

令和4年度の変更点をお知らせします 後期高齢者医療制度

■4年度の保険料計算に係る金額・所得割率等

変更点	改正前	改正後
保険料均等割額	44,100円	46,400円
所得割率	8.72%	9.49%
賦課限度額	64万円	66万円

■75歳以上の方等で一定以上の所得のある方の医療費の自己負担割合

変更点 10月1日から1割負担の方のうち一定以上所得(★)のある方・同じ世帯に属する被保険者は、自己負担割合が「2割」になります(下表)。

令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
自己負担割合	区分	自己負担割合	区分
3割	現役並み所得者	3割	現役並み所得者
1割	一般所得者等	2割	一定以上所得のある方★
		1割	一般所得者等

★所得基準…課税所得28万円以上で年金収入とその他の合計所得金額が200万円以上(複数世帯の場合は320万円以上。令和3年中の課税所得や年金収入等をもとに、世帯単位で判定)

◎自己負担割合が「2割」となる方への負担軽減(配慮措置)

10月1日から3年間、外来医療の負担増加額の上限を1か月あたり最大3,000円までとします(上限額を超えて支払った金額は高額療養費として後日支給)。

※申請書類は必ず郵送でお届けします。

問合せ ▶制度見直しの経緯等…後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120(002)719(午前9時～午後6時)曜日、祝日を除く)、▶医療費の自己負担割合の見直し…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(午前9時～午後5時土・日曜日、祝日を除く)、区高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562・FAX(3203)6083

当日、直接会場へ 4月～9月の介護予防教室

①げんき応援教室

日時 4月21日(休)、5月10日(火)・26日(休)、6月7日(火)・23日(休)、7月5日(火)・21日(休)、8月18日(休)、9月6日(火)・22日(休)、時間は各日 ▶第1部…午前10時～10時45分、▶第2部…午前11時～11時45分(受け付けは各部15分前から) ……<①②共通> ……

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)

対象 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、各部先着15名

持ち物 上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でください。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

②腰痛・膝痛予防教室

日時 4月22日(金)、5月11日(火)・27日(金)、6月8日(火)・24日(金)、7月13日(火)・29日(金)、8月26日(金)、9月14日(火)・30日(金)、時間は各日 ▶第1部…午後1時15分～2時、▶第2部…午後2時15分～3時(受け付けは各部15分前から)

福 祉

ささえーる 中落合の講座

①認知症予防に役立つシニアの絵本読み聞かせ講座(全12回)

日時・内容 ▶説明会…5月13日(金)、▶検診…5月27日(金)、8月26日(金)、▶講座…6月3日～8月19日の毎週金曜日

※時間はいずれも午前9時30分～11時30分(上記日程後フォロー講座3回あり)

対象 区内在住のおおむね50歳以上、18名

②ガーデニングサポーター養成講座(全6回)

日時 5月25日(火)、6月22日(火)、7月27日(火)、8月24日(火)、9月28日(火)、10月19日(火)、各回時間は午後1時～3時

対象 区内在住の方、15名

内容 花壇のメンテナンス、苔玉作り、社会福祉施設等での花壇整備実習 ……<①②共通> ……

会場・申込み 電話または直接、①は4月25日(月)・②は4月28日(木)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 同館(中落合1—7—1) ☎(3565)6375(午前9時～午後6時)

子どもの育ちを支援する活動への助成 新宿区子ども未来基金

対象となる活動

区内で子どもの育ちを支援する次のいずれかの活動 ▶学び・共食・体験の機会、活動の場の提供、子どもの情緒や創造性の育成、孤食や育児の孤立化を防止する、▶ひとり親家庭・生活困窮家庭等、困難を抱えた子どもや家庭を支援する、▶子どもの発達や不登校、思春期のこころの問題などを抱える子どもと保護者を地域でサポートする

対象団体 次の全てを満たす団体

▶活動する会員数が5人以上、▶助成を受けようとする活動の実績がある、▶継続的に活動する

意思がある

助成額 ▶活動費助成／①基本助成…50万円を限度(助成率は助成回数により異なります)、②新型コロナウイルス対応経費…10万円を限度に加算

▶会場費助成(令和4年度から新設)…月30,000円を限度(助成実績がある活動が対象)

交付時期 6月中旬(予定)

申請期限 4月20日(火)

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

新宿でお米や野菜を育ててみよう

農業体験参加者募集

日時 4月23日(土)～11月下旬頃の毎週土曜日午前10時～12時(作物の生育状況・天候で変更の場合あり)

会場 新宿ここ・から広場「農業体験の場」(新宿7—3—29)

対象 区内在住・在学の小学3～6年生、25名程度

内容 畑や田んぼの土づくりから、種まき、作物の世話、収穫までを体験

申込み 往復はがきに2面記入例のほかファックス番号・学校名・学年・保護者氏名を記入し、4月12日(必着)までに新宿区青少年活動推進委員会事務局(〒160-0022新宿7—3—29、子ども総合センター子育て支援係内)へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ 子ども家庭支援課子育て支援係 ☎(3232)0695

金世代向けの多彩なイベント

つのはず写真展 作品募集

▶イベント

●テーマは「春」
応募条件等詳しくは、お問い合わせください。

展示場所・申込み 4月11日(月)～5月10日(火)に電子メールまたは直接、問合せ先へ。

問合せ 角筈地域センター(西新宿4—33—7) ☎(3377)1373・FAXr3-jigyoo@tsunohazucc.com

いきいきウォーク新宿

▶イベント

●自然豊かで芸術の香り漂う落合
日時 4月22日(金)午前10時～午後1時

会場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4—36—12)

内容 初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング

持ち物 マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装

でおいでください。

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会
申込み 4月7日(火)～21日(木)に電話かファックス(2面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着20名。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

ささえーる 薬王寺の講座

▶講座

①パソコン講座(基礎)

日時・定員 5月13日(金)午後1時30分～3時(5名)

②料理超初心者講座

日時・定員 5月26日、6月9日・23日、7月14日・28日、8月25日の木曜日午後2時～4時、全6回(6名)

……<①②共通> ……

対象 区内在住の方

会場・申込み ①は4月14日(火)、②は4月22日(金)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を

除く午前9時～午後6時)

お子さん向け 図書館の催し

●つのはずスペシャルおはなし会
日時 4月24日(日) ▶午前11時～11時30分、▶午後2時～2時30分
会場 エコギャラリー新宿(西新宿2—11—4)

対象 未就学児のお子さんと保護者、各回15名(保護者同伴可)

申込み 4月8日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ 角筈図書館(西新宿4—33—7) ☎(5371)0010

●読書ノートをつくろう

日時 ▶4月27日(火)、▶5月4日(祝)いずれも午後3時30分～4時

対象 小学生まで(未就学児は1名まで保護者同伴可)、5名

会場・申込み 4月13日(火)から電話

または直接、問合せ先へ。各回先着順。

問合せ 中町図書館(中町25) ☎(3267)3121

●本のお楽しみ袋2022
日程 4月23日(土)～5月15日(日)

対象 小学生までのお子さんと保護者

内容 対象年齢・テーマごとに題名や内容が分からないようにした本を3冊1セットで貸し出し

会場・問合せ 中町図書館(中町25) ☎(3267)3121



▲読書ノート



▲本のお楽しみ袋(なくなり次第終了)

傍聴できる 審議会

ユニバーサルデザインまちづくり審議会

日時 4月21日(火)午後1時30分～3時

会場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申込み 傍聴を希望する方は、4月18日(月)まで(手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な方は4月14日(休)まで)に問合せ先へ。

問合せ 景観・まちづくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3831・FAX(3209)9227



スポーツ

硬式テニスの教室・大会

①硬式テニス教室 ▶講座

日時 5月7日～22日の土・日曜日午後1時30分～3時30分、全6回

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)

対象 区内在住・在勤の18歳以上で初心者～初級程度の方、35名

費用 5,000円(保険料を含む)

②シングルス大会・男子 ▶イベント

日時 5月15日(日)午前9時～午後5時
会場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3—5)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、30名

内容 6ゲーム先取1セットマッチ

費用 1人2,000円(保険料は含まず)

持ち物 ボール1缶 ……<①②共通> ……

主催・申込み 往復はがきに2面記入例のほか年齢を記入し、①は4月25日ま

区民のひろば

▼費用・圓問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆レディGO!ワクワク塾 6月16日(休)～9月15日(休)午前10時～12時、全12回、TKP新宿西口カンファレンスセンター(西新宿1)で。再就職へ向けた育児・仕事の両立法。託児あり。出産・育児等で離職し再就職を考えている女性。申し込み方法は、5月31日(火)までにお問い合わせください。▼無料。圓月～金曜日の午前9時～午後5時に東京しごとセンター女性しごと応援テラス レディGO!ワクワク塾事務局 ☎(5211)0530

60歳以上の方へ 4～9月のマッサージサービスをご利用ください

健康増進のため、お近くのシニア活動館、地域交流館等で毎月1～2回実施しています。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(6205)5083

日程・会場 右表のとおり。時間はいずれも午後1時～5時

対象 区内在住の60歳以上

内容 あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ専門家が一人一人の希望に合わせて指圧等でマッサージ(針灸による施術は行いません)

費用 1回30分1,000円

申込み 施術希望日当日に電話で各施設へお申し込みください。申し込みは当日のみで、午前9時から受け付けます。

※初めて施設を利用する場合・ささえーる 中落合を利用する場合は、住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証等)を各施設へお持ちください。

※1回30分の施術時間の中に換気・消毒のための時間を含みます。

※新型コロナウイルス対策のため、タオルをお持ちいただく場合があります。

施設名(所在地)	電話番号	ファックス 番号	日程								
			4月	5月	6月	7月	8月	9月			
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)	(3353) 2333	(3353) 6640	20(火)	11(火)	25(火)	15(火)	6(火)	20(火)	17(火)	14(火)	28(火)
高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	(3362) 4560	(3368) 8169	11(月)	9(月)	23(月)	13(月)	11(月)	25(月)	8(月)	12(月)	26(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369) 6737	(5369) 6738	13(火)	4(火)	18(火)	8(火)	6(火)	20(火)	10(火)	7(火)	21(火)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204) 2422	(3204) 2421	19(火)	10(火)	18(火)	15(火)	12(火)	20(火)	16(火)	13(火)	21(火)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	(3377) 9380	(3377) 9231	15(金)	13(金)	27(金)	17(金)	8(金)	22(金)	19(金)	9(金)	23(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208) 2552		15(金)	13(金)	27(金)	17(金)	8(金)	22(金)	19(金)	9(金)	23(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	(5286) 8311	(5286) 8314	13(火)	11(火)	25(火)	8(火)	13(火)	27(火)	10(火)	14(火)	28(火)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	(3341) 8955		23(土)	14(土)	28(土)	25(土)	9(土)	23(土)	27(土)	10(土)	24(土)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269) 6189		12(火)	10(火)	24(火)	14(火)	12(火)	26(火)	9(火)	13(火)	27(火)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360) 1414	(3360) 1477	11(月)	12(月)	23(月)	13(月)	7(月)	18(月)	15(月)	8(月)	19(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369) 5856	(3369) 5877	15(金)	10(火)	20(金)	3(金)	13(火)	29(金)	30(火)	2(金)	28(火)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	(3951) 0023		21(火)	5(火)	26(火)	16(火)	7(火)	28(火)	18(火)	1(火)	22(火)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368) 8156	(3368) 8157	11(月)	2(月)	21(土)	14(火)	2(土)	26(火)	12(金)	3(土)	29(火)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	(3269) 6895	(3269) 6357	13(火)	4(火)	18(火)	8(火)	6(火)	20(火)	10(火)	7(火)	21(火)
中町地域交流館(中町25)	(6265) 0608	(3267) 3325	13(火)	11(火)	25(火)	8(火)	13(火)	27(火)	10(火)	14(火)	28(火)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	(3350) 1456	(3350) 1457	14(火)	12(火)	26(火)	9(火)	14(火)	28(火)	11(火)	8(火)	22(火)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	(3269) 7197		15(金)	6(金)	20(金)	17(金)	8(金)	22(金)	19(金)	9(金)	23(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	(3952) 7163	(3565) 2530	8(金)	13(金)	27(金)	10(金)	8(金)	22(金)	12(金)	9(金)	23(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	(5348) 6751	(3369) 0081	26(火)	17(火)	31(火)	28(火)	12(火)	26(火)	23(火)	13(火)	27(火)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	(3200) 5816		19(火)	17(火)	31(火)	21(火)	5(火)	19(火)	16(火)	6(火)	20(火)
ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	(3565) 6375	(3565) 6376	29(火)	6(金)	20(金)	10(金)	1(金)	29(金)	12(金)	16(金)	30(金)

※日程は変更する場合があります。各施設にご確認ください。

