

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

7月2日は後期高齢者医療保険料・介護保険料6月(3期)分の納期限です。忘れずに納付を
 ☆口座振替で納付している方は、6月29日までに残高の確認を

「15年退職後の男の生き方を考える」5回連続講座
 東山高齢者会館
 野方4-41-7
 ☎(3228)52800
 FAX(3228)52810
 退職後の時間の使い方などを学びます。そば打ちや発声の実習も。
 日時 7月30日(月)午前10時

介護予防総合講座(2件)
「いきいき美容教室」
 沼袋高齢者会館
 沼袋1-34-14
 ☎・FAX(3330)7381
 化粧やマッサージを通して、いきいきと暮らすためのポイント美容の専門スタッフから学びます。
 日時 7月10日(火)午前10時～正午
対象 区内在住の65歳以上の方
申込み 6月21日からの平日に電話または直接、沼袋高齢者会館へ。先着20人

江古田の森公開セミナー
「しっかりと食べ、元気に歩こう」～嚥下・転倒予防のおはなし～
 介護員整備担当/6階
 ☎(3228)5661
 FAX(3228)5662
 安全に食べるための工夫や高齢者の転倒防止について理学療法士などから学びます。
 日時 7月7日(土)午後2時～3時
会場 問合せ先 東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711
 ☆当日直接会場へ。先着50人程度

後期高齢者医療制度に加入している非課税世帯の方へ
 後期高齢者医療担当/2階
 ☎(3228)8944
 FAX(3228)5661
 次の①②とも、区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯全員が住民税非課税である世帯の方が対象です。
①限度額適用・標準負担額減額認定の申請を
 保険適用の医療費や入院時の食事が限度額までの支払いとなる制度です。
 利用には申請が必要。被保険者証と印鑑を持って直接、区役所2階高齢者総合窓口で申請してください。
②後期高齢者入院時負担軽減支援金の申請を
 保険適用の病院などに年度内31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です。申請は年度ごとに必要。詳しくは、後期高齢者医療担当へ問い合わせを。

「ジェネリック医薬品差額通知を郵送します」
 後期高齢者医療担当/2階
 ☎(3228)8944
 FAX(3228)5661
 先発医薬品の特許期間終了後に同等の品質で製造・販売されるのが、「ジェネリック医薬品」(後発医薬品)です。先発医薬品から切り替えることで、多くの場合、薬代が安くなります。
 自己負担額をどれくらい軽減できるかが分かる「ジェネリック医薬品差額通知」を、次の対象の方に、6月25日から12月中旬のいずれかに郵送します。
 ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。
対象 後期高齢者医療制度の被保険者のうち、生活習慣病等の医薬品が処方されている方で、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方
質問は「ジェネリック医薬品通知サポートデスク」0120(36)0600へ
 この電話は、①6月26日～7月31日、②12月中旬～1月31日の平日午前9時～午後5時に利用できます。
 ☆①②以外の期間は、東京都後期高齢者医療広域連合保健



65歳以上の方には「介護保険料決定通知書」を6月26日以降に郵送

介護資格保険料担当/2階
 ☎(3228)6037
 FAX(3228)8072
 通知書が届いたら、保険料等を確認してください。
 保険料を滞納すると、介護保険サービスの費用の支払い方法が変更されたり、利用者負担の割合が引き上げられたりします。ご注意ください。
減額制度のご利用を
 保険料の納付が困難な方には、減額制度があります。詳しくは、通知書同封の「介護保険料より」をご覧ください。

☆70歳以上の方は、シルバーパス発行申し込みの際に、この通知書を利用できます。再発行はできないので、大切に保管を

「なかの元気アップ」でいつまでも笑顔
 介護予防体制整備担当/5階 ☎(3228)8949 FAX(3228)8716
 体操などのプログラムに参加して、介護が必要な状態になるのを防ぎましょう。

介護予防・日常生活支援総合事業「なかの元気アップセミナー」
 週1回、2時間程度で全12回のプログラムを組み、生活機能の改善を目指す事業です。内容は、「口腔機能改善」「運動機能改善」「脳の活性化」「カラオケ体操」の4種類です。
 7月は、「運動機能改善プログラム」を松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)とデイサービスセンターケア中野弥生町(弥生町2-4-9)で開催します。
 その他のプログラムについては、下記の地域包括支援センターへ問い合わせを。
対象 区内在住の65歳以上の方で次の①②のいずれかに該当し、地域包括支援センターで対象者と認められた方
 ①要支援認定を受けた方
 ②基本チェックリストで対象者と判定された方
申込み 電話または直接、下記の地域包括支援センターへ

センター名	電話番号
南中野	☎(5340)7885
本町	☎(5385)3733
中野	☎(3367)7802
東中野	☎(3366)3318
中野北	☎(5380)6005
江古田	☎(3387)5550
鷺宮	☎(3310)2553
上鷺宮	☎(3577)8123

☆お住まいの地域を担当するセンターが分からない場合は、区HPをご覧になるか、介護予防体制整備担当へ問い合わせを

「なかの元気アップ体操」で気軽に運動
 中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」に合わせて気軽に体を動かす、どなたでも取り組める体操です。健康で長生きできる心身をつくるため、みなさんも取り組んでみませんか。体操の映像は区HPからご覧になれます。
 地域で活動している団体・グループは、体操の映像を収録したDVDを区役所5階介護予防体制整備担当で受け取れる他、講師派遣を利用して体操や介護予防のコツを教わることもできます。詳しくは、同担当へ問い合わせを。
 ☆DVDの受け取りには、団体情報の記入が必要



「なかの元気アップ体操ひろば」にご参加を
 「なかの元気アップ体操」や筋力アップのための簡単な体操を行います。現在は、区内2か所で実施しています。区内在住の65歳以上の方ならどなたでも参加できます。
 ☆開催日時や会場については、区HPをご覧になるか、介護予防体制整備担当へ問い合わせを

後期高齢者医療制度に加入している非課税世帯の方へ
 後期高齢者医療担当/2階
 ☎(3228)8944
 FAX(3228)5661
 次の①②とも、区から後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方で、世帯全員が住民税非課税である世帯の方が対象です。
①限度額適用・標準負担額減額認定の申請を
 保険適用の医療費や入院時の食事が限度額までの支払いとなる制度です。
 利用には申請が必要。被保険者証と印鑑を持って直接、区役所2階高齢者総合窓口で申請してください。
②後期高齢者入院時負担軽減支援金の申請を
 保険適用の病院などに年度内31日以上入院した場合、2万円の給付を受けられる制度です。申請は年度ごとに必要。詳しくは、後期高齢者医療担当へ問い合わせを。

「ジェネリック医薬品差額通知を郵送します」
 後期高齢者医療担当/2階
 ☎(3228)8944
 FAX(3228)5661
 先発医薬品の特許期間終了後に同等の品質で製造・販売されるのが、「ジェネリック医薬品」(後発医薬品)です。先発医薬品から切り替えることで、多くの場合、薬代が安くなります。
 自己負担額をどれくらい軽減できるかが分かる「ジェネリック医薬品差額通知」を、次の対象の方に、6月25日から12月中旬のいずれかに郵送します。
 ジェネリック医薬品利用の参考にしてください。
対象 後期高齢者医療制度の被保険者のうち、生活習慣病等の医薬品が処方されている方で、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方
質問は「ジェネリック医薬品通知サポートデスク」0120(36)0600へ
 この電話は、①6月26日～7月31日、②12月中旬～1月31日の平日午前9時～午後5時に利用できます。
 ☆①②以外の期間は、東京都後期高齢者医療広域連合保健

いきいき入浴 特別入浴デー「七夕湯」
 高齢福祉担当/6階
 ☎(3228)5662
 FAX(3228)5662
 「いきいき入浴」の年間登録証を持って、当日直接、区内等の公衆浴場へ。
日時 7月7日(土)、各浴場の営業時間 ☆浴場により、実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を
対象 区内在住の65歳以上の方
入浴料 百円
「いきいき入浴」の年間登録は
 住所・氏名・年齢の確認ができるもの(健康保険証など)を持って入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、高齢福祉担当へ問い合わせを。
家族介護教室
学習会「認知症に対するアプローチと懇談
 やよいの園
 弥生町3-33-8
 ☎(3370)9841
 FAX(3370)9362
 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行います。
日時 7月30日(月)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 6月21日～7月27日に電話で、やよいの園へ。先着15人

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!
 中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積りは無料!
 フリーダイヤル **0120-283691**
鷲六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211
 URL <http://www.sagirokuzoen.com>
 メールアドレス info@sagirokuzoen.com

外壁・屋上の防水/総合リフォーム
マルトモ は、
 中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等その数は1000棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!
03-5380-0065(代)
marutomo@mercury.dti.ne.jp
 中野区新井5-33-7(本社・工事部) 中野区新井1-11-9-5F(営業部)