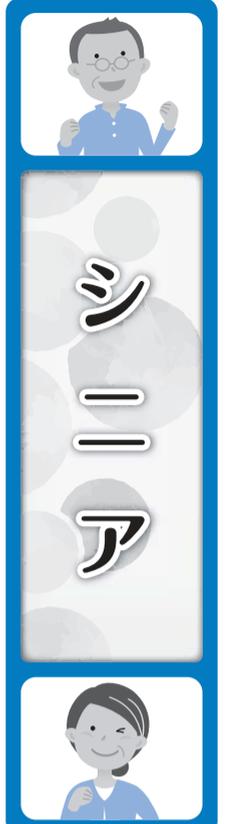


凡例
 日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方申込方法 申込先 申込先 問い合わせ先 担当課



お知らせ

高齢者向け優良賃貸住宅

バリアフリー構造で、緊急通報装置と手すりを備えた民間賃貸住宅です。家賃補助があります。空室状況や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

【対象】 次の全てに該当する都内在住60歳以上の方
 ▼単身者、または60歳以上の配偶者が親族と同居している方
 ▼自立した日常生活を営める健康な方(同居する方の支援を得て自立できれば可)

【契約家賃】 1K～2DK
 6万6千円～10万7千円
 この他に、共益費などが8086円～1万9千円掛かります。

【補助限度額】

月額2万5600円
 所得によって異なります。

【対象住宅】

- ① エスタシオン高砂 (高砂5・4・18)
- ② ウイング水門 (小菅4・22・8)
- ③ さくら式番館 (南水元1・14・2)
- ④ ヴィレッジ花木

直接会場へ。会第四富士の湯(宝町2・11・8)。駐車場はありません。対区内在住の方20人程度担高齢者支援課 ☎(5654)8259

講座・講演会

シニア生涯ワーキングセミナー

ライフプランニングの知識と再就職について考えます。
 日8月2日(金)午後1時～3時45分
 シニア活動支援センター(立石6・38・11)対55歳以上の方30人方7月8日(月)午前9時から電話で(先着順)。申予約専用ダイヤル ☎(5843)7665 問東京しごとセンターシニアコーナー ☎(5211)2335 担高齢者支援課

シルバークレッジ 日本の世界遺産 ～人類共通の宝～

区民大学単位認定講座。世界遺産の基礎知識を学び、日本の世界遺産について掘り下げます。
 日8月9日～30日(金)午後2～4時
 対区内在住55歳以上の方80人師西脇英子氏(NPO法人世界遺産アカデミー認定講師) 費500円方往復八ガキに「日本の世界遺産」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月22日(月)

70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。
 日7月21日(日)午後1～2時。

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)。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ください。

(必着)まで(多数抽選)。会申
 担〒124・012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

55歳以上の方のための就職応援セミナー

日8月7日(水)午前10時～正午
 会テクノプラザかつしか(青戸7・2・1) 対区内在住55歳以上の方20人他雇用保険受給中の方には、求職活動の実績となる証明書を発行します。
 方7月8日(月)午前10時から電話で(先着順)。申しごと発見プラザかつしか ☎(5680)8765 担産業経済課

健康・介護予防

もの忘れ相談会

物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方など

の悩みに専門医が応じます。
 日8月7日(水)午後2～4時
 対区内在住で認知症の心配がある方、またはその家族3人師大友理光氏(認知症サポート医) 方電話で7月12日(金)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。会申高齢者総合相談センター青戸(青戸3・13・19) ☎(5629)5719 担高齢者支援課

介護予防教室 笑って元気 笑って健康

ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたエクササイズを行います。
 日7月30日(火)午前10時～11時30分
 会高砂地区センター(高砂3・1・39) 対区内在住65歳以上の方30人師福蘭ちよこ氏(認定ラフターヨガインチャール) 方7月8日(月)午前9時

時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター高砂 ☎(5809)8600 担高齢者支援課

生きがい支援講座 からだ見直し塾

筋膜の流れを学び、刺激することで体を動かしやすくします。
 日8月30日～9月27日(9月13日を除く)の(金)午前10時～正午
 対区内在住65歳以上の方40人師西山晶子氏(健康運動指導士) 費1400円方往復ハガキに「からだ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月29日(月)必着)まで(多数抽選)。会申担〒124・012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

平成31年度後期高齢者医療制度の保険料をお知らせします

後期高齢者医療制度の保険料額決定通知書・納入通知書兼特別徴収開始通知書などを7月中旬に送付します。
 ※通知書の表記は「平成31年度」で統一しています。

年金引き落とし(特別徴収)の方・口座振替の方
 通知書のみ送付します。

10月から年金引き落とし(特別徴収)となる方
 通知書、7～9月分の全納納付書および各月の納付書を送付します。お支払いの際はいずれかの納付書で納めてください。10月からの引き落とし額は、通知書の特別徴収欄でご確認ください。

納付書でお支払いの方
 通知書、7月～令和2年3月分の全納納付書および各月の納付書を送付します。お支払いの際はいずれかの納付書で納めてください。

●保険料の納付方法
 保険料は原則、年金からの引き落としとなります。ただし、年金受給額の年額が18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が年金受給額の2分の1を超える方の保険料は、年金からの引き落としになりません。

また、4月以降に後期高齢者医療制度に加入(葛飾区への転入も含む)した方は納付書でのお支払いになりますが、準備が整い次第、年金からの引き落としに切り替えとなります。その際は、年金引き落とし開始月の2カ月前までにお知らせします。

年金からの引き落としの対象とならない方(普通徴収)は、口座振替や納付書で納めてください。口座振替をご希望の場合は手続きが必要です。保険料を年金からの引き落としで納めている方でも、申し出により口座振替で納付できます。詳しくは、通知書に同封の案内をご覧ください。

【担当課】 国保年金課 ☎5654-8528