入例参照、参加者全員分を記入）で5月9日（必着）までに「〒170 - 0005 南大塚2 - 36 - 1　南大塚地域文化創造館」へ※抽選。

問当団体　小松
☎070 - 5596 - 5148

第4回イケビズ体力測定会

5月24日㈯　午前10時から、午前11時40分から、午後2時から　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇垂直跳びや握力など全5種目。棒サッカーゲームあり◇小学生以上で運動に制限のない方（小学2年生以下は保護者も参加）◇各回20名◇動きやすい服装、室内履き◇200円

申2次元コードか窓口か電話で当館☎03 - 3980 - 3131（午前9時～午後9時30分）へ※先着順。

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…4月18日㈮　午前9時30分から、午後2時から、5月16日㈮　午前9時30分から、午後2時から　帝京平成大学池袋キャンパス◇区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方。

②パソコン＆スマホ教室（90分講座）…ⓐ無料パソコン体験教室／5月20日㈫　午後0時45分から、5月30日㈮　午前10時から◇6,300円、ⓒ**初級ワード（全4回）**／5月7～28日水曜日　午後3時から◇6,400円、ⓓ**初級エクセル（全4回）**／5月9～30日　金曜日　午後0時45分から◇6,400円※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

申①2次元コードか電話で当センター☎03 - 3982 - 9533へ、②2次元コードか往復はがき（7面記入例参照）か電話かファクスかEメールで「〒170 - 0013　東池袋2 - 55 - 6　シルバー人材センター、FAX03 - 3982 - 9532、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

健康ツボ講座

4月25日㈮　午後1時30分～2時30分　（特養）山吹の里1階カフェテラス◇区内在住で65歳以上の方◇25名

申4月18日午前11時から電話で高田介護予防センター☎03 - 3590 - 8116へ※先着順。

みらい館大明

①パワーポイント基礎（2日間）…5月17・24日　土曜日　午後1～5時◇プレゼンに役立つ基礎を学習◇ワードまたはエクセル経験者◇7名◇6,000円、**②谷端川句会体験…**5月13・20日　火曜日　午後1時～3時30分◇俳句創作・鑑賞の講義と句会。講評あり。講師…俳人／林　誠司氏◇各7名◇各1,500円

申4月17日から窓口か電話かEメールで「当館☎03 - 3986 - 7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

豊島の森　環境講座

5月25日㈰　午前10時～午後1時　区役所本庁舎10階豊島の森ほか◇自然観察と講義、雑司ケ谷霊園で野鳥観察◇区内在住、在学の小学生（小学3年生以下は要保護者同伴）◇15組30名

申2次元コードか電話かファクスかEメール（7面記入例参照。参加者全員の氏名、続柄〈小学生は学年〉も記入）で5月14日までに「環境政策課事業グループ☎03 - 3981 - 2771、FAX03 - 3980 - 5134、EMA0029180@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。5月16日に抽選結果を発送。

里親制度説明会～知って欲しいな、子どものための里親制度～

5月28日㈬　午後3～4時　児童相談所◇子どもの現状、里親登録の要件、登録までの流れ、質疑応答あり※説明会後個別相談会あり（1時間程度）◇区内在住の方◇3組程度

申2次元コードか電話で5月23日までに豊島区児童相談所フォスタリング機関☎03 - 6758 - 7918（平日午前9時～午後5時）へ※先着順。

みらい館大明「いのちの森」初夏の自然観察会 ～夏野菜を育てる暮らし～

6月1日㈰　午前9時30分～11時30分◇「いのちの森」の自然観察、生物多様性とSDGsの学習、ポットを使った枝豆作り体験。講師…（特非）ネイチャーセンターリセン理事長／岩間 美代子氏◇区内在住、在勤、在学の方（小学3年生以下は要保護者同伴）◇24名

申2次元コードか電話かファクスかEメール（7面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者の氏名と続柄も記入）で5月15日までに「環境政策課事業グループ☎03 - 3981 - 2771、FAX03 - 3980 - 5134、EMA0029180@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。当選者のみ5月19日に通知を発送。

第1期シニアウォーキング教室（全4回）

6月2～23日　月曜日　午後2時～3時30分　ルネサンス早稲田（高田1 - 19 - 24）◇正しい姿勢と身体に優しいウォーキング方法を実践◇区内在住で65歳以上の方◇20名◇1,200円（初回に支払い）

申電話で4月18日～5月2日の間に介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2433へ※先着順。

認知症サポーター養成講座

①6月3日㈫　午前10時～11時30分　区民ひろば池袋本町、②6月9日㈪　午後2時～3時30分　区民ひろば仰高◇認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇①20名、②10名

申電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2433、FAX03 - 3980 - 5040」へ※先着順。

後期高齢者医療制度の保険料について

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で、一人ひとりにかかります。

●保険料の計算方法〈図1〉

●軽減措置について…所得の低い方に対する保険料の軽減を実施しています。なお、軽減の適用には所得の申告が必要となる場合があります。

◇**均等割額の軽減〈表1〉…**同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減しています。

◇**所得割額の軽減〈表2〉…**被保険者本人の「賦課のもとになる所得金額（※1）」をもとに所得割額を軽減しています。

◇**被扶養者だった方の軽減〈表3〉…**後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など（国保・国保組合は除く）の被扶養者だった方は、均等割額が加入から2年を経過する月まで5割軽減となり、所得割額は当面の間かかりません。

●年間保険料額の通知について…「後期高齢者医療保険年間保険料額決定（変更）通知書（本算定）」は、7月中旬に発送します。

●保険料の支払方法などについて…2次元コード参照か問い合わせてください。

〈図1〉令和7年度保険料額（年額）

均等割額		所得割額		保険料額（年額）
被保険者1人当たり 47,300円	＋	賦課のもととなる所得金額（※1）× 所得割率9.67%（※2）	＝	（100円未満切捨て） 限度額80万円（※3）

（※1）前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期（短期）譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額（合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円）を控除した金額です（雑損失の繰越控除額は控除しません）。

（※2）令和6年度の所得割率は、激変緩和措置により、賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は8.78%でしたが、令和7年度は全ての方の所得割率が9.67%となります。

（※3）令和6年度の賦課限度額が73万円だった方は、激変緩和措置の終了に伴い、賦課限度額が80万円となります。

〈表1〉均等割額軽減基準表

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円＋（公的年金または給与所得者の合計数 - 1）×10万円 以下	7割
43万円＋（公的年金または給与所得者の合計数 - 1）×10万円＋30.5万円×（被保険者数） 以下	5割
43万円＋（公的年金または給与所得者の合計数 - 1）×10万円＋56万円×（被保険者数） 以下	2割

※前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期（短期）譲渡所得金額等（特別控除前）の合計です。65歳以上（令和7年1月1日時点）の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円（高齢者特別控除額）を差し引いた額で判定します。

※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。

※軽減判定は、当該年度の4月1日（年度途中に東京都で資格取得した方は資格取得時）時点の世帯状況により行います。

※公的年金または給与所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者および世帯主の合計人数です。合計人数が2名以上の場合に適用します。

〈表2〉所得割額軽減基準表

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

〈表3〉被扶養者だった方の軽減

後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など（国保・国保組合は除く）の被扶養者だった方の保険料を軽減しています。

均等割額	5割軽減（加入から2年を経過する月まで）
所得割額	負担なし

※低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

問後期高齢者医療グループ
☎03 - 3981 - 1937