

納税などには便利な口座振替をぜひ利用ください

楽しいストレッチの会主催「介護予防のためのいきいき元気講座」

「楽しいストレッチの会」は、高齢者支援課で養成された介護予防リーダーが中心となり、自主活動を行っているグループです。リズム体操など体を動かすことを、講座で学びましょう。

介護予防リーダー 育成講座受講者募集



介護予防リーダーとは、地域で高齢者が集まる場所をつくり、体操など介護予防につながる活動を高齢者の方と共に地域へ広めていくボランティアのことです。コロナ禍のため外出する機会が減る中、地域で高齢者と一緒に介護予防・フレイル予防の活動をしたいと考えている方の参加をお待ちしています。

▽対象 市内在住の方  
▽定員 20人(申込み順)  
▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料  
▽その他 楽しいストレッチの会は、毎週火曜日に定期活動を行っています。  
▽申込み方法 10月4日(月)から19日(火)までに電話で申し込んでください。  
▽申込み・問合せ 楽しいストレッチの会 小柳津(☎559・4134)  
▽介護予防リーダーに関する問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

介護予防教室「はつらつ元気アップ教室」参加者募集



体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話などを行います。  
▽日時 11月8日(令和4年10月17日)の毎週月曜日 午後2時~3時30分(12月27日、令和4年1月3日を除く全9回)  
▽場所 五日市ファイナンプラザ第3研修室  
▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士  
▽対象 市内在住で65歳以上の方  
▽定員 15人(申込み順)  
※初めての方優先  
▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・室内履き  
▽費用 無料  
▽その他 自宅か最寄りのバス停などから会場まで送迎を行います。希望の方は、申込み時に申し出てください(定員8人)。

▽申込み方法 10月4日(月)の前8時30分から電話で申し込んでください(10月13日(水)まで)。  
▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

介護教室(講演会)認知症を知ろう! コロナ禍をともに乗り越すため

精神科医師を講師に招いて、コロナ禍における認知症の方とともに過ごす方法、生活習慣のつくり方を学ぶ講演会です。  
▽日時 10月22日(金) 午後1時30分~3時  
▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室  
▽講師 精神科医師  
▽対象 市内在住・在勤の方  
▽定員 15人(申込み順)  
▽その他 当日の検温とマスク着用をお願いします。体調が優れない方は、ご遠慮ください。  
▽申込み方法 電話で申し込んでください。  
▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

担当課 高齢者支援課高齢者支援係 権利擁護講座 高齢期の生活設計「もっも」に備えよう



高齢期に必要なお金のことや終活などの「もしも」に備えるための講座です。  
▽日時 10月11日(月) 午後1時30分~3時  
▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室  
▽講師 東京都金融広報委員会 アドバイザー  
▽対象 市内在住・在勤の方  
▽定員 15人(申込み順)  
▽その他 当日の検温とマスクの着用をお願いします。体調が優れない方は、ご遠慮ください。  
▽申込み方法 電話で申し込んでください。  
▽申込み・問合せ 中部高齢者はつらつセンター(☎550・6101)

高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日午前9時~午後5時  
▽対象 市内在住の65歳以上の方

五日市センター (☎533・0330)

▽英会話サロン 英語で楽しくおしゃべりしましょう。  
●日時:毎月第1・第3水曜日

萩野センター (☎500・2222)

▽かんたんフラワーアート 毎月季節に合わせてリースやミニブーケなど、世界に一つだけの素敵なフラワーアートを作ります。



秋川溪谷瀬音の湯の市民割引利用日が拡大されます



秋川溪谷瀬音の湯では、現在、平日の利用に限り市民割引を実施していますが、10月2日(出)から、全営業日で市民割引を実施します。

▽実施日 10月2日(出)から  
▽割引内容 入浴料(3時間) 大人(中学生以上) : 900円を500円に割引  
●子ども(小学生) : 450円を250円に割引  
※3時間の利用を超えた場合は、別途延長料金がかかります。

▽割引対象日 全営業日  
▽割引対象者 市民の方(障がい者割引、回数券の利用者は対象外)  
▽割引に必要なもの 運転免許証などの提示(子どもは保護者の提示で適用)  
▽問合せ 秋川溪谷瀬音の湯(☎595・2614)、観光まちづくり推進課観光まちづくり推進係(直通595・1135)

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料は、20歳から60歳まで納めることで、満額の老齢基礎年金を受けられます。納め忘れがあると将来の年金額が減額になるだけでなく、もしものときの障害年金や遺族年金が受けられないことがあります。納付書の期限を確認の上、忘れずに納めましょう。日本年金機構から毎年誕生日に届く「ねんきん定期便」で、自身の年金加入記録や納付状況をお知らせしていますので、確認してください。

納付の際は、期限を確認してください

月々の国民年金保険料は、納付対象月の翌月末から2年間は対象月の納付書を使って納める

ことができません。ただし、前払い(前納)納付書には、「使用期限(納付できる最終日)」の表示があり、その期限内に納めることで、保険料は割引されます。期限を過ぎると使用できなくなり、割引も適用されなくなりますので注意してください。10月から令和4年3月までの6か月分の一括前払い(前納)納付書の使用期限は、11月1日です。納付書の発行は、青梅年金事務所へ連絡してください。  
▽納付場所 銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア  
※ATM、インターネットバンキングによる電子納付も利用できます。  
※市役所や年金事務所の窓口では、納めることはできません。  
▽問合せ  
●保険年金課年金係  
●納付書の発行に関すること: 青梅年金事務所(☎0428・30・3410)