

# 東京都シルバーパスの一斉更新

都内在住で70歳以上の方を対象に発行している東京都シルバーパスは、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内の民営バスに乗りできます。

現在、東京都シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に東京バス協会から「シルバーパス更新申込書」をお送りします。同封の「シルバーパス更新手続きのご案内」をご覧ください。更新窓口で手続きしてください。

指定日・指定窓口では都合の悪い方は、下表のいずれかの窓口で、9月中旬に手続きしてください。

## 費用

- (1) 25年度の住民税が課税の方：2万500円
- (2) 25年度の住民税が非課税の方：千円
- (3) 25年度の住民税が課税で、24年1月～12月の合計所得金額が15万円以下の方：千円
- (4) 24年度の経過措置のうち、17年度の住民税が非課税の方：千円

## 更新に必要なもの

- ▼シルバーパス更新申込書
- ▼住所・氏名・生年月日が分かるもの(健康保険証・運転免許証等)
- ▼住民票・パスポートでは更新できません。
- ▼有効期限が「25年9月30日」のシルバーパス
- ▼費用の(2)に該当する方は、次の①②のいずれか1つ
- ① 25年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「1」「2」「3」「3特」「4」「4特」のいずれかの段階が記載されたもの
- ② 25年度住民税非課税証明書(一通300円)
- ③ 生活保護受給証明書
- ④ 費用の(3)に該当する方は、次の①②のいずれか1つ
- ① 25年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「5」と記載され

## 臨時更新窓口

時間はいつでも午前10時～午後3時30分  
※京王百貨店新宿店は午後5時まで

期間	会場
9月2日(月)～4日(水)	都庁第二本庁舎1階(西新宿2-8-1)
9月2日(月)～6日(金)、25日(水)～27日(金)、30日(月)	区役所第1分庁舎1階(歌舞伎町1-5-1)
9月4日(水)～6日(金)	牛込竈笠地域センター(竈笠町15)
9月9日(月)～11日(水)	若松地域センター(若松町12-6)
	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
9月12日(木)・13日(金)	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
9月12日(木)・13日(金)・17日(火)	榎町地域センター(早稲田町85)
9月17日(火)～20日(金)	都営大江戸線都庁前駅構内
9月18日(水)～20日(金)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
9月23日(祝)～28日(土)	京王百貨店新宿店7階※(西新宿1-1-4)
9月24日(火)	柏木地域センター(北新宿2-3-7)
9月24日(火)・25日(水)	四谷区民センター(内藤町87)
9月25日(水)～27日(金)、30日(月)	大久保地域センター(大久保2-12-7)

# 長寿をお祝いします

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(5272)0352へ。

## ことぶき祝金を お贈りします

●9月上旬から

地区の民生委員がお届けします

【対象・金額】平成25年9月1日現在区内在住で、次に該当する方

- ▼古希(70歳)昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれ：5万円
- ▼喜寿(77歳)昭和11年4月1日～昭和12年3月31日生まれ：7千円
- ▼米寿(88歳)大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれ：1万円
- ▼長寿(96歳～99歳)大正3年4月1日～大正7年3月31日生まれ：3万円

## 100歳以上の方に 祝金3万円をお贈りします

●新たに100歳になる方を  
区長が訪問します

区内在住で100歳以上の方に、祝金をお贈りします。新たに100歳になり、事前に希望をいただいた方には、区長が訪問して祝金をお渡しします。

【区長の訪問日時(予定)】

- 9月3日(火)・4日(水)・5日(木)の午前、6日(金)の午後、9日(月)の午後、10日(火)の午前
- 【対象】区内在住で大正3年3月31日までに生まれた方

## 敬老会は10月29日・ 30日に開催します

●例年9月上旬に開催していましたが、残暑が厳しいことから、23年度から10月に開催しています。開催時間・演芸内容等詳しくは、「広報しんじゅく」でご案内します。

対象(区内在住の77歳以上)の方には、10月中旬に招待状をお送りします。

# 元気な高齢者向け ★

# 介護予防 教室



10月～12月クラスの  
参加者を募集

【日程・会場・内容等】下表のとおり。各全12回程度(祝日を除く。受付番号3は全8回)。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分(受付番号17・18・20は午後1時30分～3時)

【対象】区内在住の65歳以上で介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方。健康状態により参加をお断りすることがあります。

【費用】1回100円

【申込み】はがき(往復はがきは不要)に記載例(4面参照)のほか生年月日・希望する教室の受付番号

(第2希望まで希望順に記入)を記入し、9月6日(金)(消印有効)までに高齢者福祉課高齢者事業係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、結果は9月13日(金)ころお知らせします。

★パワーアップ高齢者(区の健康診査等の結果、介護予防の取り組みが必要と判定された方)が対象の介護予防教室(対象の方には個別にご案内)を含め、同じ時期に複数の教室には参加できません。

教室名	受付番号	会場	曜日時間	定員	教室名	受付番号	会場	曜日時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防 (認知症と診断されている方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日 午後	13名	シニアバランス トレーニング教室 バランスを保つ力を向上させ筋力の低下を予防(座位中心)	11	薬王寺ことぶき館(市谷薬王寺町51)	木曜日 午前	18名
	2	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	水曜日 午後	13名		12	高田馬場第二ことぶき館(高田馬場1-4-17)	金曜日 午前	18名
骨盤底筋向上教室 尿漏れ予防(女性対象)	3	介護老人保健施設マイウェイ四谷(大京町1)	木曜日 午後	10名		13	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日 午前	18名
	4	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日 午前	12名		14	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日 午前	18名
シニアスポーツ チャレンジ教室 足腰の筋力を向上させ転倒を予防(立位中心)	5	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	火曜日 午前	10名		15	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日 午前	10名
	6	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日 午後	18名		16	※トレーニングマシンを使用	木曜日 午前	10名
	7	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日 午前	18名		17	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	月曜日 午後	10名
	8	高田馬場第二ことぶき館(高田馬場1-4-17)	木曜日 午前	18名		18	※トレーニングマシンを使用	木曜日 午後	10名
	9	落合三世代交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	水曜日 午後	18名		19	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)	金曜日 午前	10名
	10	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	水曜日 午前	18名		20	※プールでの水中運動。24年度または25年度で直近の、区または被用者保険の健康診査の受診結果の提出が必要	金曜日 午後	10名