



### コロナ困りごと相談会 in 調布

住まい、仕事などに困っている方はお気軽にご相談ください。

- 期 11月23日(祝)・24日(休)
- 時 午前11時～午後3時
- 所 調布駅前広場
- 内 生活、労働、法律、女性、健康、子育て相談など。食糧支援。外国語対応、市外の方も相談可。電話・Eメール相談可
- 費 無料
- 申 当日直接会場へ
- 調 コロナ困りごと相談会 in 調布 実行委員会
- ☎ 0120-021-013・✉ chofu.soudan@gmail.com (生活福祉課)

### 12月の調布市難病相談窓口

- 期 毎週木曜日 (30日を除く)
- 時 午後1時～5時
- 申 希望日の1週間前までに電話で障害福祉課
- ☎ 481-7089へ

### 介護予防講演会「軽度認知症と認知症予防について学ぶ」(追加募集)

- 日 12月3日(金)午前10時～正午
- 所 文化会館たづくり12階大会議場
- 講 岩戸清香(青木病院医師)、酒井紫帆(東京さつきホスピタル作業療法士)
- 定 申し込み順20人
- 費 無料
- 申 11月22日(月)から電話で認知症疾患医療センター 青木病院 ☎483-1399へ (高齢者支援室)

### 10の筋力トレーニング おさらい会

- 期 12月15日(休)
- 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 仙川ふれあいの家
- 定 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
- 備 飲み物
- 他 車での来場不可
- 申 11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

### 障害年金・個別相談会

- 期 12月17日(金)
- 時 午前9時30分～、10時30分～、11時30分～
- 所 総合福祉センター4階
- 定 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)
- 内 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)
- 定 各回申し込み順3人 費 無料
- 協 協力/障害年金サポート調布

申 11月22日(月)～12月10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)

### 健康活動ひろば活動室の利用

- 【令和4年1～3月の利用可能日】
- 期 毎日(1月1日(祝)・2日(日)・3日(月)・9日(日)・29日(土)、2月13日(日)・20日(日)、3月6日(日)・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)
- 内 大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、運動を通して健康増進を図る活動を行う団体
- 備 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 11月27日(出)午前9時30分～
- 所 健康活動ひろば2階活動室こかげ
- 定 団体の代表者(1団体1人)
- 備 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 利用希望日の3日前(その日が土・日曜日、祝・休日、年末年始に当たる場合は直前の平日)
- 調 健康推進課 ☎441-6100

### 知って活かそう介護予防教室(全8回)

- 運動や栄養、口腔、認知症予防の理解を深め、上手に年齢を重ねるコツを学びます。
- 期 ①令和4年1月18日(火)②25日(火)③2月1日(火)④8日(火)⑤22日(火)⑥3月1日(火)⑦8日(火)⑧15日(火)
- 時 午前10時～11時30分
- 所 市民プラザあくろす3階ホール1
- 定 市内在住の65歳以上で初参加の方※要支援・要介護認定者、介護予防・日常生活総合事業対象者、医師から運動制限を受けている人は不可
- 定 申し込み順20人
- 費 無料
- 申 11月22日(月)～12月3日(金)に電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ

### 同行援護従業者養成研修 一般・応用課程(通学) 受講生募集

- 視覚障害者の余暇活動や社会参加などの外出支援を担うガイドヘルパーの養成研修です。
- 期 一般課程：令和4年1月12日(休)～15日(出)(全4回) 応用課程：令和4年1月21日(金)・22日(出)(全2回)
- 所 ところの健康支援センターほか
- 定 次の全てに該当する方①市内に在住・在勤・在学で令和4年3月31日時点で65歳以下②ガイドヘルパーとして実働できる③当該事業で定める学則に同意する
- 定 16人(選考)
- 費 2640円(テキスト代)
- 申 申込書(福祉人材育成センター、総合福祉センター、市民活動支援センターで配布、または福祉人材育成センター ☎(上のQRコードからアクセス可)から印刷可)に必要事項を記入し、11月24日(休)～12月15日(休)に福祉人材育成センター ☎452-8180へ本人が持参(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)※健康保険証・運転免許証などで本人確認。在勤・在学者は社員証や学生証などを提示 (社会福祉協議会)



## 暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

### 犯罪被害者ホットライン

- ◎犯罪被害者週間は11月25日(休)～12月1日(休)
- 事件や事故の被害にあわれた方々や家族が抱えているこころの悩み相談に応じています。一人で悩みを抱えず、期間外も気軽に相談してください。
- 警視庁犯罪被害者ホットライン ☎03-3597-7830(平日午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く))
- 調布警察署被害者支援係 ☎488-0110(内線2152)
- (公社)被害者支援都民センター ☎03-5287-3336(月・木・金曜日午前9時30分～午後5時30分、火・水曜日午前9時30分～午後7時(祝日、年末年始を除く)) ☎03-5287-3387(24時間受付)
- 備 必要に応じて面接相談・支援を実施
- 調 調布警察署 ☎488-0110 (総合防災安全課)

## 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～

- 【納付期限】
- お手元の納付書でお納めください。納付方法の詳細は納付書または市 ☎などをご覧ください。納付書がない方は、納税課までご連絡ください。
- 国民健康保険税/ 第5期・11月30日(火)
- 固定資産税・都市計画税/ 第3期・12月27日(月)
- 個人市・都民税(普通徴収)/ 第4期・令和4年1月31日(月)
- 【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)/第4期(令和4年1月31日(月)振替)・12月10日(金)(必着)
- 国民健康保険税/第7期(令和4年1月31日(月)振替)・12月10日(金)(必着)
- 固定資産税・都市計画税/第4期(令和4年2月28日(月)振替)・1月20日(休)(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、その場で手続き可。詳細は市 ☎または問い合わせ
- 備 個人市・都民税の年金特別徴収(公的年金からの天引き分)は、口座振替不可
- 調 納税課(市役所3階) ☎481-7214～20※10月から、国民健康保険税の納付に関する窓口は納税課に変更

### 市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

- 期 11月28日(日)、12月11日(出)・26日(日)
- 時 午前9時～午後1時
- 備 保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い
- 所 市民課(市役所2階・市役所1階101会議室) ☎481-7041～5
- 備 保険年金課(市役所2階) ☎481-7052
- 備 納税課(市役所3階) ☎481-7214～20

