

## シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 5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4月22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※	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	5/4・11(月)	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 スマホやパソコンのここを教えて	5/18、25(月)	2,000円	各日1		
C	iPhone・iPadタブレット入門(操作の基本～便利機能を学ぼう) 全4回	5/5～26(火)	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	5/6～27(水)	4,000円			
E	iPhone・iPadで楽しむ趣味の写真とビデオ 撮影・画像調整・保存 全2回	5/7・14(木)	2,000円			
F	スマホ・タブレットのLINE講座 まずは便利になった機能満載 全2回	5/21・28(木)	2,000円			
あ※	ここが知りたいマンツーマン1日講座 パソコン操作のできないところを学ぼう	5/5、12(火)	2,000円	各日1		
い	iPhone・iPadで楽しむ趣味の写真とビデオ 撮影・画像調整・保存 全2回	5/19・26(火)	2,000円	【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		
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	5/6・13(水)	2,000円			各4
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	5/20・27(水)	2,000円			
お	スマホでここまで出来る英会話入門 翻訳・アプリ・音声・LINEの英会話活用 全2回	5/7・14(木)	2,000円		【時間】 午前/午後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) 【申し込み】 〒133-0051江戸川区北小岩6-2-6-102NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333	
か	iPhone・iPadの便利講座 カレンダー・連絡先・メモの便利な活用 全2回	5/21・28(木)	2,000円			各3
き※	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	5/8・15(金)	2,000円			
★く	スマホ・タブレットのLINE講座 まずは便利になった機能満載 全2回	5/8・15(金)	2,000円			
301	初めてのパソコン 全4回	5/7～28(木)午前	4,000円			【時間】午前10時～正午 午後/午後1時30分～3時30分 【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
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をPCへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ) 全2回	5/21・28(木)午後	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	5/9～30(土)午後	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	5/6～27(水)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	5/7・14(木)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	5/9・16(土)午前	2,000円			
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)	5/11～25(月)	3,000円	各3		
2※	各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成、作図・画像・写真などの処理操作方法 全3回	5/12～26(火)	3,000円			
3※	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	5/7・14(木)	2,000円			
4	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	5/21・28(木)	2,000円			
5		5/8・15(金)	2,000円			
6		5/21・28(木)	2,000円			
7		5/22・29(金)	2,000円			

使用ソフト/ウィンドウズ10 ※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

## 毎月実施 ふれあい銭湯事業 銭湯でいきいき自分ケア

直接会場へ(先着順)

営業時間前の銭湯の脱衣所を利用して、介護予防につながる簡単なはつらつ体操、筋トレやレクリエーション、脳トレなどを行います。各実施日における内容など、詳しくはシニア活動支援センターまたは各銭湯へお問い合わせください。4月より寿湯も新たに加わりました。

【日時・会場】 下表のとおり  
【対象】 区内在住65歳以上で、付き添いなしで会場へ来られる方各銭湯10～15人程度

【持ち物】 飲み物

【担当課】

シニア活動支援センター ☎03-5698-6201

銭湯(会場)	実施日時	電話番号
栄湯(高砂8-15-12)	4/16、5/21、6/18(木) 午後2時30分～3時30分	☎03-3607-1427
富士の湯(亀有2-5-7)	4/21、5/19、6/16(火) 午後1時30分～2時30分	☎03-3602-3797
さつき湯(東堀切3-27-9)	4/15、5/20、6/17(水) 午後2～3時	☎03-3602-1447
末広湯(宝町1-2-30)	4/24、5/22、6/26(金) 午後2時45分～3時45分	☎03-3693-3310
第四富士の湯(宝町2-11-8)	4/28、5/26、6/23(火) 午後1時30分～2時30分	☎03-3697-1925
アクアドルフィンランド(立石7-16-3)	4/22、5/27、6/24(水) 午後1時40分～2時40分	☎03-3693-2641
アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7)	5/14、6/11(木) 午後2時30分～3時30分	☎03-3692-5206
寿湯 NEW(東四つ木4-19-14)	4/23、5/28、6/25(木) 午後1時30分～2時30分	☎03-3697-4497
千代の湯(東新小岩5-17-6)	4/15、5/20、6/17(水) 午後1時30分～2時30分	☎03-3697-5787

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となる場合があります。

### 凡例

日時 会場 対象 申し込み方法 定員 内容 申し込み先 師講師 費用 持ち物

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。

# 令和2年度の後期高齢者医療制度の保険料 および軽減措置が決定しました

令和2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 ☎03-5654-8528

### 【保険料の決め方】

$$\begin{array}{l} \text{年間保険料額}(\text{※1}) \\ \text{限度額64万円} \\ \text{(62万円)} \end{array} = \begin{array}{l} \text{均等割額} \\ 44,100円 \\ \text{(43,300円)} \end{array} + \begin{array}{l} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額}(\text{※2}) \\ \times 8.72\% \text{ (8.80\%)} \end{array}$$

カッコ内は平成30・31(2019)年度の数字です。

- (※1) 年間保険料額は100円未満切り捨て
- (※2) 前年の総所得金額等から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」が右表に該当する場合、均等割額が軽減されます。

なお、国により特例として実施されてきた総所得金額等の合計額が33万円以下の方の軽減は、平成31(2019)年度より段階的に見直されています(※3、※4参照)。

また、5割軽減および2割軽減の対象となる所得基準額が拡大されました(※5、※6参照)。

- (※3) 平成31(2019)年度/8割→令和2年度/7割
- (※4) 平成31(2019)年度/8.5割→令和2年度/7.75割
- (※5) 平成31(2019)年度/33万円+(28万円×被保険者の数)以下
- (※6) 平成31(2019)年度/33万円+(51万円×被保険者の数)以下

### 保険料所得割額の軽減(東京都後期高齢者医療広域連合独自の政策)

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」が右表に該当する場合、所得割額が軽減されます。

### 制度加入の前日まで被用者保険(※7)の被扶養者だった方の保険料の軽減

均等割額は、加入から2年を経過する月まで5割軽減され、所得割額は当面の間かかりません。なお、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。

(※7) 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)

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)	7割(※3)
33万円以下で7割軽減の基準に該当しない	7.75割(※4)
33万円+(28.5万円×被保険者の数)以下(※5)	5割
33万円+(52万円×被保険者の数)以下(※6)	2割

▷65歳以上(令和2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。ただし、この15万円は所得割額の計算では適用されません。

▷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、令和2年4月1日(新たに後期高齢者医療制度の対象となった方は加入時)の世帯状況で行います。

賦課のもととなる所得金額	所得割額の軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%