凡例
日 日時　会 会場　対 対象　定 定員　内 内容　師 講師　費 費用　持 持ち物
保 保育　他 その他　方 申込方法　申 申込先　問 問い合わせ先　担 担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全○回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

新しい後期高齢者医療被保険者証(後期証)をお送りします

【申請・担当課】　国保年金課(区役所3階315番)　☎03-5654-8528

現在お使いの後期証の有効期限は、7月31日㈮です。8月1日㈯から使用できる後期証を簡易書留郵便で7月中旬から送付します(郵便局に転居届を出した方は、転居先へ転送されます)。
7月31日㈮までに届かない方はお問い合わせください。

旧 7月31日㈮まで

新 8月1日㈯から

今回から大きさがカードサイズに変わります。

新しい後期証が届いたら、氏名・生年月日・一部負担金の割合などの記載内容をご確認ください。現在お使いの後期証は、8月1日㈯以降に破棄するか、国保年金課または区民事務所にお返しください。

一部負担金の割合

世帯の所得により「**1割負担**」または「**3割負担**」となります。詳しくは後期証に同封の通知をご覧ください。

負担割合が3割の方へ

令和元(2019)年の収入額が次のいずれかの基準に該当する方は、申請により負担割合が1割になります(対象の方には申請書を郵送しています)。

▶同一世帯に後期被保険者が1人で、収入額が383万円未満
　ただし、383万円以上でも同一世帯に70～74歳の方がいる場合は、その方と後期被保険者の合計収入額が520万円未満
▶同一世帯に後期被保険者が2人以上で、合計収入額が520万円未満

【申請に必要な物】
後期証、令和元(2019)年の収入額が分かる物(確定申告書の控えなど)、印鑑、申請書

シニアフェア　インターネット配信出演団体募集

区内で活動するシニア団体による日頃の成果発表や体験コーナーなどが行われるイベントです。
今年は規模を縮小し、団体発表のみ動画撮影を行ってインターネットで配信します。
出演団体は、事前説明会(7月29日㈬午後2時から)への出席が必要です。

【対象】　区内で活動している55歳以上の方で構成されているシニア団体18組
(カラオケ団体および個人の参加は不可)

【収録日】
右表のうち、いずれか一日程。
【申込方法】
往復ハガキに「シニアフェア発表」、希望収録日(A～Fから4つ選択)、団体名、内容、参加人数、代表者の住所・氏名・電話番号を書いて、7月20日㈪(必着)まで(多数抽選)。
【会場・申し込み・担当課】
〒124-0012立石6-38-11
シニア活動支援センター　☎03-5698-6201

記号	日時
A	9/8㈫午前
B	9/8㈫午後
C	9/9㈬午前
D	9/9㈬午後
E	9/10㈭午前
F	9/10㈭午後

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座　8月分

日会内下表のとおり対区内在住55歳以上の方方往復ハガキに、希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に7月22日㈬(必着)まで(多数抽選)。担シニア活動支援センター

番号	コース	日程	費用(教材費込み)	定員(人)	時間・会場・申し込み
A※	パソコンで楽しむ趣味の写真撮影・整理・保存・画像調整　全2回	8/3・10㈪	2,000円	4	【時間】午前9時30分～11時30分【会場・申し込み】〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン ☎03-3692-3180
B	ここが知りたいマンツーマン1日講座　スマホ・タブレット・パソコンを教えて	8/17㈪または24㈪	2,000円	各日1	
C	iPhone・iPadタブレット入門(操作の基本～便利機能体験)　全4回	8/4～25の㈫	4,000円	各4	
D	アンドロイドスマホ・タブレット(初心者でも安心して学べます)(持ち込みのみ)　全4回	8/5～26の㈬	4,000円		
E	スマホ・タブレット活用　LINEでグループビデオ通話を楽しもう(持ち込みのみ)　全2回	8/6・13㈭	2,000円		
F	スマホ・タブレット活用　YouTubeの便利機能を楽しむ(持ち込みのみ)　全2回	8/20・27㈭	2,000円		
あ	iPhone・iPad活用講座　緊急時のスマホの便利活用　全2回	8/4・11㈫	2,000円	各4	【時間】午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分【会場・申し込み】〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎03-5660-3113
い※	パソコン入門　エクセルで楽しむ　住所録をマスターしよう　全2回	8/18・25㈫	2,500円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット　初心者入門講座(再受講者歓迎)(持ち込みのみ)　全2回	8/5・12㈬	2,000円		
え	アンドロイドスマホ・タブレット　便利機能アプリ活用術(再受講者歓迎)(持ち込みのみ)　全2回	8/19・26㈬	2,000円		
お★	ここが知りたいマンツーマン1日講座　アンドロイドスマホ編(持ち込みのみ)	8/5㈬または26㈬	2,000円	各日1	
か※	パソコンで楽しむ趣味の写真　撮影・整理・保存・画像調整　全2回	8/6・13㈭	2,000円	各4	
き	スマホ・タブレット活用　LINEでグループビデオ通話を楽しもう(持ち込みのみ)　全2回	8/20・27日㈭	2,000円		
く	スマホ・タブレット　Google(検索・乗換案内・写真・翻訳)(持ち込みのみ)　全2回	8/7・14㈮	2,000円		
け	ここが知りたいマンツーマン1日講座　iPhone・iPad編	8/21㈮または28㈮	2,000円	各日1	
301	初めてのパソコン　全4回	8/8～29の㈯午後	4,000円	各3	【時間】午前／午前10時～正午 午後／午後1時30分～3時30分【会場】たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)【問い合わせ・申し込み】〒133-0051江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をパソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ)　全2回	8/8・15㈯午前	2,000円		
303※	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成)　全4回	8/5～26の㈬午前	4,500円		
304※	初心者のためのエクセル入門(表計算・グラフ作成・データ操作)　全4回	8/6～27の㈭午前	4,500円		
305	サクッと操作！アンドロイドスマホ(写真、音楽、地図)(持ち込みのみ)　全2回	8/20・27㈭午後	2,000円		
306	サクッと操作！アンドロイドスマホ(LINE使いこなし)(持ち込みのみ)　全2回	8/6・13㈭午後	2,000円		
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)　全3回	8/3・17・24㈪	3,000円	各3	【時間】午前10時～正午【会場・申し込み】〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人キッツ ☎03-3691-9691
2※	各種案内状・報告書・住所録・表などの作成、作図・画像・写真などの処理操作方法、残暑見舞い状の作成	8/4・18・25㈫	3,000円		
3※		8/5・19・26㈬	3,000円		
4	パソコン基礎講座(1)　基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)　全2回	8/20・27㈭	2,000円		
5		8/21・28㈮	2,000円		
6	パソコン基礎講座(2)　情報検索、メール送受信、スマホ・タブレットの基本操作など　全2回(8/31は1回のみ)	8/6㈭・7㈮	2,000円		
7		8/31㈪	1,000円		

使用ソフト／ウインドウズ10　　※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

お家で簡単にできる体操・脳トレをしてみませんか？

動画を区公式YouTube(ユーチューブ)チャンネルで配信しています。QRコードからもご覧になれます。

かつしかはつらつ体操

葛飾区歌を使った体操です。立って行う体操と椅子に座って行う体操があり、肩こり解消などに効果があります。
【担当課】　健康づくり課　☎03-3602-1268

立ちバージョン

椅子バージョン

自宅でできる脳トレ講座

リズムに合わせて指先を動かすなどの動きを取り入れた脳トレを行い、脳を活性化しましょう。
【担当課】　シニア活動支援センター
☎03-5698-6201

自宅でできる脳トレ