



後期高齢者医療制度のお知らせ

令和4年10月1日から実施している自己負担割合が2割の方への外来医療の負担軽減措置(配慮措置)は、令和7年9月30日に終了します。

備考詳細は下表を参照 **□1002060** **問** 保険年金課 **☎(338)6807・FAX(371)1200**

[1カ月の自己負担限度額]

負担所得割合区分	外来+入院(世帯ごと)	
	外来(個人ごと)	外
療令分和まで年9月診	6,000円+(10割分の医療費-30,000円)×10%または18,000円のいずれか低い方(144,000円※1)	57,600円(44,400円※2)
診療令分和から年10月	18,000円(144,000円※1)	57,600円(44,400円※2)

※1 1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)の自己負担限度額(外来年間合算)

※2 診療月を含めた直近12カ月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額(多数回該当)

多摩市老人クラブ連合会多摩市民グラウンドゴルフ大会

■10月23日(木)午前9時30分～午後3時[雨天時は10月30日(木)] **場** 市民活動・交流センター **内** 60歳以上の市内在住者 **定** 200人(応募者多数の場合は抽選) **¥500円**(保険料を含む) **持ち物** クラブとボール(お持ちの方)、飲み物、健康保険証、昼食 **備考** 一般応募者は個人戦のみ **問**・**主催** 9月5日(金)～30日(火)に、電話で、氏名・住所・年齢・電話番号を、多摩市老人クラブ連合会事務局 **☎**・**FAX**(356)0309へ



老人クラブ活動に参加しませんか?

市内では、現在20以上の老人クラブ(ポッチャ、輪投げ、健康麻雀、カラオケなど)が活動しています。
□1002886 **問** 多摩市老人クラブ連合会 **☎**・**FAX**(356)0309へ

①認知症サポーター養成講座 ②ステップアップ講座(応用編)

■10月4日(土)①午前10時～11時30分
②午後1時30分～3時30分 **場** 関戸公民館大会議室 **内** ② 認知症サポーター養成講座受講済みの方 **定** ①70人②30人(いずれも会場先着順) **内** ①認知症の基礎知識と接し方の心得②認知症のある人と地域



で共に暮らすコツ **講師** ②認知症初期集中チーム(天本病院) **申** 当日直接会場へ **問** 高齢支援課 **☎(338)6846**

フレイル予防はじめてみませんか?～TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～

■①9月10日(水)②16日(火)③17日(水)④20日(土)、各午前10時～正午②④11時30分まで受け付け) **場** ①愛宕かえで館ホール②市役所第二庁舎会議室③東寺方地区市民ホール第一会議室④永山公民館集会室 **内** 65歳以上の市内在住者 **定** ①40人(申し込み先着順) **内** 簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、結果説明①③国士館大学講師によるフレイル予防講座②明治安田による血管年齢測定など④運動や脳トレの体験など **持ち物** 飲み物、タオル **備考** 動きやすい服装で **□1002881** **申** ①電話または直接、愛宕かえで館 **☎(375)2990** へ②③④当日直接会場へ **問** 国士館大学ウェルネス・リサーチセンター **☎**・**FAX**(339)7347[平日(祝日を除く)午前10時～午後4時]

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

■次のいずれかに該当する方①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業者・国民学校初等科修了者で高等学校の入学資格が無い方②都内在住・在勤で戦後の混乱の影響などにより、中学校で十分に学べなかった令和8年4月1日現在、満65歳以上の方 **選考** ①12月6日(土) **問** 10月6日(月)～11月21日(金)必着の、郵送または直接持参で、願書を、〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14神田一橋中学校 **☎(3265)5961** へ

南なん亭「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ

認知症当事者とその家族を地域で見守るサポーターになりませんか。

■9月26日(金)午前10時30分～正午 **場** アクアブルー多摩交流スペース **共催** 多摩センター地域包括支援センター、多摩市社会福祉協議会 **備考** 手話通訳あり **申** 当日直接会場へ **問**・**主催** 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ **☎(356)0303**

老人福祉センター寿大学パソコン講座①パソコンを使いこなそう!(P使-2)②エクセル経験者レベルアップ(E経-2)受講生募集

■①10月6日(月)・8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金)・20日(月)、各午後2時～4時②10月8日(水)・15日(水)・18日(土)・22日(水)・25日(土)・29日(水)、11月5日(水)、各午前10時～正午 **場** 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 **内** 60歳以上の市内在住者でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方①ワードやエクセルを使用したことがある方②エクセルを使用したことがある方 **定** 各15人(応募者多数の場合は抽選) **¥** ①1,200円②1,400円(いずれも全回分) **備考** 詳細は二幸産業・NSP健幸福祉プラザ **URL** <https://www.tama-fukushi.org/> 参照

備考 詳細は、法務局で配布のパンフレットまたは法務省 **URL** https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html 参照 **問** 東京法務局八王子支局総務課 **☎(042)631-1377**(ガイダンス4番) **QRコード**

詳細はこちら▶



わくわくスマホ

スマートフォン教室(全4回)

■10月3日・10日・17日・24日各金曜日午前9時～正午 **場** 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 **内** スマートフォンをお持ちでないまたは操作に慣れていない60歳以上の都民 **定** 10人(応募者多数の場合は抽選) **内** 基本操作、コミュニケーション、情報収集、申請・決済 **持ち物** スマートフォン(お持ちの方) **主催** 東京都 **備考** 最長3ヵ月間のスマートフォン(Android)の貸し出しあり。講座内で東京都公式アプリを登録。初参加者にポイント付与 **□1012114** **問** 9月26日(金)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 **☎(03)6374-7746**(平日午前9時～午後5時)へ

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。

多摩市いきものギャラリー

©多摩市

このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動植物や、多摩市生きもの調査隊隊員がinaturalistに投稿した写真の一部を紹介します。



▲ネジバナ(yumibee撮影)



▲ノコギリクワガタ(satoshiy撮影)



▲ヒクイナ(m_sato撮影)



▲ヤブヤンマ(有田撮影)

皆さんの投稿をお待ちしています!

■野鳥 = 1004344、自然全般 = 1004335

市内の動植物の写真を募集しています。

公式ホームページでは、これまで投稿された写真を見ることができます。

多摩市いきもの季節観測

■野鳥 = 1004327 地球温暖化の影響で大きく変化している地球の気候の問題を考えるきっかけとして、季節ごとに特徴のある動植物や昆虫などの情報は「多摩市いきもの季節観測」へご投稿ください。

■9月～11月ごろの対象種: モミジの紅葉、赤トンボなど



多摩市いきもの 生きもの調査隊 季節観測 ホームページ

■環境政策課 **☎(338)6831・FAX(338)6857**