## 対象者へ介護保険料決定(納入)通知書・介護保険負担割合証を発送

◎65歳以上の方へ

**介護保険料決定（納入）通知書を７月８日㈫に発送**

介護保険料は令和６年の所得などに応じて決まります。納付方法は特別徴収（年金差引き）と普通徴収（納付書・口座振替）です。所得段階が第２段階または第３段階で一定の要件を満たす方は、申請することで第１段階に減額できる場合があります。

この通知書は、東京都シルバーパス申し込みの際、所得状況などの確認書類としても使用できます。再発行はできませんので大切に保管してください。

◎介護保険の要介護・要支援認定を受けている方と総合事業対象者の方へ

**介護保険負担割合証を７月15日㈫に発送**

負担割合は令和６年の所得や世帯構成に応じて１～３割となります。介護サービスを利用するときは、介護保険被保険者証とともに提示してください。

**適用期間**／８月１日㈮～令和８年７月31日㈭
問高齢者支援室（介護保険担当）☎042－481－7504
※シルバーパスについては（高齢福祉担当）☎042－481－7150

## 調布ゆうあい福祉公社相談事業

**Ⓐ弁護士による法律相談**
日７月10日㈭午前10時30分～正午
**Ⓑ内科医師による個別相談**
日７月17日㈭午後１時30分～３時
**Ⓒ精神科医師による個別相談**
日７月22日㈫午前10時30分～正午
**Ⓐ～Ⓒ共に**
定各申し込み順２人（１人40分）
費無料
所申問前日までに電話で（公財）調布ゆうあい福祉公社☎042－481－7711

## 介護教室

**Ⓐ健口は健康の始まり**
**～口から始める介護・認知症予防～**
日７月15日㈫午後２時～３時30分
所文化会館たづくり10階1001学習室
内①オーラルフレイルと認知症予防②高齢者の食事の注意点③口腔機能訓練と嚥下機能訓練
演松宮春彦（もぐもぐクリニック院長）
**Ⓑ第２回「耳から始める認知症予防」**
日７月31日㈭午前10時～11時30分
所文化会館たづくり６階601・602学習室
内①聞こえづらさを放置しない②難聴と認知症の関連性③耳の健康を守るために
演加藤あすか（楠の杜訪問看護ステーション言語聴覚士）
**ⒶⒷ共に**
定申し込み順30人
費無料
申問６月20日㈮～７月Ⓐ10日㈭Ⓑ25日㈮までに電話で地域包括支援センターちょうふ花園☎042－484－2285
**Ⓒいざという時に役立つおむつ講座**
日①７月17日㈭②31日㈭
時午前10時～正午
所市民プラザあくろす３階ホール
内①知っておきたい紙おむつの選び方・使い方
②紙おむつの使い方の実際を学ぼう
演①笹島研一（白十字販売㈱）
②唐沢久美子（調布ゆうあい福祉公社介護福祉士）
定各回申し込み順50人
費無料
申問地域包括支援センターゆうあい☎042－481－4973（高齢者支援室）

## 簡単！10の筋力トレーニング おさらい会

専用フォーム

立つ、座る、歩くなどの日常生活でよく使う筋肉を鍛えます。
日７月16日㈬
時初級：午後１時45分～２時15分
中級：２時25分～３時　上級：３時10分～３時30分
所市民プラザあくろす多目的ホール
対65歳以上で要支援・要介護・日常生活総合事業対象者の認定を受けていない市民※医師から運動制限を受けている方は医師に相談の上参加
演リハビリ専門職　定申し込み順20人　費無料
申問６月23日㈪から電話で高齢者支援室
☎042－481－7150または専用フォームから申し込み

# 暮らしの情報

## 税金・保険・年金

### 市民課の休日窓口（毎月第２土曜日・第４日曜日）

日６月22日㈰、７月12日㈯・27日㈰※広域交付による戸籍証明書などの発行は不可。６月22日㈰はマイナンバーカード・電子証明書の手続き不可。マイナンバーカード窓口の開設なし
時午前９時～午後１時
所問市民課（市役所２階・マイナンバーカード窓口（市役所１階101会議室））☎042－481－7041～5

### 固定資産税・都市計画税に係る家屋調査

固定資産評価額を算定するため、事前連絡・日程調整の上で市職員が訪問します。玄関先で建築図面などを借用し、仕上げや建築設備などを調査します。
対令和７年１月２日～令和８年１月１日に家屋を新築または増改築する方
問資産税課☎042－481－7208・9

### 市税の納付は口座振替を ～申し込みは郵送も可能～

**【口座振替対象税目／納期限・申込期限】**
◎**国民健康保険税・市・都民税・森林環境税（普通徴収）第２期**（９月１日㈪振替分／７月22日㈫必着）
申依頼書（市内の取扱金融機関に備え付け。郵送希望は要連絡）で申し込み※キャッシュカード（来庁者本人名義）と本人確認書類を市役所に持参し手続き可
他個人市・都民税の年金特別徴収（公的年金からの天引分）は、口座振替での納付は不可
問納税課（市役所３階）☎042－481－7214～20

## 住まい・街づくり・環境

### 住まいの相談窓口

申し込みフォーム

| 内　容 | 日　程 | 締め切り日 |
|---|---|---|
| 住宅リフォーム | ７月16日㈬ | 10日㈭ |
| 分譲マンション管理 | 17日㈭ | 11日㈮ |
| 住まいの終活（空き家） | 18日㈮ | |

時午後１時30分～、２時30分～、３時30分～
定各回申し込み順３人　費無料
所申問申し込みフォームから申し込み、または電話・Ｅメールで住宅課（市役所７階）☎042－481－7545
Ｅjyutaku@city.chofu.lg.jp

## 健　康

### 「からだ気くばりメニュー店」をご利用ください

多摩府中保健所HP

東京都は、都民の食を通じた健康づくりをサポートするため、栄養バランスや減塩に配慮したメニューが食べられるお店を「からだ気くばりメニュー店」としてPRしています。このステッカーが目印です。詳細は多摩府中保健所HPをご覧ください。
問東京都多摩府中保健所保健栄養担当
☎042－362－2334　（健康推進課）

### ７～９月生まれの方への健（検）診の個別通知を６月末に発送

予約可能な医療機関に早めにご予約ください。

**【受診期間】**　※延長不可。４～６月生まれは発送済

| 生まれ月 | 受診期間 | 個別通知発送時期 |
|---|---|---|
| **７・８・９月** | **７～10月** | **６月末** |
| 10・11・12月 | ９～12月 | ８月末 |
| １・２・３月 | 11月～翌年２月 | 10月末 |

**【通知する健（検）診】**※年齢は今年度末時点

| 対象者 | 健（検）診 | 問い合わせ |
|---|---|---|
| 後期高齢者医療制度加入者・75歳の方 | 後期高齢者健診 | 保険年金課後期高齢者医療係☎042－481－7148 |
| 調布市国民健康保険加入中の40～74歳の方 | 調布市国民健康保険特定健診 | 保険年金課給付係☎042－481－7566 |
| 35・40・45・50・55・60歳以上の方 | 対象者に合わせた健(検)診(各種がん検診など) | 健康推進課☎042－441－6100 |

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

## 令和７年度地域共生推進ふれあい商店等補助事業（バリアフリー化補助金）

パラハートちょうふ つなげよう，ひろげよう，共に生きるまち

障害のある方が使いやすくなるように、店舗のバリアフリー化に必要な経費を補助します。
対不特定多数を対象に営業している、調布市商工会加入または加入が見込まれる中小規模の商店など

| 補助対象 | 例 | 補助率 | 補助上限額 |
|---|---|---|---|
| **段差解消などに要する改修** | ユニバーサルベッド・スロープの設置、オストメイト設置、ドアの改修、手すりの取り付けなど | ５分の４ | 50万円 |
| **段差解消などに要する備品** | 折り畳み式ベッド・スロープ、車いす、食用ミキサーなど | ５分の４ | 15万円 |
| **障害者に便利な消耗品** | コミュニケーションボード・点字・音声コード・写真入りメニュー作成、点字案内板など | 全額 | ５万円 |

申問調布市商工会事務局☎042－485－2214　（障害福祉課）

例：ユニバーサルベッド

**●調布市LINE公式アカウントで情報発信中**
多くの方々に市政情報を届けるため、LINEでイベントに関する情報や防災・災害情報などを配信しています。
**調布市と友だちになろう**／右のQRコードを読み取るか、ホーム画面の検索バーで「調布市」と検索し、友だちに追加　問広報課☎042－481－7301

調布市LINE公式アカウント