

介護保険負担割合証を7月14日(金)に発送

負担割合は令和4年の所得や世帯構成に応じて1～3割となります。介護サービスを利用するときは、介護保険被保険者証とともに提示してください。
適用期間／8月1日(火)～令和6年7月31日(火)
※介護保険の要介護・要支援認定を受けている方と総合事業対象者の方
☎高齢者支援室 ☎481-7504

10の筋力トレーニング おさらい会

期 7月10日(月)
時 午後1時45分～2時15分(初級)、
2時25分～3時(中級)、3時10分～3時30分(上級)
所 市民プラザあくろす
※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 リハビリ専門職
定 申し込み順30人
費 無料
備 飲み物
申 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

日 7月12日(火)午前10時～11時30分
所 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
定 申し込み順50人
費 無料
他 受講者に「認知症サポーターカード」を進呈
申 公財 調布ゆうあい福祉公社 ☎481-7711

CDC運動「インターネットでつながる“百楽けんこう講座”」

インターネットで簡単な運動と健康を学ぶ講座です。
※：日①②説明会・事前測定会：7月12日(火)、百楽けんこう講座：7月19日(火)～8月30日(火)の毎週水曜日(8月16日は休み)、事後測定会：9月6日(火)
③④説明会・事前測定会：7月13日(水)、百楽けんこう講座：7月20日(水)～8月31日(木)の毎週木曜日(8月17日は休み)、事後測定会：9月7日(水)
時 説明会、事前・事後測定会：①③午前10時～正午、②④午後2時～4時(各回15分前から受付)。百楽けんこう講座：午前9時30分～10時45分、または午前11時～午後0時15分
所 説明会、事前・事後測定会：①②クリーンプラザふじみ会議室、③④多摩川住宅ロコ棟大集会所(9月7日は調整のため参加者宛に後日案内)。百楽けんこう講座：自宅からオンラインで参加

※深大寺地区・染地地区の65歳以上の方
※事前説明会・測定会、百楽けんこう講座(オンライン運動教室、食事のレクチャー、写真共有ゲーム)
※各回申し込み順10人(未経験者優先)
費 無料
申 6月27日(火)までに電話でCDC事務局(電気通信大学大河原研究室内) ☎080-9524-5035
※タブレット端末の貸し出しあり
☎高齢者支援室 ☎481-7150

調布ゆうあい福祉公社相談事業



専用フォーム
A 弁護士による法律相談
日 7月13日(火)午前10時30分～正午
B 内科医師による健康相談
日 7月20日(水)午後1時30分～3時
C 精神科医師による健康相談
日 7月25日(火)午前10時30分～正午
A～C共に
定 各申し込み順2人(1人40分)
費 無料
所 申 前日までに電話または専用フォームで(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎481-7711

介護教室「生活に取り入れるフレイル予防～栄養と口腔～」

期 ①7月14日(金)②21日(金)
時 午前10時～正午
所 国領ふれあいの家
※①日々の食事について考えよう②お口の健康について考えよう
講 ①鈴木明子(管理栄養士)②大谷愛子(歯科医師)
定 各回申し込み順30人
費 無料
☎地域包括支援センターゆうあい ☎481-4973 (高齢者支援室)

パソコン、スマホ、タブレットなんでも個別相談会(第2回)

期 7月14日(金)
時 午後1時～2時、2時15分～3時15分、
3時30分～4時30分
所 総合福祉センター4階生活支援室
※市内在住の障害や疾患のある方と家族
定 各回2人(初参加優先。多数抽選)
費 500円
※相談したい機器※申込時に確認
※詳細は社会福祉協議会☎参照
所 申 7月4日(火)までに直接または電話・FAXでドルチェ(総合福祉センター4階)
☎490-6675・☎444-6606 (社会福祉協議会)



暮らしの情報



税金・保険・年金

市民課・納税課の休日窓口

期 6月25日(日)、7月8日(出)・23日(日)
時 午前9時～午後1時
所 市民課(市役所2階・市役所1階101会議室) ☎481-7041～5、納税課(市役所3階) ☎481-7214～20

市税の納付は口座振替～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】
◎個人市・都民税(普通徴収)
第2期(8月31日(木)振替) / 7月20日(木)(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

オンラインサービス「おくやみ手続きガイド」を開始

ご家族が亡くなられた後の手続きの案内窓口として、おくやみコーナーを設置しています。この度、スマートフォンやパソコンなどから必要な手続きを確認できる「おくやみ手続きガイド」を7月から開始します。市☎からアクセスできますので、ぜひご活用ください。
期 7月1日(出)～
☎市民課 ☎481-7044・5

マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービス停止

システムメンテナンスのため、終日利用できません。
期 7月4日(火)
☎市役所1階と神代出張所のマルチコピー機も利用不可
☎市民課 ☎481-7041～3

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5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

国民年金のオンライン手続き(電子申請)



マイナポータルからマイナンバーカードを利用して対象の届出や申請ができます。
※①国民年金第1号被保険者の資格取得(種別変更)の届出②国民年金保険料の免除・納付猶予の申請③国民年金保険料の学生納付特例の申請
☎詳細は日本年金機構☎参照
☎ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 (050から始まる電話からは☎03-6630-2525)(保険年金課)

後期高齢者医療の被保険者の方へ

☎保険年金課 ☎481-7148

7月13日(木)に後期高齢者医療保険料額決定通知書を発送

保険料の納め方は、特別徴収と普通徴収の2通りあります。

特別徴収(年金天引き)の方

手続きをすることで特別徴収を中止し、普通徴収(口座振替)に変更できます(市へ要申請)。
※口座振替の名義人は、被保険者本人以外も可。本人以外の口座にした場合、確定申告の社会保険料控除は口座名義人に適用
☎特別徴収の方や10月に普通徴収から特別徴収に変わる方で口座振替を希望する場合は、7月28日(金)までに手続きをすれば10月の特別徴収から切替可

普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の方

納付書払いの方には便利な口座振替をお勧めします。事前に金融機関へ申請が必要です。

※後期高齢者医療制度加入前に調布市国民健康保険の口座振替をしていた方でも、制度が異なるため改めて口座振替の手続きが必要

医療費の還付金詐欺にご注意

市職員をかたる者から、電話で「保険料の還付があります」などと銀行などのATMで操作するよう誘導され、被害に遭う事例が多発しています。
還付に関することは該当する方に書面でお知らせしていますので、不審な電話があった時は、すぐに指示に従わず、警察や市役所にご連絡ください。