

納税などには便利な口座振替をぜひ利用ください

介護教室
フレイル予防
「フレイルってなに?」
「自宅でできる運動」

身体の状態を確認しながら、フレイル予防に効果がある運動を紹介します。
▽日時 8月24日(水) 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 福祉用具事業者

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
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

開戸センター

(05500・2755)
五口市センター
(05330・0330)

▽健康麻雀 今人気の「飲まない、吸わない、賭けない」の3ない健康麻雀です。
●場所・期日
●開戸センター：初級・中級以上 毎週木曜日
●五口市センター：中級・上級 毎週火曜日

●時間：午前10時〜正午、午後1時〜3時
●定員：各センター10人(申込み順)
●費用：1回500円

開戸センター

(05500・2755)

▽はじめてのギター教室 ドレミからやさしい独奏曲と歌の伴奏までを仲間と一緒に弾きましよう。
●日時：毎月第1・第3金曜日

▽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のご協力をお願いいたします。

▽申込み方法 8月2日(火)午前8時30分から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 五口市はつらつセンター(0569・8108)
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

(祝日を除く) 午前10時30分〜正午
●講師：今西敏雄さん
●定員：5人(申込み順)
●持ち物：ギター(エレキギター不可)、譜面台
●費用：1回800円

秋野センター

(05500・2722)
▽健康フラダンス シニア向けのやさしいフラダンスです。大舞台での発表はありません。

●日時：毎月第1・第2・第4火曜日(祝日を除く) 午前10時30分〜11時30分
●講師：佐藤光美さん
●定員：5人(申込み順)
●持ち物など：バスタオルかヨガマット、運動しやすい服装
●費用：1回500円

五口市センター

(05330・0330)

▽朗読劇・フランポワーズ 椅子に座って会話をする様な、やさしい朗読の演劇です。
●日時：毎月第2・第4月曜日(祝日を除く) 午前10時15分〜11時
●講師：古川ミハルさん(ピアノ)、コウラス、演劇講師
●定員：10人(申込み順)
●費用：1回800円

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を行います。
▽日時 9月1日から10月27日までの毎週木曜日 午後2時〜3時30分(全9回)
▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
▽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)
▽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 自宅が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 8月2日(火)から12日(金)までに電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

児童手当・児童育成手当の現況届の提出を忘れずに

児童手当・児童育成手当を受給している方は、現況届を提出する必要があります(児童手当は、令和4年現況届から一部は、令和4年現況届から一部の受給者を除き現況届の提出が必要になります)。提出がないと手当が受けられなくなり、現況届に必要事項を記入の上、同封の返信用封筒を使い送付してください。現況届を紛失された方は、お問い合わせください。

▽窓口で申請する場合
●受付時間：午前8時30分〜正午、午後1時〜5時15分
●受付場所：子ども政策課、五口市出張所市民総合窓口係
●対象 児童手当受給者、児童育成手当受給者

▽持ち物 現況届、窓口に来られる方の本人確認書類(運転免許証など)、その他の必要書類(該当する方のみ)
▽問合せ 子ども政策課子ども政策係

国民年金保険料
口座一括払い
(6か月前納)
申込みはお早めに

令和4年度の国民年金保険料は、月額1万6590円です。納付書で6か月分を一括前払い(前納)すると毎月納付書で支払うより6か月で810円割引されてお得です。さらに、口座振替(引き落とし)で一括前払いすると、6か月で1130円割引されます。10月分以降の保険料を口座振替での支払に変更する場合は、期限までに申し込んでください。

▽持ち物 年金手帳か納付書、預貯金通帳、通帳の届出印、口座振替納付申出書(お持ちの方)
▽申込み方法 8月26日(金)までに保険年金課の窓口「口座振替納付申出書」を提出してください。
※青梅年金事務所の窓口か預貯金口座がある金融機関(郵便局含む)に直接提出する方は、8月31日(水)まで

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出を忘れずに

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方(支給停止中の方を含む)に、現況届の案内通知を送付しました。現況届は、引き続き手当を受けられる資格があるかを確認するために行うものです。期限までに提出がないと手当が受けられなくなり、通知が届かない方は、お問い合わせください。

▽受付期間
●児童扶養手当：8月31日(水)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)
●特別児童扶養手当：8月12日(金)〜31日(水)(土曜・日曜日を除く)

▽受付時間 午前8時30分〜正午、午後1時〜5時15分
▽受付場所 子ども政策課、五口市出張所市民総合窓口係
▽その他 特別児童扶養手当は郵送でも受け付けます。
▽問合せ 子ども政策課子ども政策係

住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金の支給対象が
追加されました

令和4年度住民税非課税世帯(今回追加)：令和3年12月10日時点で国内に居住しており、基準日(令和4年6月1日)において、世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税の世帯
●令和3年度住民税非課税世帯(今回追加)：令和3年12月10日時点で国内に居住しており、基準日(令和4年6月1日)において、世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税の世帯

●令和3年度住民税非課税世帯(今回追加)：令和3年12月10日において、世帯全員の令和3年度住民税均等割が非課税の世帯
●令和3年度住民税非課税世帯(今回追加)：令和3年12月10日において、世帯全員の令和3年度住民税均等割が非課税の世帯

国民年金課年金係

●国民年金課年金係
●青梅年金事務所(042・8・30・3410)

▽対象 児童扶養手当・特別児童扶養手当受給者(支給停止中の方を含む)
▽持ち物 現況届の案内通知に記載されているもの
▽その他 特別児童扶養手当は郵送でも受け付けます。
▽問合せ 子ども政策課子ども政策係

住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金の支給対象が
追加されました

令和3年12月11日以降に転入された方を含む世帯税の申告を更正したことにより住民税均等割が非課税となった方を含む世帯には確認書が届かないことがあります。この場合は、申請が必要です。
●家計急変世帯：申請が必要です。
▽その他
●申請書は、生活福祉課窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。必要事項を記入し、添付書類とともに、申込み先へ持参するか送付してください。
●住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐取にご注意ください。自宅や職場などに都道府県・市区町村(の職員)などを語る不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署か警察相談専用電話(9110)に連絡してください。
▽申込み・問合せ 生活福祉課生活福祉係(直通558・1927)

●令和3年度住民税非課税世帯(今回追加)：令和3年12月10日において、世帯全員の令和3年度住民税均等割が非課税の世帯
●令和3年度住民税非課税世帯(今回追加)：令和3年12月10日において、世帯全員の令和3年度住民税均等割が非課税の世帯

国民年金課年金係

●国民年金課年金係
●青梅年金事務所(042・8・30・3410)

▽対象 児童扶養手当・特別児童扶養手当受給者(支給停止中の方を含む)
▽持ち物 現況届の案内通知に記載されているもの
▽その他 特別児童扶養手当は郵送でも受け付けます。
▽問合せ 子ども政策課子ども政策係