

🏠はホームページ 📄から、📧は電子申請が、📄は申請書などのダウンロードが可 📄は、📄で詳しい内容をご覧になれます

世帯の自己負担限度額

年齢	所得区分	自己負担限度額
70歳未満	901万円超	212万円
	600万円を超え901万円以下	141万円
	210万円を超え600万円以下	67万円
	210万円以下(住民税非課税世帯を除く)	60万円
70歳以上	住民税非課税世帯	34万円
	現役並み所得者(自己負担3割)	67万円
	一般(自己負担1割・2割)	56万円
	住民税非課税世帯Ⅱ	31万円
	住民税非課税世帯Ⅰ	19万円

☆所得区分は、平成30年7月31日現在で適用。分類の基準などについて詳しくは、各医療保険者へ問い合わせを

同じ医療保険に入っている世帯内で、対象期間(平成29年8月1日～30年7月31日)に医療と介護の両方に自己負担があり、その合計額が限度額(左表を超えた場合に、超えた分が支給される制度です。昨年7月31日時点で中野区の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し

高額医療・高額介護合算療養費制度の申請書を郵送します



①差し引いた額が500円以下の場合
②保険適用外の治療費や差額ベッド代、施設等での食費や居住費(滞在費)など
③70歳未満の方で、一つの医療機関で同月内に支払った自己負担額が2万1千円未満のもの
④高額医療費や高額介護サ

ており、支給条件に該当する世帯には、今月下旬以降に区または東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送します。詳しくは、昨年7月31日時点で加入していた、各医療保険者へ問い合わせを。支給対象となる自己負担額(医療費と介護費の自己負担の合算額から、左表の自己負担限度額を差し引いた額。ただし、次の①～④に該当するものは対象外)

参加費 500円(材料費)
申込み 2月6日～21日の平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着15人

介護予防総合講座 栄養・口腔コース 「男性料理教室」
沼袋高齢者会館 沼袋1-34-14
☎ FAX(3380)73001
テーマは「肉と野菜を使った男の料理」。ボルシチ風シチュー、春のサラダなどの作り方を管理栄養士から学びます。

ピス費として支給された額問合せ先
国保給付担当/2階 ☎(33278)8954
FAX(33278)8955
または 後期高齢者医療担当/2階 ☎(33278)8944
FAX(33278)5661

あなたが狙われています ～特殊詐欺にご注意を～

「特殊詐欺」は、不特定の方に対して対面することなく、電話、ハガキ、電子メールを使って行われ、巧妙に不安をあおります。接触を断ち、誰かに相談して、被害を防ぎましょう。

オレオレ詐欺 息子・娘や孫を装う手口 「携帯電話が壊れ、番号が変わった」などと電話の後、「電車(タクシー、病院等)に会社のお金の入ったカバンを忘れた」「株で失敗した」「交通事故」などと現金を要求する。 警察官や銀行員を装う手口 「犯人の所持品にあなたの通帳があった」「口座が悪用されたのでキャッシュカードを交換する」などと、通帳やカードを受け取りに来る。

還付金詐欺 税務署や区役所を名乗り「医療費(保険金、税金など)が戻ります。今日が締め切りなので、携帯電話とキャッシュカードを持ってコンビニエンスストアや金融機関のATMに行って」と指示し、ATMの前で携帯電話をかけさせ「還付手続きを教えます」と操作させて、犯人の口座に振り込ませる。

架空請求詐欺 「裁判所」「法務省」「民事訴訟管理センター」を名乗り、「裁判所に訴状が提出された。給与、不動産物の差し押さえを行う」などと脅して不安をあおり、お金や情報をだまし取る。 ☆不審な場合はすぐに110番へ通報を

家族介護教室 学習会 「よくある症状への実行可能なアドバイス」と懇談
中野友愛ホーム 江古田2-24-11 ☎(3380)5515 FAX(3318)5992
介護技術を学びながら、
在宅介護をしている人同士で、情報交換をしませんか。
日時 2月26日(火)午後1時～3時
対象 自宅で高齢者を介護している方
申込み 2月6日～25日に電話で、中野友愛ホームへ。先着15人

区施設へは、公共交通機関をご利用ください

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当 ☎(3380)0752 ☎(3380)6027 FAX(3380)6027
子育てを地域で手助けする、相互援助活動事業の会員を募集しています。講習会は、お子さんと参加可。
日時・会場 2月25日(月)、3月4日(月)・13日(水)、いずれも午前10時半～正午(10時15分開場)、スマイルなかの(中野5-68-7)で、同内容
対象 利用会員Ⅱ区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員Ⅱ区内在住・在勤・在学か隣接区にお住まいで子育ての援助をしたい20歳以上の方
持ち物 登録希望の方(利用会員は保護者の顔写真(3cm×2.5cm)、スナップ写真可)

情報スクエア 公共機関・民間団体からのおしらせ

史跡めぐり 「成田山新勝寺と佐倉の歴史を訪ねて」
中野区教育振興会 野方1-35-3教育センター内 ☎(33208)5544 ☎(3380)9319
千葉県にある成田のお不動として有名な新勝寺や旧佐倉藩主の邸宅であった堀田邸、江戸時代の武家屋敷などを見学します。
日時 3月7日(木)午前8時出発、午後6時半ごろ帰着予定。いずれも区役所西側☆往復貸し切りバス利用
対象 18歳以上の方
参加費 8千円(昼食代・入館料・傷害保険料等含む)
申込み 2月8日からの平日午前9時～午後4時に参加費を持って直接、教育振興会へ。先着15人程度

在宅福祉や障害者団体の活動に助成を受けたい方へ
中野ボランティアセンター ☎(3380)0254 FAX(3380)6027
次の説明会にご参加を。助成の種類・対象
①在宅福祉活動助成Ⅱ在宅福祉活動を行っているボランティアグループ、NPO団体
②障害者団体活動助成Ⅱ障害者を直接的に支援する団体を説明会日時
①についてⅡ3月5日(火)午後3時半～4時半、3月7日(木)午前10時半～11時半
☆同内容。参加はいずれか

「神田川上流懇談会(第七期)」の委員募集
東京都第三建設事務所工事第二課工務担当 ☎(3380)5137
この会議では、江戸川橋から上流の神田川などについて、情報や意見の交換を行います。
このたび、東京都および流域の5区2市(中野・新宿・文京・杉並・豊島・武蔵

区内経済団体の事務所が産業振興センターに移転します
産業振興センター ☎(3380)6946 FAX(3380)6949
現在商工会館にある次の区内経済団体の事務所は、産業振興センター(中野2-13-14)へ移転します。
移転先での業務開始日
中野工業産業協会=2月15日(金)
東京商工会議所中野支部、中野区商店街連合会=2月18日(月)
☆移転により、各団体の電話番号・ファクシミリ番号は変更になる予定です。詳しくは、産業振興センター各団体へ問い合わせを

野・三鷹で、委員を公募します。
対象 各区市内に在住・在勤・在学で、神田川等に関心があり、年2回程度程度の会議に出席できる個人・団体(あわせて個人14人と2団体程度)
任期 来年度から3年間
☆報酬・交通費の支給なし
応募方法 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、4百～8百字程度の作文「神田川等について思うこと」(書式自由)を添えて郵送で、東京都第三建設事務所工事第二課工務担当/〒164-0001中野4-8-1へ。
3月29日必着
☆選考結果は4月下旬ごろに全応募者に通知。応募書類は返却しません

中野区教育振興会
野方1-35-3教育センター内
☎(33208)5544
☎(3380)9319
FAX(33278)8954
FAX(33278)8955
または
後期高齢者医療担当/2階
☎(33278)8944
FAX(33278)5661