

暮らし ———— 2・3面

- ▶国民健康保険
- ▶後期高齢者医療制度
令和6年度の保険料等の変更
点・入院時負担軽減支援金

福祉 ———— 3・4・5面

- ▶障害のある方へ 助成制度を
ご利用ください
- ▶失語症者向け意思疎通支援者
派遣事業を開始します

子ども・教育 ———— 4・5面

- ▶ひとり親家庭(母子・父子)等の
相談等を受け付けています

保健・衛生 ———— 6・8面

- ▶がん患者のウィッグ購入費等
助成
- ▶多胎児家庭が母子
保健事業を利用す
る際の移動を支援
- ▶パースデーサポート事業を
拡充します

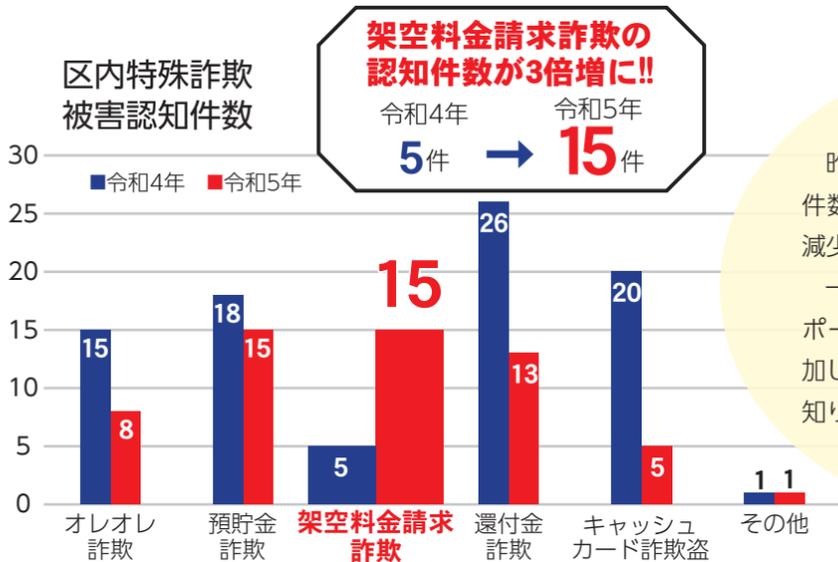
しんじゅくコール ☎ 3209-9999
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時
FAX 3209-9900
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」
へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファクス
をご利用ください。

油断大敵! 特殊詐欺



●少しでもおかしいと思ったら相談を
相談・問合せ 区危機管理課危機管理係(本庁舎4階)
☎(5273)3532・☎(3209)4069、▶牛込☎(3269)
0110、▶新宿☎(3346)0110、▶戸塚☎(3207)0110、
▶四谷☎(3357)0110の各警察署



昨年の区内の特殊詐欺被害認知件数は、前年に比べ全体としては減少しました。
一方で、架空料金請求詐欺(サポート詐欺)は、前年から10件増加しています。新しい詐欺の手口を知り、対策することが重要です。

増加中!

不審な電話に引き続き用心を!

架空料金請求詐欺(サポート詐欺)



パソコン等の画面に「ウイルスに感染しました」等、嘘の警告・電話番号を表示し、偽のサポートセンターに電話をかけさせるなどし、金銭をだまし取ります。

対応策 プリペイドカードの購入や、ネットバンキングへのログインはせず、通報してください。

オレオレ詐欺



親族を装い電話で、「会社に損失を与えてしまった」などとかたり、現金をだまし取ります。

対応策 元々知っている親族の電話番号に電話し、事実確認してください。

還付金詐欺



区職員を装い「還付金・給付金がある」などと、電話でATMへ誘導し、犯人の口座に送金させます。

対応策 区がATMで還付金等の手続きを案内することはありません。警察に通報してください。

預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗



警察・銀行等を装い「あなた名義の口座が不正使用された可能性がある」と不安をおおって暗証番号を聞き出し、キャッシュカード・金銭をだまし取ります。

対応策 電話相手の担当部署・氏名を聞き、一度電話を切り、公になっている電話番号へ電話し、事実確認してください。

詐欺電話への対策に! 自動通話録音機のご利用を

区内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯へ無料で貸し出しています。
★希望する方は、区危機管理課・特別出張所、区内警察署へお問い合わせください。

自動通話録音機
着信時、警告メッセージが流れるほか、通話中の会話を録音できます!



コラム 新宿の未来のために

▼4月からごみの分別方法が変わりました。これまで燃やすごみとして回収していた製品プラスチックを、容器包装プラスチックと一緒に資源として回収します。近年、プラスチック製品による海洋汚染問題が深刻となっており、区でもプラスチックの更なる資源化を進めるため見直しを行いました。100%プラスチック素材のハンガーなど、おおむね30cm以内のもの等が対象ですが、電気や電池で作動するものは、金属・陶器・ガラスごみとして回収しますので、ご注意ください。資源循環型社会の実現に向け、製品プラスチックのリサイクルにご協力をお願いします。

▼区では、安心して子育てできる環境を整えるため、子育て家庭を支援するさまざまな取り組みを強化しています。産後ケアが必要な家庭を支援するため、4月からシヨートステイ型の支援施設を新たに追加したほか、多胎児家庭への移動経費の補助制度を開始しました。さらに、パースデーサポート事業に家事支援用品を選択できる電子ギフトを導入することも、10月からはギフト金額を拡充します。引き続き、子どもたちとご家族を支援し、「子育てしやすいまち新宿」を目指していきます。

▼もうすぐゴールデンウィークですが、近年、居場所を見付けられない子どもたちが歌舞伎町に集まる現象が起きています。区では、子どもたちが犯罪被害に巻き込まれないよう、パトロールによる見守り活動や、基金等を通じて歌舞伎町で活動する団体を支援するなどの取り組みを取り組みを行っています。東京都も、今後常設の相談窓口を設置する予定であり、区は連携して対応しています。また、歌舞伎町には、許可基準に適合していない看板が多く、まちの良好な景観や安全な歩行空間を阻害しており、改善に向け警察と対応を検討しています。関係機関と連携し、歌舞伎町地区の安全・安心対策を推進していきます。

▼こうした課題のある歌舞伎町ですが、うれしいニュースもありました。歌舞伎町は元々、歌舞伎座を誘致する目的で名付けられたまちですが、戦後の混乱期に計画が頓挫していました。しかし、この度、歌舞伎町で歌舞伎の公演が実現するようになり、歌舞伎役者等による歌舞伎町の練り歩きも計画されていて、伝統文化の継承と華やかさを味わうことが出来ます。大衆文化・娯楽の発信地「エンターテインメントシティ歌舞伎町」にぜひ、おこいなさい。

区長 古住 健一

国民健康保険

問合せ 医療保険年金課▶加入・脱退の届け出、保険料の算定・納付…国保資格係☎(5273)4146、
▶保険料の納付相談…納付推進係☎(5273)4158(いずれも本庁舎4階)



◆保険料を改定しました

医療費や後期高齢者医療制度への負担金・介護納付金等を基に保険料を毎年改定しています。令和6年度の保険料は下図のとおりです。

新宿区ホームページに、前年中の総所得金額等を基に保険料の概算を確認できる「国民健康保険料概算早見表」を掲載しています。

問合せ 医療保険年金課国保資格係

令和6年度の国民健康保険料の計算方法

医療分	支援金分	介護分	年間保険料
【均等割額】 4万9,100円 ×世帯の加入者数 + 【所得割額】 世帯加入者全員の 算定基礎額(※) ×100分の 8.69	【均等割額】 1万6,500円 ×世帯の加入者数 + 【所得割額】 世帯加入者全員の 算定基礎額(※) ×100分の 2.80	【均等割額】 1万6,500円 ×世帯の加入者 のうち40歳以上65歳未満 の方の人数 + 【所得割額】 世帯の加入者のうち40歳 以上65歳未満の方の算定 基礎額(※)×100分の 2.16	
賦課限度額65万円	賦課限度額24万円	賦課限度額17万円	

※前年中の総所得金額等から基礎控除額43万円(合計所得金額が2,400万円以下の場合)を差し引いた金額です。

◆国民健康保険料は必ず納めましょう

保険料は国民健康保険制度を支える大切な財源です。納期限までに納めてください。
※みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・ゆうちょの各銀行の金融機関口座をお持ちの場合は、区役所本庁舎で本人確認書類・口座名義人ご本人のキャッシュカード(磁気付)と暗証番号で即日口座振替の登録ができます(一部利用できないカードあり)。口座振替は納め忘れがなく、便利です。

※スマートフォン決済アプリの請求書払いサービス(利用登録が必要)を活用して、電子マネーでも納付できます。ぜひご利用ください。

- 保険料を納めないと、次のような措置をとる場合があります
- ▶高額療養費等保険給付の全部または一部を滞納保険料に充当
- ▶限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)の交付を制限
- ▶法令に基づいて預貯金・給与・生命保険等の財産を差し押さえ
- ▶納期限の翌日から納付日までの日数に応じた延滞金を加算
- ※特別な事情で、納期限までの納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。毎月第4日曜日の休日納付相談もご利用ください。

問合せ 医療保険年金課▶納付方法…国保資格係、▶納付相談…納付推進係

◆保険料の納付

- 納入通知書をお送りします

令和6年度の納入通知書は、6月中旬に発送します。1年間の保険料は、6月納期～翌年3月納期の年10回払いです。

※令和6年1月2日以降に新宿区に転入した方へ6月に発送する納入通知書では、均等割額のみをお知らせします。その後、前住所地の住民税の課税内容から算定基礎額を計算し、所得割額を確定した上で、保険料の納入(変更)通知書を発送します。

問合せ 医療保険年金課国保資格係

◆国民健康保険の加入・脱退の届け出

- 国民健康保険・勤務先の健康保険は自動的に切り替わりません

退職等で勤務先の健康保険をやめたときや、国民健康保険に加入していた方が勤務先の健康保険に変わったときは、届け出が必要です。国民健康保険の資格は、「加入しなければならない日」から発生します。加入の手続きが遅れた場合でも、保険料はさかのぼって納めていただきます。会社等法人の事業所に勤務する方は、原則として、勤務先の健康保険に加入します。勤務先にご相談ください。

問合せ 医療保険年金課国保資格係

◆届け出は医療保険年金課・特別出張所へ

- 勤務先の健康保険等をやめて国民健康保険に加入するときは健康保険資格喪失証明書をお持ちください(扶養家族がいないときは離職票や退職証明書で代用可)
 - 新たに勤務先の健康保険に加入し国民健康保険を脱退するときは、国民健康保険証と勤務先の新しい保険証をお持ちください
- スマートフォン等による電子申請や郵送での手続きもできます。

問合せ 医療保険年金課国保資格係

◆令和6年度の住民税の申告を

保険料の算定基礎額は、住民税の課税内容に基づいて計算しています。令和6年1月1日に住民登録のあった区市町村で、住民税の申告をしてください。

※前年中に所得がなかった方も、申告をしてください。

※確定申告をした方は、住民税の申告は必要ありません。

問合せ 医療保険年金課国保資格係

◆保険料の軽減・減免制度

詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

問合せ 医療保険年金課国保資格係

後期高齢者医療制度 令和6年度の保険料等の変更点・入院時負担軽減支援金

◆令和6年度の変更点

- 保険料計算に係る金額・所得割合等

変更点	改正前	改正後
保険料均等割額	4万6,400円	4万7,300円
所得割合	9.49%	9.67%
賦課限度額	66万円	80万円

※激変緩和措置により、一定の所得以下の方の令和6年度の所得割合は、8.78%となります。
※次の方は令和6年度に限り、賦課限度額が73万円となります。
▶昭和24年3月31日以前生まれ
▶障害の認定を受け、被保険者の資格がある

- 均等割額の軽減が適用される基準額

高齢者の医療の確保に関する法律施行令の一部改正に伴い、左下表のとおり変わります。

「被保険者全員と世帯主の総所得金額等を合計した額(★)」が下記に該当する世帯		軽減割合
改正前	改正後	
43万円+(年金または給与と所得者の合計数-1)×10万円以下	43万円+(年金または給与と所得者の合計数-1)×10万円以下	7割
43万円+(年金または給与と所得者の合計数-1)×10万円+(29万円×被保険者の数)以下	43万円+(年金または給与と所得者の合計数-1)×10万円+(29.5万円×被保険者の数)以下	5割
43万円+(年金または給与と所得者の合計数-1)×10万円+(53.5万円×被保険者の数)以下	43万円+(年金または給与と所得者の合計数-1)×10万円+(54.5万円×被保険者の数)以下	2割

※65歳以上(令和6年1月1日時点)の方の公的年金所得は、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。
※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は(★)の算定対象です。
※世帯の判定は毎年度4月1日時点(年度の途中に東京都で資格取得した方は資格取得時)で行います。
※年金または給与と所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者と世帯主の合計人数です(合計人数が2人以上の場合に適用)。

◆入院時負担軽減支援金の申請を

医療機関に年度内(4月1日～翌年3月31日)で通算して7日以上入院した場合、日数に応じて下記金額を支給します。

※介護施設への入所は対象外です。

※区の後期高齢者医療制度に加入した日以降の入院が対象です。
入院日数・支給金額 ▶7～60日…1万円、▶61～120日…2万円、▶121日以上…3万円(年度内限度額)

申込み 次の書類を区高齢者医療担当課高齢者医療係または特別出張所へ直接、お持ちください。郵送で申請を希望する方は、お問い合わせください。

▶入院日数が分かる病院等の領収書原本、▶入院した被保険者本人の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(入院していた方が亡くなった場合は相続人の口座内容が分かる通帳等と印鑑)、▶申請者の印鑑と本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・介護保険被保険者証)

問合せ ▶保険料の変更点…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、祝日を除く)、▶入院時負担軽減支援金…区高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階)☎(5273)4562

障害のある方へ 助成制度をご利用ください

各手当の支給の対象に該当し、まだ受給していない方は、申請してください。いずれの手当も5月・8月・11月・2月に助成金を振り込みます。
問合せ 障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441

◆心身障害者福祉手当(区制度)

対象 次のいずれかに該当する方

- ▶身体障害者手帳1～3級、▶愛の手帳1～4度、▶精神障害者保健福祉手帳1級、▶脳性まひ・進行性筋萎縮症、▶難病疾病、▶戦傷病者手帳特別項症～2項症

※施設に入所している方(下表参照)、児童育成手当の障害手当支給対象の方、新規申請で(手帳取得時)65歳以上の方、所得が一定以上の方は対象外です。

手当額(月額) 1万5,500円(身体障害者手帳3級、愛の手帳4度の方は7,750円)

入所施設等	心身障害者福祉手当	特別障害者手当	障害児福祉手当
養護老人ホーム	×	×	○
特別養護老人ホーム	×	×	○
介護老人福祉施設	×	×	○
軽費老人ホーム	×	○	○
有料老人ホーム	○	○	○
グループホーム	○	○	○
救護施設・更生施設	×	×	×
障害者支援施設・障害児入所施設	×	×	×
病院等に3か月を超えて入院	○	×	○

(×は受給不可、○は受給可)

◆特別障害者手当(国制度)

対象 次のいずれかに該当する方

- 特別障害者手当…日常生活で常時特別の介護が必要な状態にある20歳以上で、▶①身体障害者手帳おおむね1級・2級の方、▶②愛の手帳おおむね1度・2度の方、▶①②と同程度の疾病・精神障害の方(施設に入所している方(左表参照)、病院等に3か月を超えて入院している方、本人と扶養義務者の所得が一定以上の方は対象外)
 - 障害児福祉手当…日常生活で常時介護が必要な状態にある20歳未満の方で、▶①身体障害者手帳おおむね1級・2級の方、▶②愛の手帳おおむね1度・2度の方、▶①②と同程度の疾病・精神障害の方(施設に入所している方(左表参照)、障害を理由とする年金を受けている方、本人と扶養義務者の所得が一定以上の方は対象外)
- 手当額(月額) ▶特別障害者手当2万8,840円、▶障害児福祉手当1万5,690円

●受給資格喪失時の届け出はお忘れなく

次に該当する場合は、手当の受給者資格がなくなりますので、必ず届け出てください。

- ▶死亡したとき、▶新宿区から転出したとき、▶左表の施設に入所したとき

窓口の混雑回避にご利用ください

コンビニ交付サービス

利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカード等を利用して、全国のコンビニエンスストア等で下表の証明書を取得できます。

利用時間 午前6時30分～午後11時

利用できる店舗 キオスク端末(マルチコピー機)を設置している全国のコンビニエンスストアほか

※暗証番号を設定せず、本人確認方法を顔認証または目視のみに限定した顔認証マイナンバーカードでは、コンビニ交付サービスを利用できません。

証明書交付手数料 各証明書1通につき200円(問合せ先の窓口よりも100円安く取得可)

証明書の種類	請求できる内容
住民票の写し(除かれた住民票の写しを除く)	本人・同一世帯の方のもの
印鑑登録証明書	印鑑登録をしている本人のもの
特別区民税・都民税課税(非課税)証明書 特別区民税・都民税納税証明書	現年度～過去3年度分(申告等により税情報がある方のみ)

問合せ ▶住民票の写し・印鑑登録証明書・マイナンバーカードの申請方法…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601

▶税に関する証明書…税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

4月21日はコンビニ交付サービスを休止します

システムメンテナンスのため、4月21日(日)は終日休止します。

子どもの自立を支える 家族の会「^{つむぎ}紬の会」

●若年者就労支援室「あんだんて」家族向けイベント

子どもの自立に悩んでいる家族が困りごとや不安を語り、互いに支え合う会です。詳しくは、「あんだんて」ホームページ(右二次元コード。HP<https://www.andante-shinjuku.net/>)をご覧ください。

📍イベント



日時・テーマ等 下表のとおり。時間はいずれも午前10時30分～12時

対象 区内在住の社会的自立に課題を抱える15歳～おおむね39歳のお子さんがいるご家族ほか、各日8名程度

日程	テーマ
4月22日(月)	ひきこもりへの理解
5月27日(月)	医療とひきこもり
6月24日(月)	親子のコミュニケーション① 基礎編
7月22日(月)	親子のコミュニケーション② 実践編
8月26日(月)	発達特性とひきこもり
9月30日(月)	心地よい睡眠
10月28日(月)	リフレーミング
11月25日(月)	オープンダイアローグ
12月16日(月)	怒りのコントロール
令和7年1月27日(月)	「行動」について考える
令和7年2月17日(月)	経済的なことを考える
令和7年3月24日(月)	社会資源について知ろう

申込み 4月17日(水)～各日の前日に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3200)3311

くらし



女性応援ジョブフェアin新宿

📍イベント

●家庭と両立できる企業と出会う!

就職に役立つセミナーや、企業と書類選考なしで話せる面接・面談会を開催します。情報収集コーナー等もあります。

日時 5月16日(木) ▶午前10時～午後1時、

▶午後1時30分～4時30分(入れ替え制)

会場 新宿エルタワー(西新宿1-6-1)

対象 家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性、各回30名程度

共催 新宿区

申込み 4月17日(水)から電話で問合せ先へ。

先着順。問合せ先ホームページ(HPhttps://tokyoshigoto-terrace.jp/job_fair/)からも申し込みます。託児あり(満1歳～未就学児。5月9日(木)午後5時までに電話かインターネット予約・先着10名)。

問合せ 女性応援ジョブフェア事務局 ☎(6272)8503

リサイクル講座

📍講座

●タオルからぞうり作り

日時 5月17日(金)午前10時～午後4時

対象 区内在住・在勤の方、10名

費用 500円(材料費等)

持ち物 バスタオル1枚または浴用タオル6枚、物差し、はさみ、マスク(作業用)、お持ちの方は目打ち

共催 新宿環境リサイクル活動の会

申込み 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、4月28日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

住宅・まちづくり



工務店や大工さんを紹介します

リフォーム業者をお探しの方に、区内の建設業者団体「新宿区住宅リフォーム協議会」を通じて工務店等をあっせんします。

対象工事 区内の住宅(居住が目的)の増改築・修繕・模様替え等のリフォーム
契約・施工等 施工業者が直接ご自宅に

伺い、工事の見積り・契約・施工を行います。代金は工事完了後、直接、施工業者に支払ってください(着工時に着手金の支払いが必要な場合あり)。

問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567

安全安心・建築なんでも相談会

毎月1回、東京都建築士事務所協会新宿支部所属の建築士等が相談をお受けします。日時・会場は、広報新宿毎月15日号の各種相談欄でお知らせしています。

申込み 電話で問合せ先へ。東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページからリンク)では各日3日前まで申し込みます。

問合せ 建築指導課管理係(本庁舎8階) ☎(5273)3732

失語症者向け意思疎通支援者派遣事業を開始します

失語症者の支援を目的として活動する団体へ、支援者を派遣します。
対象 区内在住の失語症者が参加し、失語症者の自立生活や社会参加を促す団体
利用方法 団体利用登録完了後、利用希望日の3週間前までに所定の申込書等を郵送(必着)または直接、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。派遣は6月から利用できます。登録方法等詳しくは、お問い合わせください。
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

📍 イベント

■認知症介護者家族会(学習会)
日時 5月9日(休)午後1時30分～3時30分
会場 百人町地域交流館(百人町2-18-21)
対象 区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか
内容 医師による講座「認知症の人への対応ポイント」、介護者同士の交流会
申込み 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
 ■認知症介護者相談
日時 5月13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 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
内容 精神科医師による相談

申込み 4月17日(休)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・もの忘れ相談
日時・会場 ▶①5月16日(休)…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)、▶②5月21日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、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、各日4名
内容 区医師会認知症・もの忘れ相談医による相談
申込み 4月17日(休)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

福祉

民生委員・児童委員を委嘱

4月1日付で、次の方が民生委員・児童委員に委嘱されました(敬称略)。
 ●委員(氏名)・担当区域
榎町地区 加茂真佐子・原町2丁目
若松町地区 伊藤千鶴子・戸山2丁目19～22・26番
大久保地区 菅野珠美・大久保1丁目1番(4～43号)・4～6番
戸塚地区 平田知子・西早稲田2丁目3～6・9・10番、長橋幸子・主任児童委員(戸塚特別出張所管内)
問合せ 地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)4080・📠(3209)9948

おてがる体力確認会

参加は年度内1人に付き1回までです。
日時 5月20日(月)午前9時30分～11時30分
会場 四谷地域センター(内藤町87)
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、30名
内容 運動能力測定・骨密度測定・血管年齢測定・介護予防体操の紹介ほか
申込み 4月17日(休)～5月10日(金)に電話で問合せ先へ。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
地域ささえあい活動助成金申請団体を募集
対象団体 区内で活動する福祉団体、町会・自治会、市民活動団体ほか

ひとり親家庭(母子・父子)等の方の相談等を受け付けています

対象の要件や所得制限等詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558

◆**手当・医療費助成**
対象 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童(児童扶養手当・医療費助成は、障害児は20歳まで)を養育しているひとり親家庭等の方
▶児童扶養手当
手当額(月額) 所得に応じて1万740円～4万5,500円。児童が2人以上のときは、第2子は5,380円～1万750円、第3子からは1人に付き3,230円～6,450円を加算(令和6年4月1日現在)
▶児童育成手当
手当額(月額) 児童1人に付き1万3,500円
▶医療費助成
 健康保険が適用となる診療・処方を受けた場合の医療費を助成
 ◆**助成・相談**
 ●**養育費確保支援事業**
 養育費の取り決めに必要な公正証書の作成や裁判所への申し立て費用、弁護士への相談料を助成します。
対象 養育費の取り決めに必要な公正証書作成費用等を負担した方で、ひとり親家庭の方または離婚協議中で離婚後にお子さんを扶養する方(公正証書等の文書は6か月以内に作成したもの)
 ●**東京都母子及び父子福祉資金貸付**
 就学・就職等の資金を貸し付けます(面接審査あり)。
対象 都内に6か月以上在住し、20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方
 ●**家事援助者雇用費助成**
 一時的な残業等を理由に利用する家事援助者の雇用費を助成します(利用要件等あり)。
対象 義務教育修了前のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方
 ●**ひとり親家庭休養ホーム**
 指定の宿泊施設と日帰り施設を無料または低額な料金で利用できます。
対象 20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方とお子さん
 ●**家庭相談**
 離婚・養育費等の家庭内の相談をお受けします。
 ●**ひとり親相談、就労相談**
 ひとり親家庭の子育ての悩み・学費等の各種相談や、就労・資格・技術取得の情報提供、就労に向けたアドバイス等を行います。
対象 20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方

対象事業 7月1日(月)以降に活動する、
▶地域福祉の視点が盛り込まれた行事や活動・学習会、▶地域での支えあい・助けあい活動、▶ふれあいいきいきサロンの運営ほか
申込み 事前連絡の上、所定の申請書等を5月20日(月)までに直接、問合せ先へ。申請書等は問合せ先で配布しているほか、問合せ先ホームページ(📠https://www.shinjuku-shakyo.jp/)から取り出せます。
問合せ 区社会福祉協議会法人経営課(高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941

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。

全世代向けの多彩なイベント

手作り作品講習会

母の日のプレゼントとして、アーティ

ファミリー・サポート・センター 会員募集

お子さんの送迎や短時間の預かり等、子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助をしたい方(提供会員)の相互援助活動です。利用会員・提供会員とも会員登録が必要です。下記説明会・講習会にご参加ください。時間等詳しくは、お問い合わせください。
活動時間 午前6時～午後10時
活動費(1時間あたり) ▶午前7時～午後7時…800円 ▶上記以外…900円

①**利用会員の登録を希望する方の説明会**
日程・会場 下表のとおり
対象 ▶区内在住・在勤・在学で、子育ての援助を必要とする生後43日～18歳のお子さんの保護者、▶妊娠6か月～9か月で体調が安定している方、各回20名
 ※妊娠中の方は出産後に登録できます。

日程	会場
4月20日(土)・25日(休)、5月10日(金)・14日(火)・18日(土)、6月8日(土)・13日(火)、7月5日(金)・20日(土)・25日(休)	区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)
5月24日(金)	ゆったりの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階)
6月4日(火)	中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24)
7月9日(火)	四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

②**提供会員の登録を希望する方の講習会**
日程 6月20日(休)・21日(金)・24日(月)・25日(火)、全4回
会場 区社会福祉協議会
対象 区内在住・在学・在勤の方で心身ともに健康な方、15名
 ……<①②③共通>…
申込み 4月18日(休)午前10時から電話で問合せ先へ。先着順。
問合せ 区ファミリー・サポート・センター☎(5273)3545・📠https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/familysupport/

ご利用ください

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)

宿泊受付窓口 新宿区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日等を除く))
 ※土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行☎(5369)3902(午前10時～午後6時)で受け付けます。

●**夏休み期間の利用抽選**
利用期間 7月15日(祝)～8月31日(土)
 ※7月16日(火)・17日(水)、8月4日(日)・5日(月)・7日(水)・8日(木)・28日(水)・29日(木)は学校行事利用のため全館利用できません。
対象 区内在住・在勤の方と同行する方
宿泊日数 3泊4日以内(1グループに付き5室以内)
申込み 宿泊受付窓口・特別出張所で配布している専用往復はがきで4月25日(必着)までににお申し込みください(1グループに付き1枚)。結果は応募者全員に5月7日(火)までにお知らせします。
 ※当選した方は、5月14日(火)までに電話または直接、宿泊受付窓口で利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果(予約)を取り消します。
 ※抽選後の空室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日～2日前に宿泊受付窓口で予約を受け付けます。
区の担当課 教育支援課教育活動支援係☎(3232)1058



ヴィレッジ女神湖

ささえーる 中落合の講座

●からだ元気体操
日時 5月～8月の月曜日(5月6日、7月15日、8月12日・26日を除く)午後1時～3時、全13回(うち3回は会場で自主活動)
対象 区内在住で同講座を初めて受講する50歳以上、10名
申込み 5月2日(休)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)

ささえーる 薬王寺の講座

①**ウオーキング講座**
日時・集合場所・定員等 5月14日(火)午前9時30分に同館集合、午後0時30分ごろ国立競技場(霞ヶ丘町10-1)で解散(20名)
コース 靖国通り、外苑西通り、新宿分水散歩道ほか。約5km
 ②**野菜とハーブの植え付けとハンギングバスケット作り**
日時・定員 5月20日(月)、7月22日(月)午後1時～3時、全2回(10名)
 ③**ボランティアで生かす合唱講座**
日時・定員 5月21日(火)、6月4日(火)・18日(火)、7月2日(火)・16日(火)、8月6日(火)午後1時15分～3時、全6回(15名)
 ……<①②③共通>…
対象 区内在住の方
申込み ▶①は5月1日(休)まで、▶②は5月9日(休)まで、▶③は5月10日(金)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

※()内は開催日です。

●**一般対象**
角筈図書館☎(5371)0010
 ▶創業セミナー～自分らしい起業の仕方(5/11)
ホームページでもイベント情報を発信しています

●**子ども対象**
下落合図書館☎(3368)6100
 ▶工作会「みんなで作って飾ろう!おりがみ教室・春」(5/5)
こども図書館☎(3364)1421
 ▶劇団員の火による人形劇「いっすんぼうし」ほか(5/11)

区民のひろば

📄 費用・📄 申込み・📄 問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・📠(5272)5500
 ★**催し・講座★**
 📄**看護の日イベント** 5月8日(休)正午～午後2時、東京都健康プラザ・ハイツA(歌舞伎町2)で。フレイル(心身の衰え)チェック・ACP・誤嚥性肺炎予防。📄**無料**。📄**当日直接**、会場へ。📄**土・日曜日、祝日等を除く**午前9時～午後5時に都立大久保病院看護部☎(5273)7711
 📄**合唱無料体験会** 5月11日(土)・25日(土)午後3時15分～4時45分、西新宿7丁目。全2回。5歳～高校生対象。講師は相澤直人・JCDA日本合唱指揮者協会副理事長。📄**無料**。📄**電子メール**で。各回先着25名。📄**少年少女合唱団**いろは📄iroha.boysandgirlschoir@gmail.com
 ★**サークル紹介・会員募集★**
 📄**合唱** 毎週木曜日午後1時30分～3時30分、住吉町生涯学習館で。合唱曲「九ちゃんが歌ったうた」を歌う。**📄**1回1,000円。📄**女声合唱団**ジュン・エコー・藤田☎090(6529)1396



4月22日から受け付け開始

がん患者の ウィッグ購入費等を助成します

がん治療に伴う外見の変化の悩みを抱えている方が、自分らしく生活できるよう、4月からウィッグなどの購入やレンタル等にかかる費用の一部を助成します。詳しくは、お問い合わせください。申請書等は、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。

HPで詳しく



対象 次の全てに該当する方

- ▶申請日時点で区に住民登録がある
- ▶がんと診断され、治療を行っている、過去にがん治療を受けたことがある
- ▶がん治療による脱毛や身体の欠損等のため、社会生活に支障があり、ウィッグや胸部補整具等を必要としている

対象品 ▶頭部…ウィッグ(部分ウィッグ・装着用ネットを含む)、毛付き帽子

▶胸部…人工乳房、補整下着

▶その他…弾性着衣、まゆ毛ケア用品(つけまゆ毛)、エピテーゼ(目・鼻等)

助成金額・回数 原則として1点につき上限10万円(エピテーゼは1点につき上限20万円)を1人に付き2回まで助成します(消費税を含む)。

申請期限 対象品を購入した日またはレンタルを開始した日(領収書等の日付)の翌日から1年以内

※令和6年度に限り、5年度中(令和5年4月1日～6年3月31日)に購入(レンタル)した方の申請も受け付けます。

▼在宅医療相談窓口 ▼がん療養相談窓口

手続きやがんに関する相談は
右記相談窓口へ



問合せ 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3839

感染症予防計画を策定しました

これまで、感染症予防計画は都道府県が策定することと HPで詳しく
されていましたが、新型コロナへの対応を踏まえて、令和4年12月に「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」が改正され、保健所設置区市でも感染症予防計画を策定することになりました。



区では、新型コロナの対応で生じた課題と教訓を踏まえ、今後の新興感染症(※)発生時の対応に備えるため、感染症予防計画を策定しました。計画の全文は新宿区ホームページのほか、保健予防課・区政情報センター(本庁舎1階)・区政情報課(本庁舎3階)・保健センターでもご覧いただけます。

※感染症法で規定する新型インフルエンザ等感染症、指定感染症、新感染症を指します。

●新興感染症が発生した場合の区の主な対応

- ▶情報の収集・提供
- ▶発生状況等に応じた専門相談体制の確保
- ▶積極的疫学調査の実施、施設等への連絡・保健指導の実施
- ▶施設職員や事業者等との情報共有、協力体制の構築
- ▶国や都から示される疾患の特徴や感染状況等に応じた調査方針に沿った対応と、方針変更時の迅速な対応

問合せ 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3859

あなたの希望に合わせた区政情報をお届けします

区公式LINE 友だち募集中



子ども・防災・イベント等から
欲しい情報を選べる

道の穴ぼこ等を
区に通報できる

防災気象情報や不審者情報
等を受け取れる

AIチャットボットが問い合
わせに回答してくれる

マンション居住者向けの
お役立ち情報を受け取れる



●友だち登録方法

スマートフォン等でLINEアプリを起動し、ホーム画面の「友だち追加」から右二次元コードを読み取るか、検索で「@shinjukucity」と入力して、検索してください。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

区公式アカウント
友だち追加



国民生活基礎調査にご協力を

国民生活の実態を知り、国のさまざまな取り組みの基礎資料とするため、厚生労働省が毎年実施しています。今年は、区内では2地区・約120世帯が調査対象です。身分証を携帯した調査員が4月中旬から訪問します。



調査事項 6月6日時点での健康・介護等に関する世帯の状況

調査方法 調査票を配布し、調査員が回収(オンライン回答も可)

問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3024

厚生労働省 周知ポスター

新宿コズミックセンター (大久保3-1-2)の利用休止

施設メンテナンス等のため、下記期間の利用を休止します。

休止施設・期間 ▶プール…5月13日(月)～17日(金)、▶プール以外…5月13日(月)～15日(水)

※5月13日(月)～15日(水)の期間中、1階事務所の営業時間を午前9時～午後5時に短縮します(受け付けは午後4時30分まで)。

問合せ 新宿未来創造財団 ☎(3232) 7701



区関連・官公署情報



弁護士と不動産鑑定士による 春の不動産無料相談会

日時 4月19日(金)午前10時～午後6時50分(受け付けは午後6時20分まで)

後援 新宿区

会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問合せ 東京都不動産鑑定士協会事務局 ☎(5472) 1120

東京理科大学オープンカレッジ 割引講座



区と包括連携協定を結んでいる同大学の講座の一部を割引価格で受講できます。



詳しくは、問合せ先ホームページ(上二次元コード。HP)https://www.tus.ac.jp/manabi/でご案内しています。

会場 飯田橋セントラルプラザ2階(千代田区飯田橋4-10-1)

対象 区内在住の方

問合せ 東京理科大学オープンカレッジ事務局 ☎(5227) 6268

多胎児家庭が母子保健事業を 利用する際の移動を支援

タクシー移動する際に利用できる 「こども商品券」を配布します



多胎児を養育しているご家庭へ、タクシー移動する際に利用するための「こども商品券」を配布し、多胎児を連れて区の母子保健事業を利用する際の移動を支援します。

HPで詳しく



利用には申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

対象 新宿区に住民登録があり、令和6年4月1日以降、3歳未満の多胎児を同一世帯で養育する保護者



内容 多胎児の乳幼児健診・予防接種や双子の会・四谷ツインズなど、多胎児家庭が母子保健事業を利用する際のタクシー移動のための「こども商品券」(1世帯につき年2万4,000円相当)



申請方法等 保健センター(★)へ事前連絡の上、次の誕生日の前日までに区の看護職等と面接し、申請書を提出してください。

★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

※0歳・1歳・2歳の各年齢で1回ずつ申請できます。

※「こども商品券」は、面接・申請書の提出後1~2か月程度で、事業者から簡易書留で発送します。

※上記申請方法のほか、多胎児の年齢により、次の事業に参加する際にも申し込みます。

▶0歳児…すくすく赤ちゃん訪問(対象世帯には案内文・申請書を郵送)、3~4か月児健康診査

▶1歳児…1歳6か月児歯科健康診査

▶0~2歳児…双子の会

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

バースデーサポート事業を拡充します

1歳6か月児健康診査を受けたお子さんへ、ギフトの配布や子育てに関する情報提供・相談支援を行う「バースデーサポート事業」のギフトの金額を拡充します。

HPで詳しく



対象 次の全てに該当する方

▶1歳6か月児健康診査を受診し、養育者がアンケート(問診票)に回答している

▶1歳6か月児健康診査を受診した日に新宿区に当該児の住民登録があり、かつ満3歳になるまでに養育者がアンケート(問診票)を提出している

▶養育者が同一生計で令和3年9月1日以降に出生届を提出した当該児を養育している

拡充内容 ▶金額の拡充…令和5年4月1日以降に出生したお子さんへ配布するギフトの金額を5万円ずつ拡充します(▶第1子は6万円相当、▶第2子は7万円相当、▶第3子以降は8万円相当のギフトを支給)。

▶ギフト内容の変更…子育て支援用品だけでなく、家事支援用品も含めて幅広く選択できるよう、「こども商品券」から「電子カタログ」に変更します。

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

体験してみませんか

区オリジナル3つの体操・トレーニング体験会 講座

新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験しませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日時 5月15日(水)午後2時~4時

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申込み 4月17日(水)~5月7日(火)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。



★各体操について詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係、▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876、

▶しんじゅく100トレ…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

シニア向け 区オリジナル筋力トレーニング

しんじゅく100トレ



みんなとだから
楽しく続けられる!



高齢者クラブの仲間と



マンションの集会室で



地域交流館で

区内
約80
グループ
が活動

こんな方におすすめです

- 立ち上がる時に、つい「よいしょ!」と言ってしまう
- 階段をのぼると疲れる
- 若い頃より、つまずくことが増えた
- ご近所の仲間と一緒に体操を楽しみたい

筋力は若返りが可能です
気になったら始めましょう!

ご近所の仲間やお友達と一緒に、「しんじゅく100トレ」で筋力アップしませんか。自治会や高齢者クラブでも活動が広がっています。ぜひ、ご参加ください。

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

まずは!

▶100トレ出前講座で気軽に体験 予約受付中

地域の集まりやグループに講師が伺います。

内容 ミニ健康講話と100トレの体験

申込み 5名以上のグループで、電話で健康づくり課健康づくり推進係へ。

▶お近くのグループに参加したい方は…

ご紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。体験もできます。

◆グループ活動のサポートが受けられます

① DVDが無料でもらえる・専用重りバンドが借りられる

② 医療専門職による初期のトレーニング指導が受けられる

※その他、必要に応じて定期的に支援します。

11段階に
調整可能な
重りバンド



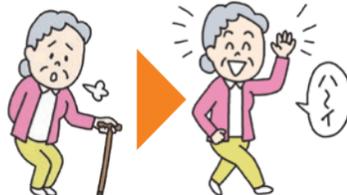
とは?

- ▶DVDを見ながら気軽にでき、週1~2回でも十分な効果を得られます
- ▶体力に合わせて取り組めるスロートレーニングです

動きは
全10種類



動画はこちら



杖がいらない
なった

歩く速度が
倍になった

嬉しい声が続々