

7月の調布市難病相談窓口

☎毎週木曜日午後1時～5時
 📍調布希望日の1週間前までに電話で障害福祉課
 ☎481-7089

10の筋力トレーニング おさらい会

📅7月11日(月) 🕒午後1時45分～2時30分(初級)、
 2時40分～3時25分(中級)、3時35分～4時(上級)
 📍上石原ふれあいの家
 👤65歳以上で要介護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
 📖理学療法士 📖申し込み順20人 📖無料 📖飲み物
 📍📅6月21日(火)から電話で高齢者支援室☎481-7150

認知症サポーター養成講座

📅7月13日(水)午前10時～11時30分 📍文化会館たづくり
 8階映像シアター 📍市内在住・在勤・在学の方
 📖申し込み順30人 📖無料
 📖受講者に「認知症サポーターカード」を進呈
 📍📅(公財)調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

介護教室

◎**①人生会議始めてみませんか?～もしバナゲーム体験～②認知症予防のための囲碁の勧め**
 📅(A)7月15日(金)(B)21日(水) 🕒午後2時～4時(受付1
 時30分～) 📍市民プラザあくろすホール1
 👤(A)市民(B)65歳以上の囲碁未経験者
 📖(A)中村ゆかり(調布東山病院医師)、山澤明子(看護
 師) (B)石橋清人(囲碁インストラクター)
 📖各回申し込み順16人 📖無料
 📍📅地域包括支援センター至誠しばさき☎488-1300
 ◎**糖尿病をもっと知ろう**
 📅7月19日(火)午前10時～11時30分
 📍文化会館たづくり8階映像シアター 📖①糖尿病の
 病態・合併症と予防②糖尿病を予防する食事③体内
 AGEs(糖化度)の説明と測定(測定は先着10人)
 📖①熊谷真義(調布東山病院 糖尿病・内分泌内科医
 師) ②本橋麻子(西田医院 認定栄養ケアステーショ
 ン管理栄養士) ③勝間千智(日本調剤 管理栄養士)
 📖申し込み順30人 📖無料
 📍📅地域包括支援センターちょうふ花園☎484-2285
 (高齢者支援室)

調布ゆうあい福祉公社相談事業

Ⓐ**弁護士による法律相談**
 📅7月14日(木)午前10時30分～正午
 Ⓑ**内科医師による健康相談**
 📅7月21日(木)午後1時30分～3時
 Ⓒ**精神科医師による健康相談**
 📅7月26日(火)午前10時30分～正午
 Ⓐ～Ⓒ共に
 📖申し込み順2人(1人40分) 📖無料
 📍📅前日までに電話で(公財)調布ゆうあい福祉公
 社☎481-7711

暮らしの情報

税金・保険・年金

市税の納付は口座振替を～申し込みは郵送でも可能～

【口座振替対象税目/納期限・申込期限】
 ◎**個人市・都民税(普通徴収)・国民健康保険税/**
第2期(8月31日(水)振替)・7月20日(水)(必着)
 ◎**固定資産税・都市計画税/**
第3期(12月26日(月)振替)・11月10日(水)(必着)
 📖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
 📖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
 📍納税課(市役所3階)☎481-7214～20

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

📅7月3日(日)・9日(土)・24日(日)
 🕒午前9時～午後1時
 📖保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い※6月26日
 (日)の休日窓口は休止し、7月3日(日)に休日窓口を開設
 📍📅市民課(市役所2階・市役所1階101会議室)
 ☎481-7041～5
 保険年金課(市役所2階)☎481-7052
 納税課(市役所3階)☎481-7214～20

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
 整した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。
 📍令和4年1月1日～12月31日に家屋を新築または増
 改築する方
 📍資産税課☎481-7208・9

国民年金保険料の産前産後期間免除制度

出産(予定)日が属する月の前月(多胎の場合は3
 カ月前)から翌々月までの期間の国民年金保険料(平
 成31年4月分以降に限る)が免除される制度です。産
 前産後の免除期間は、保険料を納付したものとみなさ
 れる年齢基礎年金額に反映されます。
 📍📅出産日が平成31年2月1日以降で、免除される期間
 内に国民年金第1号被保険者に該当する期間が1カ月
 以上ある方
 📖基礎年金番号が分かる書類(マイナンバーが分かる
 書類も可)、来庁者の本人確認書類、母子健康手帳な
 どの出産(予定)日が記載された書類
 📍📅出産予定日の6カ月前から届け出可(出産後も可)。
 郵送も可
 📍📅国民年金課☎481-7062
 日本年金機構府中年金事務所国民年金第一課
 ☎042-361-1011

住まい・街づくり・環境

ふれあいのみちづくり事業の参加団体募集

近くの道路の清掃や、植栽帯の除草・刈込などを行
 うことで、きれいで住みよい環境や地域とのつながり
 を作りませんか。
 📍5人以上で構成され、代表者が20歳以上の団体
 📍市内における街路樹(低木)の刈込、除草、清掃、
 美化、除雪時の塩化カルシウム散布
 📍草刈り道具・清掃用具・ボランティア用ゴミ袋の支
 給あり、ボランティア保険の加入あり
 📍📅道路管理課☎481-7405

65歳以上の方へ

介護保険料決定(納入)通知書を7月8日(金)に発送

介護保険料は令和3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。介護保険料を滞納す
 ると、サービス利用時の負担割合引き上げなどを
 行う場合があります。期限内に納付が困難な場合は、
 早めにご相談ください。

独自減額制度

65歳以上で、令和4年度の介護保険料の所得段階
 が第2段階または第3段階に該当し、一定の要件を
 満たす方は、8月1日(月)までに申請すると、介護保
 険料全額を第1段階に減額します(要件などの詳細
 は市📍または電話で要確認)。

📍**高齢者支援室** 介護保険料について/☎481-7504
 シルバーパスについて/☎481-7150
 介護保険制度について/☎481-7321

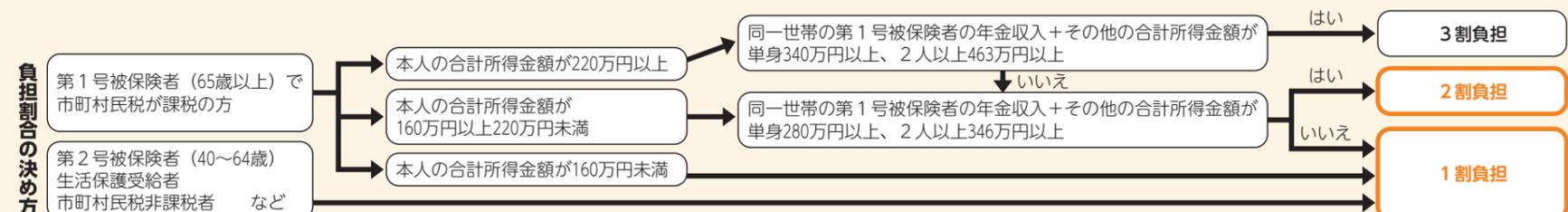
シルバーパス申込時の必要書類としても使用可能

本通知書は、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。

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(金)に発送

負担割合は令和3年の所得や世帯構成に応じて1～3割となります。
 届きましたら、負担割合・適用期間をご確認ください。
 適用期間/8月1日(月)～令和5年7月31日(月)



★紙面上では市外局番042の表記を省略しています ★講師や出演者の敬称を省略しています
 ★「全〇回」と表記している事業は全日程参加が原則です