

## 診療日数等の受診内容をご確認ください

### ①区の国民健康保険に加入している方へ 医療費のお知らせを発送します

お知らせには、令和3年12月～4年11月の診療分の医療費を記載しています。

このお知らせは、確定申告(医療費控除)に使用できる場合があります。再発行はできませんので、大切に保管してください。

**対象** 区国民健康保険の資格があり、令和3年12月～4年11月に保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

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

### ②後期高齢者医療制度に加入している方へ 医療費等通知書を発送します

通知書には、令和3年9月～4年8月の診療分の医療費を記載しています。

このお知らせは、確定申告(医療費控除)に使用できる場合があります。大切に保管してください。

**対象** 令和4年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和3年9月～4年8月に保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

**問合せ** 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(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

**区の担当課** 高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562

……………<①②共通>……………

※医療費控除の申告の際、医療費のお知らせに記載されない診療月分(①は令和4年12月分、②は令和4年9月～12月)や保険適用外負担分等は、医療機関が発行する領収書をもとに申告してください。

※高額療養費の受給などで、医療費のお知らせに記載された自己負担相当額と実際に支払った金額が異なる場合があります。

※医療費のお知らせを使用して医療費控除を受ける手続き方法は、税務署にお問い合わせください。

## 福祉



### 通所型住民主体サービス活動報告会

介護予防・健康づくり等の活動を行っている団体の活動を紹介します。同サービスに係る補助金の申請をご検討の方は、同報告会または問合せ先へおいでください。

※補助金の申請期間は2月6日(月)～28日(火)です。

**日時** 1月30日(月)午後6時～7時30分  
**会場** 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

**申込み** 1月17日(火)～25日(水)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着20名。

**問合せ** 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193・☎(6205)5083

### 電話リレーサービス利用登録会

電話リレーサービスとは、聴覚に障害がある方の電話による意思疎通を、通訳者が手話等で通訳し、仲介するサービスです。同サービスの体験、アプ

リの登録サポートを行います。

**日時** 1月31日(火)午後1時30分～3時30分  
**会場** 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

**対象** 区内在住・在勤・在学の聴覚か音声言語機能に障害がある方  
※手話通訳と要約筆記があります。

**持ち物** スマートフォン、身体障害者手帳  
**申込み** 1月23日(月)までに郵送(必着)・ファックス(4面記入例のほかファックス番号、アプリの登録希望の有無を記入)で問合せ先へ。

**問合せ** 障害者福祉課福祉推進係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441

### 認知症に関する相談・学習会

●認知症・もの忘れ相談

**日時・会場** ▶①2月2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)、▶②2月9日(木)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶③2月22日(水)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階)、いずれも午後2時30分～4時

**対象** 区内在住でもの忘れが心配な方、

## シルバー人材センターのお知らせ

### ■受講生を募集(2月開催分)

英会話教室もあります。各教室とも詳しくは、同センターへお問い合わせください。

●パソコン教室(Windows10使用)

**日程・内容** ▶「ワード基礎」「エクセル基礎」…2月6日(月)・13日(月) ▶「ワード中級」「エクセル中級」…2月14日(火)・21日(火) ▶「ワード活用」「エクセル活用」…2月15日(水)・22日(水) ▶「インターネット・メール」…2月20日(月)・27日(月)

### ■インターネット入会申し込み

同センターホームページ(右二次元コード。QRコード)から入会説明会の動画をご覧いただくと、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。

**対象** 区内在住で健康な60歳以上  
**問合せ** 同センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209)3181



## マイナポイント

## 地域センターで申請をお手伝い

問合せ先へ電話予約の上、おい

てください。  
**日時・会場** 下表のとおり。各回午前

は10時～12時、午後は1時～4時  
※1月の実施日時・会場についてはお問い合わせください。

**対象** マイナンバーカードをお持ちで、マイナポイントをまだ申請していない方

**持ち物** マイナンバーカード、電子証明書の4桁の暗証番号、ポイントの受け取りに利用するクレジットカードや電子マネー等の決済サービスのID・セキュリティコード、本人名義の口座情報が分かるもの

**問合せ** 区マイナポイントコールセンター ☎(5273)4111

会場(地域センター)	日時
四谷(内藤町87)	2月3日(金)午前・20日(月)午後
牛込筆筒(筆筒町15)	2月13日(月)午後・22日(水)午前
榎町(早稲田町85)	2月10日(金)午前・21日(火)午前
若松(若松町12-6)	2月2日(水)午前・15日(水)午後
大久保(大久保2-12-7)	2月7日(火)午前・27日(月)午前
戸塚(高田馬場2-18-1)	2月8日(水)午前・17日(金)午後
落合第一(下落合4-6-7)	2月1日(水)午後・16日(水)午前
落合第二(中落合4-17-13)	2月9日(水)午後・14日(火)午前
柏木(北新宿2-3-7)	2月6日(月)午後・24日(金)午後
角筈(西新宿4-33-7)	2月28日(火)午前

各回4名

**申込み** 1月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** ▶①四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770、▶②落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080、▶③戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143

●認知症介護者相談

**日時** 2月6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** 介護等で悩みの方、3名

**申込み** 1月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593

●認知症介護者家族会(学習会)

医師による認知症の講義です。  
**日時** 3月10日(金)午後1時30分～3時30分  
**会場** 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

**対象** 区内在住で認知症の方を介護している方ほか

**申込み** 3月10日(金)午後1時までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第二

係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352

### 介護者講座・交流会



●正しい爪の切り方を学ぼう

**日時** 2月16日(水)午後2時～4時  
**会場** 北新宿特別養護老人ホーム(北新宿3-27-6)

**申込み** 1月17日(火)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、問合せ先へ。先着15名。

**問合せ** 柏木高齢者総合相談センター(北新宿3-27-6) ☎(5348)9555・☎(5348)9556

### 新宿いきいき体操講習会



持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

**日時** 2月20日(月)午後2時～4時  
**会場** 百人町地域交流館(百人町2-18-21)

**対象** 区内在住・在勤の方、7名

**申込み** 1月17日(火)～2月10日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083