

市は、食品ロス削減のため、フードシェアリングサービス「おたすけタバスケ立川」を10月1日(火)から開始します。くわしくは、市ホームページをご覧ください(☎)ごみ対策課・内線6757

マイナンバーカードを申請した方へ9月の交付窓口

交付窓口は事前予約制です。くわしくは市ホームページをご覧ください。



●対象 マイナンバーカードを申請し、交付通知書が届いた方

●受付日時 ▼開庁日(月曜日)

金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後4時30分 ▼臨時交付窓口(9月1日(日)・14日(土)・28日(土))

午前9時～11時 ▼午後1時30分～4時

●場所 市民課(市役所1階14番窓口。土曜・日曜日は西玄関からお入りください)

●持ち物 交付通知書、本人確認書類(2点)、通知カードほか。代理での受け取り希望の方は事前にお問い合わせください

●申込方法 8月13日(火)から

電話、またはマイナンバーカード窓口予約システム(左2次元コードからアクセス可)から申し込んでください



☎市民課・内線1375

国民年金保険料の割引制度

国民年金保険料には、お得な割引制度があります。

口座振替、クレジットカード払いの前納は、年度の途中からでもまとめて納付できるようにになりました。くわしくは、「日本年金機構」のホームページをご覧ください。

口座振替の6か月前納

10月(翌年3月分の保険料をまとめて口座振替すると、合計1160円が割引されます。8月末までに金融機関または年金事務所にお申し込みください。

クレジットカード払いの6か月前納

10月(翌年3月分の保険料をまとめて10月中にクレジットカードで納付すると、合計830円が割引されます。8月末までに年金事務所にお申し込みください。

納付書払いの6か月前納

10月(翌年3月分の保険料を一括の納付書で前納すると、合計830円が割引されます。10月末までに金融機関、コンビニエンスストアなどでお支払いください。

早割(口座振替)

毎月、保険料を当月末引き落としにすると、月額60円が割引されます。金融機関または年金事務所にお申し込みください。

☎日本年金機構立川年金事務所

☎(523)0352

空家等実態調査にご協力ください

市は、空家等の実態を把握し、適正管理等の基礎資料とするため、8月下旬からおおむね10月下旬まで、空家等実態調査を実施します。

市の腕章をつけた調査員が、空家等と思われる建物の確認作業を、原則として敷地外から目視で行います。ご理解とご協力をお願いします。

☎住宅課住宅対策係・内線2558

高齢者のつどい



歌謡ショー等を行います。出演は、大川栄策さん、出光仁美さん、コーロ・ドルチェ(民生・児童委員合唱隊)。参加には、申し込みが必要です。事前抽選により参加者を決定します。来場の際は公共交通機関等をご利用ください(☎)9月15日現在、75歳以上の市民の方(時)下表のとおり(場)たましんRISURUホール(用)参加希望者は、所定のはがきで8月30日(金)(必着)までにお申し込みください。はがきは、対象となる方に事務を委託している株式会社日本旅行が8月中旬に封筒でお送りします。抽選結果は9月中旬にはがきでお知らせします。お送りした当選はがきは、当日、入場する際に必要です。大切に保管し、お持ちください。

地区(町名)	日時
若葉町、高松町、曙町、羽衣町	10月10日(木)午前11時～午後0時30分
富士見町、柴崎町、錦町、緑町	10月10日(木)午後2時30分～4時
一番町、上砂町、西砂町、柏町	10月11日(金)午前11時～午後0時30分
幸町、砂川町、泉町、栄町	10月11日(金)午後2時30分～4時

☎高齢者のつどいコールセンター(株式会社日本旅行) ☎(527)1535(土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)

熱中症にご注意!



熱中症予防のポイント

- 日陰や「立川ひと涼みスポット」等を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。



こんな症状は要注意!

I度(軽症)

- 汗がとまらない ●手足のしびれ ●こむら返り ●めまいや立ちくらみ

II度(中等症)

- 頭痛 ●吐き気 ●倦怠感 ●判断力や集中力の低下

III度(重症) →ただちに 119

- 普段どおりに歩けない ●体が熱い ●けいれん ●応答がおかしい

救急車を呼ぶか迷ったら… 7119

シルバー大学入学生を追加募集

9月開校のシルバー大学入学生を追加募集します。募集講座は右表のとおり。受講は1人2講座まで。

●対象 9月1日現在、60歳以上の市民の方。各講座を初めて受講する方で、モルック、ターゲット・バードゴルフは医師から運動を制限されていない方

●申込方法 8月17日(土)(消印有効)までに、往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急連絡先の方(本人以外)の氏名・間柄⑧緊急連絡先の方の電話番号、返信用宛先を書いてシルバー大学事務局(〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内) ☎(528)1246へ。応募者多数の場合は抽選となります。結果は8月下旬に返信します。

会場	講座名	日時	定員	教材費(年間)	
柴崎福祉会館	初級英会話(柴崎)-1年生	第1・第3金曜日	午前	2人	600円
	水彩画	第3木曜日	午後	8人	3,000円
	木彫り	第2金曜日	午前	7人	10,000円
	デジタル一眼レフカメラ	第4金曜日	午前	5人	1,200円
	折り紙	第4木曜日	午前	2人	3,000円
	絵手紙	第3火曜日	午前	2人	2,500円
	楽しくハンドメイド	第1金曜日	午後	2人	8,000円
曙福祉会館	きり絵	第1火曜日	午後	10人	2,500円
一番福祉会館 一番町少年野球場	モルック	第1・第3火曜日	午前	4人	-
多摩川緑地野球場	ターゲット・バードゴルフ*	第1・第3木曜日	午前	7人	-
市内各所	園芸「野菜・花などの育て方と自然観察」	第2・第4水曜日	午後	4人	3,000円

初級英会話は2年制です ▶午前=午前10時～正午 ▶午後=午後1時30分～3時30分(ただし、木彫りは午前9時30分～正午、ターゲット・バードゴルフの4月～7月と9月～11月は午前9時～11時) *クラブ貸出可

