

保険料の納入通知書等を発送します

保険料の計算方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)等でご案内しています。
 ※令和7年分の所得税・住民税の申告が遅れた方、新宿区以外で住民税が課税されている方等は、保険料が変更になることがあります。

後期高齢者医療制度 令和8年度保険料納入通知書

●7月10日に発送

今年度から年間保険料額は、医療分と子ども・子育て支援金分(子ども分)の合計額になります。医療分の保険料率は2年ごとに見直され、子ども分の保険料率は令和9年度に別途見直されます。



介護保険制度 令和8年度保険料納入通知書・負担割合証

●納入通知書を65歳以上の方へ7月10日に発送

再発行はできません。大切に保管してください。

●負担割合証を介護保険の要介護・要支援認定を受けている方等へ7月15日に発送

介護保険サービス等利用時の利用者負担割合(1～3割)を記載しています(適用期間は8月1日～令和9年7月31日)。8月のサービス利用分から提示してください。



スマートフォン
決済アプリでも
保険料を納付できます

スマートフォン決済
アプリで納付書のバー
コードを読み取って納付
できます。

利用方法等
詳しくはこちら



後期高齢者
医療保険料



介護保険料

☎ 後期高齢者医療制度…高齢者医療担当課高齢者医療係 ☎(5273)4562

▶ 介護保険料納入通知書・負担割合証(要支援・要介護)…介護保険課資格係 ☎(5273)4597

▶ 介護保険負担割合証(事業対象者)…地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g



7月のレシピ

キュウリの肉巻き

キュウリが主菜になる1品です。包丁を使わず調理できます。緑色の表面の部分をピーラーでむく、または粗熱を取ってから食べると、キュウリ特有の青臭さが緩和されます。この料理1人分で約100gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・キュウリ… 2本(約200g)
- ・豚薄切り肉または豚バラ肉… 4枚
- ・塩… 少々
- ・こしょう… 少々
- ・レモンまたはレモン汁… 1/4個分(小さじ2程度)

作り方

- ①キュウリは表面をピーラーでむくか、板ずり(※)する。
 - ②①のキュウリ全体に豚肉を巻き、塩、こしょうを全体に振る。
 - ③②を豚肉の表面に焼き色が付くまで、オーブントースターまたはグリルで10分程度両面を焼く。
 - ④③にレモン汁をかける。
- ※まな板の上にキュウリをのせ、塩(分量外。キュウリ1本につき小さじ2分の1程度)を振り、すりつけるように表面が滑らかになるまで転がした後、塩を洗い流します。

(レシピ提供/栗原弘美・区食育ボランティア)

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

スマートフォン・タブレット等で 広報新宿を閲覧できます

●広報紙配信アプリ「マチイロ」

同アプリでは、日本語・英語・中国語・韓国語など13言語で広報新宿をご覧いただけます。



同アプリ
アイコン

アプリダウンロード



iPhone



Android

●地域情報サイト「マイ広報紙」

マイ広報紙ウェブサイト

☎ <https://mykoho.jp/lg/131041/913589>

広報紙を記事ごとに閲覧できます。興味のあるカテゴリを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。



マイ広報紙

☎ 区政情報課広報係 ☎(5273)4064

区民まつり「ふれあいフェスタ」 ステージ出演団体を募集

出演条件・必要書類等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

出演日時 10月18日(日)午前10時30分～午後3時30分のうち15～20分程度

☎ 都立戸山公園芝生広場(大久保3)

☎ 区内で活動するアマチュア団体(合唱・吹奏楽・管弦楽・舞踊・演劇等)、10団体程度

☎ 任意の用紙に10面記入例のほか団体名・担当者名・出演者数・出演概要を記入し、必要書類を添えて、7月9日(木)～30日(木)に郵送(必着)で問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。

☎ 大新宿区まつり実行委員会事務局(〒170-0004豊島区北大塚1-20-7、末広ビル3階、(株)セレスポ東京支店内) ☎(6903)6450

☎ 区の担当課 文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069

