後期高齢者医療制度のお知らせ

後期高齢者医療制度は、75歳以上（一定の障害により、任意で加入している方は65歳以上）の方が対象の制度です。

24年度・25年度の保険料を改定しました

保険料は2年ごとに見直しています。24年度・25年度の保険料は、「均等割」は被保険者1人に付き4万100円、「所得割料率」は8.19%、「賦課限度額」は55万円になりました。所得の少ない方への保険料の軽減は、引き続き実施します。24年度保険料の決定通知書は、7月にお送りします。

保険料は、23年中の所得に基づき算定します。24年1月1日に住民登録があった区市町村で、住民税の申告をお願いします（確定申告をした方は必要ありません）。

入院時負担軽減支援金の支給

新宿区の後期高齢者医療制度に加入した日以降に医療機関に7日以上入院した場合、期間に応じて支給します（介護施設への入所は対象外）。

【入院期間と支給金額】
▼7日～60日…1万円
▼61日～120日…2万円
▼121日以上…3万円
※年度内（4月1日～翌年の3月31日）に3万円を限度

【申請】次の書類をお持ちの上、高齢者医療担当課または特別出張所へ。
▼入院期間が分かる病院等の領収書原本（コピーは不可。窓口でコピーし、原本はお返しします）
▼後期高齢者医療被保険者証
▼入院した方の口座内容が分かる通帳等と印鑑（入院した方が亡くなった場合は相続人の通帳等と印鑑）

保養施設の開設

新宿区の後期高齢者医療制度に加入している方と家族の、健康増進にご利用いただけます。

▼保養施設…4月から、全国の「かんぽの宿」を利用できるようになりました。詳しくは、高齢者医療担当課・特別出張所等で配布する「後期高齢者医療制度保養施設のお知らせ」でご案内しています。

▼秋季保養施設…右記のほか、10月中旬～11月中には低額な料金でご利用いただける施設を開設します。詳しくは、「広報しんじゅく」後号などでお知らせします。

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係（本庁舎4階）☎（5273）4562・FAX（3203）6083へ。

◆講座・催し等の申し込み◆

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④電話番号
（往復はがきには、返信用にも住所・氏名）

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

くらし

「みどりの協定」を結びませんか

道路に面した自宅の敷地などを緑化し、地域のみどりを積極的に増やす団体と区が協定を結び、「きれいなみどりの街並みづくり」にご協力いただく制度です。協定を結んだ団体には年1回、緑化に必要な花苗・土等、材料の一部をお渡しします。

【協定期間】27年3月31日まで

【対象】10戸以上で構成し、区内の地域緑化活動に年間を通して協力いただける団体（みどりの推進モデル地区の箪笥地域は、5戸以上で構成する団体に花苗等を年2回支給）

【申込み】**みどり公園課みどりの係**（本庁舎7階）☎（5273）3924へ。現地を調査し、協定を結ぶ団体を決定します。

消費者講座「そうだったのかサプリメントの活用法」

●新宿消費生活センター委託事業

【日時】6月9日㈯午後2時～4時

【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）

【対象】区内在住・在勤の方、40名

【内容】成人病とサプリメント、サプリメント購入時の注意点ほか（小山郁夫・薬学博士）

【申込み】往復はがきかファックス（記載例（4面参照）のほかファックス番号（ファックスで応募の方）を記入）で、5月31日（必着）までに**新宿未来創造財団学習・スポーツ課**（〒169・0072大久保3―1―2、新宿コズミックセンター内）☎（3232）5121・FAX（3209）1833へ。応募者多数の場合は抽選。

緑の募金にご協力を

5月31日㈭まで実施しています。募金は、東京緑化推進委員会の森林整備・地域緑化推進・普及啓発等の事業に充てられます。緑を守り増やすため、ご協力をお願いします。

【募金箱の設置場所】区役所本庁舎・特別出張所・環境学習情報センター（西新宿2―11―4、新宿中央公園内）ほか

【問合せ】**みどり公園課みどりの係**（本庁舎7階）☎（5273）3924へ。

福祉

障害福祉サービス日常生活用具の給付

品目の追加・基準額の変更等給付内容が変わりました。給付には要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

【対象品目の追加】▼音声キッチンスケール（基準額2万9千400円・耐用年数5年）、▼携帯型GPS地図端末（基準額16万8千円・耐用年数5年）

【対象者の変更】▼動脈血中酸素飽和度測定器…身体障害者手帳をお持ちで、主治医が診断書により必要と認めた方

【給付内容の変更】▼移動用リフト…移乗用と入浴用に分類、▼情報通信支援用具（アプリケーションソフト）…基準額10万円（変更前は3万円）、耐用年数6年（変更前は3年、分割して申請も可、▼点字タイプライター…基準額12万5千円（変更前は6万3千100円）

【申請・問合せ】障害者福祉課支援係（本庁舎2階）☎（5273）4583・FAX（3209）3441へ。

介護支援ボランティア・ポイント事業参加者募集

●18歳以上の方が対象

高齢者の方を支援するために、介護支援ボランティアが施設や地域で活動しています。

活動に応じて貯めた「ポイント」は、年間50ポイント（5千円）を上限に換金または寄付ができます。

【対象になる活動】▼区内介護保険施設でのボランティア活動（配膳・話し相手・一芸披露など。身体介護は対象外）、▼ちょっこっと困りごと援助サービス活動（電球交換等30分以内の日常生活支援）、▼地域見守り協力員活動（高齢者宅への訪問・見守り）、▼ぬくもりだより訪問配布活動（75歳以上で一人暮らしの方への情報紙配布と安否確認）

●**講習会にご参加を**

ボランティア活動の流れを説明します。当日、介護支援ボランティアとして登録できます。

【日時】5月15日㈫午後2時～3時30分

【会場】信濃町シニア活動館（信濃町20）

【対象】区内でのボランティア活動が可能な18歳以上の方、35名

【内容】ボランティア活動の流れほか

【申込み】電話で**区社会福祉協議会**☎（5273）9191へ。先着順。

発達障害の理解と対応セミナー

●大人の発達障害

【日時】5月19日㈯午後1時～4時

【内容】障害への気づきを促すには（栗田明子／帝京大学講師・「訪問支援のチャンス」代表）

【会場・申込み】当日直接、新宿ここ・から広場しごと棟（新宿7―3―29）へ。

【問合せ】**若年者就労支援室・あんだんて**☎（3200）3329（午後1時～5時、水・日曜日、祝日等を除く）へ。

住宅・まちづくり

土地の公示価格の閲覧

土地取引の指標となる全国の公示価格（24年1月1日現在）を掲載した「地価公示図書」が閲覧できます。

【閲覧場所】地域整備課・区政情報センター（本庁舎1階）・特別出張所・区立図書館

※区内の公示価格は新宿区ホームページ「土地の価格」でご覧いただけます。

※全国の公示価格は国土交通省ホームページ「土地総合情報システム」（URL http://www.land.mlit.go.jp/webland/）でご覧いただけます。

【問合せ】**地域整備課**（本庁舎8階）☎（5273）3593へ。

こども・教育

赤ちゃん木育サポーター養成講座

●協働事業提案制度実施事業

東京おもちゃ美術館内の「赤ちゃん木育ひろば」は、2歳までのお子さんが、親子で遊べる場所です。ひろばで活動するボランティア「赤ちゃん木育サポーター」は、赤ちゃんと遊んだり親子の遊びを見守るほか、木のおもちゃの手入れ等、ご自分のペースで活動していただけます。

【日時】5月25日㈮・10月6日㈯、いずれも午後1時～4時30分（2回とも同じ内容）

【内容】講義「赤ちゃんにとっての木のおもちゃ」「木育とは」（浅田茂裕・埼玉大学教育学部教授ほか）

【会場・申込み】電話で**東京おもちゃ美術館**（四谷4―20、四谷ひろば内）☎（5367）9601へ。各日先着20名。

絵本セラピー講座

●ママ向けイベント

【日時】5月24日㈭午前10時30分～午後0時30分

【会場】四谷地域センター（内藤町87）

【対象】3歳までのお子さんとお母さん、25名

【内容】お母さんに知ってもらいたい絵本の魅力（岡田達信・絵本セラピスト協会代表）

【申込み】5月6日㈰～16日㈬に電話または直接、**四谷図書館**（内藤町87）☎（3341）0095へ。応募者多数の場合は抽選。

いきいきウオーク新宿

●早稲田の杜ウオーク

短い距離をゆっくり歩く

【日時】5月23日㈬午前9時10分～9時30分に元気館（戸山3―18―1）集合、正午に新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）で解散（雨天実施）

【対象】普段歩く習慣がない方

【内容】約3kmのウオーキングと歩き方教室

【持ち物】飲料水・帽子・タオル・雨具・運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。

【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会

【申込み】当日直接、集合場所へ。

【問合せ】**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。

※5月15日㈫には、約8kmを歩くレガス新宿の健康ウオーキングあり。詳しくは、新宿未来創造財団☎（3232）5121へ。

染め物体験

【日時】5月26日㈯、▼①午後0時30分～1時30分（型紙10枚使用）、▼②午後2時30分～3時30分（型紙5枚使用）

【対象】①は中学生以上の方、②は小学生以下の方は保護者同伴

【内容】エコバッグの染色（染の里二葉苑の職人が指導。作品は持ち帰り可）

【会場・申込み】5月6日㈰から電話または直接、**鶴巻図書館**（早稲田鶴巻町523）☎（3208）2431へ。各先着10名。

戸山寄席

●桂扇生独演会

【日時】5月26日㈯午後2時～3時30分

【会場】戸山生涯学習館（戸山2―11―101）

【申込み】事前に電話または直接、**戸山図書館**（戸山2―11―101）☎（3207）1191へ。先着100名。

50歳からの事始め

①マイブログ作成講座

ネットでコミュニケーション

【日時】6月3日～24日の日曜日、午前10時～12時、全4回

【対象】区内在住の50歳～59歳で文字入力とインターネット検索ができる方、6名

②いきいきパソコン教室

ワード入門

【日時】6月7日～28日の木曜日、午前10時～12時、全4回

【対象】区内在住の50歳以上で、マウス操作と文字入力ができる方、6名

【費用】千円（4回分）

③カラーセラピーで上手な人間関係

【日時】6月4日～18日の月曜日、午前10時～12時、全3回

【対象】区内在住で50歳以上の方、20名

【費用】300円（3回分）

④フラワーアレンジメント入門

初夏をさわやかに飾る

【日時】6月5日～26日の火曜日、午前10時～12時、全4回

【対象】区内在住で50歳以上の方、15名

【費用】千円（4回分）

【会場・申込み】往復はがきかファックス（記載例（4面参照）のほか年齢と希望講座（①～④の別）を記入）で、5月21日（必着）までに**信濃町シニア活動館**（〒160・0016信濃町20）☎（5369）6737・FAX（5369）6738へ。応募者多数の場合は抽選。

スポーツ

区民ダンスのタベ

【日時】5月27日㈰午後4時～6時30分

【対象】区内在住・在勤の方、100名

【費用】800円（施設利用料・保険料ほか）

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）へ。先着順。

【主催・問合せ】**区ダンススポーツ連盟・今泉**☎（5348）2951へ。

区民バドミントン大会

●男女別団体戦

【日時】6月24日㈰午前9時～午後6時

【会場】新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）

【対象】区内在住・在勤で高校生以上の方と区バドミントン連盟登録者300名

【内容】1部～4部（4部は60歳以上の方と初心者の方）。1チーム6名以上（男女別各3ペア）

【費用】1チーム6千円（連盟未登録者は1人500円を加算）

【主催・申込み】所定の申込書（新宿スポーツセンター・新宿コズミックセンターで配布）に記載の方法で費用を振り込み、封書に申込書と振込明細書の写しを同封で6月7日（必着）までに**連盟・高橋一朗**（〒169・0072大久保2―17―12）☎（3209）7750へ。応募者多数の場合は抽選。

5月21日 日食を安全に観察しましょう

5月21日㈪午前6時過ぎから9時ころまで、月と太陽が重なって太陽の周囲が円環状に見える「金環日食」が東京でも見られると予想されています。目を傷めることのないよう、安全な方法で観察しましょう。

●**どんなに太陽が欠けた状態でも絶対に太陽を肉眼でそのまま見てはいけません**

日食が起こっている間でも、太陽の光は非常に強く、観察には危険が伴います。直接太陽を見るような観察には、「日食専用グラス」を適切に使用しましょう。次のようなものを使って観察することは、網膜を傷つけてしまう恐れがあり大変危険です。

▶色つき下敷き・すすをつけたガラス板・色ガラス・サングラスやファッション用グラス・ゴーグル・黒く感光した写真のネガフィルム・カメラ用のND（減光）フィルター・重ねた偏光板など

観察中に目に異常を感じたら、速やかに眼科を受診しましょう。

●**通学途中での観察はやめましょう**

日食は朝の通学時間と重なります。太陽を見上げながら歩くと、目を傷つける恐れがあるだけでなく、交通事故に遭う危険が高くなります。

※国立天文台ホームページ（URL http://naojcamp.mtk.nao.ac.jp/phenomena/20120521/）には、安全な観察方法のほか金環日食の情報が掲載されています。

6月から 保育ルーム つるまき園で 空き利用型一時保育を実施します

定員に空きがある場合に利用できる「空き利用型」の一時保育を始めます。区内在住の保護者が、仕事・入院・看護・リフレッシュなどで一時的に保育ができないときに利用できます。

【利用日時】月～金曜日（祝日等、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時の間で月5日以内・1日8時間以内

【対象】区内在住で健康で集団保育が可能な、1歳児クラス・2歳児クラスのお子さん、1日3名まで（1歳児クラスは満1歳以上のお子さん。2歳児クラスの年齢は24年4月1日現在）

【費用】1日千円

【申込み】利用希望日の前月25日以降に、保育ルームつるまき園（早稲田鶴巻町140）☎（3205）9525へ（利用希望日の5日前まで受け付け。

【問合せ】**保育課運営指導係**（本庁舎2階）☎（5273）4318へ。

より多くの方にご利用いただくため、6月1日㈮から、保育ルームえどがわ園（水道町1―28）の一時保育の利用日数を、「月7日以内」から「月5日以内」に変更します。利用方法等詳しくは、えどがわ園☎（3266）7350へ。

親子で長崎へ 平和派遣者を募集

昨年度広島への平和派遣に参加した皆さん

親子を長崎に派遣し、平和祈念式典への参列・施設見学・長崎の子どもたちとの交流等を通して戦争の悲惨さを知り、平和の尊さへの認識を深めます。

派遣した方には、派遣後の報告会での発表など、地域で平和に関する活動等にご協力いただきます。23年度の報告書をご希望の方は、総務課総務係へご連絡ください。

【期間】8月8日㈬～10日㈮

【対象】23年4月1日現在区内在住で、引き続き区にお住いの小学4年生～中学3年生と保護者、7組14名（平和派遣事業に初めて参加する方）

【費用】交通費・宿泊費は無料。食事代の一部は自己負担あり

【選考】平和派遣選考会で選考

【会場・申込み】所定の申込書（申込書裏面の原稿用紙に「平和派遣参加に期待すること」をテーマとした親の作文（500字程度）を記入）を、5月7日㈪～21日㈪に**総務課総務係**（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎3階）☎（5273）3505へ郵送（必着）またはお持ちください。申込書は同係・特別出張所・生涯学習館・ウィズ16・男女共同参画推進センターで配布しています。電子申請もできます（新宿区ホームページからリンク）。作文等は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

区シルバー人材センター パソコン教室

〒160-0022 新宿7―3―29
新宿ここ・から広場しごと棟
☎(3209) 3181
FAX(3209) 4288

センターの会員が講師です。

【日時・内容】**下表**のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、1日クラスは午前9時30分～午後3時50分

【対象】区内在住・在勤で、(1)はパソコン未経験の方、(2)～(4)は文字入力ができる方、(5)～(10)はキーボード・マウスの操作ができる方、各教室各クラス8名

【費用】4千500円（(1)は3千500円）。テキスト代を含む

【会場・申込み】はがきかファックス（記載例（4面参照）のほか教室名(1)～(10)と日程（①②の別。(1)(2)(5)は午前・午後の別も）を記入）で、5月18日（必着）までに**同センター**へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	内容	日程	クラス
(1)初めてのパソコン	スイッチの入れ方から文字入力の練習まで	①6月4日(月)・5日(火)	午前・午後
		②7月2日(月)・3日(火)	午前・午後
(2)ワード初級	文字入力、文書作成の基本操作	①6月6日(水)・7日(木)	午前・午後
		②7月4日(水)・5日(木)	午前・午後
(3)ワード中級	文章の編集、簡単な図形描画	①6月13日(水)・14日(木)	午後
		②7月11日(水)・12日(木)	午前
(4)ワード応用	文書編集のテクニック、図形の活用ほか	①6月20日(水)・21日(木)	午後
		②7月19日(木)・20日(金)	午前
(5)エクセル初級	基本操作	①6月11日(月)・12日(火)	午前・午後
		②7月9日(月)・10日(火)	午前・午後
(6)エクセル中級	機能の活用（グラフ・カレンダー作成）	①6月13日(水)・14日(木)	午前
		②7月11日(水)・12日(木)	午後
(7)エクセル応用	関数機能（住所録編集・スケジュール表作成）	①6月20日(水)・21日(木)	午前
		②7月19日(木)・20日(金)	午後
(8)インターネット入門	基礎から	①6月18日(月)・19日(火)	午後
		②7月23日(月)	1日
(9)Eメール入門	基礎から	①6月18日(月)・19日(火)	午前
		②7月17日(火)・18日(水)	午前
(10)デジカメ活用	写真の編集ほか	①6月25日(月)	1日
		②7月17日(火)・18日(水)	午後