

高齢者



お口のフレイル予防 ~いつまでもおいしく食べる

日7月28日(火) 時午前10時30分~11時30分 所荒川老人福祉センター4階第2・3会議室 対区内在住で、60歳以上の方 人40人(申込順) 内口の健康チェック等 申7月11日(出)から来所・電話で、荒川老人福祉センター 電(3802)1666

インカ帝国の世界遺産で見る南米の文化と自然

日8月1日(出) 時午後1時~2時30分 所荒川老人福祉センター4階会議室 対区内在住で、60歳以上の方 人40人(申込順) 内マチュピチュの紹介等 講元NPO法人世界遺産アカデミー客員研究員・目黒正武氏 持筆記用具 申7月11日(出)から来所・電話で、荒川老人福祉センター 電(3802)1666

介護



介護者交流サロン「結」

日7月18日(出) 時午後1時~3時 所荒川山吹ふれあい館2階洋室1・2 ※直接会場へ 対家族を介護している方 関荒川区社会福祉協議会 電(5604)5863

障がいのある方



リハビリ講習会マクラメ

日8月21日~12月18日の第1・3(金)、10月30日(金) (全10回) 時午前9時30分~11時30分 所あらかわエコセンター2階環境実習室 対区内在住・在勤で、身体に障がいのある方 人15人(申込順) 内手を使った編み物 申7月13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、荒川たんぽぽセンター 電(3891)6827 FAX(3891)6828

スポーツ



区民スポーツ大会フットサル

日8月30日(日) 時午前8時~午後6時 所荒川総合スポーツセンター 対次のすべてを満たすチーム ▶メンバー全員が15歳以上(中学生は不可) ▶荒川区サッカー協会に加盟しているまたは区内在住・在勤・在学の方で組織している 人24チーム(抽選) 料5000円(1チーム) 申込書の配布区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター、あらかわ遊園スポーツハウス、荒川区ホームページ 申7月19日(日)~8月16日(日)(必着)に郵送・電子メールで、申込書を、〒116-0001荒川区町屋6-34-8-808荒川区サッカー協会フットサル部・鈴木 電090(2727)3697 電suzu808@ad.cyberhome.ne.jp

講座



街なか商店塾 ~まちゼミinあらかわ

申込方法や費用、各店舗等の詳細は、チラシ・下記ホームページをご覧ください。 日7月18日(出)~9月13日(日) 内ダンス教室、工場見学・職場体験、ワークショップ等 チラシの配布区役所1階総合案内、各図書館、区施設等 関一般社団法人荒川区中小企業経営協会まちゼミ事務局 電(6821)5602 HPhttps://www.arakawa-machizemi.com

荒川区健康づくり講座 「本気のラジオ体操~正しいフォームで体が変わる!!」

日7月26日(日) 時午後1時30分~3時 所峡田ふれあい館3階多目的

室 対区内在住・在勤・在学で、15歳以上の方(中学生は不可) 人30人(申込順) 講全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士・鈴木垂矢女氏 編7月24日(金)正午 申電話・荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当 電内線432

入門者向け俳句講座

日9月6日・13日・20日、10月4日の日(全4回) 時午前10時~正午 所日暮里サニーホール5階第1会議室 人20人(抽選) ※区内在住・在勤・在学の方が優先 講俳人・生駒大祐氏 編7月31日(金) 申電子メール・荒川区ホームページで、4面上段を参照し①~④の記入事項と⑤年代を、文化交流推進課文化振興係 電(3802)3795 電bunka@city.arakawa.lg.jp

催し



荒川ではじめる。里親をはじめ。

◆里親パネル展 日7月15日(水)~28日(火) 所荒川総合スポーツセンター1階イベントホール 内里親制度に関するパネル展示 ※26日(日)午前10時~午後4時に、里親クイズを行います。回答した方先着100人に、あら坊・あらみいグッズを差し上げます ◆里親説明会 日7月26日(日) 時▶午前10時~正午 ▶午後1時~3時 所荒川総合スポーツセンター4階クラブ室1 対区内在住の方 編7月23日(木) 申来所・電話で、子ども家庭総合センター在宅支援係フォスタリング機関 関子ども家庭総合センター在宅支援係フォスタリング機関 電(3802)3765

ラジオ体操中央大会

日7月20日(祝) 時午前6時~6時45分 所荒川公園(区役所前) ※雨天時は区役所地下駐輪場 対区

区内在住の方 関スポーツ振興課スポーツ事業係 電内線3374

Latin Jazz Live

日8月23日(日) 時午後3時開演 所ムーブ町屋3階ムーブホール 出演オルケスタ・デ・ラ・アラカワ 料500円 チケット販売所町屋文化センター、下記ホームページ 関ACC 電(3802)7111 HPhttps://www.acc-arakawa.jp

官公署



東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

有効期限が9月30日(火)のシルバーパスを持っている方へ、6月下旬に東京バス協会が「シルバーパス更新手続きのご案内」を送付しました。更新を希望する方は、案内に従って手続きしてください。 ※今回の更新に伴い、磁気カードからICカード(PASMO)に移行します 関東京バス協会シルバーパス専用電話 電(5308)6950 ※午前8時30分~午後5時(10月以降は(出)・(日)・祝等を除く、午前9時~午後5時)

来所せずに申告・申請等ができます

都税の申告・申請・納付等は、インターネット手続きやキャッシュレス納税等が可能です。ぜひ、ご利用ください。詳細は、東京都主税局ホームページ(https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/jimusho/raicyou)をご覧ください。 関荒川都税事務所 電(3802)8111

合同キャリア採用説明会

日8月1日(出) 時午前10時~正午 所ムーブ町屋4階会議室 対18~52歳の方 内自衛隊・消防署・警察署の採用説明・個別相談 申電話で、自衛隊東京地方協力本部文京出張所 電(3831)3555

後期高齢者医療制度のお知らせ

令和8年度の 後期高齢者医療保険料額決定通知書を 7月13日(月)に送付します

「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」の送付

後期高齢者医療制度の自己負担割合は、新しい年度の住民税課税所得等に基づき、毎年8月1日を基準日として決定しています。

8月1日(出)から使用できる資格情報のお知らせ(白色)または資格確認書(水色)を、7月下旬に送付します。現在持っている資格確認書(藤色)は、8月1日(出)以降に破棄してください。

令和8年8月以降の 東京都後期高齢者医療広域連合での取り扱いについて

- 次の要件をすべて満たす方に「資格情報のお知らせ」を、満たさない方やマイナ保険証での受診が困難なため資格確認書の交付を申請した方には「資格確認書」を送付します。 ▶令和8年8月1日時点で84歳以下である ▶マイナ保険証を保有している ▶過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用して医療機関等を受診・利用した ▶おおむね直近3か月以内に1回以上マイナ保険証を利用して医療機関等を受診・利用した

マイナ保険証を持っている方も、以下に該当する方は、申請することで資格確認書の交付を受けることができます。詳細は、お問い合わせください。

- マイナンバーカードを紛失または更新中の方 ●介助者等の第三者が本人に同行して資格確認の補助をする必要がある等、マイナ保険証での受診が困難な方

問合せ ▶申請・相談等……………国保年金課後期高齢者医療係 電(3802)4148 ▶制度全般に関する事……………東京都後期高齢者医療広域連合問合せセンター 電0570(086)519 ※IP電話の方は電03(3222)4496 ※(出)・(日)・祝等を除く、午前8時30分~午後5時

日 期 日 (期 間) 時 間 所 会 場 ・ 場 所 対 対 象 人 定 員 内 容 講 講 師 持 持 ち 物 料 費 用 締 締 め 切 り 申 申 込 込 方 方 法 法 (申 申 込 込 先 先) HP ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス