



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ID1002060 国民年金課 ☎(338)6807・FAX(371)1200

| 【1カ月の自己負担限度額】 | | | | |
|--------------------------|------|------|---|------------------------|
| | 負担割合 | 所得区分 | 外来+入院(世帯ごと) | |
| | | | 外来(個人ごと) | |
| 療令 分 7年 9月 診 | 2割 | 一般Ⅱ | 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 分 7年 10月 | | | 2割 | 一般Ⅱ |

※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

日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・交流センター対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申問・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(ボッチャ、輪投げ、健康麻雀、カラオケなど)が活動しています。ID1002886 申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)

日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対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)～

日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永山公民館集会室対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国士舘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ID1002881 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舘大学ウエルネス・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

対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生・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歳以上の方選考日12月6日(土)申問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 ☎03(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。日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

日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研修室対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 URLhttps://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせID1002887 申問①9月22日(月)②9月24日(水)必着の、往復はがき(1講座につき1枚)往信欄裏面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入したはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階老人福祉センター寿大学担当 ☎(356)0303へ

自筆証書遺言書保管制度を利用しませんか？

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。

備考詳細は、法務局で配布のパンフレットまたは法務省 URLhttps://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)

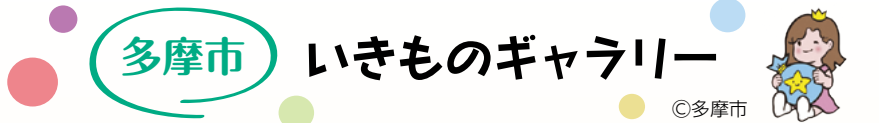


詳細はこちら▶



スマートフォン教室(全4回)

日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研修室対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カ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ID1012114 申問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



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！

ID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ID1004327

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

問環境政策課 ☎(338)6831・FAX(338)6857



多摩市いきもの季節観測



生きもの調査隊ホームページ