

### ヴィレッジ女神湖(長野県立科町の)利用を

区内在住・在勤の方と同行する方が対象です。

#### ●年末年始の利用抽選

【宿泊受付窓口】日通旅行(㈱)新宿区役所内営業所 区役所本庁舎1階 ☎(5273)3881  
【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時(祝日等は除く)  
※土・日曜日(祝日)等は日通旅行(㈱)☎(3573)8350(午前10時～午後6時)へ。

#### 【利用期間】12月20日(火)～29日(月5日(木))

【利用日数】泊4日以内(1グループ5室以内)

【申込み】9月25日(必着)までに、宿泊受付窓口と特別出張所で配布の専用往復はがきでお申し込みください(1グループに付き1枚)  
※重複申し込みや受付期間以降の申し込みは無効です。

【抽選結果】当落にかかわらず、10月7日(金)までお知らせします。通知のない場合は、宿泊受付窓口へお問い合わせください。

【当選した方】10月14日(金)までに宿泊受付窓口へ電話または直接利用申請をしてください。期限ま

でに申請がない場合は、当選結果(予約)は取り消され、抽選後の空き室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日から2日前まで宿泊受付窓口で予約を受け付けます。

#### ●11月の観光バスツアー

【バス受付窓口】あしんしんご予約センター ☎0120084489(午前9時～午後5時、土・日曜日(祝日)等も営業)

#### ●ヴィレッジ女神湖の宿泊/往復バス観光がセットになったツアー

【バス観光がセットには、バス受付窓口へお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖のホームページ(Ⓔhttp://www.megamiko.jp/)でも案内しています。

【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖  
【出発日】コース1泊2日

●11月7日(月)：富士河口湖紅葉祭りと山岳信仰の聖地・戸隠神社  
●11月14日(月)：善光寺参拝と奈良井宿散策

※申し込みが一定数に満たない場合は中止する可能性があります。【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

【内容】ギター伴奏で合唱  
⑦新宿シニア図鑑  
【日時・定員】10月10日(祝)午前10時～11時(5名)  
【内容】新宿を写真で紹介するブログへの投稿  
【対象】パソコンのメールアドレスをお持ちの方  
⑧iPadで脳トレを  
楽しむ

【日時・定員】10月20日(休)午前10時～12時(5名)  
【内容】間違い探しや脳トレゲームなどを体験  
⑨マウスで楽しむインターネット(初心者向け)  
【日時・定員】10月27日(休)午前10時～12時(5名)  
【会場・申込み】▶①～⑥は、当日直接、信濃町シ

【日時・定員】10月5日(休)午前10時30分～12時(30名)  
【内容】女性ホルモンの変動による更年期障害や生活習慣病、健診の重要性  
②歴史講座  
【日時・定員】10月5日(休)午前10時30分～12時(30名)  
【内容】女性ホルモンの変動による更年期障害や生活習慣病、健診の重要性

【日時・定員】10月13日(休)午後1時30分～3時(20名)  
【内容】膝痛の予防と対策、負担のかからない動作の指導(講師は中曽根裕治・ロアン鍼灸整骨院院長)

### 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吹き矢広場  
【日時・定員】9月21日(休)午前10時～11時30分(15名)  
【内容】吹き矢の作製と体験  
【費用】420円(材料費。初めて参加する方のみ)  
②ハッピールーム  
【日時・定員】9月23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、写経、iPadほか  
③ぐるーぶ・カナリヤ朗読会  
【日時・定員】9月25日(日)午後1時～4時30分(40名)  
【朗読作品】「春の寓話」「車坂「故郷の空」ほか  
④筑前琵琶橋流「師萃会」演奏会  
【日時・定員】9月25日(日)午後1時～4時30分(40名)  
【曲目】「安達ヶ原」「本能寺」ほか(出演は奥村旭翠/人間国宝・師萃会会員)  
⑤ビートルズを歌おう  
【日時・定員】10月2日(日)午後2時～4時(40名)  
【内容】ビートルズのヒット・ナンバーを英語で合唱  
⑥みんなのうたごえ広場  
【日時・定員】10月9日(日)午後2時～4時(40名)

#### はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

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)

※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。

### 子ども向け映画会

【日時】10月1日(日)午後4時から

【内容】おれたちともだち(52分)内田麟太郎作  
【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館(戸山2-11-10)へ。先着100名。

【問合せ】戸山図書館 ☎(3207)1091へ。

【日時】10月2日(日)午後3時～4時  
【内容】双子の星(宮沢賢治作)の群読(群読は早稲田大学生)【会場・申込み】当日直接、戸山図書館 ☎(3207)1091へ。

【日時】10月2日(日)午後3時～4時  
【内容】双子の星(宮沢賢治作)の群読(群読は早稲田大学生)【会場・申込み】当日直接、戸山図書館 ☎(3207)1091へ。

### 国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

現在の状況	届け出理由	届け出先	届け出後の種別
自営業・学生・無職などの方	20歳になった	区医療保険年金課・特別出張所	第1号被保険者
第2号被保険者の被扶養配偶者	20歳になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第1号被保険者	就職した 第2号被保険者である配偶者の扶養になった	勤務先 配偶者の勤務先	第2号被保険者 第3号被保険者
第2号被保険者	退職した 第2号被保険者である配偶者の扶養になった	区医療保険年金課・特別出張所 配偶者の勤務先	第1号被保険者 第2号被保険者
第3号被保険者	就職した 配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・扶養ではなくなった 配偶者が転職した(第2号被保険者を継続)	区医療保険年金課・特別出張所 配偶者の新しい勤務先	第1号被保険者 第3号被保険者

## みんなの国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入します

公的年金制度は、現役で働く世代が高齢者世代を支えることを基本としています。老後の生活のためだけでなく、一家の大黒柱が亡くなったときや病気やけがで障害の状態になったときも、皆さんの生活を支えます。

### 国民年金の加入者は3つの種別

- 第1号被保険者【保険料は自分で納付】  
自営業・自由業などの方と配偶者、学生・アルバイトなどで20歳以上60歳未満の方
- 第2号被保険者【保険料は給料から天引き】  
会社員・公務員(厚生年金の加入者)などで原則として70歳未満の方(65歳以上で老齢年金などの受給資格のある方を除く)
- 第3号被保険者【保険料は配偶者が加入する年金制度が負担】  
第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方

### ◆任意加入被保険者

### ◆任意加入被保険者

### ◆任意加入被保険者

- 60歳以上65歳未満で、年金額を増やしたい方
  - 60歳以上70歳未満で、受給資格期間を満たしていない方
  - 日本国籍で海外に住む20歳以上65歳未満の方
- ### 国民年金の3つの安心
- 充実した老後のための保障 **老齢基礎年金**  
国民年金の保険料を納めた期間と納付の免除期間の合計(受給資格期間)が原則として25年以上の方が、65歳になったときから受け取れます。年金の受け取りを60歳～64歳に繰り上げて、減額された年金を受け取ることも受け取ることができます。
  - 病気やけがで障害が残ったら **障害基礎年金**  
「20歳になる前」国民年金の加入中「60歳～64歳の間」が初診日の病気やけがで、日常生活に著しく支障のある障害の状態になったときに受け取れます。
  - もしものとき残された家族のために **遺族基礎年金**  
国民年金に加入中の配偶者が亡くなったとき、18歳(障害のある場合は20歳)未満の子どものいる妻または夫、両方ともいないときは子どもが受け取れます。

### 催し・講座

#### いきいきウォーク新宿

【初級者向け】若松地区  
【日時】9月23日(金)午前9時10分～9時30分  
若松地域センター(若松町12-6)に集合。正午に鶴巻南公園(早稲田町78)で解散(雨天実施)

#### 戸塚地域センターまつり

【日時】9月25日(日)午前10時～午後4時  
【内容】▼ステージ：鼓笛隊、戸塚中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、二胡演奏、ペリダダンス、ジャズ演奏  
▼体験コーナー：ポッチャ(ユニカー)に似た、ボールを使ったスポーツ、輪投げ、体力測定、子ども縁日  
▼展示：区・警察・消防・戸塚地区協議会の活動情報  
▼模擬店：焼きそば・綿菓子ほか

#### 若松ふれあいまつり

【日時】9月25日(日)午前10時～午後4時  
【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)  
【内容】落語芸術協会会員によるファン感謝デー(出演は桂歌丸、三遊亭小遊三、春風亭昇太、ナイツほか。寄席芸芸体験教室などもあります。一部有料の催しもあります)

#### お星のサロンコンサート

【日時】9月27日(火)午後0時10分～0時40分  
【日時】9月27日(火)午後0時10分～0時40分  
【日時】9月27日(火)午後0時10分～0時40分

#### 絵本ライブ

【日時】10月2日(日)午後2時～3時30分  
【会場】榎町地域センター(早稲田町85)  
【内容】絵本の読み語りライブ・ダンス(出演は永井郁子・北島剛毅/絵本作家)

#### 大人のための朗読会

【日時】10月16日(日)午後2時～3時30分  
【会場】牛込算筒地域センター

#### 大人のための朗読会

【日時】10月16日(日)午後2時～3時30分  
【会場】牛込算筒地域センター

#### 大人のための朗読会

【日時】10月16日(日)午後2時～3時30分  
【会場】牛込算筒地域センター

#### 大人のための朗読会

【日時】10月16日(日)午後2時～3時30分  
【会場】牛込算筒地域センター

#### 大人のための朗読会

【日時】10月16日(日)午後2時～3時30分  
【会場】牛込算筒地域センター

#### 大人のための朗読会

【日時】10月16日(日)午後2時～3時30分  
【会場】牛込算筒地域センター

### 国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

国民年金保険料を納めていない期間が長いと、年金が受け取れないことがあります。所得が少ないなどで保険料の支払いが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。保険料は未納のままにせず、区医療保険年金課年金係にご相談ください。

- 免除(全額免除・一部納付等)申請  
本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額または一部免除になります。免除の対象となる所得の目安は、お問い合わせください。
- 学生納付特例申請  
学生納付特例対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。詳しくは区医療保険年金課年金係へお問い合わせください。

※平成28年6月まで納付猶予の対象は、30歳未満の方に限られていましたが、平成28年7月から37年6月までの間は、「50歳未満」に拡大されています。

※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。※免除・納付猶予・学生納付特例の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。

### 国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

国民年金保険料を納めていない期間が長いと、年金が受け取れないことがあります。所得が少ないなどで保険料の支払いが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。保険料は未納のままにせず、区医療保険年金課年金係にご相談ください。

- 免除(全額免除・一部納付等)申請  
本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額または一部免除になります。免除の対象となる所得の目安は、お問い合わせください。
- 学生納付特例申請  
学生納付特例対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。詳しくは区医療保険年金課年金係へお問い合わせください。

※平成28年6月まで納付猶予の対象は、30歳未満の方に限られていましたが、平成28年7月から37年6月までの間は、「50歳未満」に拡大されています。

※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。※免除・納付猶予・学生納付特例の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。

### 国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

国民年金保険料を納めていない期間が長いと、年金が受け取れないことがあります。所得が少ないなどで保険料の支払いが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。保険料は未納のままにせず、区医療保険年金課年金係にご相談ください。

- 免除(全額免除・一部納付等)申請  
本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額または一部免除になります。免除の対象となる所得の目安は、お問い合わせください。
- 学生納付特例申請  
学生納付特例対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。詳しくは区医療保険年金課年金係へお問い合わせください。

※平成28年6月まで納付猶予の対象は、30歳未満の方に限られていましたが、平成28年7月から37年6月までの間は、「50歳未満」に拡大されています。

※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。※免除・納付猶予・学生納付特例の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。

### 国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

国民年金保険料を納めていない期間が長いと、年金が受け取れないことがあります。所得が少ないなどで保険料の支払いが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。保険料は未納のままにせず、区医療保険年金課年金係にご相談ください。

- 免除(全額免除・一部納付等)申請  
本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額または一部免除になります。免除の対象となる所得の目安は、お問い合わせください。
- 学生納付特例申請  
学生納付特例対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。詳しくは区医療保険年金課年金係へお問い合わせください。

※平成28年6月まで納付猶予の対象は、30歳未満の方に限られていましたが、平成28年7月から37年6月までの間は、「50歳未満」に拡大されています。

※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。※免除・納付猶予・学生納付特例の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。

### 国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

国民年金保険料を納めていない期間が長いと、年金が受け取れないことがあります。所得が少ないなどで保険料の支払いが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。保険料は未納のままにせず、区医療保険年金課年金係にご相談ください。

- 免除(全額免除・一部納付等)申請  
本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額または一部免除になります。免除の対象となる所得の目安は、お問い合わせください。
- 学生納付特例申請  
学生納付特例対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。詳しくは区医療保険年金課年金係へお問い合わせください。

※平成28年6月まで納付猶予の対象は、30歳未満の方に限られていましたが、平成28年7月から37年6月までの間は、「50歳未満」に拡大されています。

※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。※免除・納付猶予・学生納付特例の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。