介護保険料（令和6年度～8年度）を決定しました

問合せ　介護保険課推進係（本庁舎2階）
☎（5273）4596・FAX（3209）6010

介護保険料は、3年ごとに見直しています。6年度～8年度の保険料基準額は、1か月当たり6,600円です（下表第5段階参照）。所得などの状況に応じて決まる保険料段階と保険料をお知らせします。6年度の保険料の通知は7月に発送します。

第1号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料（令和6年度～8年度）

保険料段階	所得などの状況			保険料 年額	保険料 月額	基準額に対する割合
第1段階	生活保護や、中国残留邦人等支援給付を受給している方			1万9,800円	1,650円	基準額×0.25
	世帯全員が住民税非課税	本人が老齢福祉年金受給者				
		本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額（★）の合計が右記の額	80万円以下			
第2段階			120万円以下	2万7,720円	2,310円	基準額×0.35
第3段階			120万円超	5万1,480円	4,290円	基準額×0.65
第4段階	本人が住民税非課税で世帯員が住民税課税		80万円以下	6万3,360円	5,280円	基準額×0.8
第5段階			80万円超	7万9,200円	6,600円	基準額
第6段階	本人が住民税課税	本人の合計所得金額（★）が右記の額	125万円未満	8万7,120円	7,260円	基準額×1.1
第7段階			125万円以上250万円未満	9万5,040円	7,920円	基準額×1.2
第8段階			250万円以上375万円未満	11万880円	9,240円	基準額×1.4
第9段階			375万円以上500万円未満	12万2,760円	1万230円	基準額×1.55
第10段階			500万円以上625万円未満	14万6,520円	1万2,210円	基準額×1.85
第11段階			625万円以上750万円未満	16万6,320円	1万3,860円	基準額×2.1
第12段階			750万円以上1,000万円未満	19万4,040円	1万6,170円	基準額×2.45
第13段階			1,000万円以上1,500万円未満	22万9,680円	1万9,140円	基準額×2.9
第14段階			1,500万円以上2,500万円未満	26万9,280円	2万2,440円	基準額×3.4
第15段階			2,500万円以上3,500万円未満	30万8,880円	2万5,740円	基準額×3.9
第16段階			3,500万円以上4,500万円未満	34万8,480円	2万9,040円	基準額×4.4
第17段階			4,500万円以上5,500万円未満	40万3,920円	3万3,660円	基準額×5.1
第18段階			5,500万円以上	45万9,360円	3万8,280円	基準額×5.8

第1段階～第5段階の方は下記を控除し介護保険料を算定しています

▶❶給与所得と年金に係る雑所得があり、その合計額が10万円を超え、所得金額調整控除（最高10万円）が適用されている場合、給与所得金額にその控除額を加えた後、10万円を控除、▶❷❶に該当しない方で給与所得がある場合、給与所得金額から10万円を控除

★の「合計所得金額」とは

年金・給与・不動産・配当等の収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額の合計（所得控除をする前の金額。土地・建物や株式の譲渡所得がある場合は、特別控除前の金額、繰越控除前の金額。「合計所得金額」と住民税の納税通知書の「総所得金額」や扶養控除、社会保険料控除などを除いた後の「課税標準額」とは異なる）です。

※保険料段階の判定では、土地や建物の譲渡所得に特別控除がある場合、合計所得金額から特別控除額を控除した額を用います。

※年金に係る雑所得がある場合、合計所得金額から年金に係る雑所得を控除した額が「その他の合計所得金額」になります。

●所得が少ない方への負担軽減策

区は、基準額に対する割合について、国の標準段階における負担割合よりも低く設定しています。

●負担能力に応じた保険料段階

負担能力に応じた負担とするため、保険料段階を18段階に設定しています。

ささえーる 薬王寺の講座　講座

①オンライン体験講座
日時 5月10日㈮午後1時30分～3時
対象 区内在住の60歳以上、5名
内容 タブレットを使ったウェブ会議ツール「Zoom」の利用体験

②プロから学ぶ!紙面作り～広報紙を作ってみよう
日時 5月10日㈮・17日㈮、6月7日㈮・14日㈮午後1時～3時、全4回
対象 区内在住・在勤・在学の方、5名
内容 写真の撮り方、記事の書き方、編集の仕方

③西新宿発!退職後の生き方塾～人生100年時代の楽しみ方
日時 5月22日㈬・29日㈬、6月12日㈬・26日㈬、7月10日㈬・24日㈬午前9時30分～11時30分、全6回（全日程修了後にフォロー講座を2回実施）
対象 区内在住・在勤でおおむね55歳以上、15名
内容 調理実習、コミュニケーション、コーヒーの入れ方ほか。講座修了後は同講座修了者のグループに参加して活動できます。

……＜①②③共通＞……

会場 ▶①②ささえーる 薬王寺（市谷薬王寺町20―40）、▶③西新宿シニア活動館（西新宿4―8―35）
申込み ▶①は4月15日㈪まで、▶②は4月24日㈬まで、▶③は5月13日㈪までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。②は初めて受講する方を優先します。
問合せ ささえーる 薬王寺☎（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　講座　イベント

●一般対象　※（）内は開催日です。
下落合図書館☎（3368）6100
▶笑顔でつなぐ 終活セミナー（4/21）

ホームページでもイベント情報を発信しています
一般対象　子ども対象

●子ども対象
大久保図書館☎（3209）3812
▶こども映画会「はらぺこあおむし」「からすのパンやさん」（4/14）
中町図書館☎（3267）3121
▶英語絵本のおはなし会（4/27）
▶こどもの読書週間「春の特別おはなし会」（5/1）

ささえーる 中落合の講座　講座

●超初心者向けリラクゼーションヨガ

初心者でも取り組みやすいポーズや呼吸法などを学びます。肩こり・腰痛・不眠症・頭痛の改善、肝臓の機能強化ができます。
日時 4月27日㈯▶①午後1時～3時、▶②午後3時15分～5時15分（いずれも同じ内容）
対象 ▶①区内在住・在勤・在学の50歳以上、▶②区内在住・在勤の方、各回10名
申込み 4月19日㈮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（日曜日を除く午前9時～午後6時）

福祉

障害がある方の自立・社会参加を支援する活動へ助成します

対象 ▶区内在住の障害者の自立のための社会的活動を行う障害者と家族、▶区内在住で障害のある方への援助活動を行う個人・団体
対象事業 障害者の自立・社会参加を促進するために令和6年度に実施する次のいずれかの事業▶学習・研修、▶調査研究、▶福祉教育・啓発ほか
対象経費 謝礼、消耗品費、会場・付帯設備利用料、材料費、宿泊費ほか
助成額 対象経費の合計額の5分の3以内（100万円を限度）
交付時期 6月～7月
申込み 所定の申込書等を4月8日㈪～22日㈪に直接、問合せ先へ。申込書等は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。
問合せ 障害者福祉課福祉推進係（本庁舎2階）☎（5273）4516・FAX（3209）3441

シルバー人材センターの会員募集

家事援助や施設管理、清掃業務などの仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

●インターネットによる入会説明

同センターホームページ（HPhttps://www.s22s.jp/ef/1332/flow）から30分程度の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。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。

●対面式入会説明会

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方に後日、接遇研修・就業相談を行います。
日時 ▶4月10日㈬、▶4月11日㈭いずれも午前10時から・午後1時30分から
申込み 電話で問合せ先へ。
会場・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

介護予防教室　講座

①転倒予防教室
日時 4月18日㈭、5月7日㈫・23日㈭、6月11日㈫・27日㈭、7月9日㈫・25日㈭、8月29日㈭、9月10日㈫・26日㈭午前10時～11時（受け付けは午前9時45分から）

②腰痛・膝痛予防教室
日時 4月19日㈮、5月8日㈬・24日㈮、6月12日㈬・28日㈮午後2時～3時（受け付けは午後1時45分から）、7月10日㈬・26日㈮、8月30日㈮、9月11日㈬・27日㈮午前10時～11時（受け付けは午前9時45分から）

……＜①②共通＞……

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、各回30名
持ち物 上履き（スリッパ不可）、飲み物、タオル、筆記用具。動きやすい服装でおいでください。
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。
問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係（本庁舎2階）☎（5273）4568

障害者福祉センターの講座　講座

●舞リハ教室

リハビリ舞踊の教室です。見学もできます。
日時 5月10日㈮午後1時30分～3時
対象 区内在住で高次脳機能障害のある方、15名
申込み 4月8日㈪～5月2日㈭に電話かファックス（5面記入例のほか障害名、手帳の種類を記入）または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 同センター（戸山1―22―2）☎（3232）3711（日曜日、祝日等を除く）・FAX（3232）3344

こども・教育

農業体験参加者募集　イベント

●新宿でお米や野菜を育ててみよう

日時 4月27日㈯～11月の毎週土曜日午前10時～12時（作物の生育状況や天候で変更あり）
会場 新宿ここ・から広場（新宿7―3―29）
対象 区内在住・在学の小学3～6年生、36名
申込み 往復はがきに5面記入例のほか児童の学校名・学年・保護者氏名（ふりがな）を記入し、4月12日（必着）までに問合せ先へ。新宿区ホームページからも申し込めます。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（〒160-0022新宿7―3―29、新宿 ここ・から広場）☎（3232）0695

就学相談

お子さんが心身の状態や成長に応じて適切な教育を受けられるよう、専門の相談員が教育環境・内容等を保護者と一緒に考えます。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。
受付期間 9月30日㈪まで
対象 お子さんが令和7年4月に小・中学校に入学する方、現在小・中学校に在籍し、特別支援学級または特別支援学校への転学を考えている方
問合せ 教育支援課特別支援教育係☎（3232）3074

全世代向けの多彩なイベント

初心者ゲートボール教室　講座

動きやすい服装でおいでください。
日時・会場 ▶4月10日㈬・12日㈮・15日㈪・17日㈬・19日㈮・22日㈪午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場（箱根山地区、戸山3―2）、▶4月14日㈰・21日㈰・28日㈰午前10時～12時…清水川橋公園（下落合1―1）、よつや運動広場（四谷1―1）（雨天・荒天時中止）
対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名
費用 1回200円
申込み 4月7日㈰から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。
主催・問合せ 区ゲートボール協会・杉山☎090（3804）8231

新宿NPO活動基礎講座　講座

●NPO入門講座

オンライン会議ツール「Zoom」でも受講できます。詳しくは、問合せ先ホームページ（HPhttps://snponet.net）をご覧ください。
日時 4月25日㈭午後6時45分～8時45分
対象 社会貢献活動をしている方ほか、60名（会場20名・オンライン40名）
費用 1,000円（資料代等）
申込み 4月7日㈰から電話かファックス・電子メール（5面記入例のほか受講方法の別を記入）または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター（高田馬場4―36―12）☎（5386）1315・FAX（5386）1318・Emhiroba@s-nponet.net

いきいきウォーク新宿　イベント

●山手線内最高峰と漱石山房記念館を巡る

日時・集合場所等 4月26日㈮午前9時30分に若松地域センター（若松町12―6）に集合、午後0時30分ころ早稲田公園（早稲田南町37）で解散
内容 初心者向けの歩き方教室（約5km）
持ち物 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。
申込み 4月8日㈪～25日㈭に電話かファックス（5面記入例のほか年齢を記入）で問合せ先へ。先着30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5階）☎（5273）3494・FAX（5273）3930

新宿ミックス&女子ダブルス卓球大会　イベント

男女ミックスダブルス一般の部・シニアの部、女子ダブルス一般の部・シニアの部のいずれかに参加できます。
日時 5月4日㈯午前9時～午後7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・在勤の15歳以上（中学生は不可。シニアの部は70歳以上）、175組（会員と区内在住・在勤…165組、その他…10組）
費用 ▶会員、区内在住・在勤…1組2,500円、▶その他…1組3,600円（保険料等）
申込み 往復はがきに5面記入例のほか参加する部の別、チーム全員の住所・氏名・年齢を記入し、4月11日（必着）までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主催・問合せ 新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子（〒160-0011若葉2―6―2）☎090（2622）8752

硬式テニスの教室・大会　イベント

①硬式テニス教室
日時 5月11日～26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歳以上の初心者～初級程度の方、30名
費用 6,000円（保険料等）

②壮年ダブルス大会
日時 5月12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50歳以上、男子ペア・女子ペア各14組
内容 6ゲーム先取1セットマッチ
費用 1組3,000円
持ち物 ボール1缶

……＜①②共通＞……

申込み ▶①は往復はがきに5面記入例のほか年齢を記入し、4月20日（必着）までに、▶②は往復はがきに5面記入例のほかパートナー名・年齢・性別を記入し、4月25日（必着）までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主催・問合せ 区硬式庭球連盟・篠田康美（〒162-0052戸山2―33―1231）☎090（3812）8603

漱石山房記念館九日会　講座

●夏目漱石の参禅について

夏目漱石の月命日である9日に、門下生たちが漱石をしのんで集まった九日会にちなむ講演会です。
日時 5月18日㈯午後2時～3時30分
内容 4月25日㈭から同館で開催する通常展「『門』－夏目漱石の参禅－」に関連した講演
講師 横田南嶺（右写真。臨済宗円覚寺派管長）
申込み 往復はがき（1人に付き1枚）に5面記入例のとおり記入し、4月26日（必着）までに問合せ先へ。定員70名。応募者多数の場合は抽選。
会場・問合せ 同館（〒162-0043早稲田南町7）☎（3205）0209

紅葉と鏡花～牛込神楽坂に花ひらいた文学世界（オンライン）　イベント

尾崎紅葉没後120年、泉鏡花生誕150年を記念して開催した同イベントの内容を、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」（右二次元コード。HPhttps://youtu.be/8RoWuOUwG7U）で配信しています。
配信期間 6月14日㈮まで
内容 ▶講演「文学の街・新宿から拡がる魅惑の明治文壇～尾崎紅葉の作品世界から」「泉鏡花『高野聖』の世界」、▶寺田農（俳優）による朗読「高野聖（泉鏡花）」「金色夜叉（尾崎紅葉）」（いずれも抜粋）
問合せ 文化観光課文化資源係（第1分庁舎6階）☎（5273）4126

はがき・ファックス等の記入例

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
（往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名）
※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

区民のひろば

¥費用・申申込み・問問合せ

日時・会場は予定です。
問合せ 区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064・FAX（5272）5500

★催し・講座★

◆太極拳1日無料体験　4月17日㈬午後1時～2時、西戸山生涯学習館で。初心者・高齢者歓迎。¥無料。申当日直接、会場へ。問西戸山成安会・酒井☎090（6719）4921