【内容】ギターの伴奏で合唱

【日時·定員】10月10日紀

午前10時~11時(5名)

【内容】新宿を写真で紹介

【対象】パソコンのメール

【日時·定員】10月20日休)

午前10時~12時(5名)

レゲームなどを体験

【内容】間違い探しや脳ト

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)

アドレスをお持ちの方

®iPadで脳トレを

楽しもう

· 講 座

スタ

||政コー

1せ】▼UT (菜の販売、 表、野菜の:

花

初心

会☎(33)

出親

せ絵

(飯田する 海作品) 河下品)

太山

え館本

10 **て** い 月 **み** 方

字が 紙を

町特別出張新内/マスロ(3260)367<</td>

☆ (3260)367

云 (3260)367

至は、通常どりは取り消され

簞笥

年記念

若松ふれあい

緑と花の

会

【会場・申込み】当日直接、戸山の群読(群読は早稲田大学学の群読(双子の星」(宮沢賢治

方へ ?健康診断 P定校で受 で受 で受 で受 で受

新 29 年 4

年生と保護者の方へ4月に小学校へ入学す

就学時健康診断の

子ども向け映画会

も

「 (5371 (5371 (5371) (5371)

〜日本の7

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)

はがき・ファックスの記入例

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

「未来

【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、i-Padほか

信濃町シニア活動館

【日時·定員】9月21日(水)午

③ぐるーぷ・カナリヤ

①吹き矢広場

く 9 ガ ※ ☎ りは、月 ス 長 5 推

で (3273)3047へ。 (3273)3047へ。 (3273)3047へ。 (3273)3047へ。 (3273)3047へ。 (3273)3047へ。

大久保スポ ップラザ ー(高田馬場2一) 【会場・問合せ】**戸**[

ついて、総務大臣から委嘱さ	政全般への苦情や意見・要望	国の業務に関することなどに	●会場に行政相談所を開設	209)8001~.	一 (高田馬場2─18─1)☎(a	【会場・問合せ】戸塚地域セン
---------------	---------------	---------------	--------------	------------	--------------------------	----------------

後

[せ] 四

谷

地

域

9

-込み]当

「おぼろ月夜」ほか【曲目】「荒城の月」

(出演は新

まちづくりフェア んす 絵本ライブ

【問合せ】新宿未来創造財団スポ7―42)へ。先着⑩名。

語 (早稲

大人のため

の

朗読会

日時]10月

印な

後2

セ

10月15日	小を育む	講座	1 1 9 1	戸山2
10月15日出午後2時~3時	穴を育む よみきかせ」		1191へ。先着20名。	戸山2-11-101)☎(32
呀~3時	がせ」		名。	3 2

	か				<	0		ı		<	袋	``	
※このほか野菜の販売、花の	菓子ほか	情報、▼模擬店…焼きそば:	消防・戸塚地区協議会の活	子ども縁日、▼展示…区・警察	スポーツ)、輪投げ、体力測定	ールに似た、ボールを使っ	コーナー…ボッチャ(ユニ	ーダンス、ジャズ演奏、▶体	ライブ、	稲田中学校の合唱、よしも	戸塚第三小学校の演奏、西日	【内容】▼ステージ…鼓笛隊	後4時

の配布、神田川の川面でこいのお、このほか野菜の販売、花の種		情報、▼模擬店…焼きそば・綿 ○				/_		ズ演奏、▼体験	
お昼の	5時)へ	0 9 3	間合せ	其催]新	あります	もありま	ツほか)	三遊亭小	

j	活動	警察・	測定、・	った・	ニカ	体験一	ベリー	もと	
Î	【問合せ】落語芸術協会	【共催】新宿区	あります。	もあります。一部有料	ツほか)。寄席演芸体験	三遊亭小遊三、春風亭見	ファン感謝デー(出演は	【内容】落語芸術協会会	

•	3081(午前11時~	で】落語芸術協会☆	新宿区	
	午後	59		

者同件)	場できます(3年生までは	数の場合は抽選。小学生な	1-2)へ。定員母名。応草	169.0072大久保	接、新宿コズミックセンタ	円切手を貼付)をお持ちの	(必着)、または返信用はが	か同伴者の人数を記入し	に往復はがきに5面記入	【会場・申込み】10月8日公	【費用】千00円	よしうらけんじ)	フガーデン、カットfe	ほか(出演はカリテス・オブ	せて(天空の城ラピュター	【曲目】「ムーン・リバー」「草

保険

日(必着)まで)面記入例のに 催 ラ東む アックフ・込み 9 uful uful vful vfu | | スキー連 | フォー連

シニア活動館の催し以上が対象です。

前10時30分~12時(40名) 【朗読作品】「春の寓話」

「車坂」「故郷の空」ほか ④筑前琵琶橘流「師萃会」

前10時~11時30分(15名) 【日時・定員】9月25日(日)午 【内容】吹き矢の作製と体 後1時~4時30分(40名) 【曲目】「安達ケ原」「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) 【日時·定員】9月25日(日)午

午前10時~12時(5名) ……〈以下共通〉…… 【会場・申込み】▶①~⑥ は、当日直接、信濃町シ

9時3分に若松地域セ 【日時】9月23日途午前93●初級者向け・若松地区 きいきウオ-ーク新宿

まだ見ない を南公園(早稲田町78)で解散を南公園(早稲田町78)に集合、正午に

●子どもカナ 戸塚地域セン 達市 フィール-ス大人力 5

の学テ 奏、無鼓笛 西岸、

ター(〒160.00 28日(必着)までに 面記入例のとおり 面記入例のとおり

復

はが

在勤家

の方

3377)-0023西に角筈地域・り記入し、0

「韓流スター

本を語る会講演会

優の3宿ン月

日時]

月22日出午

時

方教室と約45㎞のウ

動きやい

西新宿 時

星空コンサ

楽」のコンサー楽」のコンサー 気軽に楽しめる ミ楽 秋の星空 |-と、宇宙 |-と、宇宙

時

。先着

ライをの ジ

ュニア スキ 後237 祝) #宿コズ の分

生~中学2年 (長野県立 刀3千円。保2年生と保護2日在住・在学り 樺 泊 高原 (大久保) ども 民・往復バス 民・往復バス と保護者、20名 国際 入利用。 ス代· 22名 年 3 年 場

・朗読の会「言のい「白浪看板」(朗本周五郎「雨あが 更と 犯知 電話 7 宿ま

生涯学習

が最新刊「韓流ス・ハトセラー「知れ」「-2」

朝の歴史 - 「知れば日

みんなの 国民年金

②歴史講座

ニア活動館(信濃町20)

6738へ。先着順。▶⑦~⑨

は、9月17日生~30日金

に、電話かファックス(5面

記入例のとおり記入)また

は直接、同館へ。応募者多

基礎知識と改善講座

前10時30分~12時(30名)

【内容】女性ホルモンの変

数の場合は抽選。

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が、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

第3号被保険者 【保険料は配偶者が加入する年金制度が

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、希望すれば任意加入でき 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るこ ともできます。

●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。

のか歴史をさかのぼる (講師は青木太郎・全日本

膝痛予防対策講座 【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 ①女性50代からのからだ

宿 4—8—35) 🏗 (3377)

後2時30分~4時(30名) どのようにして作られた

かるた協会会員) ③からだのケアを学ぶ

策、負担のかからない動

【会場・申込み】9月17日生) 新宿シニア活動館(西新 百人一首かるたの昔と今] 【日時·定員】10月5日(水)午 9380へ。先着順。

込みくだされの「専用な

ヴィ窓口へ 周辺~ 参隠紅

(必着)

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· 区医療保険年金課・ 20歳になった 第1号被保険者 無職などの方 第2号被保険者の 20歳になった 配偶者の勤務先 第3号被保険者 被扶養配偶者 第2号被保険者 就職した 勤務先 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 区医療保険年金課 第1号被保険者 第2号被保険者 特別出張所 第3号被保険者 配偶者の勤務先 就職した 勤務先 第2号被保険者 配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・ 区医療保険年金課 第3号被保険者 第1号被保険者 扶養ではなくなった 特別出張所 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 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。

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、本人の前年所得にかかわらず、特例免除制度 を利用できます(配偶者・世帯主の前年所得が一定額以 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。

◆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。

【問合せ】新宿年金事務所☎(5285)8611へ。日本年金 機構ホームページ(右記)でもご案内しています。

◆国民年金保険料後納制度のご利用を

平成27年10月から、過去5年分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、平成30年9月30日までの特例措置です。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

【問合せ】国民年金保険料専用ダイヤル☎0570(011) 050(050で始まる電話からは☎03(6731)2015)、新 宿年金事務所☎03(5285)8611へ。

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は、保険料の納 付が猶予されます。

※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。

● 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。 ※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**⋅™**(3209)1436 ▶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**⋅᠓**(3209)1436 新宿年金事務所(大久保2-12-1) **☎**(5285)8611**⋅᠓**(5285)8649

▶ねんきんダイヤル(一般の年金相談) **2**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

20570(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)8611-2 (5285)8649 ▶日本年金機構ホームページ

Phttp://www.nenkin.go.jp/