

簡単！10の筋力トレーニング講座

申し込みフォーム



日 8月20日(火)午前10時～11時30分

所 文化会館たづくり12階大会議場

要 65歳以上の市民で要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方。医師から運動制限を受けている方は医師に相談後受講

講 リハビリ専門職

定 申し込み順50人

申 問 7月22日(火)から申し込みフォームから申し込み、または電話で高齢者支援室 ☎042-481-7150

65歳からの健康づくり健診

申し込みフォーム



日 9月2日(火)午後※時間は申し込み後、個別に連絡

所 文化会館たづくり12階大会議場

要 65歳以上の市民で要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けておらず、医師から運動制限の指示がない方

内 生活習慣の問診と体力測定

定 申し込み順60人

費 無料

申 問 7月22日(火)から申し込みフォームから申し込み、または電話で高齢者支援室 ☎042-481-7150

介護のおしごと入門講座 介護職員初任者研修（通学） 旧ホームヘルパー2級

日 9月10日(火)～11月21日(金)のうち25日間（実習2日含む）

所 こころの健康支援センター別館2階研修室ほか

要 ①次の全てに該当する方①市内に在住・在勤・在学②令和8年3月末時点で67歳以下③市内で介護職員としてすでに従事している・従事が確定している・従事することを希望する

定 20人（選考あり）

費 2万円（受講料1万3400円、テキスト代6600円）を指定日までに振り込み

申 込 申込書（福祉人材育成センター、総合福祉センターと市民活動支援センター窓口で配布、または福祉人材育成センター ☎ から印刷可）を、7月22日(火)～8月19日(火)（平日午前9時～午後4時30分）に福祉人材育成センターへ持参※健康保険証・運転免許証などで本人確認（市外在住で市内在勤・在学の方は社員証、学生証なども確認）

備 申込時に受講ガイダンスあり。全科目履修者は東京都指定の修了証明書の取得可

問 福祉人材育成センター ☎042-452-8180

（社会福祉協議会）

暮らしの情報



税金・保険・年金

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 第3期

（9月30日(火)振替分／8月20日(火)必着）

◎市・都民税・森林環境税（普通徴収） 第3期

（10月31日(金)振替分／9月22日(月)必着）

◎固定資産税・都市計画税 第3期

（12月25日(火)振替分／11月10日(月)必着）

備 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

備 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

家屋の取り壊しなどを行った方へ

家屋の取り壊しや用途変更（店舗だったものを居宅として使用するなど）を行った場合は、固定資産税の算定が必要となるため、ご連絡ください。

問 資産税課 ☎042-481-7208・9

退職した場合は国民健康保険と 国民年金の手続きを

①オンライン手続き 国民健康

保険・国民年金／マイナンバー

カードを利用してマイナポータルから手続き可。詳細は市 ☎ と

日本年金機構 ☎ 参照



市HP



日本年金機構HP

②郵送手続き 国民健康保険／異動届（市 ☎ から印刷可）と、加入していた健康保険をやめた日付が分かる証明書（資格喪失証明書など）の写しを保険年金課へ 国民年金／国民年金被保険者関係届書（日本年金機構または市 ☎ から印刷可）と、退職または厚生年金を喪失した日付が分かる書類（資格喪失証明書など）の写しを同封し日本年金機構東京広域事務センターへ

③窓口での手続き 国民健康保険／加入していた健康保険をやめた日付が分かる証明書、来庁者の顔写真付きの本人確認書類、国民健康保険に加入する方全員のマイナンバーが分かるものを持参し、保険年金課（市役所2階）へ 国民年金／退職または厚生年金を喪失した日付が分かる書類、来庁者の本人確認書類（代理人の場合委任状も必要）、基礎年金番号が分かるもの

（マイナンバーカードも可）を持参し、保険年金課または府中年金事務所へ

①～③共に

要 退職し社会保険資格を喪失した方（扶養されていた配偶者を含む）。国民年金は20歳以上60歳未満の方

問 国民健康保険：保険年金課 ☎050-1720-3706

国民年金：保険年金課 ☎050-1720-3706、日本年金機構府中年金事務所国民年金第1課 ☎042-361-1011



住まい・街づくり・環境

多摩川の河川整備計画に 関するアンケート



◎いっしょに考えてみませんか

多摩川のこれから

これからの新しい多摩川について、皆さんの思いをお聞かせください。ご意見は、今後の多摩川の整備を定めた計画の変更のほか、整備や維持管理などの参考とします。

申 8月18日(月)までに京浜河川事務所 ☎ から回答

問 京浜河川事務所 ☎045-503-4008（環境政策課）

西調布駅周辺地区まちづくりイベント

西調布駅周辺整備街づくり協議会を中心に取り組んでいるまちづくりにおいて、駅周辺に必要な機能を検討するため、西調布駅南口前にオープンスペースを設置しています。さまざまなブースを設けたイベントを開催し、皆さんのご意見を伺います。

日 7月26日(土)午前10時～午後1時※荒天中止

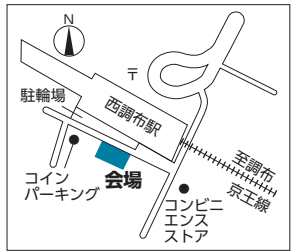
所 西調布駅南口前（実証実験スペース）

内 アンケート用紙配布、パネル展示（アンケート結果、地区整備計画など）、缶バッジ作成、

キッチンカー（予定）

申 当日直接会場へ

問 まちづくり推進課 ☎042-481-7444



富士見町3丁目地区地区計画の変更に関する まちづくり懇談会（オープンハウス形式）

パネルを用いて職員が説明し、対面方式で意見を伺います。

日 ①8月1日(金)午後6時～8時②2日(土)午前10時～正午（入退場自由）

所 市立第一小学校体育館

申 当日直接会場へ

問 まちづくり推進課 ☎042-481-7444



健康

がん相談サポート事業の 7・8月の開設日

がん相談サポート事業HP



日 7月22日(火)・26日(土)・29日(火)、8月2日(土)・5日(火)・9日(土)・12日(火)・16日(土)・19日(火)・23日(土)・26日(火)・30日(土) ☎ 午前9時～午後6時 ☎ がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など ☎ 無料

申 電話（☎0120-785-570）またはがん相談サポート事業 ☎ からEメール

備 サービス利用には市民専用の利用資格コード（275B）が必要。紹介するサービスは一部有料

問 健康推進課 ☎042-441-6100

おとなのための食事相談

日 8月22日(金) ☎ 午前9時15分～9時45分、10時～10時30分、10時45分～11時15分

所 文化会館たづくり西館保健センター3階

要 18歳以上 ☎ 各回申し込み順1人

備 医療機関で治療中の方は要問い合わせ

申 問 電話で健康推進課 ☎042-441-6100

国民健康保険に 加入している方へ

資格情報のお知らせまたは 資格確認書を発送しています

マイナ保険証の利用登録の状況に応じて、資格情報のお知らせまたは8月1日(金)以降に使用する資格確認書を、世帯主宛に発送しています。



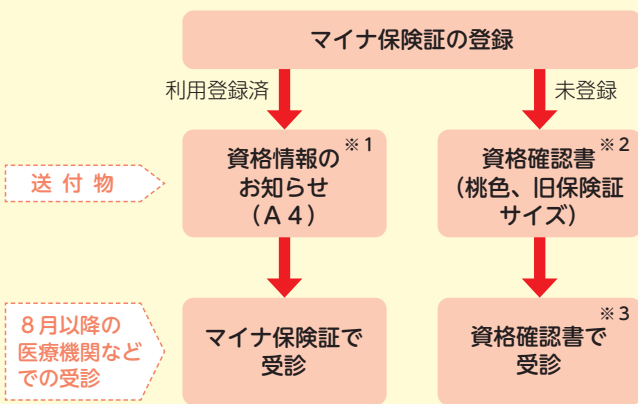
市HP

7月末までに届かない場合は、ご連絡ください。

備 詳細は同封のパンフレット・市 ☎ 参照

問 保険年金課 ☎050-1720-3706

送付物と医療機関などの受診方法



※1 70～74歳の方は、負担割合を毎年8月に更新（69歳以下は、有効期限の記載なし）

※2 年齢にかかわらず毎年8月更新。70～74歳の方は、負担割合を記載しているため、高齢受給者証は交付終了

※3 7月31日(火)までは現在お持ちの保険証（及び高齢受給者証）または資格確認書（黄色）