



凡例

- 日時 日時
- 会場 会場
- その他 他
- 対象 対象
- 申込方法 方
- 定員 定員
- 内容 内
- 申請先 申
- 講師 師
- 費用 費
- 持ち物 持
- 担当 担

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからオンライン申請で申し込みができます。

「全〇回」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、定員を超えた場合抽選となります。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。

お知らせ

介護予防・地域支えあい活動支援事業助成(前期)申請を受け付けます

会員のために介護予防事業を実施するシニア団体に対し、経費の一部を補助します。

【対象団体】

次の全てに該当する団体
 ▷区内に活動拠点がある自主活動団体またはNPO法人
 ▷会員が10人以上で、その半数以上が60歳以上の区民である団体

【対象事業】

会員の健康、身体機能の維持・向上のために、自主的・継続的に行う介護予防事業
 他の補助を受けている事業は除きます。

【補助対象経費・補助率】

▷必要物品購入費など

3分の2

▷施設使用料 10分の10

【補助限度額】 10万円

補助は1団体当たり1回限りです。

【申請方法】 所定の申請書に必要書類を添えて、6月10日(金)までに持参。

書類審査により補助の可否を決定します。

申請書は区ホームページからも取り出せます。

【申請書配布場所・申請・担当課】 地域包括ケア担当課(立石6-38-11シニア活動支援センター内)

☎03-5698-6202

講座・講演会

空き缶のプルタブで編み方教室

空き缶のプルタブを使って、バッグなどさまざまな小

物の編み方を学びます。

日 6月20日(月)午後1~4時
 対 区内在住のおおむね65歳以上の方10人 費1,000円
 方 往復ハガキに「プルタブ編み方教室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月7日(火)(必着)まで(多数抽選)。
 会申 問 〒125-0032水元4-6-15水元憩い交流館 ☎03-5660-3113 担 地域包括ケア担当課

健康・介護予防

生きがい支援講座 ラ・ラ・ラ・ダンス! 全4回

音楽に合わせてダンスを楽しみながら健康的な身体をつくりま

す。
 日 6月21日~7月12日の(火)午後2時~3時30分
 対 区内在住65歳以上の方40人 費1,100円
 方 往復ハガキに「ラ・ラ・ラ・ダンス!」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・

電話番号を書いて、6月6日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。
 会申 担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201

のうちから 脳力トレーニング 「脳トレ学園」 全6回

簡単な計算や音読などの学習と記憶力・判断力などを養うプログラムで、脳の血流・動きを活性化させます。

日 6月22日~7月27日の(水)午前10時~11時30分
 対 区内在住おおむね65歳以上の方20人
 方 往復ハガキに「脳トレ学園」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月8日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。
 会申 担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

新しい後期高齢者医療被保険者証(後期証)の送付について

現在お使いの後期証(オレンジ色)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(藤色)を7月中旬に簡易書留郵便で送付します。

【担当課】 国保年金課

【自己負担割合について】

10月から医療機関などの窓口で支払う医療費の自己負担割合が、現行の「1割」「3割」に、新たに「2割」が追加され、「1割」「2割」「3割」の3区分となります。

! ご注意ください!

10月から窓口2割負担が導入されることに伴い、全ての方の後期証の有効期限が**9月30日**となっています。

10月以降に使用できる後期証は、9月中旬に送付する予定です。

【問い合わせ】

医療費の自己負担割合の判定に関すること

▷広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519

▷国保年金課 ☎03-5654-8528

制度見直しに関すること

▷厚生労働省コールセンター ☎0120-002-719

令和4年8月からの自己負担割合について

○令和4年9月30日まで

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも145万円未満の場合	一般所得者等	1割

○令和4年10月1日から

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
以下の①②の両方に該当する場合 ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が ・被保険者が1人 200万円以上 ・被保険者が2人以上 合計320万円以上	一定以上所得のある方	2割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合 または、上記①に該当するが②には該当しない場合	一般所得者等	1割

※住民税非課税世帯の方は1割負担となります。

— 広告 内容については広告主にお問い合わせください —

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明
 壁、天井のしみを

みつけたらまず、ご一報下さい
検査・修繕

見積無料
 修繕費の無駄はカット

03-5876-5801

株式会社サーベイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

都立霊園のことなら

見積り無料 お墓の引越し
 墓じまい お墓のメンテナンス

— お気軽にお問い合わせください —

メモリアルアートの大野屋

東関東支店

0120-02-8888

千葉県市川市大野町4-2463

https://www.ohnoya.co.jp



もの忘れ予防健診が始まります

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

もの忘れ予防健診は、医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを早期に発見し、必要な支援につなげるものです。
 対象の方には、受診券を5月下旬に送付します。

【実施期間】 6月1日(水)~11月30日(水)

【会場】 区内指定医療機関(約120カ所)

【対象】 区内在住で、令和4年4月1日現在68~75歳(昭和21年4月2日~29年4月1日生まれ)の方

※すでに認知症の診断・治療を受けている方は、健診を受ける必要はありません。

もの忘れ予防講演会(オンライン)

食事や運動の面からすぐに実践できる予防方法について学びます。

