

利用可能店舗 Loppi端末・Famiポート端末のあるローソン・ナチュラルローソン・ミニストップ・ファミリーマート 備考 コンビニ納付できる金額は30万円以下。金融機関や税務署窓口では、二次元コードによる納付不可。詳細は、国税庁 URL https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm 参照

●スマホアプリを利用した納付

スマートフォン・タブレット端末を使って、納付ができます。

利用できるアプリ PayPay、d払い、au PAY、LINE Pay、メルペイ、amazon Pay 備考 スマホアプリ納付できる金額は、30万円以下。決済手数料などの負担なし。領収証書は発行なし。詳細は、国税庁 URL https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/smartphone_

