

糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」

〔会場〕西多摩医師会館

〔日程〕7月から令和9年3月までの全9回

(第4木曜日、12月は第3木曜日) 午後1時半～3時

〔定員〕40名(要申込)

〔費用〕無料

〔内容〕医師・歯科医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・運動指導士などによる講義

〔対象〕糖尿病患者および糖尿病予備群(家族の方も可)

※申し込み、問い合わせは、(一社)西多摩医師会 ☎23-2171

(※受付時間: 平日 午前10時～午後4時)

令和8年度介護保険料の通知を7月初旬にお送りします

65歳以上のすべての方(第1号被保険者)に納めていただく介護保険料の決定額の通知を、7月初旬にお送りします。

介護保険料や納入方法などの詳細については、お送りする通知をご確認ください。

【相談窓口はこちら】

- ・保険料の賦課については、福祉保健課 ☎83-2777
- ・保険料の納付相談については、住民課 ☎83-2190

「どこでもスマホ教室・相談会」の開催について

東京都が実施する、高齢者の方向けのスマホ教室・相談会です。モニター等必要な機材を備えた車内で実施します。

- ▶触ってみたいけどちょっと怖い
- ▶持っているけど使い方がわからない
- ▶LINEで家族とコミュニケーションがとりたい
- ▶マップで迷わず移動したい
- ▶スマホで申し込みやキャッシュレス決済について相談したい

周りに聞きにくいスマートフォンのこと、この機会に解決しませんか。



<開催日時>

6月	会場	9時～10時	10時30分～11時30分	13時～14時	14時30分～15時30分
24日(水)	峰谷川溪流釣場 駐車場	個別相談会	基本操作	コミュニケーション	個別相談会
25日(木)	日原生活館 駐車場		基本操作	コミュニケーション	
27日(土)	福祉会館 駐車場		基本操作	情報収集	
28日(日)	文化会館 駐車場		コミュニケーション	申請・決済	
29日(月)	大丹波国際釣り場 駐車場		基本操作	コミュニケーション	

<対象者> 60歳以上のかた(お持ちの携帯会社は問わず参加できます)

<申し込み・問い合わせ>



東京都どこでもスマホ事務局

☎0800-111-7356

(午前9時から午後5時まで・通話料無料)

※参加費無料

※ご予約は開催日前日まで電話にてお受付しております。

※空席がある場合、予約なしでも参加が可能です

※スマートフォンをお持ちでない方には、スマートフォンを貸出いたします