



**凡例**  
 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 申込先 問い合わせ先 担当課

**講座・講演会**

**家族介護者教室**  
 エンディングノートを書いてみよう〜最後まで自分らしく〜

4月23日(月)午後1時30分〜3時  
 会場 奥戸くつろぎの郷(奥戸3・25・1) 定員 30人  
 講師 羽場真美氏(ワーカースコレクションイブ生活クラブF.P.の会理事)  
 長 4月9日(月)午前9時から電話で(先着順) 申 高齢者総合相談センター 奥戸(5670) 5212 担 高齢者支援課

**生きがい支援講座**  
 シニアの初めて英語 全8回

簡単な英単語を通して楽しく英語を学びます。  
 5月11日〜6月29日の(金)午前10時〜正午 対区内在住65歳以上の方45人 師 恩田成章氏(英数熟代表) 費 1600円 方 往復ハガキに「初めて英語」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(水)まで(多数抽選)。  
 会 申 124・012立石6・38・11 シニア活動支援センター

**健康**

**生きがい支援講座**  
 笑って!ダンス 全8回

脳と体を運動させたダンスを楽しみます。  
 5月2日〜6月27日の(水)午後2時〜3時30分(5月23日を除く) 対区内在住65歳以上の方40人 師 中村真奈子氏(健康運動指導士) 費 2千円 方 往復ハガキに「笑ダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(水)まで(多数抽選)。  
 会 申 124・012立石6・38・11 シニア活動支援センター

**生きがい支援講座**  
 唱歌・童謡・叙情歌を 楽しもう 全8回

思い出の歌をみんなで歌い、楽しい過去を思い出しながら脳を活性化させます。  
 5月10日〜7月5日の(木)午前10時〜正午(6月28日を除く) 対区内在住65歳以上の方40人 師 たいらいさお氏(歌手) 費 1800円 方 往復ハガキに「童謡・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月19日(木)まで(多数抽選)。  
 会 申 124・012立石6・38・11 シニア活動支援センター

**おもいで走馬燈** 全12回

自分の体験や思い出を語り合い、過去の記憶をたどることとで脳の活性化を図ります。  
 5月14日〜8月6日の(月)午後2時〜3時30分(7月16日を除く) 対区内在住おむね65歳以上の方10人 方 往復ハガキに「おもいで」・春・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月19日(木)まで(多数抽選)。  
 会 申 124・012立石6・38・11 シニア活動支援センター

**歩いて健康**  
 ポールウォーキング 全8回

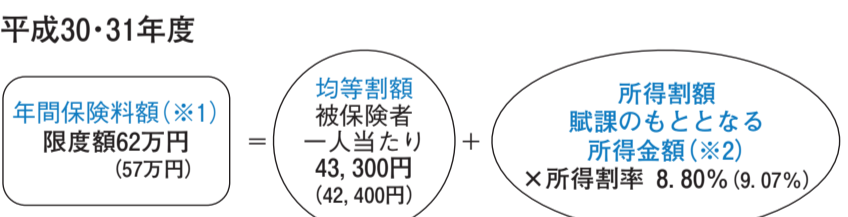
2本のポールを使って、正しい姿勢で効果的なウォーキングを学びます。  
 5月10日〜6月28日の(木)午前10時〜11時30分 会 旧東堀切小学校体育館(堀切3・34・1) 対区内在住65歳以上の方30人 師 小山勝氏(日本ポールウォーキング協会講師) 費 2100円 方 往復ハガキに「ポールウォーキング」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月23日(月)まで(多数抽選)。  
 会 申 124・012立石6・38・11 シニア活動支援センター

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。ハガキファッ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。

**平成30・31年度 後期高齢者医療制度の保険料・軽減措置が決定しました**

平成30年度保険料額決定通知書は、7月中旬に送付します。【担当課】 国保年金課 ☎5654-8528

**保険料の決め方**



カッコ内は平成28・29年度の数字です。  
 (※1) 年間保険料額は100円未満切り捨て  
 (※2) 賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額等の合計から、33万円(基礎控除額)を差し引いた額。  
 ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません。

**保険料均等割額の軽減**

同じ世帯の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等の合計額」が下表に該当する場合、均等割額が軽減されます。  
 5割軽減および2割軽減の対象者が拡大されました。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	均等割額の軽減割合
33万円以下で、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得がない)	9割
33万円以下で9割軽減の基準に該当しない	8.5割
33万円+(27.5万円×被保険者の数)以下(※3)	5割
33万円+(50万円×被保険者の数)以下(※4)	2割

65歳以上(平成30年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。  
 世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。軽減判定は、平成30年4月1日(新たに制度の対象となった方は加入時)における世帯状況で行います。  
 (※3) 平成29年度/33万円+(27万円×被保険者の数)以下  
 (※4) 平成29年度/33万円+(49万円×被保険者の数)以下

**保険料所得割額の軽減**

被保険者本人の総所得金額等から33万円(基礎控除額)を差し引いた「賦課のもととなる所得金額」が下表に該当する場合、所得割額が軽減されます。  
 平成30年度から国による軽減措置が廃止され、東京都独自の軽減措置のみとなりました。

軽減基準	所得割額の軽減割合	
	平成29年度	平成30・31年度
賦課のもととなる所得金額が15万円以下	70%	50%
賦課のもととなる所得金額が20万円以下	45%	25%
賦課のもととなる所得金額が58万円以下	20%	-

**後期高齢者医療制度加入の前日まで被用者保険(※5)の被扶養者だった方の保険料の特例**

	軽減割合		
	平成29年度	平成30年度	平成31年度以降
制度加入の前日まで被用者保険の被扶養者だった方	均等割額7割(所得割額はかかりません)	均等割額5割(所得割額はかかりません)	加入から2年を経過する月まで均等割額5割(所得割額がかかる時期未定)

低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。  
 (※5) 被用者保険とは、国民健康保険と国民健康保険組合を除く健康保険(健康保険組合・共済組合など)のことです。

国民健康保険課や保健所の職員の名前をかたり、医療費の還付金があるといってお金をだまし取る詐欺電話が区内で頻発しています。区から直接ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。被害に遭わないようご注意ください。【担当課】 国保年金課 ☎5654-8212