

### マイナンバーカードの受け取り窓口を臨時開設します

マイナンバーカードの受け取りには事前予約が必要です。予約方法等詳しくは、マイナンバーカードの申請手続き後に郵送される「交付通知書」に同封の案内をご確認ください。

※交付業務のほか、カードの申請手続きもお手伝いします。

開設日時 9月4日(日)・10日(土)いずれも午前9時～午後5時

開設場所・問合せ 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601



▲マイナちゃん

### 区役所第1分庁舎の外壁改修工事と臨時駐輪場の設置

建築後30年が経過した区役所第1分庁舎について、庁舎の機能維持と安全管理のため、下記の期間、外壁改修工事を実施します。

工事に伴い、本庁舎南側の区役所専用駐輪場が使用できなくなるため、区役所通り側に臨時駐輪場を設置します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

期間 9月1日(木)～令和5年3月10日(金)予定

問合せ 総務課庁舎管理係(本庁舎3階) ☎(5273)3495

### 区公式LINEアカウントでも区政情報を発信しています

さまざまな区政情報を配信しています。

#### ●欲しい情報を選択できます

受信設定で、「防災・防犯」「子ども」「高齢者」「講座・イベント」等から欲しい情報を選択すると、選択したジャンルの情報が届きます。

※受信設定では、「生まれた年」「性別」「居住地域」「欲しい情報」を入力(選択)していただけます。

#### ●友だち登録方法

スマートフォン等でLINEアプリを起動し、ホーム画面の「友だち追加」から右二次元コードを読み取るか、検索で「@shinjukucity」と入力して、検索してください。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064



▲区公式アカウント友だち追加

### 年金委員の活動にご理解・ご協力をお願いします

年金委員は、厚生労働大臣から委嘱(任命)を受け、公的年金制度について、会社や地域で啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

#### ●こんな活動をしています

年金委員のうち、地域型年金委員(★)は、地域の皆さんへの年金チラシの配布や自治会掲示板へのポスター掲示のほか、年金事務所の窓口の相談先についてアドバイス等を行っています。

★年金委員は、活動範囲によって「地域型」と「職域型」の2つに区分されています。「地域型」は自治会などの地域で、「職域型」は主に企業内で、それぞれ活動しています。

問合せ 新宿年金事務所(新宿5-9-2) ☎(6278)9311

## 元気館

### 10月～12月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1

☎(3202)6291

☎(3202)6292

https://www.sportsoasis.co.jp/sh45/

コース型	3か月参加型のプログラム(費用/400円×開催回数分)
通年型	年間(4月1日～令和5年3月31日)を通じたプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)
フリー型	当日参加のプログラム(費用/1回400円。回数券(11回分4,000円・有効期間3か月)あり)

※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。  
 ※年齢・学年の記載のないプログラムは15歳以上が対象です。  
 ※満員の講座は、キャンセル待ちになります。

#### ◆コース型・通年型プログラム

日時・対象・内容 右表□のとおりに

申込み 8月31日(必着)までに電話かほか(3面記入例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間。1人に付き1コースまで)を記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。結果は9月5日(月)に同館ホームページ(上記)と館内掲示でお知らせします。

料金 1回400円×開催回数分

#### ◆フリー型プログラム

日時・対象・内容 右表□のとおりに

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※祝日午後6時以降は実施しません。

申込み 各プログラム開始30分前から同館1階受け付けで配布する整理券をお受け取りの上、チケットを購入してください。整理券がないと希望のプログラムに参加できません。

※フリー型プログラム参加者は、在館中に限りトレーニング室を利用できます。

※定員は、●印…24名、★印…20名です。

#### ◆トレーニング室の利用

日時 ▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分、▶日曜日、祝日等…午前9時～午後5時45分

内容 ランニングマシン等の有酸素マシンや筋肉トレーニングマシン、体成分測定ほか

費用 400円(月～土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用可)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア健康体操 9:25～10:10	らくトレ・ストレッチ 8:35～9:20	カラダ整全体操 9:30～10:15	低負荷バランス体操 (60歳以上) 9:30～10:15	親子運動教室 (満1歳6か月～3歳(未就園児)) 9:30～10:15	リラックスヨガ● 9:30～10:15
エアロシンプル★ 10:45～11:30	フラダンス 10:40～11:25	らくトレ・ストレッチ 9:50～10:35	ピラティス● 10:45～11:30	ピラティス (満員) 10:45～11:30	幼児運動教室 (年中) 10:45～11:30	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45～11:30
ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45	ベビーマッサージ● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと保護者) 11:55～12:40	低負荷バランス体操 (60歳以上) 11:05～11:50	バランス体操 12:30～13:15	ヨガ 12:00～12:45	幼児運動教室 (年長) 12:00～12:45	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:15～14:00	ママフィットwithベビー● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと母親) 13:10～13:55	低負荷バランス体操(60歳以上) 12:20～13:05	ボディシェイプ・ストレッチ● 13:45～14:30	リラックスヨガ● 13:15～13:45	幼児運動教室 (年少) 12:00～12:45	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:30～15:15	幼児運動教室 (年中) 15:00～15:45	リフレッシュムーブ 13:35～14:20	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:00～15:45	エアロシンプル★ 14:15～15:00	小学生運動教室 (1～3年生) 13:15～14:00 (満員)	リラックスヨガ 13:15～14:00
キッズチアリーディング (年中・年長) 15:45～16:30	幼児運動教室 (年長) 16:15～17:00	フラダンス 15:10～15:55	リトルクラシックバレエ (年少～年長) 16:15～17:00 (満員)	骨盤スリム 15:30～16:15	小学生運動教室 (年少) 16:45～17:30	エクササイズ&リンパケア● 14:30～15:15
ジュニアチアリーディング (小学生) 17:00～17:45	小学生運動教室 (1～3年生) 17:30～18:15	ジュニア空手 (小学生) 17:40～18:25 (満員)	姿勢改善ヨガ● 17:30～18:15	幼児運動教室 (年少) 16:45～17:30	小学生クラシックバレエ (1～4年生) 18:00～18:45 (満員)	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:45～16:30
リラックスヨガ● 18:45～19:30	リラクソヨガ● 18:45～19:30	リセット自力整体 18:55～19:40	骨盤スリム● 18:45～19:30	小学生クラシックバレエ (1～4年生) 18:00～18:45 (満員)	ボディシェイプ・ストレッチ● 17:00～17:45	クラシックバレエ 15:45～16:30
キッズダンス (年長～小学生) 18:15～19:00	ピラティス● 20:00～20:45	優しい体幹エクササイズ● 20:10～20:40	リラックスヨガ● 20:00～20:45	クラシックバレエ 19:15～20:00	クラシックバレエ 18:15～19:00	クラシックバレエ 14:30～15:15