

ごみ収集車へ資源物やごみを直接投げ入れられないでください。車両後部のローラーに挟まる可能性があります（ごみ対策課）



地域の仲間が待っています あなたのまちの 健康づくりグループ紹介②②



＊ キャロット健康体操 ＊



高松町で月に2回、体操をしています。キャロットという愛らしいグループ名は、お借りしている施設の名前にちなんで名付けました。先生のリードのもとリズムに乗って楽しく行う、笑いがいっぱい

いの体操です。

時間を忘れるくらい楽しい理由は、先生が私たち一人一人の元気を引き出してくれるからです。集金や椅子並べなどの役割もできる方が率先して引き受け、みんなで協力しあって和気あいあいとやっています。

これからも体操を続けて健康を維持し、体をますます活性化させてアンチエイジングを目指します。
立川市社会福祉協議会3地区地域福祉コーディネーター〔曙町・高松町・緑町〕 ☎(540)0210

シニア向け学習会「老人ホームっていくらかかるの？」

市は、シニア世代の方々が住み慣れた地域で健康に暮らせるように、さまざまな催しや事業を行っています。

高齢者向け施設の入所条件や利用料金などを分かりやすく説明します。対市民の方時・場1月16日（火）①さかえ会館11午前10時～11時30分②若葉会館11午後1時30分～3時定①25人②36人（いずれも申込順）申北部東わかば地域包括支援センター ☎（538）1221へ

いきいきシニアライフ

シニア生涯ワーキングセミナー

シニア世代の「働く」をテーマに、ライフ・マネープランニングや再就職に向けてのノウハウを学びます。対55歳以上で働く意欲のある方時1月29日（月）午後1時～4時（受付は午後0時30分から）場三多摩労働会館（曙町2-15-20）持電卓申12月25日（月）からヒューマンアカデミー（株） ☎03（6894）3314 へ。東京しごとセンター・シニアコーナー ☎03（5211）2335、市産業観光課商工振興係・内線2645

介護予防教室

●シニアの冬のスキンケア 乾燥する時期の皮膚のトラブル、床ずれ予防について学びます。対おおむね65歳以上の市民の方時1月18日（木）午後2時～3時30分。場子ども未来センター。師看護師・中野恭子さん定35人（申込順）申南部東はごろも地域包括支援センター ☎（523）5612へ

●うたごえ広場in柴崎 歌を歌って介護予防！ 歌と音楽にあわせて体を動かしながら歌います。対65歳以上の市民の方時1月24日（水）午後2時～3時30分。場柴崎学習館。師ソプラノ歌手・丸山和子さん定30人（申込順）持飲み物申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎（540）0311へ



老人クラブにご加入を

老人クラブは地域の高齢者が助け合い、豊かな生活を送るための組織で、輪投げ・ペタンク・グラウンドゴルフなどの競技大会や、運動会、歌・踊りの発表会、一人暮らしの会員の見守り、まちの美化活動など、さまざまな活動を行っています。入会を希望する方はご連絡ください。対象11おおむね60歳以上の市民の方。年会費1200円。2400円（クラブによって異なります）。立川市老人クラブ連合会（柴崎福祉会館内） ☎（523）3733

立川税務署からの お知らせ

申告書にはマイナンバーの記載が必要です

所得税、復興特別所得税、消費税、地方消費税、贈与税の申告書には、税務署で申告する都度「マイナンバー（個人番号）の記載」と「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要です。



本人確認書類

- マイナンバーカードをお持ちの方は マイナンバーカードだけで、本人確認（番号確認と身元確認）が可能です。
- マイナンバーカードをお持ちでない方は

ご本人のマイナンバーを確認できる書類（番号確認書類）

▶通知カード▶住民票の写しまたは住民票記載事項証明書（マイナンバーの記載があるものに限る）などのうちいずれか1つ

記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類（身元確認書類）

▶運転免許証▶公的医療保険の被保険者証▶パスポート▶身体障害者手帳▶在留カードなどのうちいずれか1つ

郵送で申告書を提出する場合は、マイナンバーカードの写し（両面）または番号確認書類と身元確認書類の写しを添付してください。ご自宅からe-Tax（イータックス）で送信する場合、本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。市民税・都民税の申告については、「広報たちかわ」1月25日号でお知らせします。

立川市税務署 ☎（523）1181〔自動音声で案内〕

マイナンバー

情報連携とマイナポータルの本格運用を開始

11月13日から、マイナンバーを利用した情報連携とマイナポータルの本格運用が開始されました。

●情報連携 異なる行政機関の間で個人情報をやり取りすることで、各種手続きの際に必要な書類を省略できる場合があります。くわしくは各手続きの所管課にお問い合わせください。

●マイナポータル 行政機関等が保有する自身の個人情報や情報連携の履歴をスマートフォン（対応機種に限る）やパソコン（マイナンバーカード対応のICカードリーダーが必要）から確認することができるポータルサイトです。利用にはマイナンバーカードが必要です。 問情報推進課・内線3201



マイナンバーカードがあれば コンビニで住民票等が取得できます



マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機で各種証明書が取得できます。

●店舗 マルチコピー機が設置してあるコンビニエンスストア（セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、サークルK・サンクス、ミニストップ、セーブオン等）

●利用時間 午前6時30分～午後11時（年末年始を除く）

時（年末年始を除く）

●発行できる証明書 ▶住民票の写し▶印鑑登録証明書▶課税証明書（現年度分のみ）

●利用方法 マルチコピー機のメニューから「行政サービス」を選択し、画面の指示に従って操作してください。なお、マイナンバーカードの暗証番号（4桁）の入力が必要です。

問市民課・内線1370