



介護保険負担割合証を送付

8月から翌年7月までの負担割合を示した「介護保険負担割合証」を7月中旬に送付します。「介護保険被保険者証」と一緒に保管し、介護サービス利用時は、必ず2枚一緒にサービス事業者に提出してください。
対象 要介護・要支援認定者
問合せ 高齢介護課高齢介護係 ☎03-5211-4224

後期高齢者医療保険料決定通知書を送付

令和7年度の保険料は、令和6年中の所得に基づいて決定し、7月下旬に送付します。
対象 後期高齢者医療保険の被保険者
保険料の納付方法 納付書で納める方＝通知書に同封する納付書で納付期限までに、金融機関やコンビニエンスストア、区役所、出張所で支払う。電子マネーなども利用可。年金または口座から引き落とされている方＝自動的に引き落とし。手続きの必要はなし
※支払いは口座振替が便利。希望する方は問合せ先へ
問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎03-5211-4206

元気なうちから始めるフレイル予防講座

とき 9月3日～11月5日の毎週水曜(全10回)午後2時～3時30分
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
定員 15名(抽選／初めて受講する方を優先)
対象 区内在住の60歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方(定員に満たない場合は、60歳未満の介護認定を受けていない方も受講可)
内容 フレイルの講義と道具を用いた強度のある元気な高齢者向けの運動を行う
申込方法 8月15日(金)までにポータルサイト、電話ま



たはEメール(14面記入例参照)で問合せ先へ
問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223
✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

シルバー人材センター入会説明会

とき 毎月第2火曜午後2時～、第2木曜午前10時～(当日直接会場へ)
会場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
対象 60歳以上の区内在住者
内容 事業概要や仕事内容、入会手続きの説明
持ち物 筆記用具、住所・年齢が分かる公的書類
問合せ シルバー人材センター ☎03-3265-1903



ちよだスマホ教室

実施内容によっては必要なアプリをダウンロードしていただく場合があります

区役所や各区民館でスマホの使い方を学べる講習会や相談会を開催しています。
初心者でも気軽に参加できます。参加には予約が必要です。飛び入り参加はできませんのでご注意ください。
各回前日までにコールセンターから申し込みください。



chiyodx (ちよだっくす)

コールセンター 午前9時～午後5時(年末年始を除く)
固定電話 ☎0077-78-9033 **携帯電話・スマホ・IP電話** ☎050-3163-9033

講習会

文字入力や安全な利用方法、設定方法などの基本的な使い方を学ぶ

- **内容**
- ・ ボタンの説明や画面操作などの基本操作
- ・ 予測変換やかな・英字の切り替えなどの文字入力
- ・ 文字のサイズ変更や音の設定などの便利な機能

こんな方におすすめ

- ・ スマホデビューしてどんなことができるか知りたい
- ・ スマホを持っていないけど気になる

相談会

講習会での疑問点や困りごとなど最大30分マンツーマンで相談。予約が空いていれば、講習会の疑問もその日のうちに解決

こんな方におすすめ

- ・ 1対1でスマホの操作が知りたい
- ・ スマホでできることをさらに増やしたい

相談窓口

スマホ操作の疑問点や講習会で分からなかった内容など、対面または電話(コールセンター)でお答えします。気軽にお問い合わせください。
※個別の製品情報や通信会社の照会、個人情報を含む操作などは答えられない場合あり

会場(対面窓口) ソフマップAKIBA駅前館2階サービスサポートカウンター(外神田1-15-8) ※対面は事前予約制、午前11時～午後5時
申込方法 コールセンターで予約または相談

7月～8月のスケジュール

(9月以降も順次開催)

定員 講習会＝各回12名、相談会＝各回12名(申込順／要予約)
その他 持ち物＝スマートフォン※貸し出しもあり

場所	開催日	時間	内容
区役所4階会議室AB	7月15日(火)	午前10時～正午	相談会
麹町区民館地下1階(麹町2-8)	8月8日(金)	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会
神田公園区民館5階(神田司町2-2)	7月28日(月)	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	8月25日(月)	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会