

日 期 日 (期 間)
 時 間
 所 会 場 ・ 場 所
 対 象
 人 定 員
 内 容
 講 師
 持 持 物
 費 用
 申 申 込 方 法 (申 込 先)
 問 問 い 合 わ せ 先
 電 電 子 メール ア ド レ ス
 HP
 ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

あらかわ 情報の森
 5面「講座」の続き

要約筆記入門講座

9月5日～11月28日の(日) (9月12日、10月10日を除く) ※全11回 時午前9時30分～午後0時30分 所アクロスあらかわ1階多目的ホール 区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 15人(抽選) 要約筆記サークル「あらかわの会」代表・田中美都里氏ほか ¥1000円 締8月30日(月) 申来館・電話・ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、アクロスあらかわ☎(3803)6221 FAX(3803)6222 ㊟across@arakawa-shakyo.or.jp

あらかわりサイクルセンターの工房・教室

◆ガラス棒を加熱して作るとんぼ玉 9月8日・15日・22日の(水) 小学5年生以上の方 各3人
 ◆着物のリフォーム～ジャンパースカート 9月17日・24日の(金) 各6人 持着物1枚、裁縫用具
 ※申込順 時午後2時～3時30分

所・申8月2日(月)から電話で、あらかわりサイクルセンター ☎(3805)9172

Web会議システム (Zoom) の使い方講座

9月12日(日) 時午後2時～3時30分 所▶アクロスあらかわ1階多目的ホール ▶自宅(オンライン) ※自宅の場合はZoomを使用 各10人(抽選) ※手話通訳を希望する方は相談してください 区Zoomの使い方と体験 持イヤホンマイク、スマートフォンまたはパソコン(持っている方) 締9月2日(水) 申電話・ファクス・電子メールで、4面上段を参照し①・③・④の記入事項と⑤ボランティア団体名(所属している方) ⑥希望の会場を、あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット☎(3891)8571 FAX(3891)8572 ㊟flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp ※(月)～(金)午後1時～7時(第1・3(水)・(金)は午後9時まで)

催し

館蔵資料展「絵葉書でみる近代あらかわ」

9月12日(日)まで(月)、8月12日(水)、9月9日(水)は休館 時午前9時30分～午後5時(入館は午後4

時30分まで) 所荒川ふるさと文化館1階企画展示室 区内の様子が描かれた絵はがきの展示 ¥100円 (障がい者と介助者、区内在住の中学生以下・65歳以上の方は無料。8月21日(土)・22日(日)は区内在住の中学生以下のお子さんと同様の家族は無料) 区荒川ふるさと文化館 ☎(3807)9234

荒川コミュニティカレッジ 学園祭プレ企画「開校10周年パネル展～学ぶ・つなぐ・活かす・ひろげる」

8月6日(金)～18日(水) 時午前9時30分～午後8時30分(6日は午後1時から) 所ゆいの森あらかわ2階会議室前 区荒川コミュニティカレッジの10年の歩み、活動団体の紹介 区荒川コミュニティカレッジ事務局 ☎(5615)4884

荒川区美術連盟尾久支部展

8月20日(金)～24日(水) 時午前11時～午後5時(24日は午後4時まで) 所町屋文化センター2階ふれあい広場 区荒川区美術連盟尾久支部・新井 ☎(3894)5019

認知症予防講演会「認知症とともに生きる」

9月17日(金) 時午後2時30分～4時30分 所サンパール荒川小ホール 区内在住・在勤・在学の方

80人(申込順) ※手話通訳あり 区認知症の予防や正しい知識 区東京都認知症疾患医療センターセンター長・平原佐司氏 申8月2日(月)から来所・電話・ファクスで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係☎内線2669 FAX(3802)3123

官公署

東京都シルバーパスの更新を

有効期限が9月30日のシルバーパスを持っている方に、8月中旬に東京バス協会から「東京都シルバーパス更新手続きのご案内」を送付します。更新を希望する方は、送付された案内を確認し、郵送で手続きをしてください。 区東京バス協会シルバーパス専用電話☎(5308)6950 ※(土)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時

個人事業税第1期分の納期は8月31日(火)

スマートフォン決済アプリ等でも納付できます。 なお、一部の方は、納税通知書の発送が9月以降になる場合があります。その際は、納税通知書に記載された納期限までに納めてください。 区荒川都税事務所 ☎(3802)8111

確認してください 国民年金の手続き 申請・相談 問合せ ☎(3802)4168 国保年金課国民年金係(区役所1階)

このようなときは届け出を
 ▶第2号被保険者(厚生年金保険に加入している方)が、60歳になる前に退職した
 ▶第2号被保険者に扶養されている配偶者が、収入増・離婚・配偶者の退職等で、扶養から外れた
 ▶海外から転入して、第1号被保険者(自営業者とその配偶者、学生の方等)になる ※各区民事務所でも届け出を受け付けています

外国籍の方も加入が必要です
 日本に住む20～59歳の方が加入し、保険料を納めます。受給資格を満たせば、老後に年金を受給できるほか、病気やけがで障がいが残ったとき、要件を満たせば障害基礎年金を受給できます。 外国籍の方で受給資格を満たしていない場合も、保険料を6か月以上納めれば、出国後2年以内に脱退一時金が請求できます。

保険料の納付が困難な方は、納付が免除・猶予されます ※各制度ともに申請が必要です
 ◆全額免除・一部免除制度 本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が基準額以下の場合、保険料の納付が免除されます。
 ◆納付猶予制度 50歳未満の方で、本人および配偶者それぞれの前年所得が基準額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。
 ◆学生納付特例制度 本人の前年所得が基準額以下の学生等は、保険料の納付が猶予されます。

病気やけがで障がいが残ったら、障害基礎年金の手続きを
 国民年金加入中や、20歳になる前および60～64歳に初診日がある病気やけがによって、一定の障がい状態にある場合は、請求により障害基礎年金を受けられることがあります。

60歳以上の方も国民年金に任意加入できます
 60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間の10年を満たせなかった方や、老齢基礎年金を満額受けられない方は、65歳になるまでの期間、国民年金に任意加入できます。また、昭和40年4月1日以前に生まれ、65歳までに受給資格期間の10年を満たせなかった方は、70歳になるまでの間、さらに任意加入できる特例があります。

8月の健康相談 会場 がん予防・健康づくりセンター

種別	期日	受付時間	申込み・問合せ
なんでも健康相談	随時	午前9時～午後5時	
こころの一般健康相談	2日(月)	午後1時45分～3時15分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
	13日(金)・16日(月)・27日(金)	午後2時～3時30分	
アルコール・薬物依存症相談	5日(木)・18日(水)	午後1時30分～3時	
ママのこころの相談	5日(木)	午後1時15分～2時45分	健康推進課栄養担当 ☎内線423
	19日(水)	午前9時30分～11時	
栄養相談	5日・12日・19日・26日(木)	午後1時30分～3時30分	
エイズに関する相談	随時	午前8時30分～午後5時15分	保健予防課 感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467

ものわすれ相談(予約制)
 対象 物忘れが気になる、65歳以上の方

期日	相談時間	会場	申込み
12日(木)	▶午後1時30分～2時10分	西日暮里地域包括支援センター ☎(3807)3828	
20日(金)	▶午後2時20分～3時		
	31日(火)	▶午前9時45分～10時25分 ▶午前10時35分～11時15分	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568