自然まるかじり体験塾

日８月27日㈬　対区内在住・在学の小学４～６年生　人20人（抽選）　内千葉県鴨川市での農業体験等　¥2000円　締７月10日㈭
※申込方法等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください
問「自然まるかじり体験塾」事務局（児童青少年課内）☎内線３８３３

高齢者

スマートフォン相談会

◆町屋ふれあい館開催分
日７月11日㈮　時午前10時～午後１時　所町屋ふれあい館１階和室
◆東日暮里ふれあい館開催分
日７月22日㈫　時午後１時～４時
所東日暮里ふれあい館１階洋室

対都内在住で、60歳以上の方
内操作方法等の相談　※直接会場へ。１回30分程度　持スマートフォン（持っている方）
問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎（６３７４）７７４６
※㈯・㈰・㈷等を除く、午前９時～午後５時

リズムアップ体操

日７月18日㈮　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35人（申込順）　内脳活性化トレーニング
申来所・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年齢を、荒川老人福祉センター
☎（３８０２）１６６６
✉ara-online@foryou.or.jp

Zoom（ズーム）勉強会

日７月19日㈯　時・所▶午前10時～11時…荒川老人福祉センター１階食堂　▶午後２時～３時…オンライン　※全２回　対60歳以上で、Web（ウェブ）会議ができる環境の方　人５人（抽選）　内Zoomの設定・実践
締７月11日㈮
申電子メールで、**２面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、荒川老人福祉センター
☎（３８０２）１６６６
✉ara-online@foryou.or.jp

イタリアの世界遺産の魅力

日７月22日㈫　時午後２時～３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）　内イタリアの歴史的建造物等の紹介
申７月１日㈫から来所・電話で、荒川老人福祉センター
☎（３８０２）１６６６

介護

いきいきボランティアポイント制度説明会

区が指定する介護・子育て支援施設等でボランティア活動を行うと、現金に交換できるポイントがたまる制度の説明会です。
日７月24日㈭　時午前10時～11時　所区役所３階305会議室　対区内在住で、65歳以上の方　人８人（申込順）　締７月23日㈬
申電話で、介護保険課介護給付係
☎（３８０２）４９５２

障がいのある方

障がいのある当事者（ピアカウンセラー）による相談

日７月12日㈯　時午前10時～午後３時　所荒川たんぽぽセンター
内聴覚障がい者、肢体不自由者による相談
申７月１日㈫から来所・電話・ファクスで、**２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
☎（３８９１）６８２７
FAX（３８９１）６８２８

障がい者の方の親なき後問題～遺言・相続について

日７月16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
対区内在住・在勤・在学の方
人20人（当日の先着順）
問障害者福祉課障害サービス係
☎（３８０２）３４１７

知的障がい・発達障がいのある子どものための学齢児セラピープログラム

◆アートセラピー「スタンプエコバッグをつくろう」
日７月28日㈪　時午前10時～正午　人10組
◆トランポリン療法
日８月５日㈫・19日㈫・27日㈬　時午前11時～正午　人各８組
◆音楽療法
日８月28日㈭　時午前11時～正午　人10組

※申込順
所荒川たんぽぽセンター１階多目的室　※アートセラピーは２階環境実習室　対区内在住で、知的・発達障がいのある小・中学生と保護者
申７月１日㈫午前９時から電話で、荒川たんぽぽセンター
☎（３８９１）６８２５

産業・経営支援

中小企業の経営実践オープニングセミナー

日７月23日㈬　時午後２時～５時
所サンパール荒川５階第５・６会議室、オンライン　対中小企業経営者等（オンライン参加の場合はWeb（ウェブ）会議ができる環境の方）　人▶会場…30人　▶オンライン…100人
※申込順　内経営に生かすことのできる知識・技術等
申荒川区ホームページで、経営支援課産業活性化係☎内線４５７

あらかわ経営塾

日８月８日㈮・21日㈭、９月８日㈪・18日㈭・30日㈫（全５回）
※別途、個別相談あり　時午後６時30分～９時　所ふらっとにっぽり３階多目的スペース　対区内企業の経営者等　人12人（申込順）　内経営課題の解決に向けた講義・個別指導等　締７月31日㈭
申荒川区ホームページで、経営支援課経営支援係☎内線４５９

６面へ続く

国民健康保険　国民年金のお知らせ

国民健康保険 ── 医療費が高額になったときは

●高額療養費の申請を

同じ人が、同じ月内に支払った医療費の一部負担金のうち、自己負担限度額を超えた金額を高額療養費として支給します。
支給該当者（世帯主）には診療月の３か月目以降に申請書を送付するので、申請してください。
また、適用区分により、同じ人が外来受診で１年間に支払った医療費の一部負担金のうち、年間上限額を超えた金額も高額療養費として申請書を送付します。

申請に必要なもの
送付した申請書 ※医療機関等の領収書が必要な場合があります

●高額な医療費の負担を軽減します

「限度額適用認定証」を医療機関の窓口に提示すると、保険診療分の一部負担金の支払いが高額療養費自己負担限度額までとなります。「限度額適用認定証」の交付は事前申請が必要です。
※マイナ保険証を利用する場合、「限度額適用認定証」の申請は不要です。なお、**次**の方は医療機関等へ「限度額適用認定証」を提示する必要があるので、引き続き、申請が必要です

▶オンライン資格確認システムを導入していない医療機関等にかかる方
▶非課税世帯で、直近１年のうち90日を超える長期入院をしており、食事療養費が減額になる方（入院日数が確認できるもの〈領収書等〉を持参してください）
▶国民健康保険料の未納がある世帯（滞納分を納付しないと原則交付できません）

現在、限度額適用認定証を持っている方の有効期限は、7月31日㈭です。引き続き必要な方は、７月４日㈮以降に更新手続きをしてください。

申請に必要なもの	本人確認書類（別世帯の方が申請する場合は「委任状」または「誓約書」が必要）

※70～74歳の方は、所得区分により、「限度額適用認定証」の交付対象とならない場合があります
※認定証の発効期日は申請月の初日です　※世帯の中に住民税の未申告者がいる方は最上位の適用区分となります
※税申告の時期により所得区分が未反映の場合があります

国民年金 ── 令和７年度分の国民年金保険料の免除申請の受け付けが始まります

国民年金保険料の納付が困難なとき、承認されると、保険料の支払いが免除される制度があります。
７月１日㈫から、令和７年度分（７月～令和８年６月分）の全額免除制度・一部免除制度、納付猶予制度の申請を受け付けます。
免除の対象となる方には、前年所得が基準額以下である場合等の条件があります。詳細は、お問い合わせください。

申請・問合せ
国民健康保険……国保年金課保険給付係（区役所１階）　☎内線２３８３
国民年金……国保年金課国民年金係（区役所１階）　☎内線２４１３