

### 東京都難病医療費助成・障害者総合支援法に基づく障害者福祉サービス等

## 対象疾病が4月1日から追加されます

**追加される対象疾病** 次の3疾病▶MECP2重複症候群、▶線毛機能不全症候群(カルタグナー症候群を含む)、▶TRPV4異常症  
 ※上記疾病の東京都難病医療受給者証を取得した方は、心身障害者福祉手当の受給対象となります(所得・年齢制限あり)。また、障害者手帳をお持ちでなくても、必要と認められた障害者総合支援法に基づく支援が受けられます。詳しくは、お問い合わせください。

**問合せ** ▶難病医療費助成…各保健センター、▶心身障害者福祉手当…障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441、▶障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス等…障害者福祉課支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4583・☎(3209)3441

### 区内の公衆浴場を月4回無料で利用できる

## ふれあい入浴証を発行します

**対象** 区内在住で、次のいずれかに該当する方  
 ▶60歳以上、▶身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている、▶児童育成手当を受給し未就学児を扶養している

☎令和5年度の入浴証をお持ちの方…資格要件を確認し、令和6年度の入浴証を3月下旬から順次発送します(申請不要)。4月上旬までに届かない場合はお問い合わせください。

☎初めて申請する方…住所・氏名等が分かる健康保険証等・障害者手帳・児童育成手当認定兼支払通知書(児童扶養手当証書は不可)のいずれかを問合せ先または特別出張所へお持ちの上、申請してください。

**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・☎(6205)5083

浴場名	所在地
鶴巻湯	早稲田鶴巻町533
竹の湯	改代町2
熱海湯	神楽坂3—6
第三玉の湯	白銀町1—4
弁天湯	余丁町5—1
大星湯	市谷台町18—3
柳湯	市谷柳町25
金沢浴場	新宿7—22—11
東宝湯	新宿7—11—5
万年湯	大久保1—15—17
金泉湯	西早稲田2—16—20
世界湯	高田馬場3—8—31
松の湯	上落合3—9—10
三の輪湯	上落合3—31—2
福の湯	下落合4—25—10
ゆーザ中井	中落合1—13—8
栄湯	西落合2—6—2

※渋谷区の羽衣湯(渋谷区本町3—24—20)も100円で利用できます。

## 高齢者の介護予防・福祉増進のための活動へ助成します

- ①住民等提案型事業助成・②高齢者福祉活動基金助成  
助成内容等詳しくは、お問い合わせください。
- 対象** 区内在住の高齢者(実施団体の会員以外)が対象の、新規またはこれまでの活動を充実させる次のいずれかの事業(助成修了後も継続的に活動し、他の助成・補助を受けていない事業)  
▶高齢者のための介護予防、認知症・うつ・閉じこもり防止、生活支援・生きがいづくり等に関する活動(介護予防教室・健康指導等)、▶高齢者主体で行う社会貢献活動(清掃、防犯・防災活動等)、▶地域のための活動(地域支え合い活動)ほか

**助成額** 回数により助成率が異なります(30万円を限度。地域支え合い活動は5万円を限度)。同一内容の事業への助成は1年度1回(通算3年度まで。②は、地域支え合い活動のみ通算4年度以降も申請可(消耗品費・印刷製本費のみ対象))。

**申込み** 事前連絡の上、所定の申請書等を4月19日(金)までに直接、問合せ先へ。申請書等は各問合せ先等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。

**問合せ** 地域包括ケア推進課▶①介護予防係 ☎(5273)4568、▶②高齢いきがい係 ☎(5273)4567(いずれも本庁舎2階)



## 家事・育児をサポートします

- ①ベビーシッター利用料の一部を助成します  
日常生活上の突発的な事情等で、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に、利用料の一部を助成します。  
**助成期間** 4月1日～令和7年3月31日利用分  
**対象** 区内在住の未就学児の保護者  
**対象経費** ベビーシッター事業者に支払った保育利用料(入会金・交通費・キャンセル料等のオプション経費を除く)  
**助成額等** お子さん1人1時間に付き▶午前7時～午後10時の保育は2,500円を上限、▶午後10時～午前7時の保育は3,500円を上限(お子さん1人に付き年144時間まで(多胎児は1人に付き年288時間まで))  
●令和5年度分のベビーシッター利用助成の申請期限が迫っています  
令和5年4月1日～6年3月31日利用分の申請期限は4月15日(必着)です。余裕を持って申請してください。
- ②産後ドゥーラやヘルパーを派遣します(利用登録が必要)  
産前産後に育児や家事等の支援を必要とするご家庭に、産後ドゥーラやヘルパーのいずれかを派遣します。  
**対象** 区内在住で次のいずれかに該当する方  
▶妊娠している、▶1歳未満のお子さんを養育している、▶3歳未満の多胎児を養育している、▶3歳未満のお子さんと4歳未満の兄弟を養育している  
**問合せ** 子ども家庭支援課▶①子育て支援係 ☎(3232)0695、▶②総合相談第一係 ☎(3232)0675(いずれも〒160-0022新宿7—3—29)

HPで詳しく



HPで詳しく



## ご利用ください 区内在住60歳以上対象 マッサージサービス(4月～9月)

**日時・会場** 右表のとおり。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(1回30分の施術時間の中に換気・消毒の時間を含む)  
**申込み** 施術希望日当日午前9時から電話で各施設へ(申し込みは当日のみ受け付け)。日程は変更する場合があります。各施設へご確認ください。  
 ※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(個人番号カード・運転免許証・健康保険証等)をお持ちください。  
**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・☎(6205)5083

会場	電話	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20-40)	☎(3353)2333	17(水)	8(水)	22(水)	19(水)	10(水)	24(水)	21(水)	11(水)	25(水)	
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	☎(3362)4560	8(月)	13(月)	27(月)	10(月)	8(月)	22(月)	12(月)	9(月)	23(月)	
信濃町シニア活動館(信濃町20)	☎(5369)6737	10(水)	1(水)	15(水)	12(水)	3(水)	17(水)	14(水)	4(水)	18(水)	
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	☎(3204)2422	16(水)	14(水)	22(水)	18(水)	9(水)	17(水)	20(水)	10(水)	18(水)	
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	☎(3377)9380	19(金)	10(金)	24(金)	21(金)	12(金)	26(金)	16(金)	13(金)	27(金)	
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	☎(3208)2552	19(金)	10(金)	24(金)	21(金)	12(金)	26(金)	16(金)	13(金)	27(金)	
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	☎(5286)8311	10(水)	8(水)	22(水)	10(水)	12(水)	10(水)	24(水)	14(水)	11(水)	25(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	☎(3341)8955	27(土)	11(土)	25(土)	22(土)	13(土)	27(土)	24(土)	14(土)	28(土)	
山吹町地域交流館(山吹町342)	☎(3269)6189	9(水)	14(水)	28(水)	11(水)	9(水)	23(水)	13(水)	10(水)	24(水)	
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	☎(3360)1414	8(月)	9(月)	20(月)	10(月)	11(月)	22(月)	12(月)	12(月)	23(月)	
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	☎(3369)5856	11(水)	7(水)	16(水)	13(水)	2(水)	18(水)	8(水)	3(水)	19(水)	
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	☎(3951)0023	11(水)	9(水)	23(水)	13(水)	4(水)	18(水)	8(水)	5(水)	19(水)	
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	☎(3368)8156	13(土)	6(土)	30(土)	15(土)	8(土)	27(土)	10(土)	7(土)	30(土)	
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	☎(3269)6895	10(水)	1(水)	15(水)	5(水)	3(水)	17(水)	7(水)	4(水)	18(水)	
中町地域交流館(中町25)	☎(6265)0608	10(水)	8(水)	22(水)	12(水)	10(水)	24(水)	14(水)	11(水)	25(水)	
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	☎(3350)1456	11(水)	9(水)	23(水)	13(水)	11(水)	25(水)	8(水)	12(水)	26(水)	
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	☎(3269)7197	19(金)	10(金)	24(金)	21(金)	12(金)	26(金)	16(金)	13(金)	27(金)	
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	☎(3952)7163	26(金)	10(金)	24(金)	28(金)	12(金)	26(金)	23(金)	13(金)	27(金)	
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	☎(5348)6751	5(金)	3(金)	28(金)	7(金)	5(金)	30(金)	2(金)	6(金)	24(金)	
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	☎(3200)5816	9(水)	14(水)	28(水)	11(水)	9(水)	23(水)	13(水)	10(水)	24(水)	
ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	☎(3365)6375	5(金)	3(金)	17(金)	7(金)	5(金)	19(金)	2(金)	6(金)	20(金)	

## 福祉

### 介護保険べんり帳・高齢者くらしのおたすけガイドをお届けします

▶①「介護保険べんり帳」は、介護保険制度の仕組みやサービスの利用方法を、▶②「高齢者くらしのおたすけガイド」は、高齢者向けのサービスや窓口等の情報を掲載しています。  
**対象** ▶65歳以上の高齢者がいる世帯、▶40歳～64歳で介護保険の「要支援」「要介護」認定者がいる世帯  
**配布方法** 上記対象世帯へ3月29日(金)に発送します。4月12日(金)までに届かない場合はご連絡ください。特別出張所・高齢者総合相談センターでも配布しています。  
**問合せ** ▶①介護保険課推進係 ☎(5273)4212、▶②高齢者支援課高齢者支援係 ☎(5273)4305(いずれも本庁舎2階)

### 令和6年度版しんじゅく健康長寿ガイドブックを発行します

運動・体力づくり、趣味・交流など、健康づくりや介護予防・フレイル予防等の情報を掲載しています。  
**配布方法** 特別出張所・シニア活動館・地域交流館等で4月1日(月)から配布するほか、令和6年度に70歳になる方へ順次発送します。4月1日(月)から新宿区ホームページでもご覧いただけます。  
**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

**高齢期の健康づくり・介護予防出前講座**

区内公施設等の活動場所に介護予防運動指導員等が出向き、高齢者の介護予防につながる運動等を紹介しています。会場は講座を受けるグループが確保してください(個人宅は不可)。  
**日時** 土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時

**対象** 区内在住で65歳以上の方5～50名で構成するグループ  
**内容** ▶①おたっしや運動実践コース  
 ▶②おたっしや機能維持コース  
 ▶③おたっしや健康講話コース  
**利用回数** 1グループ3コース合計年度内8回まで(①は最大6回、②③は各1回まで)  
**申込み** 所定の申込書を希望日の前月10日までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申込書は電話で請求してください。  
**問合せ** 地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎2階) ☎(5273)4568

### 高田馬場地域交流館の催し

●陶芸教室で皿作り  
 同教室は年6回開催します(1人に付き年3回まで参加可)。  
**日時** 4月7日(日)午後2時～3時30分  
**対象** 区内在住の60歳以上、6名  
**講師** 大野哲(陶芸家)  
**申込み** 4月1日(月)～6日(土)に電話で問

合せ先へ。先着順。  
**会場・問合せ** 同館(高田馬場1—4—17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

### ささえーる 中落合の講座

●季節のガーデニング講座  
**日時** 4月～令和7年2月の第3水曜日午後1時～3時(8月を除く。全10回。講座修了後、自主グループとして活動可)  
**対象** 区内在住・在勤・在学の方、12名  
**申込み** 4月10日(水)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
**会場・問合せ** 同館(中落合1—7—1) ☎(3565)6375(日曜を除く午前9時～午後6時)

## 子ども・教育

**子ども未来基金助成事業等を募集**  
 詳しくは、子ども家庭課で配布している募集案内・新宿区ホームページ(右二次元コード上下)をご覧ください。

●子どもの育ちを支援する活動への助成  
**対象** 次の全てを満たす団体  
 ▶区内で活動している、▶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(限度額)** ▶活動費助成…50万円(年間の平均利用人数・活動回数等に応じた加算あり)、▶会場費助成…月3万円



### ささえーる 薬王寺の講座

●季節の歌声広場  
**日時** 4月23日(火)午前10時～11時30分  
**対象** 区内在住の60歳以上、12名  
**日時** 4月26日(金)▶午後1時15分～2時55分▶午後2時10分～3時(いずれも同じ内容)  
**対象** 区内在住の60歳以上、各回14名  
**日時** 4月26日(金)午後1時30分～3時  
**対象** 区内在住の60歳以上、5名  
**対象** 男の筋力アップ講座  
 「ダンディエクササイズ」  
**日時** 5月9日～8月8日の木曜日午後1時～3時、全14回(うち4回は自主活動)



### 全世代向けの多彩なイベント

**水曜上映会**  
 4月から会場・定員が変わります。

**日時** 4月10日(水)午後2時から(午後1時40分開場)  
**上映作品** 「アトム」の足音が聞こえる(1時間22分)  
**申込み** 当日直接、会場へ。先着40名。  
**会場・問合せ** 中央図書館(大久保3—1—1) ☎(3364)1421

### ささえーる 薬王寺の講座

①ささえーるの歌声広場  
**日時** 4月23日(火)午前10時～11時30分  
**対象** 区内在住の60歳以上、12名  
**日時** 4月26日(金)▶午後1時15分～2時55分▶午後2時10分～3時(いずれも同じ内容)  
**対象** 区内在住の60歳以上、各回14名  
**日時** 4月26日(金)午後1時30分～3時  
**対象** 区内在住の60歳以上、5名  
**対象** 男の筋力アップ講座  
 「ダンディエクササイズ」  
**日時** 5月9日～8月8日の木曜日午後1時～3時、全14回(うち4回は自主活動)

**対象** 区内在住の男性、9名  
 ……<①～④共通>…  
**申込み** ▶①②③は4月4日(水)まで、▶④は4月22日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
**会場・問合せ** 同館(市谷薬王寺町20—40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

区立図書館 HPで発信

### 図書館のイベント情報

◆イベント ◆講座 ※( )内は開催日です。

- 子ども対象
- 角筈図書館 ☎(5371)0010
- ▶ワハハ本舗星川桂の親子料理教室(4/13)
- 戸山図書館 ☎(3207)1191
- ▶池袋防災館体験ツアー(4/20)

ホームページでもイベント情報を発信しています

## 区民のひろば

**問合せ** 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500  
 ★催し・講座★  
 ◆ゼロからはじめる「英語多読」体験会 3月31日(日)午後1時～2時30分、新宿NPO協働推進センターで。絵本で英語を学ぶ。¥無料。  
 ◆事前に電話か電子メールで。☎水・金曜日の午後2時～9時にNPO多言語多読 ☎(6279)3973・☎contact@tadoku.org  
 ◆第33回鶴巻町フェスティバル出店者募集 5月19日(日)(雨天の場合26日(日))、早大通り(早稲田鶴巻町)で。¥1区画2,000円。☎4月30日(火)までに電話で。先着50区画程度。☎月～金曜日の午前10時～午後6時に同フェスティバル実行委員会 ☎080(3083)5076



★ご自身の住所地を担当する保健センターの確認はこちら