

後期高齢者医療制度の
被保険者の方へ

医療費等通知書をお送りします

健康と医療に対する認識を深め、診療日数などに誤りがないかを確認していただくため、「医療費等通知書」をお送りします。

医療機関などから東京都後期高齢者医療広域連合に提出された診療報酬明細書などを基に、診療年月や医療機関の名称、医療費(10割分の金額と自己負担相当額)を記載していますので確認してください。詳しい受診内容は、医療機関などに直接お問い合わせください。

発送予定日 1月下旬

対象期間 令和6年9月診療分～令和7年8月診療分

対象者

令和7年11月28日時点で東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～令和7年8月の12か月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方※11月29日～12月12日の間に、死亡により資格を喪失された方は除外

注意事項

確定申告(医療費控除)の手続きに使用すれば、医療費の明細の記載を省略可。ただし、令和7年9月以降の診療分は対象外のため、お持ちの領収書で医療費控除の明細書を作成し申告書に添付を(医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存する必要あり)

問合せ

東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519

ふたばサービス「ちょっとサポート」をご存じですか

日常のちょっとした困りごとがあれば、気軽にお問い合わせください。電球交換や軽い荷物の移動、家電の動作確認など、専門的な技術が必要なく、30分程度でできることをお手伝いします。※内容により受けられない場合あり

対象

区内在住の高齢者や障害者で1人暮らしの方、高齢者だけの世帯

費用

650円(30分以内)
※30分以上1時間未満1,300円

申込方法

電話で

問合せ

社会福祉協議会ふたばサービス ☎03-3265-1901

その他

支援会員も募集中

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



2月のはあとサロン


対象

一番町／アキバ＝区内在住者、三崎町／和泉＝60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)

申込方法

前日までに電話またはファクス(8面記入例参照)で一番町／三崎は社会福祉協議会(☎03-3265-1901／FAX03-3265-1902)アキバ／和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860／FAX03-6285-2861)へ

気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは1月26日(月)午前9時から受け付け



場所	とき	内容	定員
一番町みんなのサロン (一番町12)	17日(火) 午後1時30分～2時30分	自分に似合う眉を見つけましょう!「似合う眉の描き方講座」 ※眉ペンシル、卓上鏡をお持ちください	8名 無料
三崎町はあとサロン (神田三崎町3-1-17)	5日(木) 午後1時30分～2時30分	東京家政学院の生徒とビンゴやカードゲームを楽しみましょう! 「ビンゴ&カードゲーム」	5名 無料
アキバみんなのサロン (外神田1-1-13)	13日(金) 午後1時30分～3時30分	みんなで自由に編み物を楽しみましょう♪「編み物カフェ」 ※初めての方も大歓迎! 編み針・編み棒・毛糸は各自持参	定員無し 無料
和泉はあとサロン (神田和泉町1-5-10)	17日(火) 午後1時30分～3時30分	墨と顔彩を使って季節を感じる絵手紙を作ってみませんか? 「絵手紙づくり」	7名 100円

※各サロンは週2日～3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

2月のシルバートレーニングスタジオ

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。

対象

65歳以上の区内在住者※登録者は登録会場で毎週1回の参加可

問合せ

社会福祉協議会高齢者活動センター ☎03-3265-1161

会場	曜日	とき
万世橋区民館	月 ^{※1}	2日・9日・16日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金	6日・13日・20日・27日 午前10時30分～11時30分
旧九段中学校	月 ^{※1}	2日・9日・16日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
麹町区民館	火 ^{※1}	3日・10日・17日・24日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
ちよだパークサイドプラザ	火	3日・10日・17日・24日 午後1時30分～2時30分
いきいきプラザ一番町	水 ^{※1}	4日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
	木 ^{※1}	5日・12日・19日・26日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金 ^{※2}	6日・13日・20日・27日 午前11時～正午
岩本町ほほえみプラザ	水 ^{※1}	4日・18日・25日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
神保町区民館	水 ^{※1}	4日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
アキバ分室 みりおん	木 ^{※2}	5日・12日・19日・26日 午前10時～11時
神田公園区民館	木 ^{※1}	5日・12日・19日・26日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
かがやきプラザ	金 ^{※1}	6日・13日・20日・27日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
和泉橋区民館	金	6日・13日・20日・27日 午後1時30分～2時30分

※1 2部制。どちらも同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う

⚠️特殊詐欺注意⚠️◆ATMで還付金は受け取れません!◆区役所職員がキャッシュカードを預かることはありません!