

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。また、老後の生活のためだけでなく、家計を支える世帯主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、年金は皆さんの生活を支えています。

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**
- 次のいずれかに該当する方は、希望すれば加入できます。
- ▶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・納付の免除期間の合計(受給資格期間)が原則として10年以上の方が、65歳になったときから受け取れます。(29年8月1日から年金を受け取るために必要な受給資格期間が25年から10年に短縮されました)。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や、受け取りを66歳以降に繰り下げて、増額された年金を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。

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**
- 「武田節」(出演は寿楽会)ほか
……………<以下共通>……………
- 【会場・申込み】当日直接、同館 (信濃町20) ☎(5369)6737へ。先着順。
- 西新宿シニア活動館**
- ①美味しいお茶の淹れ方講座
 【日時・定員】9月29日(金)午後2時～3時30分(20名)
 【講師】饗伊藤園
 - ②台湾・台北の歴史・文化を学ぼう
 【日時・定員】9月30日(土)午前10時30分～11時45分(25名)
 - ③古いスコットランド民謡がなぜ日本人の心に響くのか
 【日時・定員】10月1日(日)午後1時～4時30分(60名)
 - 【演目】琵琶「石田三成」(出演は奥村旭翠・人間国宝／びわの会会員)、舞

国民年金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	勤務先	第2号被保険者
	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第2号被保険者	退職した	区医療保険年金課特別出張所	第1号被保険者
	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
	就職した	勤務先	第2号被保険者
第3号被保険者	配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・配偶者の扶養ではなくなった	区医療保険年金課特別出張所	第1号被保険者
	配偶者が転職した(第2号被保険者を継続)	配偶者の新しい勤務先	第3号被保険者

保険料の支払いが難しいときは

国民年金保険料を納めていない期間が長いと、年金を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。

また、退職(失業)した方は、退職(失業)した年度と翌年度に限り、特例免除制度を利用できます(配偶者・世帯主の所得が一定額以上の場合は利用できません)。申請には雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票等の写しが必要です。
- 納付猶予申請**

50歳未満の方で、世帯主の所得にかかわらず本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、保険料の納付が猶予されます。
- 学生納付特例申請**

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。
 ※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・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)。

- ◆保険料の支払いはご自分に合った方法で**

納付書・口座振替・クレジットカードでの納付や、パソコンや携帯電話からインターネットを利用した電子納付があります。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】**新宿年金事務所** ☎03(5285)8611へ。日本年金機構ホームページ(下記)でもご案内しています。
- ◆国民年金保険料後納制度のご活用を**

27年10月から、過去5年分の納め忘れの保険料を納めることができる「5年の後納制度」が始まりました。この制度は、30年9月30日までの3年間の特例措置です。後納制度を利用することで、年金受給額を増やすことや、年金の受給資格を得られる場合があります。
 ※老齢基礎年金を受給している方などは対象となりません。
 【問合せ】**ねんきん加入者ダイヤル** ☎0570 (003)004 (050から始まる電話からは ☎03(6630)2525)・**新宿年金事務所** ☎03(5285)8611へ。

国民年金に関する問合せ

- ▶国民年金資格の取得・喪失、保険料の免除
 区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4532
- ▶国民年金の給付の相談・申請
 区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4338
 新宿年金事務所(大久保2—12—1) ☎(5285)8611
- ▶ねんきんダイヤル(一般の年金相談)
 ☎0570(05)1165(050から始まる電話からは ☎03(6700)1165)
- ▶ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570(058)555(050から始まる電話からは ☎03(6700)1144)
- ▶国民年金保険料の納付・厚生年金の申請
 新宿年金事務所 ☎(5285)8611
- ▶日本年金機構ホームページ
 http://www.nenkin.go.jp/

- ③JDSフ技術認定ハイグレードコース**
- 【日時】10月5日(土)30年1月4日(11月23日、12月14日を除く)の木曜日午後6時30分～8時30分、全12回
- 【対象】社交ダンスの経験がおお
- 【会場】社交ダンスの経験がおお
- 【費用】1万円
- ……………<以下共通>……………
- 【日時】10月5日(土)午後7時30分～9時(午後7時開場)
- 【内容】子どもの食物アレルギーの正しい知識と治療(講師は今井孝成・昭和大学医学部小児科科学講座講師)
- 【主催】新宿区医師会
- 【会場・申込み】当日直接、教育センター(大久保3—1—2、新宿ゴズビル)内へ。先着順。
- 【日時】10月5日(土)午前7時30分～9時(午後7時開場)
- 【内容】筋力アップを目的とした座位が中心の体操(講師は猪股富士子・日本体育協会スポーツ指導員)
- ⑥ボディケアエクササイズ
- 【日時・定員】10月11日～30年3月28日の第2・第4水曜日午後2時～3時30分(20名)
- 【内容】筋力低下が気になる方向けの座位・立位の体操(講師は萩野博・健康作りコーディネーター)
- ……………<以下共通>……………
- 【会場・申込み】①～④は9月17日(日)から、⑤～⑧は29日(金)までに電話または直接、同館 (西新宿4—8—35) ☎(3377)9380へ。①～④は先着順。⑤～⑧は応募者多数の場合は抽選。

- 親子自然体験**

【日時】10月21日(土)午前7時30分に区役所第1分庁舎前集合。午後6時解散(往復貸し切りバス利用)

【対象】区内在住・在学の小学生と保護者。20組40名

【行き先】日の出町観光農園・日の出太陽の家・武家屋敷(東京都日の出町)ほか
- 子育て講座**
 - 豊かな知性を育む子育て
 【日時】10月5日・12日・26日の木曜日午前10時30分～午後0時30分(受け付けは午前10時10分から)・全3回
 【対象】妊娠中の方、3歳までのお子さんをお育てている方、25名
 【講師】佐藤佳代子(子育て子育てコーディネーター)
 - 【会場】申込み9月19日(火)～27日(水)に電話または直接、ゆつたりーの北山伏町2—17、北山伏児童館1階 ☎(5222)84377(日・木曜日・祝日を除く)。応募者多数の場合は抽選。託児あり(定員15名、千円(3回分))。
 【費用】1万円

- 緑と花のまちづくりフェア**

【日時】9月24日(日)午前10時～午後3時30分(午前9時30分開場)

【会場】牛込雑司区民ホール、牛込雑司地域センター(雑司が丘15)

【内容】同地域センター登録団体の発表・野菜の水耕栽培講座・ハチミツ搾りの実演・花苗・野菜の販売・模擬店ほか

【問合せ】▼UTCオンステージ
- お星のサロンコンサート**

【日時】9月25日(月)午後0時10分～0時40分

【曲目】ブッチーニ「誰も寝てはならぬ」、海沼實「里の秋」ほか(出演は三浦幸未知・テノール、吉本悟「ピアノ」)

【会場】申込み当日直接、四谷区民センター(内藤町87)へ。

【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

- 中国人留学生と話そう**

住民等提案型事業助成金助成

【日時】9月25日(月)午後0時10分～0時40分

【出演】桂歌丸、三遊亭小遊三、春風亭昇太、ナイツほか

【共催】新宿区落語芸術協会

【問合せ】落語芸術協会 ☎5909(3081(午前11時～午後5時)へ。
- 生涯学習フェスティバル**

【日時・内容】▼①絵画展：10月3日(火)～9日(祝)午前10時～午後6時(9日(祝)は午後2時まで)・▼②書の展：10月18日(水)～22日(日)午前10時～午後6時(22日(日)は午後3時まで)・▼③手工芸・陶芸展・短歌・俳句・川柳展：11月20日(月)～26日(日)午前10時～午後6時(26日(日)は午後3時まで)・▼④写真展：10月28日(土)～11月5日(金)午前9時～午後10時・▼⑤いけば花展：11月24日(金)～26日(日)午前9時～午後10時(26日(日)は午後3時まで)・▼⑥茶の湯の会：10月29日(日)午前10時～午後3時・▼⑦音楽・コーラスのつどい：11月3日(祝)午前11時30分～午後6時・▼⑧邦楽のつどい：11月3日(祝)午後1時15分～4時・▼⑨吟剣詩舞のつどい：11月19日(日)午前10時～午後4時30分

※⑥は茶券を新宿文化センターで販売しています(なくなり次第終了)。

【会場】▼①～⑤⑦⑨：新宿文化センター(新宿6—14—1)・▼⑥：茶道会館(高田馬場3—39—17)

- ダンス教室**
 - ①シニアの社交ダンス
 初心者教室
 【日時】10月4日～12月27日(12月13日を除く)の水曜日午後3時40分～4時40分、全12回
 【対象】55歳以上の初心者。20名
 【内容】タンゴ、チャチャチャ・ジュニアのサルサ＆チャチャチャ教室
 【日時】10月4日～12月27日(12月13日を除く)の水曜日午後5時～6時、全12回
 【費用】4千500円
 - ②ジュニアのサルサ＆チャチャチャ教室
 【日時】10月5日～30年1月4日(11月23日、12月14日を除く)の木曜日午後6時30分～8時30分、全12回
 【対象】社交ダンスの経験がおお

- 食物アレルギー講演会**

【日時】10月5日(土)午後7時30分～9時(午後7時開場)

【内容】子どもの食物アレルギーの正しい知識と治療(講師は今井孝成・昭和大学医学部小児科科学講座講師)

【主催】新宿区医師会

【会場・申込み】当日直接、教育センター(大久保3—1—2、新宿ゴズビル)内へ。先着順。

- ジュニアスキー教室**

【日時】12月22日(金)午後7時30分～24日(日)午後7時30分、新宿ゴズビル1階

【対象】区内在住・在学の小学3年生・中学2年生と保護者が10月22日(金)午後4時30分からの参加者説明会に出席できる方。25名

【費用】1万3千円。保護者は2万円・千円・泊り5食・バス代・講習代、保険料・受講生フリット代等

【主催】申込み電話でファックス(〒160-0023新宿区西新宿7-1-1、中央図書館内) ☎(3364)2431へ。先着15名。

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

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

- いきいきウォーク新宿**

【日時】9月22日(金)午前9時10分～9時30分に戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)に集合、正午に甘泉園公園(西早稲田3—5)で解散(雨天実施)

【内容】歩き方教室と約4kmの初級者向けウォーキング

【持ち物】飲料水、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。

【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会

【申込み】当日直接、集合場所へ。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)30447へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングを9月20日(水)に実施します。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

- 戸塚地域センターまつり**

【日時】9月24日(日)午前10時～午後4時

【内容】ステージ：鼓笛隊・ダンスほか、▼体験コーナー：ポッチャ、血管年齢体力測定ほか、▼模擬店：カレー・焼きそばほか

【会場・問合せ】戸塚地域センター(高田馬場2—18—1) ☎(3209)8001へ。

●センターまつり会場に行政相談所を開設

国の業務など行政全般へのご意見・要望については、総務大臣から委嘱された行政相談員が無料で相談に応じます。当日直接、お問い合わせください。

【開設時間】午前10時～午後3時

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

- 生涯学習フェスティバル**

【日時・内容】▼①絵画展：10月3日(火)～9日(祝)午前10時～午後6時(9日(祝)は午後2時まで)・▼②書の展：10月18日(水)～22日(日)午前10時～午後6時(22日(日)は午後3時まで)・▼③手工芸・陶芸展・短歌・俳句・川柳展：11月20日(月)～26日(日)午前10時～午後6時(26日(日)は午後3時まで)・▼④写真展：10月28日(土)～11月5日(金)午前9時～午後10時・▼⑤いけば花展：11月24日(金)～26日(日)午前9時～午後10時(26日(日)は午後3時まで)・▼⑥茶の湯の会：10月29日(日)午前10時～午後3時・▼⑦音楽・コーラスのつどい：11月3日(祝)午前11時30分～午後6時・▼⑧邦楽のつどい：11月3日(祝)午後1時15分～4時・▼⑨吟剣詩舞のつどい：11月19日(日)午前10時～午後4時30分

※⑥は茶券を新宿文化センターで販売しています(なくなり次第終了)。

【会場】▼①～⑤⑦⑨：新宿文化センター(新宿6—14—1)・▼⑥：茶道会館(高田馬場3—39—17)

作品募集

12月15日(金)～30年1月15日(月)に区民ギャラリーで開催する写真展で展示する写真を募集します。優秀作品は30年3月10日(土)に区民ギャラリーで開催するエコワングランプリで表彰します。

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【応募作品】28年以降に新宿区内で撮影した花・みどりがある風景の写真(花や植物をクローズアップしただけの写真は対象外)

【規格等】2L～A4サイズ程度(組み写真も可)。作品は応募者本人が撮影したもの

※人や個人の建物などが特定できるように作品は、本人の事前の承諾を得たものとします。

【申込み】応募写真(プリントしたもの)と所定の応募票(1作品につき1枚必要)を10月15日(日)～11月15日(水)に区民ギャラリーから取り出せます。

図書館の催し

大人のための朗読会

●漱石山房記念館開館イベント

【日時】9月30日(土)午後2時～4時(午後1時40分開場)

【内容】夏目漱石や漱石山房の関連作品を声優が朗読

【会場・申込み】当日直接、中央図書館(大久保3—1—1) ☎(3364)1421へ。先着30名。

青空がみしばい

【日時】9月30日(土)午後1時30分～2時30分

【会場】戸山公園・箱根山地区(戸山2・3丁目)

【講師】じゃんぼ／街頭紙芝居師

……………<以下共通>……………

【日時】10月1日(日)午後2時～3時30分

【内容】早稲田みようがなど新宿の伝統野菜の歴史・特徴・復活への取り組みを紹介(講師は大竹道茂／江戸東京・伝統野菜研究会代表)

【会場・申込み】9月17日(日)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521) ☎(3208)2431へ。先着15名。

大久保図書館の休館

特別図書整理のため、10月11日(水)～13日(金)は休館します。

【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。