

小さく生まれた赤ちゃんとママのための「おやこヨガ」

日 3月14日(月) 時 午後2時～3時30分
 所 がん予防・健康づくりセンター地下1階 区内在住で、出生体重2000g未満のお子さんを育てている保護者 人10組(申込順)
 ※お子さんは退院後1か月～2歳 講 ヨガセラピスト・桜井沙織氏
 申 健康推進課 内線 432

高齢者



ひざ痛予防教室

日 2月22日(月) 時 午後2時～4時
 所 南千住リバーパーク汐入町会会館(南千住8-13-2) 区内在住・在勤でおおむね65歳以上の方(強い痛みのある方、週1回以上通院中の方、医師から運動を止められている方は参加できません) 人50人(申込順) 講 首都大学東京健康福祉学部教授・山田拓実氏 持 筆記用具、タオル、飲み物(体操ができる服装でお越しください)
 申 高齢者福祉課 内線 2666

食生活改善の料理講座「楽しく減塩講座」

日 3月2日(水) 時 午後2時～4時
 所 尾久ふれあい館5階調理実習室 区内在住・在勤の65歳以上の方 人25人(申込順) 内 認知症予防や血圧管理に役立つ減塩調理について ※調理実習は行いません
 申 高齢者福祉課 内線 2666

プレ介護者講座

日・内・人 ▶ 3月4日(金)…認知症の代表的な症状と対応の心構えについて、30人 ▶ 11日(金)…介護保険サービスで利用できる住宅改修について、30人 ▶ 18日(金)…介護保険制度の利用方法について、30人 ▶ 25日(金)…落語を聞いて健康を考える、50人 ※各回とも申込順
 時 午後1時30分～3時 所 荒川老人福祉センター 区内在住で60歳以上の介護に関することに興味がある方とその家族等 持 筆記用具
 日 2月6日(土) 申 来所・電話・ファクス・往復はがき・電子メールで、2面上段を参照し①～④の記載事項と⑤年齢⑥ファクス番号⑦希望回を、〒116-0002荒川区荒川1-34-6荒川老人福祉センターへ
 電 (3802) 1666
 ファ (3802) 1683
 申 starts-from60@arakawa-shakyo.or.jp

障がいのある方

障がいのある当事者による相談

予約のうえ、お越しください。
 日 2月13日(土) 時 午前10時～午後3時 内 聴覚障がい者・肢体不自由者・視覚障がい者による相談
 所 申 荒川たんぽぽセンター
 電・ファ (3807) 8483

高次脳機能障がい者家族会例会

日 2月13日(土) 時 午後2時～3時
 内 高次脳機能障がい者の家族等
 所 申 荒川たんぽぽセンター
 電・ファ (3807) 8483

障がい者地域自立生活支援セミナー

日 3月3日(木) 時 午後2時～3時
 所 荒川エコセンター環境研修室 区内在住の方 人20人(申込順) 内 視覚・聴覚・肢体の障がいについて ※手話通訳があります。送迎車を利用する方はご相談ください
 申 荒川たんぽぽセンター
 電・ファ (3807) 8483

産業・経営支援

動画マーケティングセミナー

日 3月8日(火) 時 午後1時30分～4時
 所 産業経済部研修室(荒川消防署隣セントラル荒川ビル4階) 区内在住中小企業・小規模事業者の方 人20人(申込順) 内 動画の効果や

ゆいの森あらかわのロゴマークを決定



▲図書館・文学館・子ども施設を「樹木」と「本」で表現し、本の部分は「ゆいの森」の頭文字「Y」を表現しています

区は、平成29年春の開館に向けて、図書館・吉村昭記念文学館・子ども施設が一体となった、「ゆいの森あらかわ」の整備を進めています。
 区民投票の結果を参考に選定委員会で厳正な審査を行い、施設のロゴマークを決定しました(右図)。ロゴマークは、施設の案内板やグッズ等に活用する予定です。
 区民投票では、1万9315票の投票をいただきました。ありがとうございました。

問合せ 複合施設準備室 内線 2256

健康・衛生

脳ドックの受診費用を助成

内 40歳以上の国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者で、保険料の未納がない方 助成額 受診費用の2分の1 ※2か年度を連続して助成を受けることはできません 限度額 2万円 ※受診医療機関・受診日の決定後、申請してください
 申 国保年金課 内線 2371

仕事・人材募集

あらかわ遊園事務員(非常勤職員)を募集

勤務期間 4月1日(金)～平成29年3月31日(金) ※勤務成績が良好な場合は更新あり 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分 勤務日数 月16日(土・日・祝勤務あり) 人1人(選考) 内 事業運営、電話対応、書類作成等 報酬 (月額) 18万9300円(予定)
 日 2月12日(金) 申 荒川遊園課
 電 (3893) 6003

4面へ続く

国民健康保険・後期高齢者医療保険のお知らせ

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料は「所得控除」の対象です

平成27年1月～12月に納付した保険料は、社会保険料控除として全額が所得控除の対象となります。生計を共にする配偶者や親族の保険料を負担した場合も、合算して控除できます(特別徴収分を除く)。確定申告や住民税の申告の際は、「社会保険料控除」欄に記入してください。国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料は、納付方法により取り扱いが異なります。

- ▶ 口座振替や納付書等により保険料を納付した場合 納付した方(生計を共にする方)の社会保険料控除の対象となります
- ▶ 公的年金等からの特別徴収により保険料を支払った場合 年金受給者の保険料控除の対象となり、それ以外の方が社会保険料控除とすることはできません



国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額の確認方法

- ▶ 納付書をご利用の方…領収証書
 - ▶ 口座振替の方…平成27年12月下旬に送付した口座振替済みのお知らせ
 - ▶ 特別徴収の方…日本年金機構から送付された源泉徴収票
- ※国民年金保険料は、日本年金機構から送付された社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の添付が必要です
 ※家族の方が国民年金保険料を納付した場合は、納付した方が社会保険料控除として申告できます
- 問合せ
 ▶ 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料…国保年金課 内線 2386
 ▶ 介護保険料…介護保険課 内線 2441
 ▶ 国民年金保険料…荒川年金事務所 電 (3800) 9151

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

3月15日火まで
 電 0570(058)555
 ※IP電話・PHS向け番号
 電 03(6700)1144
 ※(土・日)を除く、午前9時～午後7時。第2(土)は午後5時まで

高額介護合算療養費の申請を

基準日(平成27年7月31日)に後期高齢者医療保険の資格があり、計算期間中(平成26年8月1日～平成27年7月31日)に医療保険と介護保険の両方を利用し、かつ限度額を超えた方は、2月中旬に平成26年度の高額介護合算療養費の申請書を送付しますので、申請してください。
 ◆対象者で申請書が届かない方 計算期間中に医療保険の資格に変更があった方には、申請書を送付できませんので、必要書類を添付して申請してください(下記のとおり)。
 ▶ 昭和14年8月2日以降に生まれた方…75歳到達前に加入していた医療保険の自己負担額証明書
 ▶ 平成26年8月2日以降に他都道府県から荒川区へ転入した方…転入前の医療保険と介護保険の自己負担額証明書

問合せ
 国保年金課 内線 2392

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