

くらし

リサイクル子どもまつり

●楽しさくるくるリサイクル!
【日時】3月1日(日)午前10時～午後3時
【内容】▶催し…手作りリサイクル工作、おもちゃの修理、クイズゲームほか、▶ステージショー…絵本の読み聞かせ、小学生のダンス、バンド演奏、パントマイムショーほか、▶模擬店…焼きそば、クッキー、ポップコーン、綿あめ
※ペーカリーカフェ「まりそる」の焼きたてパンの販売もあります。
【会場・問合せ】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)へ。
※同センターのリサイクルショップ「もいちど倶楽部」は、3月1日(日)は休みです。

創業セミナー

●集客に効く広告ツールの作り方
【日時】3月4日(水)午後3時～5時30分
【会場】日本政策金融公庫新宿支店(西新宿1-14-9)
【対象】創業を目指している方、創業間もない方、40名
【内容】効果的な広告ツールの使い分け、効果的なテキストの使い方、動画の活用などの事例紹介ほか(講師は後藤賢司/よつばデザイン)
【申込み】2月17日(月)～3月3日(火)に電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか現在の仕事内容を記入)で、高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・☎(3205)1007・✉incu@shinjuku-center.jpへ。先着順。

消費生活セミナー

●買い物を一工夫して 非常時でも豊かな食事を
【日時】3月8日(日)午後1時～3時30分
【内容】災害時も普段の食材が使える「ローリングストック」の講演と調理体験(講師は古田土俊男/現代ビジネス研究所特別研究員ほか)
【会場・申込み】2月17日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で、新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10) ☎(3205)1008・☎(3205)1007・✉consu@shinjuku-center.jpへ。先着20名。

行政書士無料法律相談会

東京都行政書士会新宿支部の行政書士が相続・就労問題等の法律相談に応じます。
【日時】3月13日(金)午後6時から・午後6時45分から・午後7時30分から、各回30分
【会場・申込み】2月17日(月)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。各回先着3名。

福祉

シニア向け趣味講座

●ドライフラワーを使ったハーバリウム作り
【日時】3月14日(土)午後2時～3時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
【講師】柴田智恵子/BCC(株)
【申込み】2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10名。

シニア活動館・地域交流館の催し

区内在住で、シニア活動館は50歳以上、地域交流館は60歳以上が対象です。

- ◎西新宿シニア活動館 ウォーキング教室
【日時・定員】3月9日・16日・23日の月曜日 午前10時30分～11時30分、全3回(20名)
【会場・申込み】2月17日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380・☎(3377)9231へ。先着順。
- ◎北新宿第二地域交流館
①AEDの使い方講座
【日時・定員】3月3日(火)午後2時30分～3時30分(15名)
【講師】総合警備保障(株)
②津軽三味線演奏会
【日時・定員】3月4日(水)午後2時～3時(40名)

- 【出演】早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴
………<①②共通>………
【会場・申込み】①は2月17日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、②は当日直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。先着順。
- ◎高田馬場地域交流館 落語会
【日時・定員】2月23日(祝)午後2時～3時40分(80名)
【出演】立川平林、柳家やなぎほか
【会場・申込み】当日直接、同館(高田馬場1-4-17) ☎・☎(3200)5816へ。先着順。

2月19日 防災行政無線によるJアラート全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さんへ迅速かつ確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れますので、ご理解をお願いします。
【放送日時】2月19日(水)午前11時から
【試験放送の内容】
▶これはJアラートのテストです(3回)
▶こちらは、ぼうさい新宿です
※放送の前後にチャイム音が流れます。

●Jアラートとは
弾道ミサイル情報・緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、区市町村の防災行政無線等を自動起動して、国から住民に瞬時に伝達するシステムです。
【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874へ。

後期高齢者医療制度・国民健康保険に加入している方へ 高額介護合算療養費 高額介護予防医療合算サービス事業費

【申請・問合せ】①のうち▶後期高齢者医療制度加入者は高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562・☎(3203)6083、▶国民健康保険加入者は医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273)4149・☎(3209)1436へ。
②は介護保険課給付係(本庁舎2階) ☎(5273)4176・☎(3209)6010へ。

医療費と介護費の合算が自己負担限度額を超えた場合に払い戻します

医療保険と介護保険を併せて利用する世帯の負担を軽減するために、下記①②について、自己負担限度額(下表★)を超えた金額を払い戻します。

①高額介護合算療養費 8月～翌年7月の医療保険と介護保険の自己負担の世帯合計額	②高額介護予防医療合算サービス事業費 左記①と介護予防・生活支援サービス事業の自己負担の世帯合計額
--	--

※すでに払い戻されている高額療養費、高額介護サービス費等は対象になりません。

払い戻しには申請が必要です 該当する方には2月下旬に申請書を発送します

●申請書に同封の案内に沿って申請してください
令和元年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し、上記①②の払い戻しに該当すると思われる方には、2月下旬に払い戻しのための申請書を発送します(払い戻しの対象期間は平成30年8月～令和元年7月分)。申請書に同封の案内に沿って申請してください。

以下の方はお問い合わせください

- ▶平成30年8月～令和元年7月に「新宿区に転入した方」「ほかの健康保険から国民健康保険・後期高齢者医療制度に変わった方」…申請書が届かない場合があるため、お問い合わせください。
- ▶令和元年7月31日現在、会社などの健康保険に加入していた方…加入していた医療保険者にお問い合わせください。払い戻しの申請に介護保険の自己負担額証明書が必要な方は、介護保険課給付係で発行します。

【★自己負担限度額】 加入している保険が「後期高齢者医療制度と介護保険」または「国民健康保険と介護保険(70歳～74歳の方がいる世帯)」の場合

医療保険負担割合	所得区分	自己負担限度額	※「70歳未満の方がいる国民健康保険と介護保険に加入している世帯」では、限度額が異なります。詳しくは、医療保険年金課国保給付係にお問い合わせください。
3割	現役並み所得Ⅲ(住民税課税所得690万円以上)	212万円	
	現役並み所得Ⅱ(住民税課税所得380万円以上)	141万円	
	現役並み所得Ⅰ(住民税課税所得145万円以上)	67万円	
1割	一般	56万円	
	住民税非課税世帯等	区分Ⅱ	
		区分Ⅰ	19万円

認知症の相談・家族会・講座

- ◎認知症介護者相談
【日時】3月2日(月)午後2時～4時
【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室
【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
【内容】西新宿コンシェルシアクリニック精神科医師による個別相談
【申込み】2月17日(月)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着順。
- ◎認知症・もの忘れ相談
【日時・会場】▶①3月12日(木)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設4階)、▶②3月24日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後2時30分～4時
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、各日4名
【内容】医師による個別相談(相談医は①は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医、②は東京医科大学病院高齢診療科医師)
【申込み】2月17日(月)から電話で①は四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770、②は落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080へ。先着順。
- ◎認知症介護者家族会(学習会)
【日時】3月13日(金)午後1時30分～3時30分
【会場】榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)
【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、20名
【内容】講座「訪問診療から見えてくる認知症の方とのつき合い方」(講師は藤本進/フジモト新宿クリニック)、参加者同士の交流会
【費用】100円(交流会の茶菓代)
【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。
- ◎認知症サポーター養成講座
認知症の正しい知識や、認知症の方や家族への配慮などを学ぶ講座です。
【日時】3月10日(火)午後1時～2時
【会場】上落合地域交流館(上落合2-28-8)
【対象】区内在住の65歳以上、20名
【申込み】2月17日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で落合第二高齢者総合相談センター ☎(5988)9281・☎(5988)9282へ。先着順。