

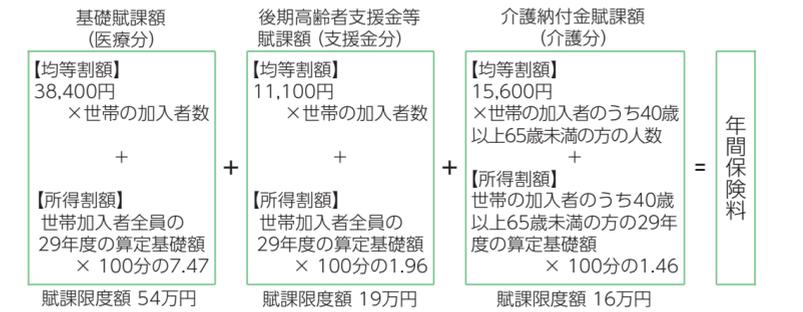
# 国民健康保険のお知らせ

## 29年度の国民健康保険料

### ◎保険料を改定しました

医療費や後期高齢者医療制度への負担金、介護納付金等を基に保険料を毎年見直し、均等割額・所得割額を改定しています。29年度の保険料は、右図のとおりです。  
※新宿区ホームページに、前年中の総所得金額等や年齢を入力すると、保険料を計算できる「試算シート」を掲載しています。

### 29年度の国民健康保険料



### ◎保険料の納付

29年度の納入通知書は、6月に発送します。1年間の保険料は、6月～30年3月の10回に分けて納めてください。納付書は、6月～9月納期分を6月に、10月～30年3月納期分を10月に発送します。なお、6月は一括払い用の納付書も同封します。  
※29年1月2日以降に新宿区に転入した方に6月に発送する納入通知書では、均等割額のみをお知らせします。その後、前住所地の住民税の課税内容から算定基礎額を計算し、所得割額を確定した上で、保険料の変更通知をお送りします。

### 資格の取得・喪失の届け出は14日以内に

●やむを得ず遅れた場合でも必ず届け出を  
医療保険制度では、誰もが必ず公的な健康保険に加入しなければなりません。退職等で勤務先の健康保険をやめたときは、届け出が必要ですが(自動的に切り替わりません)。国民健康保険の資格は、「加入しなければならない日」から発生します。加入の手続きが遅れた場合でも、保険料はさかのぼって納めていただきます。

会社等法人の事業所に勤務する方は、勤務先の健康保険に加入します。勤務先にご相談ください。

### 届け出は医療保険年金課・特別出張所へ

▶勤務先の健康保険等をやめて国民健康保険に加入するときは資格喪失証明書をお持ちください(扶養家族がないときは退職証明書でも代用可)。  
▶新たに勤務先の健康保険に加入し国民健康保険をやめるときは国民健康保険証と、勤務先の新しい保険証をお持ちください。郵送でも手続きできます。詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

## 国民健康保険料は必ず納めましょう

保険料は、病気やけがをしたときの医療費などに使われる大切な財源です。医療機関にかかったときの医療費は、窓口で支払う自己負担分を除き、半分は公費で、残りの半分は皆さんの保険料で賄われています。

国民健康保険に加入している皆さんは、医療費の一部を負担して医療を受けるとともに、保険料を納める義務もあります。保険料を納めない方がいると、国民健康保険の運営が困難になります。必ず納めましょう。

●**保険料を納めない**と未納期間に応じて、次の措置を取ります。特別な事情があるときは、お早めにご相談ください(6面で休日の納付相談をご案内しています)。  
▶督促や催告をしても納付がない場合は、通常の保険証の代わりに、有効期限の短い保険証(短期証)や資格証

## 区の国民健康保険に加入している方へ 保養施設をご利用ください

▶**保養施設**…全国の「かんぱの宿」を利用できます。詳しくは、医療保険年金課・特別出張所で配布の「保養施設のご案内」をご覧ください。  
▶**夏季保養施設**…区が契約する旅行会社の店舗で取り扱う宿泊施設を利用する場合、宿泊料の一部を補助します。詳しくは、「広報しんじゅく」などでお知らせします。

## 国保温泉センター割引利用券の配布

都内の次の施設の割引利用券を、医療保険年金課・特別出張所で配布しています。

施設名・所在地	利用料金	
	大人	小学生
①檜原温泉センター 数馬の湯(檜原村2430)	500円	210円
②奥多摩温泉 もえぎの湯(奥多摩町氷川119-1)	450円	200円
③秋川渓谷 瀬音の湯(あきる野市乙津565)	700円	250円
④生涯青春の湯 つるつる温泉(日の出町大久野4718)	620円	210円

【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078へ。

## 29年8月診療分から70～74歳の方の高額療養費制度の自己負担限度額が変わります

1か月の自己負担限度額

所得区分	負担割合	29年7月診療分までの限度額		29年8月診療分以降の限度額	
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
一定以上所得	3割	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ★2	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ★2
一般	2割 (1割)	12,000円	44,400円	14,000円 ★1	57,600円 ★2
住民税非課税		8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
			15,000円		15,000円

【問合せ】医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273)4149へ。

高額療養費制度は、医療機関の窓口で支払う医療費の1か月ごとの自己負担額が限度額を超えた場合に、超えた額を払い戻す制度です。29年8月診療分から、70～74歳の方の高額療養費制度の自己負担限度額等が下記のとおり変わります。

## 子ども総合センター・子ども家庭支援センター・児童館等

### ◆幼児サークル

館名	所在地	電話番号	曜日・対象年齢・定員
子ども総合センター	新宿7-3-29 新宿ここから広場内	(3232)0695	▶0歳(4か月以上)…第1・第3水曜日 ▶1歳…第2・第4火曜日 ▶2歳以上…第2・第4木曜日
支援センター 子ども家庭	信濃町	信濃町20	(3357)6851 ▶0歳(3か月以上)…金曜日 ▶1歳以上…火曜日
	榎町	榎町36	(3269)7304 ▶0歳…水曜日 ▶1歳…火曜日 ▶2歳以上…木曜日
	中落合	中落合2-7-24	(3952)7751 ▶0歳A…第2・第4木曜日 ▶0歳B…第1・第3木曜日(10月開始) ▶1歳(40組)…金曜日 ▶2歳以上(30組)…水曜日
	北新宿	北新宿3-20-2	(3365)1121 ▶0歳…水曜日 ▶1歳…金曜日 ▶2歳以上…月曜日 ▶4歳・5歳…金曜日(月1回午後) ★月1回土曜日に未就学児対象の「親子で遊ぼう」を開催
児童館	本塩町	本塩町8	(3350)1456 ▶0歳…月曜日(月2回) ▶未就園児…火曜日 ▶4歳以上の未就学児…水曜日(月1回) ★隔週日曜日に乳幼児と保護者対象のキッズパークを開催
	北山伏	北山伏町2-17	(3269)7196 ▶2歳・3歳(30組)…木曜日
	中町	中町25	(3267)3321 ▶0歳…金曜日 ▶1歳…木曜日 ▶2歳以上…水曜日
	東五軒町	東五軒町5-24	(3269)6895 ▶0歳(25組)…火曜日 ▶1歳以上(25組)…水曜日 ▶2歳以上(25組)…木曜日
	薬王寺 ※	市谷仲之町2-42	(3353)6625 ▶6か月～1歳(25組)…火曜日 ▶おおむね2歳以上(25組)…木曜日
	早稲田南町	早稲田南町50	(5287)4321 ▶0歳(30組)…火曜日(月2回) ▶1歳(20組)…水曜日 ▶2歳以上(20組)…金曜日
	富久町	富久町22-21	(3357)7638 ▶1歳まで…火曜日 ▶2歳以上…木曜日
	百人町	百人町2-18-21	(3368)8156 ▶0歳…金曜日 ▶1歳…火曜日 ▶2歳・3歳…木曜日
	高田馬場第一	高田馬場3-18-21	(3368)8167 ▶0歳…水曜日 ▶1歳…木曜日 ▶2歳以上…火曜日
	高田馬場第二	高田馬場1-4-17	(3200)5038 ▶6か月～1歳6か月(30組)…火曜日 ▶1歳6か月以上(40組)…木曜日
	上落合	上落合2-28-8	(3360)1413 ▶0歳…金曜日 ▶1歳～3歳…月曜日 ▶4歳以上…火曜日(月1回) ★月1回土曜日に乳幼児対象の乳幼児プレイタイムを開催
	中井	中井1-8-12	(3361)0075 ▶0歳…第2金曜日 ▶1歳まで(30組)…水曜日 ▶2歳以上(40組)…木曜日
	西落合	西落合1-31-24	(3954)1042 ▶1歳まで…金曜日 ▶2歳以上…木曜日
	北新宿第一	北新宿2-3-7	(3369)5856 ▶0歳…木曜日 ▶1歳…月曜日 ▶2歳以上…火曜日
	西新宿	西新宿4-35-28	(3377)9352 ▶0歳…火曜日 ▶1歳…水曜日 ▶2歳以上…木曜日

※30年2月(予定)から所在地が市谷薬王寺町51へ戻ります。

## 幼児サークル・子育てサロン

### ◆子育てサロン・子育て仲間づくり活動

館名	サロン名(内容)・対象	実施日
榎町子ども家庭支援センター	ハロー エンジェルス(英語を使ったふれあい遊び)…乳幼児と保護者	第2月曜日
	めくめく新宿(エプロンシアター)…乳幼児と保護者	第2水曜日
	手づくりぬくぬく(エプロンシアター製作)…乳幼児の保護者	第3水曜日
	まんまカンタービレ(親子コーラス)…乳幼児と保護者	第3水曜日
北山伏児童館	親子で遊ぼう(親子のふれあい遊び)…乳幼児と保護者	第2金曜日
西新宿児童館	親子スペシャル(フラーアレンジ、工作、子育て相談等)…乳幼児と保護者	不定期
子育て支援施設ゆったりーの(北山伏2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377	ママタイム(ものづくりを通した仲間作り)…乳幼児と保護者	不定期
	ベビママタイム(仲間作り)…乳児(8か月未満)と保護者	月1回火曜日午後
	ミニシンポ×編み物×布絵本(手芸を通した仲間作り)…乳幼児と保護者	第1・3月曜日
	絵本カフェ(読み聞かせ)…乳幼児と保護者	土曜日(不定期)

### ◆子育て自主サークル等

お母さん・お父さんが企画・運営するサークル等です。

館名	サークル名(内容)・対象	実施日
信濃町子ども家庭支援センター	にこにこキッズ(親子で英語遊び)…乳幼児と保護者	第3または第4火曜日
中落合子ども家庭支援センター	ハッピーサン(英語の歌遊びと読み聞かせ、育児の情報交換)…3か月以上の未就学児と保護者	月1回水曜日
	スマイリーラブ(ベビーマッサージ)…2か月～1歳と保護者	月1回金曜日
	ひなたぼっこ(ベビーマッサージ、育児の情報交換)…2か月～1歳と保護者	不定期
北新宿子ども家庭支援センター	ゆいまーる(パネルシアター等)…未就学児と保護者	(原則として)第3月曜日
中町児童館	くれよんくらぶ(絵本の読み聞かせ)…未就園児と保護者	第2または第3月曜日
百人町児童館	わらべうた(わらべうた)…1歳までと保護者	第2水曜日
上落合児童館	プチカナナ(赤ちゃんマッサージ・親子リズム)…3歳までと保護者	水曜日
	エンジェルドリーム(パワーヨガ)…3歳までと保護者	木曜日
	キャロットの会(ベビーマッサージ・音楽あそび等)…未就園児と保護者	金曜日
北新宿第一児童館	にこにこ会(親子でのふれあいあそび等)…未就園児と保護者	水曜日(不定期)
	ゆいまーる(パネルシアター)…未就園児と保護者	不定期

子ども総合センター・子ども家庭支援センター・児童館等では、子育て支援事業の1つとして、幼児サークルや子育てサロン活動、保護者の自主的な子育てサークル活動を実施しています(下表参照)。新宿区ホームページでもご案内しています。利用を希望する場合は、活動場所のセンター・児童館等へお申し込みください。

区の講座を受講したボランティア「子育て仲間づくりサポーター」が開催するサロン等です。

## ご利用ください 乳幼児親子の専用スペース

区内の児童館等では、子育て情報の提供や育児相談を行っています。乳幼児の親子が専用で利用できるスペースもあります。お気軽にお立ち寄りください。

- ▶子ども総合センター
- ▶信濃町子ども家庭支援センター
- ▶榎町子ども家庭支援センター
- ▶中落合子ども家庭支援センター
- ▶北新宿子ども家庭支援センター
- ▶薬王寺児童館
- ▶富久町児童館
- ▶百人町児童館
- ▶高田馬場第一児童館
- ▶西新宿児童館
- ▶落合三世交流サロン(西落合1-31-24) ☎(3954)2740
- ▶地域子育て支援センター二葉「ふたばひろば」(南元町4、二葉乳児院2階) ☎(5363)2170
- ▶地域子育て支援センター原町みゆき「みゆきひろば」(原町2-43、原町みゆき保育園1階) ☎(3356)2663
- ▶子育て支援施設ゆったりーの「ゆゆうひろば」(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377

## 図書館の催し

### 子ども映画会

【日時】4月23日(日)午後2時～2時40分  
【対象】中学生まで、40名(保護者の同伴可)  
【上映作品】「かわいいミッフィー」ほか  
【会場・申込み】当日直接、こども図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)へ。先着順。

### スペシャルおはなし会

【日時・対象】4月29日(祝)、▶午前11時～11時30分…3歳までのお子さんと保護者、▶午後3時～3時30分…3歳～小学生のお子さんと保護者  
【内容】特大絵本や紙芝居の読み聞かせ  
【会場・申込み】当日直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。各回先着20名。

### のまりん青空紙芝居劇場

【日時】4月30日(日)午後2時～3時  
【対象】小学生までのお子さんと保護者、30名  
【内容】紙芝居や手遊び(出演は野間成之(のまりん)・fのまひよろぎの会(金沢))  
【会場・申込み】4月18日(火)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373へ。先着順。

### 人形劇会

【日時】5月7日(日)午後2時～3時(午後1時45分開場)  
【対象】中学生まで、80名(保護者の同伴可)

【上演作品】「町のねずみといなかのねずみ」ほか(出演は人形劇団オフィスやまいも)  
【会場・申込み】当日直接、中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)へ。先着順。  
【問合せ】こども図書館 ☎(3364)1421へ。

### 外国語おはなし会

●世界の音に合わせて体を動かそう  
【日時】5月13日(日)午後2時～3時  
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)  
【対象】5歳～小学生、20名  
【内容】日本語と外国語の絵本の読み聞かせとゲームやダンスを通じて音やリズムを体感  
【協力】ラボ日本語教育研修所  
【申込み】4月18日(火)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着順。  
※当日は、動きやすい服装(スカート不可)でおいでください。

### 講座「カレンダーから見る日中の伝統文化」

●早稲田大学教育学部連携企画  
【日時】5月13日(日)午後2時～4時  
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)  
【内容】「シル、ミル、カンジル 日中の暦」をテーマに、日本と中国の伝統文化を比較、中国に由来のある日本の歳時記や行事の講義、ゲーム、香り袋作り  
【申込み】4月18日(火)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着40名。

## こども教育

電話か電子メール(2面記入例のとおり記入)でゆったりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(火曜日の午前中と日・木曜日・祝日を除く) ☎kunita.ho@green.orc.ne.jpへ。先着順。

新米ママのモヤモヤ解消講座  
●子どものためって？私ほどこにいったの？育児を仲間と楽しみながら、子どもと自分を大切に生きていくことを考えるワークショップ型の連続講座です。  
【日時】6月6日、7月11日の火曜日午前10時～12時、全6回  
【対象】未就学児のお子さんのお母さん(15名、託児あり)  
【費用】3千円(6回分)  
【主催】NPO法人ゆったりーの(西武街づくり活動助成金事業) ☎(5228)4377  
【会場・申込み】4月17日(月)から  
●先輩ママ・パパとして子育て支援に参加しませんか  
ホームスタートは、妊婦や未就学児がいる家庭にボランティア(ホームビジター)が訪問する家庭訪問型子育て支援です。  
養成講座を受講したボランティアが、週1回2時間程度無償で訪問し(4～6回)、子育ての悩みを聴いたり、育児や家事をサポーターすることで孤立しがちな子育てを応援します。あなたの子育て経験を生かして活動してみませんか。  
【日時】5月19日、7月7日の金曜日午前10時～午後4時、全8回  
【会場】二葉南元保育園(南元町4)  
【対象】原則として、子育て経験があり全日程受講可能で、受講後訪問活動ができる方12名  
【持ち物】筆記用具、昼食  
【申込み】4月24日(月)～5月15日(月)に電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で地域子育て支援センターへ  
【連絡先】〒160-8599 東京都豊島区西落合3-35-9 ☎(3359)4596  
96へ応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。