



長房あんしんだより

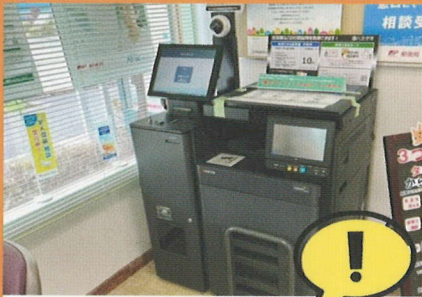
令和5年
5月号

暮らしの豆知識



マイナンバーカードを利用して
各種証明書が長房郵便局で取得できます

市役所窓口で発行している証明書をマイナンバーカードを使い、マルチコピー機から簡単に取得できるようになりました。都営住宅では毎年課税（非課税）証明書の提出が必要になります。活用してみたいかがでしょうか。郵便局以外でもセブンイレブン八王子長房町店、ファミリーマート八王子長房町店、ファミリーマート八王子並木町店等でも取得できます。



取得には暗証番号が必要です
事前に確認しておきましょう^^

取得できる書類

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・市民税・都民税の課税(非課税)証明書
- ・戸籍謄本
- ・戸籍付票の全部・一部証明書

やさしい町づくりプロジェクト

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」になりませんか？

日時：令和5年5月31日（水）
14：00～15：30

場 所：高齢者あんしん相談センター長房会議室
対象者：長房町・並木町・城山手の方 先着6名

申込先： ☎042-629-2530 または web ➡

どなたでも無料で参加できます！



笑いの健康体操

5/10（水）・24（水）

6/14（水）・28（水）

集合 10：00

開催 10：15～11：00

場所 コピオ長房バス通り側軒下

講師 松山ほづみさん

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

雨天
中止

下記のQRコードから会場の確認が行えます



012013831183
新型コロナワクチン接種コールセンター

《接種の予約・相談》

令和5年度の新型コロナワクチン接種は、5月8日からの「春開始接種」と、9月からの「秋開始接種」となります。5月・6月はコピオ長房でも接種できます。

新型コロナウイルスワクチン接種
春開始接種が5月
から実施されます

Let, enjoy 介護予防 part35

運動や食事等、介護予防には様々な方法がありますが、「心の持ちよう」が大切です。例えば運動をするときに「来年は高尾山へ登る」などと、具体的な目標を立てると続ける意欲に結びつきますね。つまりモチベーションの維持です。次のことをヒントに前向きな心を持ち続けられるよう工夫してはいかがでしょうか。

取り組んでみましょう！

- ★もう歳だからと思わない
- ★目標・めやすを書いて壁にはる
- ★起きる時間を決める
- ★新しい名称、事柄を覚えてみる
- ★急がない、あせらない



消費者被害

増えています!!

中古車の売却トラブル

近年、自動車部品の供給不足や流通の乱れなどにより、新車の供給が不足しています。その影響で中古車への需要が高まると同時に自動車の売却トラブルが急増しています。

《トラブルの特徴》

- 検討する時間が与えられず、その場で強引な契約を迫られる。
- 高額なキャンセル料を設定されたり、キャンセル妨害等をされる。
- 契約後に査定額を減額される。

トラブルになったときは

消費生活センター 042-631-5456

見守り新鮮情報

〒193-0824

八王子市長房町 340-12 コピオ長房2階

Tel 042-629-2530

