

新しい国民健康保険被保険者証をお送りしました

有効期限が平成27年9月30日の保険証をお持ちの方に、9月4日に新しい国民健康保険被保険者証を簡易書留郵便で発送しました。住所・氏名等の記載を確認し、誤りがあるときは医療保険年金課が特別出張所へお持ちください。有効期限を過ぎた保険証は、医療保険年金課が特別出張所へお返しください。

▶保険証は個人カードです。同じ世帯に2名以上の被保険者がいる場合、世帯主の方宛てに全員分の保険証をお送りしています。▶新しい保険証の有効期限は、原則として平成29年9月30日ですが、29年9月30日までに満75歳になる方は、誕生日の前日が有効期限です。また、29年9月

29日までに在留期間満了となった外国籍の方は、在留期間満了日が有効期限です。在留期間を更新した方には、新しい有効期限の保険証をお送りします。このほかにも有効期限が異なる場合があります。詳しくは、保険証に同封したチラシをご覧ください。

▶在留資格が「特定活動」の外国籍の方には、「指定書」の確認ができていない場合のみ、新しい保険証をお送りしています。手続きが済みてない方は、医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。

●資格の取得・喪失の届出は14日以内に
国民健康保険に加入するときや、勤務先の健康保険に加入

して国民健康保険を脱退するときは、自動的に切り替わりません。まだ届け出をしていない方は、お早めに医療保険年金課が特別出張所で手続きをしてください。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係（本庁舎4階）☎(5273)4146へ。

●保険料に未納がある方へ

保険料に未納がある世帯へは、資格証明書または有効期間が通常より短い保険証（12か月有効証）をお送りしました。未納が無くなりましたら、通常の期限の保険証と交換します。特別な事情があるときはご相談ください。

【問合せ】医療保険年金課納付相談係（本庁舎4階）☎(5273)3873へ。

シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です。

信濃町シニア活動館

①音声ガイド映画の上映会

【日時・定員】9月20日(日)午後1時30分～3時20分(40名)
【上映作品】「おとうと」(監督・市川崑、主演・岸恵子、1時間38分)

②ハッピールーム

【日時・定員】9月25日(金)午後1時30分～4時(20名)
【内容】折り紙、ぬり絵、脳トレ、囲碁、将棋、iPadほか
※折り紙・将棋は講師あり

③ぐるーぶ・カナリヤ朗読会

【日時・定員】9月27日(日)午前10時30分～12時(30名)

④パソコンとiPadで

楽しもう(初心者向け)

【日時・定員】10月15日(木)22日(木)午前10時～12時、全2回(5名)
【内容】パソコンでインターネットを閲覧、iPadで顔写真の加工・ゲームほか
※機器は会場で用意します。

⑤手作り吹き矢広場

【日時・定員】10月21日(水)午前10時～11時30分(15名)
【内容】吹き矢の作製と体験
【費用】400円(材料費。初めて参加する方のみ)

⑥かんじゅく座公演

【日時・定員】10月30日(金)午前10時30分～11時30分

(30名)
【内容】60歳以上の団員による童話朗読劇
【会場・申込み】①④⑥は事前に電話または直接、信濃町シニア活動館（信濃町20）☎(5369)6737へ。②③⑤は当日直接、同館へ。いずれも先着順。

西新宿シニア活動館

①専門医による健康講座

「むくみと下肢静脈瘤」

【日時・定員】9月30日(水)午後2時～3時30分(30名)
【講師】阿部吉伸・外科医

②家庭で活かせる

薬膳マメ知識講座

【日時・定員】10月8日(木)午後2時～3時(30名)
【内容】簡単に作れる薬膳や

効果の紹介と試食(講師は久保田恵美・薬膳アドバイザー)

【費用】100円(材料費)

③秋を楽しもう

草花ウォッチング教室

【日時・定員】10月9日(金)午前10時30分～12時(30名)
【内容】秋の草花を画像を見ながら解説(講師は日比野佳正・日本自然保護協会自然観察指導員)

④弁護士による相続と

財産管理の基礎知識

【日時・定員】10月9日(金)午後2時～3時30分(30名)

⑤覚えて便利

かんたんタブレット講座
【日時・定員】10月11日(日)午前10時30分～12時、午後1時30分～3時。2回とも同じ

内容(各回14名)
【内容】基本操作と日常生活に便利な使い方（講師はNPO法人竹箒(たけぼうき)の会)

⑥プロが教える

コーヒーのいれ方教室

【日時・定員】10月12日(祝)午前10時～12時(20名)
【内容】自宅でもできるコーヒーのいれ方と試飲（講師は田代洋介・タリーズコーヒージャパン）

【費用】400円(材料費)

【会場・申込み】事前（⑤⑥は9月29日(水)まで）に電話または直接、西新宿シニア活動館（西新宿4—8—35）☎(3377)9380へ。①～④は先着順。⑤⑥は応募者多数の場合は抽選。

【持ち物】飲み物、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で、手が自由になるようにしてください。

いきいきウオーク新宿

●笹荷地区・初級者向け

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【内容】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【費用】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【日時】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場】9月25日(金)午前9時10分～9時30分

【会場・問合せ】新宿文化センター(新宿6—14—1)☎(3350)1141へ。小学生から入場できます。

修了発表会

元劇団四季の講師の指導のもと、5か月にわたるレッスンの成果を発表します。

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場・問合せ】新宿文化センター(新宿6—14—1)☎(3350)1141へ。小学生から入場できます。

修了発表会

元劇団四季の講師の指導のもと、5か月にわたるレッスンの成果を発表します。

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【会場】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

【日時】9月20日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)