

暮らし 高齢者

税目	納期限
市・都民税(第4期)	1月31日(金)
国民健康保険税(第7期)	

お近くの金融機関などで納付をお願いします(ゆうちょ銀行(郵便局)では納期限後は納付できません) / 市税を納付いただくときは、税目・期別を確認してください / 市税の納付は、便利な口座振替をご利用ください / バーコード・確認番号などが付いている納付書はコンビニエンスストア・モバイルレジ・クレジットカード(インターネット利用)でも納付いただけます(納期限まで)。詳しい納付方法はお問い合わせください

今月の市税

■休日納税窓口

市税のほか、納期限内のもので納付書をお持ちいただいたもの限り、負担金・使用料なども納付できます。また、納税相談もできます。

日 時	1月26日(日) 午前8時30分～午後5時
場 所	納税課(市役所第1庁舎)

→納税課(内553)

1月29日(水)午前9時～11時30分・午後1時15分～6時15分

個人番号カード交付
臨時窓口

cocobunji:市民サービスコーナー(cocobunji WEST5階)で個人番号カードを交付します。

24日(金)午前6時30分
↓市民課(内338) / 課税課(内324) / 納税課(内551)

コンビニエンスストアでの
証明書交付の停止

メンテナンスのため、コンビニエンスストアでの各種証明書の交付サービスを停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

停止期間 1月23日(木)午後1時～24日(金)午前6時30分

予約制
市国民健康保険加入者へ
医療費のお知らせを郵送

↓市民課(内318)

自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、保険診療等の内容をご確認いただくため、医療費のお知らせを1月末に郵送します。

※今年度から医療費控除申告に使用できるようになりました。詳しくは、同封の案内文をご覧ください

4月から

中小企業の時間外労働の
上限規制が施行されます

↓保険年金課(内314)

中小企業に対する時間外労働の上限規制が、4月1日(水)から施行されます。これに基づき、残業時間の上限は、原則として月45時間・年360時間となり、臨時的な特別の事情がなければ超えることができなくなります。詳しくは東京労働局HPをご覧ください。お電話ください。

問 東京労働局監督課 ☎03・3512・1612 / 東京働き方改革推進支援センター ☎0120・232・865

↓経済課(内51)

シニア向けイベント

↓健康推進課 ☎042・321・1801

生きがいセンター
もとまち自主事業

☎042・359・5321
◎午前9時～午後5時
※水曜日

中級パソコン
エクセル講座

1月28日～3月17日の火曜日
午後1時30分～3時30分(全7回)

生きがいセンターもとまち
エクセルの操作経験がない方も、データの入力方法から学びます。

※市内在住の60歳以上の方
講師 飯田恵美さん(専門学校講師)
定10人

¥3,100円(テキスト代含む)
申1月16日(木)から電話で同センターへ※先着順
物筆記用具

就職支援セミナー

2月6日(木)午後2時～4時
生きがいセンターもとまち

人生設計や年金、就職を成功させるコツなどをお伝えします。セミナーに参加して就職活動のスタートラインに立ちまませんか。

※市内在住の60歳以上の方
定20人

講師 中村康雄さん(キャリアコンサルタント)
¥無料

申1月16日(木)から電話で同センターへ※先着順
物筆記用具

いきいき高齢社会をめざす市民の集い

第19回

2月12日(水)午後1時15分～4時(開場=0時30分)
リオンホール(cocobunji WEST5階) ※当日直接会場へ

高齢者の自立と社会参加を進め、自ら進んでいきいき暮らせる国分寺を作りたい。こうした願いのもと、高齢者が企画して今年も実施します。

内 講演会「フレイル予防講座」=桜井良太さん(都健康長寿医療センター研究所研究員)

演奏=津軽三味線グループ 雪っこ
トーク・マジックショー=花島皆子さん

¥無料



桜井良太さん



花島皆子さん

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

ウォーキング講座
ちょっと実行、ずっと健康

2月8日(土)午前9時30分～11時30分
いずみプラザ

正しいウォーキングの知識やフォームを学び、日常生活に取り入れてみませんか。

※市内在住・在勤・在学の65歳未満の方

講師 藤田温史さん(健康運動指導士)

定20人 ¥無料

申1月16日(木)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順

物 飲み物・タオル

託 未就学児6人

注 動きやすい服装で参加



→健康推進課 ☎(042)321-1801

2月のおれんじCafe

※認知症の方やその家族、地域の方
◎午後1時～4時 ¥100円

おれんじCafeサンライト

日 4日・25日(火)
場 特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2)
問 ☎(042)595-7351

おれんじCafeにんじん

日 5日・19日(水)
場 リハセンターにんじん・健康の駅(西元町2-16-34)
問 ☎(042)322-7706

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

地域包括支援センターの
イベント

男の井戸端会議室プレゼンツ

古代の図書館の話

テルマエ・ロマエにも図書館があった

1月25日(土)午後1時30分～3時30分

恋ヶ窪公民館

四大文明やギリシア・ローマ時代の図書館の歴史を話します。後半は井戸端会議を行います

※市内在住の方※今回は女性も可 定20人 ¥無料

申1月16日(木)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024へ※先着順

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。