

高齢期をいきいきと いつまでも私らしく

いつまでも元気に楽しく毎日を過ごしたい、過ごしてもらいたい、
というのは誰もが願う共通の思いです。さまざまな催しや講座を利用
して充実した高齢期を送りませんか。

健康ダンシング

体操のあと、簡単なエアロビクスをします。インストラクターは山下和子さん。車いすの方も参加いただけます。65歳以上の市民の方。3月25日(水)午後2時～3時30分。場：柴崎学習館。定30人(申込順)。申：南部西ふじみ地域包括支援センター。☎(540)0311へ

アクティブ体操・春コース

転ばない体づくりを楽しく行います。65歳以上の市民の方。4月～9月の第4土曜日(5月は第3土曜日)、午後1時30分～3時(全6回)。場：高松学習館。定25人(抽選)。申：3月21日(土)[消印有効]までに、往復はがき(1枚につき1人)に「アクティブ体操・春コース」、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター〔〒190-0011高松町2-27-27〕☎(540)2031へ

家でもできる健康体操

いすに座ってできる筋力維持・向上のための体操です。要介護認定未申請の65歳以上の市民の方。4月～令和3年3月の毎月第3月曜日、午後2時～3時30分[全12回]。初回は4月20日(月)。場：総合福祉センター。師：健康運動実践指導者・藪本隆子さん。定25人(抽選)。申：3月27日(金)[必着]までに往復はがきに「家でもできる健康体操」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて南部西ふじみ地域包括支援センター〔〒190-0013富士見町2-36-47〕☎(540)0311へ



早朝テニス講習会

硬式テニスを通して仲間づくりをします。未経験者や初心者も参加できます。くわしくは、「立川市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください。申：市内在住・在勤の60歳以上の方。5月13日～令和3年3月



31日の水曜日(全44回)、午前6時30分～8時30分〔4月22日(水)にオリエンテーション、体力測定を行います〕。場：錦町庭球場。費11,000円(参加費)定40人(抽選)申：4月10日(金)[消印有効]までに、往復はがきに「テニス講習会」、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、テニス歴、返信用宛先を書いて、立川市社会福祉協議会〔〒190-0013富士見町2-36-47〕☎(540)0200へ

生きがいと交流の寿教室

60歳以上の市民の方を対象に令和3年3月まで開設。くわしくは各担当学習館へお問い合わせください。費：年会費2,000円(ほかに参加費がかかる教室もあります)申：3月10日(火)から希望する教室の担当学習館(下表)へ(申込順)



| 教室名(会場) | 開講式日時 | 主な内容と活動日 | 問い合わせ先(担当学習館) |
|---------------|--------------------|--|---------------------|
| 柴崎寿教室(柴崎学習館) | 4月16日(木) 午後1時30分から | 健康体操、民謡教室、フォークダンスほか 毎週木曜日、午後1時30分～3時 | 柴崎学習館 ☎(524)2773 |
| 羽衣寿教室(羽衣中央会館) | 4月15日(水) 午前10時から | 健康体操、コーラス 第1・第3水曜日・金曜日、午前10時～11時30分 | |
| 砂川寿教室(砂川学習館) | 4月8日(水) 午後1時30分から | 健康体操、コーラス、フラダンス 毎週水曜日、午後1時30分～3時 | 砂川学習館 ☎(535)5959 |
| こぶし寿教室(こぶし会館) | 4月10日(金) 午後2時から | 健康体操、コーラス、カラオケ 毎週金曜日、午後2時～3時30分 | |
| 西砂寿教室(西砂学習館) | 4月9日(木) 午後1時30分から | 健康体操、コーラス、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分～3時 | 西砂学習館 ☎(531)0431 |
| 高松寿教室(高松学習館) | 4月8日(水) 午後1時30分から | ▶健康体操＝主に第3水曜日、午後2時から▶ 気功＝主に第2木曜日、午後1時30分から▶ 民謡＝主に第3木曜日、午後1時30分から | 高松学習館 ☎(527)0014 |
| 錦寿教室(錦学習館) | 4月8日(水) 午後1時30分から | ▶フラダンス＝火曜日▶健康体操＝木曜日▶ 民謡踊り＝金曜日、いずれも月に1～2回、午後1時30分から | 錦学習館 ☎(527)6743 |
| 栄寿教室(幸学習館) | 4月14日(火) 午前10時から | 健康体操、コーラスほか 毎週火曜日、午前10時～11時30分 | 幸学習館 ☎(534)3076 |
| 若葉寿教室(若葉会館) | 4月8日(水) 午前10時から | 健康体操、コーラス、学習会ほか 毎週水曜日、午前10時～11時30分 | |

3月22日(日) 29日(日) 臨時休日窓口 を開設

引っ越しシーズンにあわせ、3月22日・29日の日曜日、臨時休日窓口を市役所に開設します(右表)▶時間＝午前8時30分～午後5時
市役所代表電話☎(523)2111



| | 主な取り扱い業務 | 受付窓口/問い合わせ |
|--------|---|---|
| 転入など | ●転出入・転居・戸籍などの届け出 ●印鑑登録 ●住民票の写し・戸籍謄抄本・印鑑登録などの証明書の発行 ●課税(非課税)証明書、固定資産税関係証明書の発行 取り扱えない業務 ▶マイナンバーに関する業務▶住基ネットに関する業務▶電子証明書に関する業務▶自動車等の臨時運行許可 | 市民課(1階10番～12番窓口)内線1371 窓口サービスセンター☎(540)0020 |
| 国保・年金 | ①国民健康保険・後期高齢者医療制度の届け出(資格取得・喪失・変更・再交付) ②高額療養費等の支給申請と各種補助制度に関する業務 ③国民年金の届け出・申請(年金事務所への照会を要するものを除く) | 保険年金課(1階6番窓口) ①②医療給付係・内線1401 ③国民年金係・内線1394 |
| 市税など | ①125cc以下の原動機付自転車と小型特殊自動車の登録・廃車 ②市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の収納 ③納税証明書の発行(当日納税の確認ができるもののみ) ④市税等の納付相談(予約制。2日前までに) ⑤課税(非課税)証明書、固定資産税関係証明書の発行 | ①課税課(1階35番窓口)内線1200 ②③④収納課(1階34番窓口)内線1240 ⑤市民課(1階10番～12番窓口)内線1371 |
| 子ども | ①児童手当に関する業務 ②乳幼児医療費助成に関する業務 ③義務教育就学児医療費助成に関する業務 ④ひとり親家庭等の手当に関する業務 ⑤ひとり親家庭等医療費助成に関する業務 | 子育て推進課手当・医療費給付係(1階21番窓口) ①②③内線1347 ④⑤内線1350 |
| 介護保険 | ①要介護認定等に関する業務 ②介護保険料の収納 | 介護保険課(1階4番窓口) ①介護認定係・内線1453 ②介護保険料係・内線1446 |
| 障害のある方 | ●障害者福祉に関する業務 | 障害福祉課(1階1番窓口)内線1510 |
| 就学関係 | ●児童・生徒の就学援助に関すること ●児童・生徒の就学手続きに関すること | 学務課(当日のみ1階12番窓口で受け付け)内線2515 |