65歳以上の方へ
介護保険料の納め忘れにご注意を

介護保険は、社会全体で介護の負担を支え合う制度です。保険料を納めないと、介護サービスを利用するときに滞納状況に応じて保険の給付が制限等を受けることがあります。忘れずに納めましょう。

23年3月分までの保険料に未納がある方には、8月18日㈭に催告書をお送りします。催告書が届いた方は内容を確認し、お早めにお支払いください。納付書がない方は、介護保険課資格係へご連絡ください。

【問合せ】▼保険料の支払い・相談…**介護保険課資格係**☎（5273）4273、▼介護サービスの利用…**介護保険課給付係**☎（5273）4176（いずれも本庁舎2階）へ。

●保険料を納めないと

▼1年以上滞納していると…介護サービスの利用料が、いったん全額自己負担となります。その後、申請により9割を払い戻します（償還払い）。

▼1年6か月以上滞納していると…介護サービスの利用料がいったん全額自己負担となり、介護保険の給付（9割）も一時差し止められます。さらに滞納が続くと、差し止められた給付額を滞納している保険料に充てる場合があります。

▼2年以上滞納していると…介護サービスを利用したときの自己負担が3割になります（通常は1割）。また、高額介護サービス費、高額医療合算介護サービス費、特定入所者介護サービス費（食事・居住費）も支給されません。

※納期限から2年以内の滞納分や現在の保険料をお支払いいただければ、制限を受ける期間が短くなります。

●保険料の減額・免除

災害等で財産に著しい損害を受けたときや、事業の休止・廃止・失業等で世帯の収入が大きく減少し保険料の支払いが困難になったときは、事由発生から6か月以内に申請すると、保険料が減額または免除されることがあります。詳しくは、介護保険課資格係へご相談ください。

●納付相談員が保険料未納世帯を訪問

保険料のお支払いが遅れている方へは、納付相談員が未納分の徴収に伺っています。納付相談員は土・日曜日もお伺いし、必ず区が発行した「身分証明書」を携帯しています。不審に思われる場合は、介護保険課資格係へご連絡ください。

福祉

障害者福祉の手引き23年度版を発行

障害に関する相談窓口・手帳の申請方法・日常生活の支援等、障害のある方が利用できるサービスを掲載しています。

【配布窓口】障害者福祉課・保健予防課（第2分庁舎分館1階）・区立障害者福祉センター（戸山1―22―2）・保健センター・特別出張所・区社会福祉協議会（大久保3―1―1）・あゆみの家（西落合2―8―7）・子ども総合センター（新宿7―3―29）ほか

【問合せ】障害者福祉課相談係（本庁舎2階）☎（5273）4518へ。

家族介護者教室・交流会

(1)今から備える感染症予防

【日時】9月2日㈮午後1時～3時30分

【会場】四谷地域センター（内藤町87）

【内容】講演「正しい手洗いは感染症予防の第一歩」と参加者の交流会

(2)免疫力アップ！笑いの健康法

【日時】9月17日㈯午後1時～3時30分

【会場】落合第一地域センター（下落合4―6―7）

【内容】講演（松本光正・医師）と参加者の交流会

……〈以下共通〉……

【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験があり交流会の活動に意欲のある方、各30名

【申込み】電話で(1)は**四谷高齢者総合相談センター**☎（5367）6770、(2)は**落合第一高齢者総合相談センター**☎（3953）4080へ。いずれも先着順。

こども・教育

児童扶養手当等の現況届の提出を

現況届は、児童の養育状況などを把握するため、毎年提出していただくものです。対象の方には、ご案内を7月末にお送りしました。受給資格を継続するには、現況届の提出が必要です。届いていない方はご連絡ください。

【対象】児童扶養手当または特別児童扶養手当を申請し、認定を受けている方

【提出・問合せ】証書と必要書類をお持ちの上、児童扶養手当は8月31日㈬、特別児童扶養手当は9月12日㈪までに**子ども家庭課育成支援係**（本庁舎2階）☎（5273）4558へ。特別出張所では手続きできません。

工作会

【日時】8月20日㈯午後3時～4時

【対象】小学生以下の方と保護者、30名

【内容】かわりびょうぶ（パタパタと絵が変わる不思議なカード）作り

【会場・申込み】当日直接、北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）へ。先着順。

【問合せ】**北新宿図書館**☎（3365）4755へ。

こども映画会

①北新宿図書館

【日時】8月27日㈯午後2時～3時

【対象】小学生以下の方と保護者、60名

【上映作品】「カバのポトマス」「10ぴきのかえるのなつまつり」ほか

【会場・申込み】当日直接、北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）へ。先着順。

【問合せ】**北新宿図書館**☎（3365）4755へ。

②戸山図書館

【日時】8月27日㈯午後2時～4時

【上映作品】「三年とうげ」「ムーミン～消えないおばけ」ほか

【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館（戸山2―11―101）へ。先着100名。

【問合せ】**戸山図書館**☎（3207）1191へ。

えいがのじかん

【日時】8月28日㈰午後2時～2時45分

【対象】中学生以下の方、100名（同伴者も可）

【上映作品】「ねずみのなるき」「すいかのたね」ほか

【会場・申込み】当日直接、中央図書館（下落合1―9―8）へ。先着順。

【問合せ】**こども図書館**☎（3364）1421へ。

イクメン先生の絵本ライブ

【日時】9月10日㈯午後2時～3時30分

【会場】大久保地域センター（大久保2―12―7）

【内容】絵本の読み聞かせと歌や遊び。終了後に大久保図書館で絵本選びのコツをアドバイス（久留島太郎・千葉大学教育学部附属幼稚園教諭）

【申込み】8月16日㈫から電話または直接、**大久保図書館**（大久保2―12―7）☎（3209）3812へ。先着30名。

人形劇

【日時】9月19日㈪午後3時30分～4時15分

【会場】角筈地域センター（西新宿4―33―7）

【上演作品】「もりのへなそうる」「はる・なつ・あき・ふゆ～森の四季～」（人形劇団プーク）

【申込み】8月16日㈫から電話または直接、**角筈図書館**（西新宿4―33―7）☎（5371）0010へ。先着90名。

住宅・まちづくり

都市計画図に誤りがありました

新宿区用途地域等都市計画図（平成22年4月1日現在）に誤りがありました。お詫びして訂正します。

【誤りの内容】西早稲田三丁目付近、放射第7号線沿い南側の用途地域等の境界

（誤）都電荒川線線路敷境界から30m

（正）放射第7号線道路境界から30m

【問合せ】**都市計画課都市計画係**（本庁舎8階）☎（5273）3527へ。

環境影響評価書の縦覧・閲覧

●西武鉄道新宿線（中井駅～野方駅間）連続立体交差事業

【縦覧・閲覧日時】8月19日㈮～9月2日㈮午前9時30分～午後4時30分（図書館は閉館の30分前まで、閉庁・閉館日を除く）

【縦覧場所】区環境対策課（本庁舎7階）・東京都環境局環境都市づくり課ほか

【閲覧場所】特別出張所・中央図書館（下落合1―9―8）

【問合せ】**東京都環境局環境都市づくり課**（西新宿2―8―1、都庁第二本庁舎8階）☎（5388）3440へ。

スポーツ

区民ダンスのタベ

【日時】8月21日㈰午後4時～6時

【対象】区内在住・在勤の方、100名

【内容】ダンスパーティー

【費用】800円（施設利用料ほか）

【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。

初心者アーチェリー教室

【日時】9月6日～27日の火曜日午後7時30分～9時、10月1日㈯午後1時30分～3時30分

【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15歳以上の方、20名

【内容】基本技術（用具の貸し出しあり）

【費用】3千円（保険料ほか）

【主催・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか性別・年齢を記入し、8月31日（必着）までに**区アーチェリー協会・清原通雄**（〒160・0022新宿6―23―2）☎（5998）7528へ。先着順。同協会ホームページ（URL http://shinjuku-archery.com/）からも申し込めます。

硬式テニス男子シングルス大会

【日時】10月9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・在勤で18歳以上の方、30名

【内容】6ゲーム1セットマッチ

【費用】千500円（施設利用料ほか）

【持ち物】ボール2個入り1缶

【主催・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか年齢・性別を記入し、8月30日（必着）までに**区硬式庭球連盟・古山寛**（〒162・0041早稲田鶴巻町535）☎（3202）5876へ。応募者多数の場合は抽選。

8月20日 21日 新宿中央公園 夏祭り

新宿中央公園（西新宿2―11）で開催します（小雨実施）。

★昼の部…20日㈯午後1時～4時

【会場】ちびっこ広場

【内容・時間】▼新宿エコレンジャーショー…午後1時～1時20分

▼打ち水大作戦…午後1時30分・3時から

▼工作・遊び（ペットボトルでけん玉作り・牛乳パックで笛作り・輪投げ・コマ回し・チョークでお絵描きほか）

▼模擬店（綿菓子・クッキー・パウンドケーキ）

※柏木・角筈高齢者総合相談センターの出張相談、グリーンヒル八ヶ岳・ヴィレッジ女神湖と付近の観光スポットのPRもあります。

【参加団体】新宿区レクリエーション・インストラクターズクラブ、フジランド、新宿第二あした作業所デュマン、環境学習情報センターほか

★夜の部…20日㈯午後6時～9時

21日㈰午後6時～8時30分

【会場】水の広場

【内容】納涼盆踊り大会（主催・角筈地区青少年育成委員会。20日㈯午後5時30分からは、西新宿児童館の子どもたちが「よさこいソーラン」を披露します。

【問合せ】**みどり公園課公園管理係**（本庁舎7階）☎（5273）3914・**角筈特別出張所**☎（3377）4381へ。

催し・講座

プラネタリウム一般公開

●秋番組「古代遺跡の謎と秋の星空」（再投影番組）

【日時】8月27日㈯、9月10日㈯・18日㈰・24日㈯、10月1日㈯・8日㈯・10日㈪・16日㈰・22日㈯、11月12日㈯・20日㈰、いずれも午前10時30分、午後1時30分・2時50分からの3回投影（時間は約50分）

【費用】300円（中学生以下は無料）。観覧券の発売と入場は開始の30分前から

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階（大久保3―1―2）へ。10名以上の団体は事前にご連絡ください。投影開始後の入退場はできません。

【問合せ】**新宿未来創造財団**☎（3232）5121へ。

大久保地域センターの催し

(1)日本文化を楽しむ「怪談話」

【日時】8月28日㈰午後2時～4時30分

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【内容】司馬遼太郎「烏江の月」、三遊亭圓朝「怪談牡丹燈籠」ほか（戸山朗読会）

(2)囲碁大会

【日時】9月11日㈰午前9時45分～午後4時30分

【対象】区内在住・在勤の方

【内容】無差別戦（8名）、ハンディ戦（自己申告による7級以上の方・24名）

【費用】500円（参加賞・昼食付き）

……〈以下共通〉……

【会場・申込み】(1)は当日直接、(2)は事前に費用をお持ちの上、**大久保地域センター**（大久保2―12―7）☎（3209）3961へ。いずれも先着順。

市民とNPOの交流サロン

●NPOの活動を知ろう

【日時】8月29日㈪午後7時～9時

【会場】高齢者福祉施設 神楽坂（矢来町104）

【内容】欠陥住宅相談会・マンション何でも相談会等「住まいの駆け込み寺」として活動するNPO建築ネットワークセンターを紹介

【費用】千円（資料代ほか）

【申込み】電話で**新宿NPOネットワーク協議会事務局・山下**☎（5206）6527（月～金曜日午前11時～午後6時）へ。先着20名。

男女共同参画講座

●世界がもし100人の村だったら～あなたもそこに住んでいます

【日時】9月3日㈯午後2時～4時

【内容】幸福に生きる権利や男女平等などを「世界の中の日本」という視点から考える（池田香代子・ドイツ文学翻訳家）

【会場・申込み】電話で**男女共同参画推進センター**（ウィズ新宿、荒木町16）☎（3341）0801（日曜日を除く）へ。先着70名。託児あり（要予約）。

絵手紙初心者講習会

●親しい方へ絵手紙を

【日時】9月17日㈯午後1時30分～4時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【費用】500円（材料費）

【会場・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のとおり記入し、8月25日（必着）までに**角筈地域センター**（〒160・0023西新宿4―33―7）☎（3377）1373へ。応募者多数の場合は抽選。

まち歩きツアー　四谷・西念寺界隈散策

服部半蔵の墓

「槍の半蔵」と呼ばれた戦国時代の武将・服部半蔵は文禄2年（1593年）に西念寺（若葉2―9）を創建しました。境内には半蔵の墓（区指定史跡）があります。

新宿通りを一歩入ると、ゆったりした時間が流れる閑静な路地と横町が広がります。秋の一日、意外な歴史をひも解くまち歩きに出掛けてみませんか。

【日時】9月18日㈰午前9時30分～12時

【主なコース】四谷区民センター（内藤町87）正面玄関前集合→四谷大木戸跡碑・玉川上水記念碑→多武峯内藤神社・駿馬塚の碑・鉛筆の碑→於岩稲荷田宮神社→西念寺・服部半蔵の墓・岡崎三郎信康供養塔→四ツ谷駅解散

【費用】400円

【申込み】往復はがきかファックス（記載例（2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、8月28日（必着）までに**新宿まち歩きガイド運営協議会**（〒160・0008三栄町22、新宿歴史博物館内）☎（3359）3729・FAX（3359）5036へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

元気館

10月～12月の健康増進プログラム

【会場・問合せ】**元気館**（〒169-0052戸山3―18―1）☎（3202）6291（第2月曜日休館）へ。

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】▶①3か月プログラム（15歳以上の方対象）…**右表1**、▶②3か月プログラム（就学前の子どもと母親対象）…**右表2**、▶③24年3月までの登録制プログラム（子ども対象）…**右表3**のとおり

※回数はコースによって異なります。

※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

【費用】400円×プログラム開催回数（③は3か月ごとに支払い）

【申込み】▶来館の場合…1コースに付きはがきを1枚お持ちください。▶郵送の場合…往復はがき（1コースに付き1枚）に記載例（2面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・コース（曜日・時間）、就学前の子どもが参加するプログラムは保護者氏名、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、8月31日（必着）までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込めます。★印のプログラムは重複申し込みできません。

※前回「7月～9月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も申し込みが必要です。はがき（表面）の右上に「優先」と朱書きしてください（キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く）。

【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して9月2日㈮午後0時30分から元気館で抽選（観覧可）。結果は9月10日㈯ころ、はがきでお知らせします。定員に満たないコースは、9月2日㈮午後2時から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。

表1　コース型（10月～12月）プログラム【15歳以上の方対象】

プログラム	コース（曜日・時間）
ウオーキング	水曜日9:30～10:30
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50
ヨーガ	日曜日13:30～14:30
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35
姿勢バランス	火曜日19:45～20:45
バランスボール	木曜日13:55～14:55
バランス体操	木曜日12:45～13:45
健康体操	月曜日9:30～10:20・火曜日9:30～10:20 水曜日13:00～13:50・木曜日9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
ゆる体操	日曜日16:00～17:00
骨盤体操	木曜日18:35～19:35・金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00
自力整体法	水曜日18:30～19:30・土曜日15:20～16:20
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50
クラシックバレエ	水曜日19:40～20:40・金曜日18:45～19:45 日曜日14:45～15:45
フラダンス	火曜日10:40～11:40・水曜日15:10～16:10

表2　コース型（10月～12月）プログラム【就学前の子どもと母親対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
産後体操★（産後1か月～11か月の母親）	エアロビクス 火曜日13:40～14:40 ヨガストレッチ 木曜日11:35～12:35
ベビーマッサージ★（1か月～12か月の子どもと母親）	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25
よちよち体操（1歳～1歳9か月の子どもと母親）	火曜日11:50～12:35
親子体操★（1歳6か月～2歳の子どもと母親）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
幼児体操★（3歳～未就学児）	3歳～4歳児 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳児 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
リトルクラシックバレエ（5歳～未就学児）	土曜日9:10～10:10

表3　コース型（24年3月までの登録制）プログラム【子ども対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
チアダンス・ジュニアクラス（小学4年生～中学生）	月曜日17:50～18:50
小学生体操★（小学1～3年生）	火曜日16:55～17:55
キッズ空手（24年4月に小学校に入学する方）	水曜日16:20～17:20
ジュニア空手（小学生）	水曜日17:25～18:20

◆フリー型プログラム

予約は不要です。当日直接、元気館へおいでください。

【日時・内容】**右表4**のとおり

【対象】15歳以上の方

◆トレーニング室

どなたでも自由に利用できます。

【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日…午前9時～午後5時45分

【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ウオーキングマシン・乗馬運動ほか。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。

＜フリー型・トレーニング室共通＞

【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円

※「パワーヨーガ」と「ボクシングシェイプ①」に同日に参加する場合は800円

表4　フリー型プログラム

プログラム	曜日・時間
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10
ストレッチ	月曜日15:20～15:40 木曜日16:00～16:20 木曜日18:10～18:25 金曜日18:10～18:25 土曜日17:20～17:40 日曜日13:00～13:20
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00
パワーヨーガ	月曜日19:00～19:50
ボクシングシェイプ①	月曜日20:00～20:50
ボクシングシェイプ②	日曜日9:30～10:30
すっきりシェイプ	日曜日10:40～11:40
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:10
全身シェイプ	木曜日15:05～15:20 木曜日17:40～18:05 金曜日17:40～18:05
お腹シェイプ	木曜日15:30～15:50
ウオーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20
筋力アップ	土曜日16:30～17:10
ボディメイク	月曜日11:40～12:30