

## 高齢者・介護

### 家族介護教室(2件)

次のいずれも  
**対象** 自宅で高齢者介護をしている方  
**内容** 介護技術を学びながら当事者同士で情報交換します  
**申込み** 7月21日～開催日前日に電話で、各施設へ

### 認知症の人への家族ケア

**はびね中野坂上(中央1-11-8)**  
 ☎(5348)7753 FAX(5348)7754  
**日時** 8月16日(日)午後1時30分～3時30分 ☆先着7人

### 認知症の人が拒否する時ってどんな気持ちなのかな

**やよいの園(弥生町3-33-8)**  
 ☎(3370)9841 FAX(3370)8362  
**日時** 8月28日(金)午後1時15分～2時45分 ☆先着10人

## 子ども・子育て

### 明るい選挙ポスターコンクール作品を募集します

区選挙管理委員会/9階  
 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687  
**対象** 区内在住・在学の小・中学生、高校生  
**募集作品** 明るい選挙の推進を自由に表現したポスター。用紙=四つ切り(542mm×382mm)か八つ切り(382mm×271mm)の画用紙、画材=自由(紙や布などを貼っても可)  
**申込み** 学校へ直接提出するか、作品裏面の右下に学校名、学年、氏名とふりがなを記入して9月11日までに直接、区選挙管理委員会へ  
 ☆全応募者に参加賞あり。入選・佳作作品は、区民活動センターなどで開催するポスター展で展示する他、区HPでも公開。なお、入選作品は、東京都が行う第

2次審査会に提出。また、選挙の啓発などに利用する場合があります



▲昨年の小学生の入選作品

### 期限までに現況届の提出を(児童扶養手当・特別児童扶養手当)

児童手当・子ども医療費助成係/3階  
 ☎(3228)8952 FAX(3228)5657  
 児童扶養手当(ひとり親家庭などが対象)・特別児童扶養手当(障害のあるお子さんがいる家庭が対象)を受給中の方へ、現況届を8月上旬に郵送します。  
 現況届の提出は、手当の受給資格の

有無を確認するための手続きです。提出がないと引き続き手当を受けることができません。期限内に必ず児童手当・子ども医療費助成係へ提出を。  
**提出期限** 8月31日必着  
 ☆添付書類などについて詳しくは、現況届に同封する案内をご覧ください。ひとり親家庭等医療費助成医療証(親医療証)の交付を受けている方は、今年度から児童扶養手当現況届を提出すると、11月の親医療証現況届の提出が不要になります

### 歯の生えはじめ教室「ビギナーズ」

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)  
 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789  
**内容** 赤ちゃんの歯磨き習慣の準備と保護者のお口のケアについて歯科衛生士から学びます  
**対象** 区内在住の生後6か月～11か月の乳児とその保護者  
**日時** 8月25日(火)①午後2時～2時45分②午後3時15分～4時、いずれも同内容  
**会場** 中部すこやか福祉センター  
**申込み** 7月21日～8月21日に電子申請か、電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。各回先着8組。住所、保護者とお子さんの氏名とふりがな、電話番号、お子さんの生年月日、参加希望回

### 妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

次のいずれも  
**内容** 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントやレシピを紹介  
 ☆希望者は、食事診断も受けられます  
**申込み** 7月21日から電子申請か、電話または直接、各すこやか福祉センターへ。各回先着6人

南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)  
 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532

**日時** 8月14日(金)①午後1時15分～2時15分②午後2時40分～3時40分、いずれも同内容

**会場** 南部すこやか福祉センター  
**申込期限** 8月11日

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)  
 ☎(3388)0240 FAX(3389)4339

**日時** 8月19日(水)①午後1時15分～2時15分②午後2時40分～3時40分、いずれも同内容

**会場** 北部すこやか福祉センター  
**申込期限** 8月14日



## 健康・福祉

### 歯科相談

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)  
 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134  
**対象** 区内在住の方  
**日時** 8月24日(月)午後1時～3時30分 ☆一人当たり30分程度  
**会場** 鷺宮すこやか福祉センター  
**申込み** 7月21日～8月21日に電話、ファクスまたは直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着4人。住所、氏名とふりがな、電話番号、ファクス番号



▲歯の模型を使った歯磨き指導も

### 健康講座「身近に感じるストレッチ～呼吸を大切に～」

地域生活支援センターせせらぎ  
 ☎(3387)1326 FAX(3387)1347  
**対象** 区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方  
**日時** 8月23日(日)午後2時～3時30分  
**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込み** 7月21日～8月22日に電話で、「せせらぎ」へ。先着10人

## 後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療係/2階 ☎(3228)8944 FAX(3228)5661

### 保険料決定通知書を郵送しました

今年度の保険料決定通知書を7月14日ごろに郵送しました。加入者の保険料額とその納付方法(年金天引き、納付書での現金払い、口座振替のいずれか)をお知らせしています。

後期高齢者医療保険料は2年ごとに見直しを行い、加入者全員に一律に掛かる「均等割額」と加入者の前年中の所得に応じて掛かる「所得割額」を合計して算出します。

### 税の申告期限延長に伴う影響について

所得税や住民税の申告期限が延長されたことで、保険料の算定に税情報が反映されていない場合があります。

該当する方には、後日算定し直した通知書を改めて郵送します。

### 均等割額の軽減割合

保険料の算定に当たって、所得の低い方や他の健康保険の被扶養者だった方は保険料が軽減されます。今年度以降の均等割額の軽減割合は、次のとおりです。

#### ・所得の低い方

総所得金額等の合計が 下記に該当する世帯		軽減割合	
		令和2年度	同3年度
33万円以下	被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得なし)	7割	
	上記以外	7.75割	7割
33万円+(28.5万円×被保険者数の数)以下		5割	
33万円+(52万円×被保険者数の数)以下		2割	

#### ・他の健康保険の被扶養者だった方(国民健康保険・組合を除く)

均等割額の軽減割合は5割で、適用期間は加入から2年を経過する月までです。

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!  
 ☎0120-283691  
 鷺六造園 | 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  
 MARUTOMO マルトモ  
 中野区物件を手掛け創業25年以上、ビル・マンションから一戸建等、その数は1050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)  
 https://www.marutomo1994.co.jp/  
 株式会社マルトモ

火葬のみを執り行う時間・費用圧縮プラン  
 落合・堀の内・代々木  
**火葬プラン** 総額 259,600円  
 当社自社式場での一日葬プラン  
 総額 599,298円  
 資料請求 ☎0120-7-09832  
 24時間受付 中野区新井1-11-9-5F(営業部)