

## 28年度の年金額

平成28年度の年金額は下表のとおりです。  
**【問合せ】新宿年金事務所**(大久保2-12-1) ☎(5285)8611、区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338へ。

年金の種類		28年度の年金額
老齢基礎年金(満額の場合)		78万100円 (月額6万5,008円)
障害基礎年金	1級	97万5,125円 (月額8万1,260円)
	2級	78万100円 (月額6万5,008円)
遺族基礎年金		78万100円 (月額6万5,008円)
子の加算額(障害・遺族共通)	第1子・第2子	1人に付き 22万4,500円を加算
	第3子以降	1人に付き 7万4,800円を加算

## 7月～9月クラスの参加者を募集します 元気な高齢者向け介護予防教室

【日時・会場・内容等】下表のとおり

※各全12回程度(祝日を除く)

※時間の午前は10時～11時30分(受付番号の26は午前11時30分～午後1時)、午後は2時～3時30分(受付番号13・22・23は午後1時～2時30分、18は午後2時30分～4時、19は午後1時15分～2時45分、25は午後1時30分～3時、27は午後3時30分～5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)。

※介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

【費用】1回100円

【申込み】はがき(往復はがきは不要)に4面記入例のほか生年月日・希望する教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、6月3日(金)(消印有効)までに**地区包括ケア推進課介護予防係**(〒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6月10日(金)ころお知らせします。  
 ※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
<b>脳はつらつ教室</b> 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日・午後	15名
	2	北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	水曜日・午前	15名
<b>シニアスポーツチャレンジ教室</b>	3	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	14名
	4	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	火曜日・午前	15名
	5	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日・午前	20名
	6	落合三世交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	水曜日・午後	20名
	7	薬王寺ことぶき館(市谷薬王寺町51)	木曜日・午前	18名
足腰の筋力を向上させ転倒を予防(立位中心)	8	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日・午前	20名
	9	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日・午後	22名
	10	四谷保健センター集會室(三栄町25)	月曜日・午前	12名
<b>シニアバランストレーニング教室</b> 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	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日・午前	20名
	12	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日・午前	20名
	13	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	火曜日・午後	15名
	14	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日・午前	15名
	15	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日・午前	20名
	16	あかね苑新館内(北山伏町2-12)	金曜日・午後	12名
<b>シニアフィットネス教室★</b> 体力維持・向上を目的に運動習慣をつける(座位・立位)	17	早稲田シニアフィットネスセンター(西早稲田1-1-6、パトンドルージュ早稲田2階)	月曜日・午前	15名
	18	ドゥミルネサンス市ヶ谷店(市谷八幡町2-1、大手町建物市ヶ谷ビル4階)	火曜日・午後	15名
	19	早稲田イーライフ北新宿(北新宿1-33-7、カーザ北新宿)	水曜日・午後	15名
<b>シニアパワーアップ教室</b> 全身の筋力の低下を予防 ▶20～25はトレーニングマシンを使用 ▶26・27はプールでの水中運動	20	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	12名
	21	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	月曜日・午後	12名
	22	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	水曜日・午後	12名
	23	清風園(中落合1-7-26)	水曜日・午前	12名
	24	ジェクサー・フィットネス&スパ新宿(渋谷区代々木2-1-5、JR南新宿ビル1階)	水曜日・午後	12名
	25		水曜日・午後	12名
	26		水曜日・午前	12名
27		水曜日・午後	12名	

★シニアフィットネス教室は、7月～9月クラス参加者を対象に10月以降、同じ会場等で自主的に継続した取り組みができるプログラムがあります。

### 募 集

## 男女共同参画フォーラム 実行委員

29年2月18日(土)に開催するフォーラムの実行委員です。  
**【対象】**区内在住・在勤・在学中、委員会に全出席できる方、6名程度  
**【日時】**7月8日(金)・22日(金)、8月20日(土)・9月2日(金)・30日(金)、10月29日(土)、11月11日(金)、12月2日(金)・29年1月14日(土)、2月10日(金)・3月3日(金)、午後1時30分から(土曜日は午後1時から)1、1～2時間程度  
 ※進行状況により日程を追加する場合があります。  
**【会場・申込み】**所定の応募用紙を6月11日(土)までに男女共同

**参画推進センター**〒160・0007荒木町16、ウイズ新宿内 ☎(3341)0801へ郵送必着(またはお持ちください)。応募用紙は同センター地域センター・区立図書館等で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。応募者には6月24日(金)までに選考結果をお知らせします。

**若松地域センター 夜間事務補助員**  
**【対象】**パソコン(ワード・エクセル等)ができる方若干名  
**【勤務期間】**7月1日(金)～29年3月31日(金)  
**【勤務時間】**月8～9日程度、午後5時～10時  
**【勤務内容】**施設の利用受け付け、施設管理ほか  
**【賃金(時給)】**990円

**下落合図書館の指定管理者**  
 旧中央図書館の跡地に新たな開館する、地域図書館の管理運営を行う指定管理者です。応募方法等詳しくは、6月8日(水)から中央図書館で配布する募集要項(図書館ホームページから取り出せます)をご覧ください。

**環境学習情報センター**  
**【日時】**6月2日(木)まで：環境月間イベント展示 ▼4日(土)：新宿エコライフまつり、▼10日(金)～14日(火)：ユニーシテイ絵手紙の会第25回心のこだま展(あなただけの笑顔に逢いたくて)  
 ※その他の期間は常設展示  
**【会場】**問合せ**エコギャラリー**新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

### はがき・ファックスの記入例

①講座・催し名  
②〒・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

講座・催し等の申し込み  
※宛先は各記事の申し込み先へ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。

**環境学習情報センター**  
**【日時】**6月2日(木)まで：環境月間イベント展示 ▼4日(土)：新宿エコライフまつり、▼10日(金)～14日(火)：ユニーシテイ絵手紙の会第25回心のこだま展(あなただけの笑顔に逢いたくて)  
 ※その他の期間は常設展示  
**【会場】**問合せ**エコギャラリー**新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

**環境学習情報センター**  
**【日時】**6月2日(木)まで：環境月間イベント展示 ▼4日(土)：新宿エコライフまつり、▼10日(金)～14日(火)：ユニーシテイ絵手紙の会第25回心のこだま展(あなただけの笑顔に逢いたくて)  
 ※その他の期間は常設展示  
**【会場】**問合せ**エコギャラリー**新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。