



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 奥戸くろろぎの郷(奥戸3・25・1) 定員 30人
 講師 羽場真美氏(ワーカーズコレクティブ生活クラブF.P.の会理事)
 4月9日(月)午前9時から電話で(先着順) 申込 高齢者総合相談センター 奥戸(5670) 5212 担当 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
 講師 恩田成章氏(英数熟代表) 費 1600円
 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
 講師 中村真奈子氏(健康運動指導士) 費 2千円
 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
 講師 たいらいさお氏(歌手) 費 1800円
 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

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脳活性化を図ります。

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
 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
 会場 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
 講師 小山勝氏(日本ポールウォーキング協会講師) 費 2100円
 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

平成30・31年度

$$\text{年間保険料額}(\times 1) \text{ 限度額}62\text{万円}(57\text{万円}) = \text{均等割額 被保険者一人当たり}43,300\text{円}(42,400\text{円}) + \text{所得割額 賦課のもととなる所得金額}(\times 2) \times \text{所得割率}8.80\%(9.07\%)$$

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。