

### いきいきシニア

#### フレイル予防はじめてみませんか?~TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)~

10月22日(水)午後2時~4時 豊ヶ丘地区市民ホール第1会議室 65歳以上の市内在住者 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)、国土館大学講師によるフレイル予防講座(足の筋力アップ体操、脳トレ、口腔体操など) 持ち物 飲み物、タオル 備考 動きやすい服装で 1002881 当日直接会場へ 国土館大学ウエルネス・リサーチセンター ☎・📠(339)7347(土・日曜日、祝日を除く午前10時~午後4時)

#### 令和7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ワードで作る年賀状(W年-1)受講生募集

11月10日(月)・14日(金)・17日(月)・21日(金)、12月1日(月)・5日(金)・8日(月)、各午後2時~4時 11月12日・19日、各水曜日午前10時~正午 二幸産業・NSP健康福祉プラザ704研修室 60歳以上の市内在住者でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方 各15人(応募者多数の場合は抽選) ①1,400円②400円(いずれも全回分) 備考 詳細は、二幸産業・NSP健康福祉プラザ https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ 1002887 10月27日(月)②29日(水)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健康福祉プラザ3階老人福祉センター寿大学担当 ☎(356)0303へ

#### 自分でできる!オーラルフレイル予防 お口の出張健康講座

10月17日(金)午前10時15分~11時45分(10時受け付け) 連光寺コミュニティ会館会議室1・2 市内在住のシニア 30人程度(申し込み先着順) 内ガムで咀嚼力をチェック 講師 歯科衛生士 持ち物 飲み物 備考 当日空いている場合は直接申し込み可 1017051 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、保険年金課 ☎(375)9704へ

#### 高齢者向け情報ポータルページ「たまびより」ができました!

市公式ホームページの、シニアの皆さま向けの情報をまとめたページをリニューアルし、「たまびより」と名付けました。お気軽にアクセスしてください。

1016873 高齢支援課 ☎(338)6924



#### 東京都シルバーパスのお知らせ(10月~3月新規購入の方)

有効期限 令和8年9月30日 都内に住民登録している70歳以上の方(寝たきりの方を除く) 表1の通り 必要書類 本人確認書類(マイナンバーカード、健康保険証など)の他、表1の②③に該当する方は次の(1)~(3)のいずれか1つも提示(1)令和7年度介護保険料決定通知書または納入通知書(2)令和7年度住民税非課税証明書または課税証明書(3)「生活扶助」の記載がある生活保護受給証明書(令和7年4月以降発行) 備考 表1②に該当し、令和6年に不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある方は、必要書類が異なる場合があります。70歳になる月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込み可 1002885 必要書類を、直接持参で、表2の発行窓口へ 東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03(5308)6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)

表1 対象・費用

	対象	費用
①	令和7年度の住民税が「課税」で、②以外の方	12,000円
②	令和7年度の住民税が「課税」で、令和6年の合計所得金額※が135万円以下の方	1,000円
③	令和7年度の住民税が「非課税」の方	

※長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除した額

表2 発行窓口一覧

発行窓口・問い合わせ	場所	取扱時間
京王バス 多摩営業所 ☎(357)0031	南野1-1-1	10:00~16:00
京王電鉄バス 桜ヶ丘案内所 ☎(375)1515	関戸1-10-10 (聖蹟桜ヶ丘駅西口)	10:30~19:00

#### 年金受給者の方へ、扶養親族等申告書の提出をお忘れなく

対象者に、日本年金機構から申告書が9月10日から順次送付されます(電子申請は除く)。 備考 遺族年金・障害年金は、非課税のため対象外。扶養控除などを受ける場合は要提出(電子申請も可) 1001952 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570(081)240・☎03(6837)9932

### わくわくスマホ

#### 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~

10月17日(金)午後2時~4時(3時30分まで受け付け) 関戸公民館創作室 市内在住・在勤・在学者 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 の操作の個別サポートなど 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~ 他 持ち物 自身が使用しているスマートフォン 1003214 当日直接会場へ 関戸公民館 ☎(374)9711

#### 防災アプリを学ぶスマホ教室

10月20日(月)午前10時~正午 中央図書館活動室1 内スマートフォンの基礎的な使い方や防災アプリの使い方が分からない方 20人(申し込み先着順) 内スマートフォンの基礎や防災アプリの使い方を学ぶ 1016414 10月16日(木)までに、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、防災安全課 ☎(338)6802へ

#### スマートフォン教室(全4回)

11月15日・22日・29日、12月6日 各土曜日午前9時~正午 二幸産業・NSP健康福祉プラザ704研修室 内スマートフォンをお持ちでないまたは操作に慣れていない60歳以上の都民 10人(応募者多数の場合は抽選) 内基本操作、コミュニケーション、情報収集、申請・決済 持ち物 自身のスマートフォン(お持ちの方) 主催 東京都 備考 最長3カ月間のスマートフォン(Android)の貸し出しあり。講座内で東京都公式アプリを登録。初参加者にポイント付与 1012114 11月7日(金)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6374)7746(平日午前9時~午後5時)へ

### 市民参画

#### 傍聴

#### 【共通事項】

備考 会場先着順 当日直接会場へ ●令和7年度第4回多摩市学びあい育ちあい推進審議会定例会 10月20日(月)午前10時 教育委員会会議室(ベルブ5階) 10人(予定) 内多摩市の社会教育・公民館運営などについて 1012194 教育振興課 ☎(338)6930

#### 令和7年度第5回多摩市男女平等参画推進審議会

10月24日(金)午後5時~7時 TA MA女性センター活動交流室 6人 第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画中間見直しについて 他 1018348 平和・人権課 ☎(376)8311・📠(339)0491

#### 第6回第三次多摩市特別支援教育推進計画有識者会議

10月14日(火)午後2時 教育センター4階 10人 計画決定にむけた検討 備考 日時・場所は変更になる場合あり。事前に要問い合わせ 1018398 教育センター ☎(372)1010

#### パブリックコメント

#### 国登録有形文化財(建造物)川井家住宅主屋及び旧川井家住宅土蔵保存活用計画(素案)

閲覧場所 公式ホームページ、市役所第二庁舎1階行政資料室、中央図書館、永山・関戸各公民館、唐木田図書館、市民活動・交流センター 備考 意見募集期間中、本件に関する「市政への提言」などはパブリックコメントとして取り扱い、原則として個別回答はしません。記入漏れ、電話・口頭での意見はパブリックコメントとして取り扱いません。意見は住所・氏名などを除き公開する場合あり 1018524 10月7日(火)~11月5日(水)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリ・直接持参または各閲覧場所に設置の投函箱への投函で、「国登録有形文化財保存活用計画(素案)への意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-0025永山1-5ベルブ永山3階教育振興課 ☎(338)6883・📠(337)7620へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

### 10月の本庁舎

## 土日 部分開庁

## 11日(土)・26日(日)

時間 午前8時30分~正午、午後1時~5時 主な取り扱い業務 印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜のみ) 備考 一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してください 1001741 市民課 ☎(338)6823、納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840