



65歳以上の方へ

平成30年度の介護保険料をお知らせします

【担当課】 介護保険課 ☎5654 - 8249

平成30年度介護保険料特別徴収額決定通知書兼納入通知書を6月中旬に発送します

送付内容は次のとおりです。

●年金天引きの方・口座振替の方

決定通知書のみ

窓口での支払いは不要のため、納付書は同封しません。また、年金天引きの方は、ご希望による納付書や口座振替への変更はできません。

●10月から年金天引きとなる方

決定通知書、6～9月分の全納納付書および各月の納付書

●納付書でお支払いの方

決定通知書、6月～平成31年3月分の全納納付書および各月の納付書

70歳以上でシルバーパスを購入する方へ

決定通知書はシルバーパスを購入する際の確認書類の1つとなります。再発行はできませんので、保管されることをお勧めします。

【問い合わせ】

(一社)東京バス協会シルバーパス案内専用電話 ☎5308 - 6950

保険料の基準額が変わりました

第7期介護保険事業計画に基づき、平成30(2018)～32(2020)年度の介護保険料の基準額を変更しました。第6期に引き続き第1段階の保険料は公費による負担軽減を行い、低所得者に配慮しています。詳しくは決定通知書の裏面をご覧ください。

介護が必要になったときは 高齢者総合相談センターへご相談ください

高齢の方が地域で安心して生活できるよう、保健師・看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格を持ったセンター職員が相談に応じます(無料)。

まずは、お近くの高齢者総合相談センターにお電話ください。

【相談時間】

▶月～金曜日/午前9時～午後7時

▶土曜日/午前9時～午後5時30分

日曜日・祝日、年末年始は休館。

高齢者総合相談センター		電話番号
水元(水元1-26-20)		3826-2419
水元出張相談窓口(南水元1-20-8いづか集い交流館内)		
金町(東金町1-36-1-108)		3826-5031
新宿(新宿2-16-4)		3826-8726
柴又(柴又1-47-7-102)		5876-9531
高砂(高砂3-27-12)		5889-8600
亀有(亀有4-31-18-105)		6240-7630
青戸(青戸3-13-19)		5629-5719
お花茶屋(白鳥1-12-20-1F)		5671-2471
堀切(堀切2-66-17)		3697-7815
立石(立石6-19-10-1F)		6657-6140
東四つ木(東四つ木2-27-1)		5698-2204
奥戸(奥戸3-25-1)		5670-5212
新小岩(新小岩1-49-10-1F)		5879-9328

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 7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6月22日(金)(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*	趣味の写真を楽しむ(パソコンでできる画像調整・整理)	全2回 7/2・9(月)	2,000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	スマホ・タブレット(持ち込みのみ)やさしく学べるAndroid入門	全2回 7/16・23(月)	2,000円		
C	やさしく学べる 初めてのパソコン	全4回 7/3～24(火)	4,000円		
D	スマホ・タブレット(iPhoneのみ持ち込み) (やさしく学ぶiPad&iPhone)	全4回 7/4～25(水)	4,000円		
E*	やさしく学べる 初めてのワード	全2回 7/5・12(木)	2,500円		
F	スマホ(持ち込みのみ) (やさしく学べるらくらくスマホ入門)	全2回 7/19・26(木)	2,000円		
あ	やさしく学べる 初めてのパソコン	全2回 7/3・10(火)	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
い	スマホ・タブレット(iPhoneのみ持ち込み) (楽しく使えるiPad&iPhone)	全2回 7/17・24(火)	2,000円		
う	スマホ・タブレット(持ち込みのみ) (やさしく学べるAndroid入門)	全2回 7/4・11(水)	2,000円		
え	スマホ(持ち込みのみ) (やさしく学べるらくらくスマホ入門)	全2回 7/18・25(水)	2,000円		
お	こんなに楽しめるiPad&iPhone 役立つ便利な地図活用	全2回 7/5・12(木)	2,000円		
か*	趣味の写真を楽しむ(パソコンでできる画像調整・整理)	全2回 7/19・26(木)	2,000円		
き*	初めてのワード 楽しい写真入りチラシを作ろう	全4回 7/6～27(金)	4,500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3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
301	初めてのパソコン	全4回 7/2～23(月)	4,000円		
302*	フォトアプリでデジカメ写真の取り込み・編集	全2回 7/3・10(火)	2,000円		
303*	ワードで案内状・感謝状・はがき作成	全4回 7/7～28(土)	4,500円		
304*	エクセルで健康・家計・名簿管理をしよう	全4回 7/6～27(金)	4,500円		
305	スマホ(Android)で電話・メール・ネット検索(持ち込みのみ)	全2回 7/5・12(木)	2,000円		
306	スマホ(Android)で写真撮影・地図利用他(持ち込みのみ)	全2回 7/19・26(木)	2,000円		
307	スマホ(Android)でLINEを楽しもう他(持ち込みのみ)	全2回 7/17・24(火)	2,000円		
1	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎など)	7/3・10(火)	2,000円	各3	【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 ☎3691-9691
2		7/4・11(水)	2,000円		
3*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表などの作成、画像処理他)	7/5～26(木)	4,000円	各2	【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
4*		7/6～27(金)	4,000円		
5	タブレット端末入門(概要・基本操作)	7/17(火)	1,000円	各2	
6		7/18(水)	1,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ8.1またはウィンドウズ10 ※のコースはローマ字入力ができる方を対象としています。

シニア生き生き教室

シニアのための スマホ・タブレット 初心者講座 全4回

日 6月30日～7月21日の(土)午前10時～正午
会 宝町集い交流館(宝町2-38-19)対区内在住55歳以上の方10人費2,000円方往復ハガキに「スマホ・タブレット」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月18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☎5680-2964担シニア活動支援センター

「お口から食べる」をいつまでも

お口の健康を 向上するための教室

身体の健康、老化防止、生きがいと大きく関係しているお口の健康について学びます。

【内容】●歯科医師による口腔機能の話
●歯科衛生士による口腔体操などの実習

日 6月20日(水)午後1時30分～3時30分対区内在住65歳以上の方方電話で6月15日(金)午後5時まで。会申担健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)☎3602-1268

凡例

日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 申申込先 問問合わせ先 担担当課

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。