

健康寿命を伸ばそう～自分の健康は自分で守る

日10月5日(金) 時午後1時30分～3時30分 所ゆいの森あらかわ2階会議室 対区内在住・在勤・在学の方 人30人(申込順) 内上手な病院のかかり方等 健康医療情報支援センター代表・羽田由利子氏 申9月11日(火)～10月4日(木)に産業振興課消費生活センターへ 内線477

ぜんそく療養講座

日10月12日(金) 時午後2時～4時 所区役所北庁舎1階101会議室 対気管支ぜんそく・慢性気管支炎等呼吸器疾患の方等 人30人(申込順) 武田内科小児科クリニック院長・武田英紀氏 申9月11日(火)から生活衛生課公害保健係へ 内線424

外国人おもてなし 語学ボランティア育成講座

日10月14日(日) 時午後1時～4時30分 所生涯学習センター 対区内在住・在勤・在学中、英語で簡単な日常会話ができる15歳以上の方(中学生・同講座を受講したことがある方は不可) 人60人(申込順) 既児生後6か月以上の未就学児、3人(申込順) 内外国人に対するおもてなしやコミュニケーションについて 申9月11日(火)～10月4日(木)に電話・電子メールで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢⑥託児の有無を、荒川区国際交流協会事務局(荒川区文化交流推進課内)へ 内(3802)3798 申bunka@city.arakawa.tokyo.jp

世界の子どもたちにぬいぐるみを届けよう

日10月18日、11月1日・15日の(木)(全3回) 時午前10時～正午 所荒川コミュニティカレッジ事務局(サンパール荒川6階) 対区内在住・在勤・在学中、18歳以上の方 人30人(申込順) 既児生後6か月以上の未就学児、10人(申込順) 内余り布や毛糸等を使ったパンダのぬいぐるみ・あみぐるみの製作・世界の子どもたちへ贈呈 特布、ボタ

ン、ポリエステル綿、毛糸、裁縫道具等 内700円 内9月28日(金) 申来所・電話・ファクス・電子メールで、2面上段を参照し①～④の記入事項を、荒川コミュニティカレッジ事務局へ 内(5615)4884 内(5615)4885 申arakawa-c-c@city.arakawa.tokyo.jp



展示「ボランティアのためのオープンスペース」

日9月21日(金)まで 時午前9時～午後10時(21日は午後7時まで) 内あらかわ地域活動サロンふらっと・フラットで行われた講座やボランティアの紹介、記念冊子の配布 ◆活動発表とチャリティ 日9月15日(土)～17日(祝) 時午前11時～午後5時 内ビーズアクセサリのチャリティ等

所ARAKAWA 1-1-1 ギャラリー(サンパール荒川2階) 内あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット 内(3891)8571 申flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp ※月～(金)午後1時～7時(第1・3火(金)は午後9時まで)

にっぽりマルシェ

日9月15日(土)・16日(日)(荒天中止) 時午前10時～午後5時 所日暮里駅前イベント広場 内物産販売、ステージショー、無料健康相談(16日のみ) 内サンマークシティ日暮里商店会・慶野 内090(3109)0756

世界の料理教室 「フィリピンの家庭料理編」

日9月29日(土) 時午前10時～午後2時 所尾久ふれあい館5階調理実習室 対区内在住・在勤・在学中、小学生以上の方(小学生は保護者同伴で) 人20人(申込順) 内1000円 申電話・電子メールで、2面上段を参照し①～④の記入事項を、荒川区国際交流協会事務局(文化交流推進課内)へ 内(3802)3798 申bunka@city.arakawa.tokyo.jp

あらかわ座～伝統工芸技術のワークショップ・実演

日9月22日(出) ◆ワークショップ「指物の技でお箸を作ろう」 時▶午前10時30分～11時 ▶午前11時30分～正午 ▶午後2時～2時30分 ▶午後3時～3時30分 内各回3人(申込順) 内600円 ◆実演「指物」 時午前10時30分～正午、午後2時～4時

所荒川ふるさと文化館1階あらかわ伝統工芸ギャラリー 内荒川区登録無形文化財保持者・渡辺光氏 申9月11日(火)から荒川ふるさと文化館へ 内(3807)9234

昔話でめぐる世界の国々

日9月29日(土) 時午後1時30分～4時 所ゆいの森あらかわ2階会議室 対小学生以上の方 人40人(当日の先着順) 内「ティザン」「ねむりひめ」「絵姿女房」ほか 内おはなしポケット・加藤 内(3892)7008 ※午後5時～8時

本の交換会

日9月29日(土) 時正午～午後4時 持交換したい本 所・内荒川コミュニティカレッジ事務局(サンパール荒川6階) 内(5615)4884

隅田川駅貨物フェスティバル

日9月30日(日)(雨天決行) 時午前10時～午後3時(入場は午後2時30分まで) 所JR貨物隅田川駅構内隅田川二ッソウセンター周辺(南千住4-1-1) 内機関車・コンテナの展示、子ども制服着用体験、グッズの販売等 内JR貨物関東支社 内(5793)9071 ※土・日・祝等を除く、午前9時30分～午後5時

秋の区民ハイキング

日10月21日(日) 時午前7時～午後5時 集合・解散 区役所前(往復バス利用) 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で、約5km(約3時間)の山道を歩く体力がある方

(小学生は保護者同伴で) 内120人(抽選) 内山梨県富士山御中道(五合目～中腹) ※雨天時は、コースの変更や周辺の施設見学 内3000円 内9月25日(火)必着 申往復はがきで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢(②～⑤は参加者全員分(4人まで))を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所3階スポーツ振興課スポーツ事業係へ 内線3373

動物愛護フェスティバル

日10月28日(日)(雨天中止) 時午前10時～午後3時 所都立尾久の原公園(車での来場はできません) 内ペットの防災に関する体験(起震車、ペットとの避難訓練等)、講演等

こども動物教室「犬博士になろう」

時午前11時30分～午後0時30分 対小学生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴で) 内20人(当日の先着順) 内With・館山 内(3895)7346 申web.arakawa@gmail.com



白熱電球とLED電球の交換を実施しています

所協力家電店 対都内在住で18歳以上の方 内家庭で使用中の白熱電球・電球形蛍光灯1個(口金サイズがE26型・E17型のもの。切れている電球でも可)とLED電球1個を無償交換(交換は1人1個1回まで) 特運転免許証等の本人確認書類、白熱電球等 ※協力家電店等詳細は、下記ホームページをご覧ください 内クールネット東京コールセンター 内0570(066)700 内https://www.tokyo-co2down.jp/individual/ecooother/LED-family/index.html

フライングディスク教室

日10月8日(祝)(荒天中止) 時午前10時～正午 所都立汐入公園芝生広場 人30人(申込順) 申都立汐入公園サービスセンター 内(3807)5181

確認してください 国民年金の手続き

申請・相談・問合せ 内保年金課国民年金係(区役所1階) 内内線2411

- このようなときは届け出を ▶20歳になった(国籍問わず) ▶第1号被保険者(自営業者とその配偶者、学生の方等)が、荒川区に転入した ▶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 ※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20～60歳未満の方が加入し、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年以内に請求すると、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

- ◆全額免除・一部免除制度 本人・配偶者・世帯主の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歳未満の方は、本人・配偶者の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 前年の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。 ※各制度ともに申請が必要です

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歳前および60歳以上65歳未満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。 *平成29年8月1日から、25年が10年に短縮されました

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