



凡例

- 日 日時
- 会 会場
- 対 対象
- 定 定員
- 申 申込先
- 申 申込内容
- 師 講師
- 費 費用
- 担 担当
- 持 持ち物

国民健康保険料の特別徴収 (年金天引き)のお知らせ

特別徴収となる方は、年金の支給月に国民健康保険料を公的年金から天引きします。開始時期や天引き額などは、事前にお送りしている国民健康保険料決定(変更)通知書兼納入通知書をご覧ください。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65～74歳の世帯の世帯主(国保加入者ではない世帯主を除く)で、年額18万円以上の公的年金を受給している方

ただし、次の場合は、普通徴収(口座振替や納付書)となります。

- ▷ 介護保険料の納付方法が特別徴収でない
- ▷ 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
- ▷ 世帯主の方が75歳に到達する年度

【担当課】

国保年金課 ☎03-5654-8210

介護予防・地域支えあい活動支援事業助成(後期) 申請の受け付け

会員自ら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(1団体当たり1回限り)。

【対象団体】 次の全てに該当する団体

- ▷ 会員が10人以上で、その半数以上の方が60歳以上の区民である団体
- ▷ 区内に活動拠点がある自主活動団体または特定非営利活動法人(NPO法人)

【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】 10万円以内

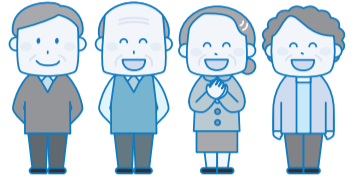
【申請方法】

所定の申請書と必要書類を、10月21日(金)までに持参。

書類審査で補助の可否を決定します。申請前にお問い合わせください。

【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



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65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18日(火)(必着)まで(多数抽選)。担地域包括ケア担当課

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	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何が出来るの、機種選びは	11/2(水)	500円	8	【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 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180
B※	パソコンで楽しむ趣味の写真 撮影・整理・保存・画像調整・パソコンとの連携	全2回 11/7(月)・14(月)	2,000円	各4	
C※	ちょっと早めに年賀状入門(パソコン) やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 11/21(月)・28(月)	2,000円		
D	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 11/8(火)・15(火)	2,500円		
E※	これから始めるエクセル入門(パソコン) 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 11/22(火)・29(火)	2,500円		
F	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 11/9～30(水)	4,000円		
G	スマホ・タブレット入門(アンドロイド) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 11/3～24(木)	4,500円		
H	スマホで学ぶ英会話や旅行に役立つ機能 スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 11/6(日)・13(日)	2,000円		
I	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 今年は動画年賀状を作成してLINEで送ろう	全2回 11/20(日)・27(日)	2,000円		
あ※	ちょっと早めに年賀状入門(パソコン) やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 11/8(火)・15(火)	2,000円		
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 楽しいクリスマス動画を作成してLINEで送ろう	全2回 11/22(火)・29(火)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座	11/2(水)・9(水)	2,000円	各日2	【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 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5660-3113
え	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)	全2回 11/16(水)・30(水)	2,000円	4	
お★	ここが知りたいマンツーマン1日講座 パソコン、スマホ・タブレット(持ち込みのみ)	11/2(水)・16(水)・30(水)	2,000円	各日2	【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6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
か	初めてのiPhone・iPad入門 操作の基本から便利機能を学びます	全2回 11/10(木)・17(木)	2,000円	各4	
き※	これから始めるエクセル入門(パソコン) 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 11/4(金)・11(金)	2,500円		
く	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 11/18(金)・25(金)	2,500円		
301	初めてのパソコン	全4回 11/2～23(水)午前	4,000円		
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真を パソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ)	全2回 11/3(木祝)・10(木)午後	2,000円		
303※	初心者のためのワード入門 (案内状・表・ハガキ作成)	全4回 11/3～24(木)午前	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 11/5～26(土)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 11/4(金)・11(金)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 11/18(金)・25(金)午後	2,000円		
1※	パソコン応用講座(ステップアップ) 各種案内状・報告書・住所録・統計資料の作成・作図、 静止画像の処理操作方法	11/7～28(月)	4,000円		各2
2※		11/1～22(火)	4,000円		
3※		全4回 11/2(水)・9(水)・16(水)・30(水)	4,000円		
4	パソコン基礎講座 基本操作(電源ON～OFF、文字入力、年賀状作成他)	11/10(木)・17(木)	2,000円		
5		全2回 11/4(金)・11(金)	2,000円		
6	スマホ・タブレット基礎講座 スマホ・タブレットの基本操作など 情報検索、メール送受信他	11/24(木)・29(火)	2,000円		
7		全2回 11/18(金)・25(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ができる方が対象です。



女性のための リンパ体操 初心者講座

全4回

日 11月4日～25日の(金)
午前10時30分～正午 会 新宿憩い交流館(新宿1-5-6)
対 区内在住おおむね65歳以上の方15人 費 1,500円
方 往復ハガキに「リンパ体操」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月17日(月)(必着)まで(多数抽選)。
申 問 〒125-0062 青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM
☎ 03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課



コグニサイズ 全5回

頭の体操と軽い全身運動を同時に行い、介護予防に取り組みます。

日 11月7日～12月12日の(月)
(11月28日を除く) 午前10時～11時30分 対 区内在住65歳以上の方35人 費 1,500円
方 往復ハガキに「コグニサイズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月20日(木)(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内
担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

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、アクセ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。