

8

くらしと住まい

国民年金

●年金を受ける時

年金を受けるために必要な書類は、それぞれ異なりますので、お問い合わせください。

国民年金のほかに、厚生年金や共済組合等の加入期間のある方の手続は、年金事務所および各共済組合になります。

●国民年金の種類

区 分	対 象
①老齢年金 通算老齢年金	大正15年4月1日以前の生まれで、受給資格期間(※)を満たした方などが、65歳になったときに支給されます。
②老齢基礎年金	大正15年4月2日以降の生まれで、受給資格期間(※)を満たした方が、65歳になったときに支給されます。
③老齢福祉年金	明治44年4月1日以前に生まれた方など 所得による制限や他の公的年金を受けている場合の制限があります。

※受給資格期間はそれぞれ異なります。平成29年8月以降は一律10年(120月)です。

●支給の繰上げ・繰下げ

国民年金の支給開始年齢は65歳ですが、本人の希望により繰上げ、繰下げ請求ができます。

●年金の支給月

上記①②の方 2月、4月、6月、8月、10月、12月

上記③の方 4月、8月、12月

●引き続き年金を受けるために(現況届の提出)

上記①②の方 住民基本台帳ネットワークシステムで現況を確認できる方には「現況届」が送付されず提出も不要です。

住民基本台帳ネットワークシステムで現況が確認できない方には「現況届」が送付されます。誕生月の末日までに、日本年金機構へ「現況届」を提出してください。提出の際に住民票の添付、もしくはマイナンバー(個人番号)の記入が必要です。マイナンバー(個人番号)を記入した場合は、番号や身元の確認のための書類なども必要になります。

上記③の方 毎年8月に日本年金機構東京事務センターへ「現況届」を提出してください。

●年金を受けている方が亡くなったとき

上記①②の方 ご遺族の方が、年金事務所へお問い合わせください。

上記③の方 ご遺族の方が、国保年金課国民年金係へお問い合わせください。

●高齡任意加入

60歳の誕生日の前日から国保年金課国民年金係で加入手続きをすることができます。

60歳～65歳未満	●60歳になるまでに年金を受けるための必要な期間を満たせなかった方 ●年金を受ける資格はあるが、年金額を満額に近づけたい方 (第2号被保険者を除く。)
65歳～70歳未満	●昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になるまでに年金を受けるための必要な期間を満たせなかった方 (第2号被保険者を除く。) (受給できる資格期間を満たすまで)

問合せ 国保年金課 国民年金係 ☎5984-4561
練馬年金事務所 ☎3904-5491

税金

●住民税と所得税

住民税は1月1日現在住んでいる区市町村が前年の所得に対して課税する地方税です。

所得税はその年の所得に対して課税される国税です。

申告をすると、医療費控除や障害者控除などを受けられる場合があります。詳しくは税務課にお問い合わせください。

なお、身体障害者手帳などをお持ちでない方でも障害者控除を受けられることがありますので、受け持ちの高齢者相談センター・同支所 (22～26ページ) にお問い合わせください。

●公的年金等の所得の申告について

公的年金等の収入金額が400万円以下でそれ以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告は不要です。(医療費控除等を受ける場合を除く。) なお、公的年金等以外の所得がある場合は住民税の申告は必要です。

※外国の法令に基づく公的年金等を受給している場合は、平成27年分から確定申告が必要です。

●税金の内容についての問合せ

●住民税について

税務課 区税個人係 ☎5984-4537 FAX5984-1223

●所得税について

練馬東税務署 ☎3993-3111 (代表) 練馬西税務署 ☎3867-9711 (代表)

●住民税の納付についてのご相談

●納付を口座振替にする手続き 収納課 個人収納係 (納税案内センター) ☎5984-4547
FAX5984-1229

●納付のご相談 収納課 個人徴収第一係 (納税案内センター) ☎5984-4547
FAX5984-1229

くらしにお困りの方

●生活保護

生活にお困りの方に、最低限度の生活を保障し、あわせてご自身の力で生活できるように援助するものです。

問 合 せ 受け持ちの総合福祉事務所 相談係 ☎18・19ページ

●応急小口資金の貸付

対 象 区内に1か月以上住み、災害、病気などで緊急に資金を必要とする方で、返済の見込みが確実な方。ただし、生活保護を受けている方は除きます。

※連帯保証人が必要です。(資金により取扱いが異なります。)

内 容

- 貸付限度額 20万円(特別貸付：区内転居30万円、災害40万円、医療60万円)
- 利 子 無利子(ただし、期限までに返済されない場合は延滞金がかかります。)
- 返 済 20万円までは20か月(40万円までは40か月、60万円までは60か月)以内の均等返済

問 合 せ 受け持ちの総合福祉事務所 相談係 ☎18・19ページ

●不動産担保型生活資金

現在お住まいの自己所有の不動産(土地・建物)に将来にわたって住み続けることを希望する低所得の高齢者世帯に対し、その不動産を担保として生活資金を貸付ける制度です。

◇対象世帯

(1)借入申込者が単独で所有している不動産に居住している世帯

同居の配偶者が連帯借受人となる場合は、配偶者と共有している不動産も対象となります。

(2)世帯の構成員が原則として65歳以上

(3)世帯の構成が下記のいずれかであること

①：単身 ②：夫婦のみ ③：①または②と借入申込者もしくは配偶者の親が同居

(4)世帯員の収入が区市町村民税非課税または均等割課税程度の低所得世帯

◇対象不動産(土地・建物)

(1)賃借権等の利用権及び抵当権等の担保権が設定されていない

(2)土地の評価額がおおむね1,500万円以上の一戸建て住宅(マンション等の集合住宅は不可)

但し、貸付月額によっては1,000万円程度でも貸付対象となる場合があります。

不動産の状況によっては担保とできない場合があります。

問 合 せ 練馬区社会福祉協議会 福祉資金担当 ☎3991-5560 FAX 3994-1224

高齢者向け民間賃貸住宅の申込み

- 対 象** 公営住宅への入居を希望し、区内に3年以上居住している65歳以上のひとりぐらしの方、または65歳以上を含む60歳以上の2人世帯の方
※所得制限があります。また、生活保護を受給されている方は対象となりません。
- 内 容** 公営住宅への転居が決まるまでの期間（原則として10年間まで）、民間の賃貸住宅を紹介し、家賃の一部を補助します。（現在お住まいの住宅への補助ではありません。）
※入居期間中は対象となる公営住宅の募集にすべてお申し込みいただくことになります。
- 募 集** 年1回「ねりま区報」で申込登録者の募集をお知らせします。
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586

居住支援（保証機関利用による保証）

- 対 象** 区内に引き続き2年以上お住まいで、つぎの①～③のいずれかに該当し保証人が見つからないために、民間賃貸住宅への入居が困難な方
①高齢者世帯の方（65歳以上の単身世帯または65歳以上を含む60歳以上の者のみで構成されている世帯）
②障害者世帯（身体障害者手帳1～4級、または愛の手帳1～3度、または精神障害者保健福祉手帳1・2級の方がいる世帯）
③ひとり親世帯（18歳未満の児童と母または父のみで構成される母子および父子家庭世帯）
- 内 容** 保証人の代わりに、区と協定を締結した民間保証会社と保証委託契約を結び、支払った保証料1/2の金額（上限2万円）を助成します。所得制限があります。
- 問 合 せ** 受け持ちの総合福祉事務所

【高齢者世帯の方】

〒176の方 ☎5984-2774 〒179の方 ☎5997-7762

〒177の方 ☎5393-2818 〒178の方 ☎5905-5275

【障害者世帯（身体）の方】

〒176の方 ☎5984-4609 〒179の方 ☎5997-7796

〒177の方 ☎5393-2816 〒178の方 ☎5905-5272

【障害者世帯（知的）の方】

〒176の方 ☎5984-4611 〒179の方 ☎5997-7075

〒177の方 ☎5393-2815 〒178の方 ☎5905-5273

【障害者世帯（精神）の方、ひとり親世帯の方】

〒176の方 ☎5984-4742 〒179の方 ☎5997-7714

〒177の方 ☎5393-2802 〒178の方 ☎5905-5263

住宅修築資金融資のあっせん

- 対象工事** ①住宅の修築、リフォーム
②危険なブロック塀などの改良、アスベスト対策工事、耐震改修工事
- 内 容** 自己資金だけでは住宅の修繕が困難な方に対し、区内の金融機関（信用金庫・農協）に融資のあっせんを行います。世帯の総所得区分により、区が利子を補給します。
- 申込資格** 償還完了時に70歳未満であること等の一定の要件があります。
- 融 資 額** 10万円～500万円（工事見積り額以内で、1万円単位）
※工事を着工する前にお申し込みください。
※自立支援住宅改修設備改修給付（72ページ）もあわせてご覧ください。
- 問 合 せ** 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

住宅改修支援事業

- 対象工事** 一般的な改修、修繕・模様替えなどの住宅リフォーム
- 内 容** ①住宅改修事業者の情報提供
区に登録している住宅改修事業者を区ホームページにより、一覧にして情報提供します。事業者選定にご活用ください。
- ②融資紹介
上記の区に登録している事業者に改修工事を依頼した場合は、住宅改修費用について区と協定した金融機関から優遇金利適用などを受けることができます。取扱金融機関については、区ホームページをご覧ください。
- 問 合 せ** 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

住宅の耐震診断・工事経費助成

- 対 象** 区内にある昭和56年5月以前に建築された住宅
- 助 成 額** ①戸建住宅（下記のほかに、簡易耐震診断は無料でおこなっています。）
- 耐震診断は費用の2/3で限度額8万円
 - 耐震実施設計は費用の2/3で限度額22万円
 - 耐震改修工事は費用の2/3で限度額100万円※
 - 簡易補強工事は費用の2/3で限度額50万円
- ※住民税非課税世帯の場合、または区が指定した緊急道路障害物除去路線沿いで、高さが一定以上の住宅にお住まいの場合は費用の4/5で限度額120万円
- ②分譲マンション（下記のほかに、アドバイザー派遣および簡易耐震診断を無料でおこなっています。）
- 耐震診断は費用の2/3で限度額150万円
 - 耐震実施設計は費用の2/3で限度額200万円
 - 耐震改修工事は費用の1/3で限度額2,000万円
- ※上記のほかに延べ面積による限度額の制限があります。
- 問 合 せ** 建築課 耐震化促進係 ☎5984-1938 FAX5984-1225

耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成

東京都で指定された耐震シェルター、防災ベッドの設置費用の一部につき助成いたします。

- 対 象**
- ①区内にある昭和56年5月以前に建築された木造2階以下の住宅（賃貸住宅の場合は1階※）にお住まいで、住民税を滞納していない、かつ、該当住宅にお住まいの世帯全員が住民税非課税の方
 - ②65歳以上の方、または地震時に避難することが困難の方（身体障害者等級2級以上、乳幼児など）が世帯にいる方
- ※賃貸住宅にお住まいの方は、住宅の所有者の承諾が必要です。

助 成 額 設置費用の9割で限度額50万円

問 合 せ 建築課 耐震化促進係 ☎5984-1938 FAX5984-1225



コラム

選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）

◇郵便等投票

一定の障害がある方や、介護を必要とされる方で、その障害の区分・等級が下表に当てはまる方は、郵便等を利用しご自宅等から投票することができます。ただし、自書できることが必要です。

郵便等投票をするには、あらかじめ選挙管理委員会へ申請し「郵便等投票証明書」の交付を受ける手続きが必要です。

●郵便等投票による代理記載制度

下表に当てはまり、「上肢または視覚の障害」が身体障害者手帳1級、または戦傷病者手帳特別項症から第2項症の方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た代理記載人に、投票用紙の記載をさせることができます。

対象者一覧

	区 分	等級
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級または2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級または3級
	免疫・肝臓	1級から3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹・移動機能	特別項症から第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症から第3項症
介護保険被保険者証		要介護5

◇投票所への移動に関する支援

介護保険の「要支援」および「要介護」の認定を受けている方、健康長寿チェックシートで事業対象となった方で、「訪問介護」等のサービスを受けている方は、ご自宅等から投票所への移動について支援が受けられる場合があります。

制度の利用には申請手続や事業者との契約等が必要です。利用を希望される場合は、お早目にご相談ください。（→詳しくは57ページからの「介護保険のサービス」参照）

問 合 せ 選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX5984-1226

公的住宅の申込み

●公営住宅の申込み

区立高齢者集合住宅、区営住宅、都営住宅の申込方法・申込資格など詳しくはお問い合わせください。

募集の概要については、募集月に発行する「ねりま区報」でお知らせします。

都営住宅のポイント方式を除き、住宅あっせん対象者は公開抽選で決定します。

◇区立高齢者集合住宅、区営住宅

募 集 区 分		主な申込資格	募集月	区内居住年数
区立高齢者集合住宅	単身者向け	65歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	11月	3年
	二世帯向け	65歳以上の申込者と、現に同居しているまたは同居しようとする60歳以上の親族の二世帯		
区営住宅	単身者向け※	60歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	5月	1年
	家族向け	成年者で、現に同居しているまたは同居しようとする親族がいる方		

この他にも、所得等の申込資格があります。

居住年数は、申込日現在、引き続き区内に居住している年数です。

※区営住宅単身者向けの入居者募集は、空き部屋がある場合にのみ行います。

問 合 せ 住宅課 住宅係 ☎5984-1619 FAX5984-1237

◇都営住宅

募 集 区 分		主な申込資格	募集月	都内居住年数
シルバーピア	単身者向け	65歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	2月 8月	3年
	二世帯向け	申込者、同居親族ともに65歳以上の世帯（配偶者はおおむね60歳以上）		
高齢者世帯向け (ポイント方式)	家族向け	申込者が60歳以上で同居している親族全員がつぎのいずれかに該当する方 ①配偶者 ②おおむね60歳以上の方 ③18歳未満の方 ④身体障害者手帳1～4級の方 ⑤愛の手帳1～3度の方 ⑥精神障害者保健福祉手帳1・2級の方	5月 11月	申込日 現在居住
家族向け	高齢者世帯の方は、優遇抽選制度があります。	成年者で、現に同居しているまたは同居しようとする親族がいる方		
単身者向け		60歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	2月 5月 8月 11月	3年

この他にも、所得等の申込資格があります。

居住年数は、申込日現在、引き続き都内に居住している年数です。（練馬区地元割当については、引き続き区内に居住している年数）

問 合 せ 東京都公募分：東京都住宅供給公社募集センター

☎3498-8894 ☎6418-5571（テレホンサービス）

練馬区地元割当分：住宅課 住宅係 ☎5984-1619 FAX5984-1237

●その他の公的住宅の申込み

一定所得額を超える収入のある方向けの住宅です。申込方法・申込資格など詳しくはお問い合わせください。一部、単身者向けの住宅もあります。

◇都民住宅

家賃補助が受けられる場合があります。礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。

区 分	問合せ先
東京都施行型	東京都住宅供給公社募集センター ☎3498-8894 ☎6418-5571 (テレホンサービス)
公社施行・借上型	東京都住宅供給公社募集センター ☎3409-2244
法人管理型 (民間建設)	

◇都市再生機構 (旧公団) 賃貸住宅・公社一般賃貸住宅

家賃補助制度はありませんが、礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。

区 分	問合せ先
UR賃貸住宅 (旧公団住宅)	独立行政法人都市再生機構東日本賃貸住宅本部 ☎3347-4375
公社一般賃貸住宅	東京都住宅供給公社募集センター ☎3409-2244

コラム

高齢期の住まいについて考えてみませんか

「高齢社会の到来」「少子化」……

かつては、子どもや孫とともに暮らすことが普通でした。今は、高齢者だけで暮らすことが珍しくない社会です。

今いる家に住み続けることはできるだろうか？

高齢期のリフォームって、何をしたらいいのだろうか？

介護が必要になったときは、どうしたらいいのだろうか？

住まいは、豊かでいきいきとした高齢期を過ごすための重要な場です。高齢者にとって安全で安心な住まいは、同居している家族、離れている家族を問わず大切です。

今すぐ何かをするのではなくても、今後の住まいについてイメージして、いろいろ調べておくことは、将来の安心につながります。あなたも高齢期の住まいについて考えてみませんか？

※練馬区では、平成27年3月に

『高齢期を安心して過ごすための住まいのガイドブック』の更新版を発行しました。

区民事務所(練馬を除く)、はつらつセンター・地区区民館などの区立施設で配布しています。

問合せ 高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586 FAX 5984-1214



養護老人ホーム

- 対 象** 経済的理由や家庭の状況などにより、自宅での生活が困難なおおむね65歳以上の方で、生計中心者が住民税の所得割を課されていない世帯の方
- 費 用** 本人の収入および扶養義務者の課税額に応じた費用負担があります。
※練馬区内に養護老人ホームはありません。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター ☎22ページ

大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）

- 対 象** つぎの①～⑤のすべてに該当する方
- ①練馬区に住民票を有する60歳以上の方
 - ②自炊ができない程度の身体機能の低下、または独立して生活するには不安があり、家族による援助を受けることが困難な方
 - ③月収が利用料を超え、利用料を支払うことができる方
 - ④確実な保証能力を有する保証人を立てられる方
 - ⑤生活保護受給者ではない方
- 費 用** 利用料は、入居者の収入により異なります。(24,400円～127,170円)
- 内 容** ①定員50名
②居室はすべて個室（洋室）
③食事（1日3回）とお風呂の準備、緊急時の対応、生活相談などのサービス提供
- 募 集** 年に1回程度「ねりま区報」で入居待機登録者の募集をお知らせします。
- 所 在 地** 東大泉2-11-21
- 問 合 せ** 大泉ケアハウス ☎5387-3699

都市型軽費老人ホーム

- 対 象** つぎの①～⑥のすべてに該当する方
- ①練馬区に住民票を有する60歳以上で低所得の方
 - ②自炊ができない程度の身体機能の低下により、自立した日常生活を営むことについて不安がある方
 - ③感染症がなく、かつ、医療について自己管理できる方
 - ④問題行動を伴わない方で共同生活が可能なる方
 - ⑤確実な保証能力を有する保証人を立てることができる方
 - ⑥家族による援助を受けることが困難な方
- ※生活保護受給者の方も入所できます。
- 費 用** 利用料は、入所者の収入および施設により異なります。(113,510円～258,610円)
- 内 容** ①定員 10～20名（施設により異なります）
②居室はすべて個室
③食事（1日3回）とお風呂の準備、緊急時の対応、生活相談などのサービス提供
- 募 集** 受け持ちの高齢者相談センターにて入所の相談、申込を受け付けます。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター ☎22ページ
高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586

有料老人ホーム

入居の条件、サービス内容などは、施設によって異なりますので、各施設に直接お問い合わせください。

介護保険の居宅サービス事業者（特定施設入居者生活介護）として、介護保険サービスを提供する施設もあります。

問合せ 社団法人全国有料老人ホーム協会 ☎3548-1077

コラム

振り込み詐欺にご注意ください！



「振り込み詐欺」は、近年増加し、平成28年の区内の「振り込み詐欺・還付金詐欺」被害発生件数は、86件、被害総額は約2億6,000万円にもなります。

被害者は高齢者が多く、手口が巧妙化している振り込み詐欺ですが、事例や対策を知れば防ぐことができます。

振り込み詐欺に注意！

●区役所・税務署などを名乗って…
「医療費の還付金があります」
行政機関がATMの操作を指示することはありません

●子や孫などを名乗って…
「携帯の電話番号が変わった」
すぐに元の番号にかけ直しましょう

●警察や裁判所を名乗って…
「あなたの口座が振り込み詐欺に利用されています」
警察などが通帳・キャッシュカードを預かることはありません。暗証番号は絶対に教えないでください



上記のような電話がかかってきたら、一人で対応せず、必ず家族や下記問合せ先に相談しましょう！

問合せ 練馬警察署 ☎3994-0110 光が丘警察署 ☎5998-0110
石神井警察署 ☎3904-0110 危機管理課 ☎5984-1027