

10の筋力トレーニング おさらい会

期 3月26日(金)
 時 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)
 所 深大寺地域福祉センター
 対 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
 講 理学療法士
 定 申し込み順15人
 費 無料
 持 飲み物
 他 車での来場不可
 申 2月22日(月)から電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ※申込時、参加希望の級を確認

「自宅で簡単 10筋体操(初級編)」をJ:COMチャンネルで放送

自宅でできる「簡単 10の筋力トレーニング」の初級編(1から4の体操)をJ:COMチャンネル(地デジ11ch)で放送します。フレイル(虚弱)予防のために、自宅で試してみませんか。
 期 3月31日(木)まで
 時 毎日午前8時30分～8時45分
 所 高齢者支援室 ☎481-7150

地域包括支援センター広報協力員を募集

次の全てに該当する方①高齢者福祉に関心があり、ボランティアとして活動できる②市内在住の65歳以下③要支援・要介護認定を受けていない
業務内容／日常的な地域包括支援センターの広報活動、市や地域包括支援センターが主催する保健福祉サービスに関する研修会などへの参加、地域包括支援センターが開催する事業の手伝い
活動頻度／月に1～2回程度
任期／4月～令和5年3月
活動区域／原則在住区域の地域包括支援センターの担当地域
 申 申込書(高齢者支援室(市役所2階)または各包括支援センターで配布)に必要事項を記入し、事前に電話連絡の上、3月15日(月)までに高齢者支援室または地域包括支援センターへ持参

他 ボランティア保険の加入あり。各地域包括支援センターの担当地域・連絡先は市 ☎参照または要問い合わせ
 所 高齢者支援室 ☎481-7150

健康活動ひろば活動室の利用

【4～6月の利用可能日】
 期 毎日(5月2日(日)・9日(日)、6月13日(日)を除く)
 時 午前9時～午後9時(1区分2時間、1日当たり1団体1区分利用可)
 対 大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、身体運動を通して健康増進を図る活動を行う団体
 他 活動できる種目は、健康活動ひろばの室内で運動可能なものに限る
【公開抽選実施日】
 日 3月6日(土)午前9時30分～※中止は市 ☎でお知らせ
 所 健康活動ひろば2階活動室こかげ
 対 団体の代表者(1団体1人) 持 筆記用具
 申 当日直接健康活動ひろばへ
【随時の利用申し込み】
 抽選会後に空室の利用を希望する団体は、健康推進課(文化会館たづくり西館保健センター4階)で手続きしてください。
 期 利用しようとする日の3日前(その日が土・日曜日、祝・休日に当たる場合は直前の平日)
 所 健康推進課 ☎441-6100

令和3年度障害者社会体験活動事業参加者・ボランティア募集

知的障害のある方を対象に社会体験活動を行う「杉の木青年教室」「遊ing」「のびのびサークル」の参加者と、活動をサポートするボランティアを募集します。
①杉の木青年教室
活動日／月1回程度
活動内容／給手紙教室、スポーツなど
 対 市内在住の中学校特別支援学級を卒業した知的障害のある方で、食事やトイレなどが一人でできる方
 定 40人(多数抽選)
②遊ing
活動日／2カ月に1回程度
活動内容／スポーツ、工作教室など
 対 市内の特別支援学級に通う小・中学生で知的障害のある方 定 20人(多数抽選)

①②共に
 申 申込書(社会教育課(教育会館1階)で配布または市 ☎から印刷可)に必要事項を明記し、3月17日(木)(必着)までに〒182-0026小島町2-36-1社会教育課へ
 ③のびのびサークル
活動日／毎月第2・4土曜日 **活動内容**／創作ダンス、ゲームなど 対 市内在住の特別支援学校・学級の在籍者または卒業生で知的障害のある方(原則、保護者の付き添いが必要) 申 随時電話またはEメールで問い合わせ先へ
 ①～③共に
 費 無料※活動内容によっては費用が発生する場合あり
 所 社会教育課 ☎481-7488・E syakaiky@w2.city.chofu.tokyo.jp

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

春の火災予防運動 3月1日(月)～7日(日)

東日本大震災からまもなく10年となります。地震時の火災発生に備えて、消火器の設置場所や使用方法を改めて確認しましょう。
 所 消火器の使用方法はYouTube東京消防庁公式チャンネル参照(右記2次元コードからアクセス可)



●地震 その時10のポイント

地震時の行動	①地震だ!まず身の安全
	②落ち着いて 火の元確認 初期消火
地震直後の行動	③慌てた行動 けがのもと
	④窓や戸を開け 出口を確保
	⑤門や扉には近寄らない
地震後の行動	⑥火災や津波 確かな避難
	⑦正しい情報 確かな行動
	⑧確かめ合おう わが家の安全 隣の安否
	⑨協力し合って 救出・救護
	⑩避難の前に 安全確認 電気・ガス

所 調布消防署 ☎486-0119

市・都民税などの申告期限を4月15日(木)まで延長

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、市・都民税の申告期限を延長しました。市報2月5日号8～10面の掲載内容から変更になった期限は以下の通りです。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、市 ☎から市・都民税申告書を作成した上で、郵送またはお預かりボックスで早めに提出するなど、窓口の混雑緩和にご協力ください。

市・都民税※1

申告方法	期間※2	申告場所
市民税課へ郵送	4月15日(木)まで	—
窓口	2月28日(日)午前9時～午後1時	市民ロビー
	3月15日(月)までの午前9時～午後4時	(市役所2階)
	3月16日(火)～4月15日(木)	市民税課
お預かりボックス	3月15日(月)まで	市民ロビー

所得税・復興特別所得税・贈与税・消費税・地方消費税

税務署への申告・納付期限も、4月15日(木)まで延長されました。

■市役所でのお預かり※3

作成済みの確定申告書を預かります。なお、期間は3月15日(月)までです。

申告方法	期間※2	申告場所
窓口	2月22日(月)・26日(金)、3月1日(月)・2日(火)・5日(金)・8日(月)・9日(火)・12日(金)・15日(月)の午前9時～午後4時	601会議室(市役所6階)
	2月28日(日)午前9時～午後1時	市民ロビー
	お預かりボックス※4	3月15日(月)まで

- ※1 年金を含めて収入がなく、市内在住者の被扶養者ではない方の税証明が必要な場合、収入がない旨の申告が必要。所得税・復興特別所得税の確定申告を行う方は、市・都民税の申告不要。申告対象者や必要書類などの詳細は、市報2月5日号または市 ☎参照
- ※2 記載がある場合を除き原則平日のみ
- ※3 市役所での相談・確認は不可。記載コーナーもないため、事前に国税庁 ☎などから申告書を作成し、準備した上で来庁を。市・都民税以外の相談は武蔵府中税務署へ
- ※4 税務署押印の控えが必要な場合、申告書の控えと返信用封筒(宛先を明記し切手を貼付)を同封。市の預かり印の押印・控えの交付は不可

■税務署への提出

期 4月15日(木)まで ※2月21日(日)・28日(日)は開設
提出方法・所/国税庁 ☎などで作成した申告書一式を、直接(時間外文書収受箱への投函可)または郵送、e-taxで武蔵府中税務署へ(確定申告期間中、車での来署は原則体が不自由な方のみ)

※税務署で申告する場合もパソコンでの申告書作成が中心(希望者への操作補助あり)

他 感染症感染拡大防止のため、相談は自宅から電話やチャットボットの利用を。詳細は武蔵府中税務署 ☎(右記2次元コードからアクセス可)参照



所 市・都民税／
 〒182-8511市役所3階市民税課 ☎481-7193～7
 所得税および復興特別所得税など／
 〒183-8548府中市本町4-2武蔵府中税務署 ☎042-362-4711

●市税はペイジー(Pay-easy)で支払いを インターネットやATMのペイジーで市税が納付できます。
対象の税目／市・都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税
納付方法／対象税目の納付書(赤色)に記載の納付番号などをインターネットやATMに入力し支払い 所 納税課 ☎481-7214～20