

シニア

「大人のたのためのめのおなかの菌学」おなかの健康の秘訣

直接会場へ対65歳以上の市民の方時12月12日(木)午後2時～4時場至誠
コミホーム(柴崎町3-18-18)師おなかマイスター・池田博さん問にしき福祉相談センター☎(527)0321

シルバー大学講座「スマートフォン活用編」受講生を募集

募集講座は下表のとおりです。スマートフォンの実践的な使い方を学びます。申し込みめるのは1講座のみです。



- 対象 11月1日現在、60歳以上の市民でスマートフォンの基本操作ができる方
- 申込方法 12月9日(月)〔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

会 場	講座名	定員	日 時	備 考
柴崎 福祉会館	スマートフォン活用編①	15人 (抽選)	令和7年1月15日(水)・20日(月)・22日(水)・27日(月)・29日(水)、午前10時～正午(全5回)	インターネット検索、メッセージ送信、地図の使い方、スマホ決済など(スマートフォン持参)
	スマートフォン活用編②	15人 (抽選)	令和7年1月16日(木)・21日(火)・23日(木)・28日(火)・30日(木)、午後1時30分～3時30分(全5回)	

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。抽選結果は12月25日(水)ごろまでに返信します

ゆる～く挑戦♪筆ペン年賀状

いつもとひと味違う年賀状に挑戦します対65歳以上の市民の方時12月20日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター師書道師範・小林悦子さん定20人(申込順)時筆ペン、年賀はがき数枚申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

クリスマスの調べ～大空カフェ

ヴァイオリン演奏や合唱、ゲーム大会など大人のお楽しみ会です対おおむね65歳以上の市民の方時12月21日(土)午前10時～11時30分場かみすな福祉相談センター定20人(申込順)申11月25日(月)午前9時から、かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

にしすなカフェ(介護サロン)

冬のゴスペルコンサートです。出演は、Piano Kojiさん、Meg・Awanoさん

対65歳以上の市内在住の方と家族時12月14日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所定20人(申込順)持飲み物申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます対市内在住の原則60歳以上の方時・場▷12月19日(木)=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)▷12月20日(金)=市役所2階209会議室、いずれも午後1時30分から申前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

官公署・その他

夜間人権ホットライン

12月4日～10日の人権週間にあわせて夜間の電話法律相談を実施します。人権侵害や法律問題の相談に弁護士が応じます▶相談電話=☎03(6722)0127▶受付時間=12月9日(月)午後5時～8時(1人10分程度)問公益財団法人東京都人権啓発センター(相談担当)☎03(6722)0124

年金の予約相談

日本年金機構は年金請求や年金受給について相談予約を実施しています。希望日の前日までに、基礎年金番号が分かる年金手帳や年金証書を準備

し、相談を希望する年金事務所、または街角の年金相談センターをねんきんダイヤルで予約してください。

●ねんきんダイヤル(ナビダイヤル)☎0570(05)4890▶予約受付時間=月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時15分▶予約相談の実施時間▷月曜～金曜日=午前9時～午後4時(週はじめの開所日は午後6時まで)▷第2土曜日=午前10時～午後3時問日本年金機構立川年金事務所☎(523)0352

市公式LINE友だち募集中

災害や子どもの見守り情報、イベント情報などを発信

問広報課・内線2747

たちかわ競輪開催日

●大垣記念=11月30日～12月3日●静岡FI=11月30日●小松島FI=12月2日・3日●前橋FI・ガールズ=12月5日・6日●松山記念=12月5日～8日●宇都宮FI・ガールズ=12月6日～8日●和歌山FI=12月8日いずれも場外発売

開催案内・レース結果 ☎050(3355)4703

くらしの相談日程

市役所☎(523)2111

☎=予約制 直=直接会場(先着順) ☎=電話相談 祝日はお休み

相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先
☎法律相談 相続・金銭貸借等、民事的な法律全般	第1～第4月曜日	9:30～正午	市民相談室	市民相談係 ☎(528)4319
	第1木曜日	13:30～16:30	市民相談室★	
	第2木曜日		たましんRISURU ホール5階	
	第3木曜日		市民相談室	
	第4木曜日		立川タクロス 1階	
☎相続・登記・成年後見等相談	第1・第3・第4火曜日	13:30～16:30	市民相談室	
☎税務相談 所得税、相続税、贈与税等	第2・第4水曜日	13:30～16:25		
☎家事相談 夫婦間、親子間、離婚問題等	第1～第4木曜日 第1・第3火曜日	9:20～正午		
	第2・第4火曜日	13:30～16:10		
☎不動産相談 不動産の売買、賃貸借契約等	第2・第4水曜日	13:30～16:30		
☎交通事故相談	第1水曜日	13:30～16:00		
☎行政手続相談 在留資格・帰化、相続・遺言	第2火曜日	9:20～正午		
☎犯罪被害者等支援相談	月曜～金曜日	8:30～17:00		
☎公益通報者保護相談 (外部通報窓口)				
☎人権悩みごと相談 不当な扱い、いやがらせ等	第1水曜日	9:30～11:45		
	☎行政相談 国等への苦情、要望等			第3水曜日
☎消費生活相談 商品やサービス等の契約トラブル、製品事故、多重債務	月曜～金曜日 (月曜・第3木曜・金曜日は電話相談のみ)★	9:00～16:00	女性総合センター5階	消費生活センター ☎(528)6810
	☎カウンセリング相談	火曜・水曜・土曜日 (土曜日は電話相談のみ)		13:00～17:00
第2・第4木曜日		10:00～14:00		

★:当面の間、場所や相談日が変更になっている相談です。

相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先
総合福祉センターでの各種相談	☎成年後見相談	第2土曜日	総合福祉センター	地域あんしんセンターたちかわ ☎(529)8319
	☎法律相談	第3土曜日 (祝日の場合は第4土曜日)		社会福祉協議会 ☎(529)8300
		第2・第4水曜日		
	直☎くらしや仕事の相談	月曜～金曜日		くらし・しごとサポートセンター ☎(503)4308
	☎精神障害者の家族相談	第2月曜日(祝日の場合は第3月曜日)		立川麦の会 ☎(537)3905
☎女性相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)	生活福祉課	生活福祉課・内線1545
☎母子相談 ひとり親家庭の相談			子育て推進課	手当・医療費給付係・内線1350
子ども未来センターでの各種相談	直☎子ども総合相談 子どもに関する相談でどこに相談したらいいかわからないとき	月曜～土曜日	子ども未来センター	子ども家庭支援センター ☎(529)8566
	直☎子育て家庭の相談 子育ての悩み等			子ども家庭相談係 ☎(528)6871
	☎発達相談 子どもの発達が気になるとき	月曜～金曜日、第1・第3土曜日		発達支援係 ☎(529)8586
	☎教育相談	月曜～土曜日		教育支援課 ☎(527)6171
	☎就学相談	月曜～金曜日、第2土曜日		
子育てひろば	直☎乳幼児期の相談	月曜～金曜日	子育てひろば(児童館ほか)	子育てひろば係 ☎(528)4335
直外国人相談 在留資格、日常生活など	ちゅうごくご中国語	第1・第2・第4土曜日	まどぐちきーびす窓口サービスセンター★	たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310
	えいご英語	第3・第5土曜日		
	ごスペイン語	第1土曜日		
		第1・第3土曜日は行政書士、第2・第5土曜日は生活相談員、第4土曜日は行政書士・生活相談員が対応		