



シニアのためのスマホ相談会・体験会

【共通事項】
☎スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民講師
☎東京都の委託による専門講師持ち物
☎ご自身が使用しているスマートフォン
☎主催東京都

●相談会(関戸公民館創作室開催分)
☎1月10日(金)午前10時～正午・午後1時～4時☎同時に2人まで(会場先着順。1人30分の入れ替え制)☎1対1の相談会☎ID1014739☎当日直接会場へ☎東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6775)9480

●相談会(東寺方地区市民ホール第1会議室開催分)
☎1月10日(金)午後2時～4時☎8人(会場先着順)☎1対1の相談会☎ID1012056☎当日直接会場へ☎東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6775)9480

●体験会(中央図書館サテライトカウンター開催分)
☎1月15日(水)午前10時～午後1時・2時～5時☎12人(申し込み先着順)☎コミュニケーションツールや情報収集方法の説明備考希望者には、多摩市電子図書館の使い方を図書館職員が説明。詳細は、図書館・市公式ホームページ参照☎ID1014720☎1月9日(木)午後5時までに、電話で、中央図書館☎(373)7955(第1・3木曜日を除く平日午前9時30分～午後5時)へ☎東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6775)9480

●体験会(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室開催分)
☎1月24日(金)午前9時～正午・午後1時～4時☎各20人(応募者多数の場合は抽選)☎楽しみながらスマートフォンの使い方を学ぶ備考講座はAndroidの操作方法で説明。デモ機の貸し出しあり☎ID1012114☎1月9日(木)までに、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室☎(356)0303(日曜日・祝日・第2土曜日を除く午前8時30分～午後5時)へ



高齢者の「障害者控除対象者認定書」をご申請ください

障害者手帳などがなくても同等の状態であると確認できれば、確定申告などにより障害者控除を受けられる認定書を発行しています。
☎令和6年12月31日時点で65歳以上の、要介護認定1～5度を受け、認知症または身体の障害が一定の基準に該当する方(介護保険の認定調査資料などを基に審査。所得税や住民税が非課税の場合は申請不要)備考
申請書は、公式ホームページに掲載の他、市役所1階高齢支援課で配布☎ID1002880☎☎郵送または直接持参で、申請書を、〒206-8666高齢支援課☎(338)6846へ

うんどう教室(1月～3月)

☎①1月9日・2月6日・3月6日各木曜日午前10時～11時②1月16日・2月13日・3月13日各木曜日午前10時30分～11時30分☎①乞田・貝取ふれあい広場公園(雨天時は公園周辺で実施)②豊ヶ丘南公園(雨天中止)持ち物飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋備考動きやすい靴と服装で☎ID1012145☎☎当日直接会場へ☎高齢支援課☎(338)6924

認知症を知ろう！共に生きよう！～認知症サポーターステップアップ講座～

☎1月17日(金)午前9時30分～11時40分☎二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室☎認知症サポーター養成講座を受講した方☎45人(会場先着順)☎認知症の方の生活の場面や支援が必要な場面で役立つ知識や対応スキルを学ぶ講師認知症初期集中支援チーム(天本病院)他持ち物オレンジカードまたはオレンジリング、筆記用具☎ID1016344☎☎当日直接会場へ☎高齢支援課☎(338)6846・☎(371)1200



地域活動支援センターあんど令和7年度水中機能訓練参加者募集

温水プールでリハビリをはじめませんか？からだの緊張をほぐし関節の痛みを緩和する効果があります
☎4月～令和8年3月の火・木曜日午前10時～正午・午後1時～3時☎二幸産業・NSP健幸福祉プラザ水

浴訓練室☎市内在住のおおむね18歳以上で、身体障害者手帳を所持する方・難病の方(心疾患など対象外の疾病あり。18歳以下は要相談)☎各5人☎水中での機能訓練(ストレッチ、筋力トレーニング、歩行など)持ち物水着、水泳帽、タオルなど備考申請書は、事前面談後に要提出☎☎2月21日(金)までに、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階多摩市社会福祉協議会法人管理課☎(356)0307へ



令和7年度固定資産税(償却資産)申告のお願い

市内に土地・家屋以外の事業用償却資産を所有している方は、毎年1月1日(賦課期日)現在における償却資産について、償却資産申告書の提出をお願いします(昨年度の申告内容と同じ方や資産なしの方も要申告)。
申告期間1月6日(月)～31日(金)備考電子申告の詳細は、eLTAX☎https://www.eltax.lta.go.jp 参照☎ID1001873☎償却資産に関すること＝市役所課税課☎(338)6838、eLTAXに関すること＝eLTAXヘルプデスク☎(0570)081459

無料申告相談(要事前予約。当日受付枠あり)

☎1月27日(月)～31日(金)①午前9時30分～午後4時30分②午前10時30分～午後4時30分(いずれも受け付けは午後4時まで)☎市役所西第1～3会議室☎市内在住者☎①各90人(申し込み先着順)②各60人(会場先着順。午前10時から)☎所得税および復興特別所得税・個人消費税などの税理士による無料申告相談持ち物前年の申告書の控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、マイナンバーカードなどの個人番号確認書類、運転免許証などの本人確認書類、あらかじめ集計した医療費控除の明細書(医療費控除を受ける方のみ)備考土地・建物および株式などの譲渡所得、相続・贈与の相談は不可。相談者以外への申告書配布はなし☎ID1001827☎☎1月10日(金)午前9時から、インターネット手続きで、日野税務署☎https://coubic.com/hinozei/booking_pages#pageContent・☎042(585)5661へ(今年から電話での申し込みは不可)



身近な場所で相談できます！

高齢者総合相談窓口の地域包括支援センターが出張相談を行っています。日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお越しください。電話相談はいつでも受け付けています。
☎ID1002951☎☎高齢支援課☎(338)6846・☎(371)1200

担当包括	エリア	日時・出張相談場所
西部 (和田1532) ☎(389)8850	東寺方 (3丁目除く)・落川・百草・和田 (3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	1/9(木)14:00～15:00 桜ヶ丘集会所(桜ヶ丘1-1) 1/22(水)13:00～15:00 三方の森コミュニティ会館 1/28(火)14:00～15:30大栗川・かるがも館 2/10(月)15:00～16:30 カフェシナモン(東寺方1-2-12) 2/25(火)14:00～15:30大栗川・かるがも館 2/26(水)13:00～15:00 三方の森コミュニティ会館 3/6(木)14:00～15:00桜ヶ丘集会所 3/25(火)14:00～15:30大栗川・かるがも館 3/26(水)13:00～15:00 三方の森コミュニティ会館
東部 (諏訪5-1諏訪複合教育施設内) ☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	1/16(木)13:30～15:00ココソモ連光寺 2/21(金)13:30～15:00ひじり館 3/13(木)13:30～15:00ココソモ連光寺
多摩センター (山王下1-18-2) ☎(376)2941	落合・鶴牧・南野2-3・唐木田・中沢・山王下	1/14(火)14:00～15:30TOM HOUSE 1/21(火)14:00～15:30からきだ菖蒲館 2/4(火)12:30～13:30TOM HOUSE 2/18(火)14:00～15:30からきだ菖蒲館 3/11(火)12:30～13:30TOM HOUSE 3/18(火)14:00～15:30からきだ菖蒲館
中部 (永山4-2-5-105) ☎(375)0017	永山2-7・貝取2-5・豊ヶ丘2-6・南野1	1/21(火)13:00～14:00豊ヶ丘老人福祉館 2/3(月)13:30～14:30貝取こぶし館 3/3(月)13:30～14:30貝取こぶし館 3/18(火)13:00～14:00豊ヶ丘老人福祉館
北部 (関戸4-19-5健康センター3階) ☎(357)3711	関戸1-5・一ノ宮	1/27(月)15:00～16:30カフェシナモン 3/24(月)15:00～16:30カフェシナモン
北部愛宕支所 (愛宕1-1-2-106愛宕第一住宅) ☎(319)6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	1/18(土)10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1) 2/15(土)10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご 3/15(土)10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご



市税の納付が困難な方へ

住民税や国民健康保険税などの督促状を放置していませんか？納税相談は、市役所本庁舎2階25番窓口または電話でお気軽にご相談ください。
☎ID1011494☎☎納税課☎(338)6822、保険年金課☎(338)3313