

**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 問い合わせ先 担当課



**お知らせ**

**国民健康保険料の特別徴収(年金天引き)のお知らせ**

開始時期や天引き額などは、事前に送付している決定(変更) 通知書でご確認ください。お申し出により、口座振替に切り替えることもできます。手続方法など、詳しくはお問い合わせください。

**【対象】** 世帯内の国保加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯の世帯主(国保加入者ではない世帯主を除く)であり、年額18万円以上の公的年金を受給している方  
 ただし、介護保険料の納付方法が特別徴収でない場合や、介護保険料と国民健康保険料の合算額が公的年金受給額の2分の1を超えている場合、世帯主の方が75歳に到達する年度は普通徴収(口座振替や納付書)となります。  
**【担当課】** 国保年金課  
 ☎(5654)8210

**高齢者肺炎球菌の予防接種**  
 対象の方には、3月下旬に接種票を送付しています。接種票がお手元にならない場合

は、平成31年1月15日(火)までに専用電話へご連絡ください。  
**専用電話☎(5944)8886**  
 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
 午前8時30分～午後5時

**【対象】** 区内在住で次のいずれかに該当し、過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサツカライド)を接種したことがない方  
 △平成31年3月31日時点で、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方  
 △60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の程度が身体障害者手帳1級相当の方  
**【接種期限】**  
 平成31年3月31日(日)まで  
**【担当課】** 保健予防課  
 ☎(3602)1238

**催し**

**銭湯で演歌を聴きませんか**

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** 10月14日(日)午後1～2時  
 直接会場へ(先着順)。会さつ

き湯(東堀切3・27・9)。駐車場はありません。対区内在住の方20人程度内出演/エンカペラG(男性アカペラグループ)担高齢者支援課☎(5654)8259

**講座・講演会**

**生きがい支援講座 シニア向け簡単スマートフォン 全4回**  
 アプリの使い方やインターネットへの接続など、便利な機能を学びます。スマートフォンを持参する必要があります。  
**日** 11月1日～22日(水)午後2～4時 対区内在住65歳以上の方20人(過去に当該講座を受講した方を除く) 費800円方  
 往復ハガキに「スマートフォン・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月16日(火)必着まで(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 ☎(5698)6201

**笑いヨガ 全4回**

ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたエクササイズです。  
**日** 11月6日～27日(火)午後2時～3時30分 対区内在住65歳以上の方40人 師田所メアリー氏(NPO法人ラフターヨガジャパン代表) 費900円方  
 往復ハガキに「笑いヨガ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢

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ください。)

**健康**

**もの忘れ予防健診は10月31日(水)までです**

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元にならない場合は、高齢者支援課までご連絡ください。  
**【対象】** 区内在住で、平成30年4月1日現在68～72歳の方(昭和20年4月2日～25年4月1日に生まれた方)  
 ※既に認知症の診断・治療を受けている方は除く。  
**【担当課】** 高齢者支援課  
 ☎(5654)8597

**もの忘れ相談会**

最近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** 11月8日(木)午後2～4時 対区内在住の方、またはその家族3人 師稲葉敏氏(認知症サポート医) 方電話で10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 亀有(亀有4)

**家族介護者教室 アロマセラピーでストレスケア・呼吸体操**

介護をしている方向けのストレスケアの知識を学びます。  
**日** 10月24日(水)午後2時～3時30分 会柴又地区センター(柴又1・38・2) 対区内在住65歳以上の方、または高齢者を介護している方30人 師市川奈津美氏(アロマハンドセラピスト) 方10月9日(火)午前9時から電話で(先着順)。申問高齢者総合相談センター 高砂 ☎(5889)8600 担高齢者支援課

**シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 11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、10月24日(水)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	スマホ・タブレット(持ち込みのみ)やさしく学べるアンドロイド入門 全4回	11/5～26(月)	4,000円	各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 ☎3692-3180
B*	趣味の写真入門(写真の撮影基本を学ぼう) 全2回	11/6・13(火)	2,000円		
C	今年こそスマホタブレットで年賀状作成もう印刷は自宅でない 全2回	11/20・27(火)	2,000円		
D	スマホ・タブレット(iPad・iPhone) ませ使えるようになりましょう 全4回	11/7～28(水)	4,000円		
E*	パソコンで年賀状作成(ワード) 全2回	11/8・15(木)	2,000円	各4	【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】〒125-0032水元4-6-15水元憩い交流館 ☎5660-3113
F*	初めてのワード 楽しい写真入りカードを作ろう 全2回	11/22・29(木)	2,500円		
あ	今年こそスマホタブレットで年賀状作成もう印刷は自宅でない 全2回	11/6・13(火)	2,000円		
い*	趣味の写真入門(写真の撮影基本を学ぼう) 全2回	11/20・27(火)	2,000円		
う	スマホ・タブレットやさしく学べるアンドロイド入門 全4回	11/7～28(水)	4,000円	各3	【時間】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) 【申し込み】〒124-0012立石3-30-18NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
え	やさしく学べるiPad&iPhone入門 ませ基本を覚えよう 全2回	11/8・15(木)	2,000円		
お	楽しめるiPad・iPhoneの趣味講座 オリジナルムービー編集(クリスマスカード) 全2回	11/22・29(木)	2,000円		
か*	パソコンで年賀状作成(ワード) 全2回	11/2・9(金)	2,000円		
き	LINEを徹底マスターしよう(スマホ・タブレット編) 全2回	11/16・30(金)	2,000円	各2	【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 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
301	初めてのパソコン 全4回	11/3～24(土)	4,000円		
302*	デジタルカメラ スマホ(アンドロイド)の写真の取り込み・整理(持ち込みのみ) 全2回	11/5・12(月)	2,000円		
303*	初心者のためのワード入門(案内状・表・はがき作成) 全4回	11/2～23(金)	4,500円		
304*	初心者のためのエクセル入門(エクセルとは・計算・表・グラフ作成) 全4回	11/1～22(木)	4,500円	各2	【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 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
305	スマホ(アンドロイド)で電話・メール・ネット検索(持ち込みのみ) 全2回	11/6・13(火)	2,000円		
306	スマホ(アンドロイド)で写真撮影・地図利用他(持ち込みのみ) 全2回	11/20・27(火)	2,000円		
307	スマホ(アンドロイド)でLINEを楽しもう他(持ち込みのみ) 全2回	11/19・26(月)	2,000円		
1	年賀状作成 ユニークで楽しい年賀状および宛名作成が簡単にできます 全2回	11/6・13(火)	2,000円	各2	【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 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
2		11/7・14(水)			
3		11/8・15(木)			
4		11/9・16(金)			
5		11/20・27(火)			
6		11/21・28(水)			

使用ソフト/ウィンドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。