

(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

めざそう健康長寿！ 元気の秘訣は「運動」だけじゃない！

～人生100年時代のフレイル対策～

フレイルとは健康な状態から要介護状態へ移行しながら衰弱していく状態を意味する言葉です。フレイル予防のコツをお話する他、音楽や歌に合わせて体を動かす「レクササイズ」で脳の活性化を図ります。

【日時】 9月20日(金)午後1時30分～4時
【会場】 かめありリリオホール
(亀有3-26-1リリオ館8・9階)
車での来場はご遠慮ください。

【定員】 600人

【その他】

動きやすい服装でお越しください。

【申込方法】 8月27日(火)午前8時30分
から電話で(先着順)。

【申し込み】 はなしょうぶコール

☎6758-2222

【担当課】 地域保健課



飯島勝矢氏
(東京大学高齢社会
総合研究機構教授)

各種福祉サービスを学び ひきこもりの方やそのご家族を支援する

講演会 & 相談会

【日時】 9月22日(日)午後1時15分～5時
【会場】 立石地区センター別館(立石3-12-1)

【対象】

区内在住・在勤・在学の方とその家族、支援者

【内容】

▶講演会(直接会場へ)

●午後1時20分から

就労移行支援事業所、就労継続支援B型・A型事業所、グループホームについて/福田由美子氏(相談支援事業所ワンピース)

●午後2時30分から

最後のセーフティネット生活保護制度と受給者の義務/安藤善裕氏(行政書士)

▶相談会(要予約・当日申し込みも可)

●午後4時10分から

ニート・ひきこもり状態から就労までの個別相談

【相談会申し込み・問い合わせ】 NPO法人みらくる

☎090-5211-7836 ✉ndkegdr@yahoo.co.jp

【担当課】 地域教育課

関係機関のお知らせ

東京都シルバーパスの 更新手続きのお知らせ

有効期限が2019年9月30日までのシルバーパスをお持ちの方へ、8月下旬に更新手続きのご案内と更新申込書を郵送します。
更新を希望する方は「ご案内」を必ずお読みいただき、必要書類をご用意の上、9月中に更新手続きをしてください。(8月中の更新手続きはできません)。
【更新会場】
いずれも午前10時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)
▽区民ホール(区役所2階)
9月2日(月)～30日(月)
▽金町地区センター

- 9月2日(月)～30日(月) 新小岩北地区センター
- 9月2日(月)～17日(火) 亀有地区センター
- 9月2日(月)～17日(火) 堀切地区センター
- 9月2日(月)～12日(木) 高砂地区センター
- 9月13日(金)～25日(水) 新小岩地区センター
- 9月18日(水)～20日(金) 南綾瀬地区センター
- 9月19日(木)～20日(金) 柴又地区センター
- 9月24日(火)～30日(月) 水元憩い交流館
- 9月25日(水)～30日(月) 渋谷憩い交流館
- 9月26日(木)～30日(月) 新宿憩い交流館
- 9月26日(木)～27日(金) 更新会場では、新規発行

や再発行は行いません。各会場とも受付初日は大変混み合います。
【更新費用】
▽平成31年度の住民税が課税で、平成30年の合計所得金額が125万円を超えている方/2万5100円
▽平成31年度の住民税が非課税の方、または平成31年度の住民税が課税であつても平成30年の合計所得金額が125万円以下の方/千円
【必要書類】
▽更新申込書
▽現在使用中のシルバーパス
▽住所・氏名・生年月日が確認できる物(保険証や運転免許証など)
▽更新費用

▽所得確認資料(費用千円で更新する方のみ)
【所得確認資料】
郵送された更新申込書に「千円でパスを受ける方は、非課税等を確認できる書類が必要」と記載されている方は、次のいずれかの書類が必要で、平成31年度の住民税が非課税の方
▽平成31年度介護保険料特別徴収額決定通知書兼納入通知書(所得段階区分欄の記載が1～5の方)
▽平成31年度住民税非課税証明書(一通3000円)
▽生活保護受給証明書(生活扶助)

▽平成31年度介護保険料特別徴収額決定通知書兼納入通知書(所得段階区分欄の記載が6の方。6は住民税が課税で、合計所得金額が125万円未満の方です)
▽平成31年度住民税課税証明書(一通3000円)
平成30年の合計所得金額が125万円の方は、平成31年度住民税課税証明書が必要で、平成31年度介護保険料特別徴収額決定通知書兼納入通知書(平成31年6月中旬に郵送されています)再発行はできませんのでご了承ください。

計所得金額から特別控除額を引いた額が125万円以下の方は、必要書類が異なりますのでお問い合わせください。
【問い合わせ】
(二)社東京バス協会・シルバーパス専用電話
☎(5308)6950
午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
東京都電機機器器具製造業最低工資改正のお知らせ
7月31日から東京都内において電気機械器具製造業に従事する家内労働者に適用される最低工資が改正されました。
【問い合わせ】
▽都内の各労働基準監督署
▽東京労働局基準部賃金課
☎(3512)1614

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

参加無料 要予約
お墓をお持ちの方もそうでない方もお気軽にご参加下さい。
秋のお彼岸お墓セミナー

おもなセミナー内容 ▶近隣のお墓事情(霊園・納骨堂・永代供養・樹木葬) ▶お墓のお引っ越しについて ▶生前のご準備について etc...

日時 令和元年9月15日(日) 10:00～12:00 定員 15名

場所 東京都葛飾区金町6-2-1 ヴィナシス金町2階 よみうりカルチャー その他 参加無料・要予約

相談無料 はせがわ つなぎます。心と、いのちと、人。 お仏壇 墓石 屋内墓苑

▼▼セミナーのご予約はこちら▼▼

ヴィナシス金町店 電話無料 0120-996-544
葛飾区金町6-2-1 ヴィナシス金町1階(マルエツ隣り) JR常磐線・京成線 金町駅より徒歩2分 営業時間 10:00～18:30

初心者対象 手結びのきもの着付教室
2ヵ月全8回 受講料無料

※但し教材費として5,900円必要

カリキュラム 主催 彩きもの学院
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。) ※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(有料)

校	9月生		10月生		時間	会場
	コース	開講日	コース	開講日		
松戸	木曜	9/19	火曜	10/8	A	松戸駅歩3分
銀座	水曜	9/18	木曜	10/17	B	銀座駅歩3分
新宿	水曜	9/18	金曜	10/18	C	新宿駅歩5分

■A(10:30～12:00) B(14:00～15:30) C(19:00～20:30)
■定員/各時間10名 応募者には開講日の1週間前に受講券を送付

お申し込みはフリーダイヤルにて ☎0120-073005
彩きもの学院 松戸校 〒271-0092 松戸市松戸1281-29 松戸東洋ビル5F TEL 047-368-4711

新小岩公園内「和楽亭」は、少人数から60人程度のお食事に利用できます。宴席・コース料理は予約制です(椅子席の利用も可能です)。
【申込方法】 電話か窓口で。【申し込み・問い合わせ】 和楽亭(西新小岩1-1-3新小岩公園内) ☎5670-3515 【担当課】 公園課