

10月の調布市難病相談窓口

毎週木曜日午後1時～5時
希望日の2週間前までに電話で障害福祉課☎481-7089へ

メンタルヘルス市民講座

10月1日(金)病気のつらさ・生活のしづらさ
8日(金)回復に向かって
22日(金)統合失調症
11月5日(金)うつ病・双極性障害
12日(金)パーソナリティ障害・神経症・PTSD
19日(金)発達障害・ヤングケアラーの問題
26日(金)リカバリーのために使える社会資源
12月3日(金)当事者研究を学ぶ・修了式・交流会

男性のためのプロが教える体力アッププログラム(全3回)

10月5日(火)19日(火)11月2日(火)
午前10時～11時30分
菊野台地域福祉センター
要介護認定を受けていない、おおむね65歳以上の男性
柴元之(地域包括支援センター至誠しづさき作業療法士)
申し込み順15人
無料
タオル、飲み物
9月21日(火)午前9時から社会福祉協議会☎481-7693へ

司法書士による無料相談会

10月6日(水)午後2時～
総合福祉センター
後見制度や相続、登記手続きなどの無料相談
申し込み順2組
協力/東京司法書士会調布支部
電話で社会福祉協議会☎481-7766(平日午前9時～午後5時)へ

臨床心理士による高齢者こころの相談室

10月12日(火)午前
文化会館たづくり3階305会議室
市内在住で認知症の家族を介護している方
北村世都(臨床心理士)
申し込み順2人
無料
電話で高齢者支援室☎481-7150へ

障害年金・個別相談会

10月15日(金)
午前9時30分～、10時30分～、11時30分～
総合福祉センター4階
市内在住の障害や疾患のある方と家族、支援者(障害年金受給の有無は不問)
社会保険労務士による、障害年金の受給資格や申請方法などの個別相談(1人50分程度)
各回申し込み順3人
無料
協力/障害年金サポート調布
9月21日(火)～10月8日(金)にFAXまたは電話でドルチェ☎490-6675・☎444-6606へ(社会福祉協議会)

第32回福祉講演会「つながりが健康を育む～暮らしているだけで長生きできる街とは～」

10月16日(土)午後1時30分～3時
文化会館たづくり12階大会議場
辻大士(体育科学博士・筑波大学助教)
申し込み順90人
無料
10月8日(金)までに電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社☎481-7711へ

精神科医師による個別相談

10月18日(月)午後

文化会館たづくり3階305会議室
認知症と思われる症状があるものの、まだ医療にかかっていない方(本人も可)※診断は行いません
岩戸清香(精神科医師)
申し込み順2人
無料
電話で高齢者支援室☎481-7150へ

生きがい介護予防「フォークダンス講座」(全4回)

11月6日(土)13日(土)20日(土)27日(土)
午前10時～11時30分
総合福祉センター2階202・203会議室
市内在住のおおむね55歳以上で、フォークダンス初心者
守屋和子(調布フォークダンス連盟会長)
申し込み順10人
1500円
手袋
電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社☎481-7711へ

令和3年度赤い羽根共同募金運動

今年も10月から全国一斉に運動を行います。集まった募金は、東京都共同募金会で取りまとめ、主に市内の福祉施設や団体の自立支援のための活動や環境整備などに配分されます。



募金方法

窓口/社会福祉協議会、市役所3階福祉総務課、神代出張所などへ
オンライン/社会福祉協議会QR(右のQRコードからアクセス可)から申し込み
申告により、税制上の優遇措置あり
共同募金調布地区協力会☎481-7617(社会福祉協議会)



第33回調布市福祉大会は中止

10月1日(金)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。
詳細は調布市社会福祉協議会QR(上のQRコードからアクセス可)参照
社会福祉協議会☎481-7617・☎481-6611



おしえて! マイナンバー Q&A 74

個人番号カードに有効期限はありますか。
20歳以上の場合は発行から10回目の誕生日、20歳未満の場合は5回目の誕生日が有効期限です。マイナンバーカードに搭載される電子証明書は年齢に関わらず、5回目の誕生日が有効期限です。有効期限を迎える方には、有効期限の1～3カ月前を目途に有効期限通知書が地方公共団体情報システム機構から送付されます。有効期限通知書に同梱のパンフレットに更新手続きのご案内があります。なお、電子証明書の更新にかかる手数料は無料です。
マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178・☎0120-601-785(24時間365日受け付け)、個人番号カードコールセンター☎0570-783-578※つながらない場合は☎050-3818-1250(企画経営課)



マイナポイントの申し込みが12月末まで延長

マイナポイントの取得期間が12月末までに延長になりました。令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方は、上限5000円分のマイナポイントを受け取ることができます。

マイナポイントの申し込み手順・使い方

- 1 マイナンバーカードを受け取る
2 スマートフォンまたはパソコン、マイナポイント手続きスポットで数字4桁のパスワード(利用者証明用電子証明書)などを入力し、マイナポイントを予約し、決済サービスを申し込む
3 選択したキャッシュレス決済サービスで12月末までにチャージまたは買い物をして、支払い額25%のマイナポイントを受け取る

市役所でのマイナポイント予約申し込み支援

パソコンやスマートフォンをお持ちでない場合、専用端末によるマイナポイント予約・申し込みのサポートを行っています。
平日:午前8時30分～午後4時30分、毎月第2土曜日、第4日曜日:午前9時～午後1時
所 マイナンバーカード第2窓口(市役所1階101会議室)
マイナンバーカード、マイナンバーカード取得時に設定した「利用者証明用電子証明書(暗証番号数字4桁)」、マイナポイントを申し込む決済サービスのカードやアプリなど
詳細は市HP(右のQRコードからアクセス可)参照
市民課☎481-7041-3、調布市マイナンバーコールセンター☎0570-00-7211(つながらない場合☎03-5427-3272)

