催し・講座

戸塚地域センターまつり

【日時】9月23日(祝)午前10時～午後4時
【内容】▼ステージ…和太鼓、ダンスほか、▼体験コーナー…ボッチャ、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。

お昼のサロンコンサート

【日時】9月26日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】水の戯れ、美しく青きドナウ（出演は野々垣真理／電子ピアノ）
【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター1階ロビー（内藤町87）へ。
【問合せ】四谷地域センター☎（3335）3314へ。

芸術サロン・映画会

●木下惠介名作DVD上映
【日時】9月27日(木)午後2時～3時35分（午後1時45分開場）
【上映作品】野菊の如き君なりき
【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター（内藤町87）☎（3351）3314へ。先着80名。

いきいきウォーク新宿

●粋なまち神楽坂を満喫
【日時】9月28日(金)午前9時10分～9時30分に牛込簞笥地域センター（簞笥町15）集合、正午ごろにJR市ヶ谷駅で解散予定（雨天実施）
【内容】初心者向けの歩き方教室と約4.5kmのウォーキング
【持ち物】飲み物、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で両手が自由になるようにしておいでください。
【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会
【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）3047へ。
※長い距離（約8km）を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが10月17日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団☎（3232）7701へ。

新宿文化センターコンサート

①FAMILY TREE ～ことば・おと・うた2
【日時】9月29日(土)午後4時から（午後3時30分開場）
【出演】谷川俊太郎／朗読、谷川賢作／ピアノ・歌、小室等／ギター・歌、こむろゆい／ウクレレ・歌
②イルカほのぼのファミリーコンサート
【日時】9月30日(日)午後5時から（午後4時30分開場）
【出演】イルカ、神部冬馬
……〈以下共通〉……
【費用】（全指定席）▼①は4千円（区内在住の方は3千800円、新宿文化センター友の会会員は3千500円）、▼②は5千円（区内在住の方は4千500円、25歳以下は割引あり）。
※①②のセット券（7千500円）も販売します。
【会場・問合せ】同センター（新宿6―14―1）☎（3350）1141へ。
※車椅子席を希望の方は、電話で同センターへお申し込みください。
※②は小学生から入場できます。

芸協らくごまつり

落語芸術協会会員による寄席のほか、寄席演芸体験教室もあります（一部有料の催しあり）。
【日時】9月30日(日)午前10時～午後4時
【会場】芸能花伝舎（西新宿6―12―30）
【出演】三遊亭小遊三、春風亭昇太、ナイツ、三遊亭円楽ほか
【共催】新宿区
【問合せ】落語芸術協会☎（5909）3081（午前11時～午後5時）へ。

若松ふれあいまつり

【日時】9月30日(日)午前10時～午後3時30分
【内容】手作りなどの体験コーナー、展示、阿波踊り、喫茶・縁日、スタンプラリー、行政コーナー、群馬県沼田市の物産販売ほか
【会場・問合せ】若松地域センター（若松町12―6）☎（3209）6030へ。

UTCオンステージ&たんす緑と花のまちづくりフェア

【日時】9月30日(日)午前10時～午後3時30分
【会場】牛込簞笥区民ホール・牛込簞笥地域センター（簞笥町15）
【内容】同地区内の登録団体の発表、同地区内の緑化推進に取り組む企業の講演会、市谷産のハチミツ搾り実演、花苗・野菜の販売ほか
【問合せ】▼UTCオンステージは牛込簞笥地域センター管理運営委員会☎（3260）3677、▼たんす緑と花のまちづくりフェアは簞笥地区協議会（簞笥町特別出張所内）☎（3260）1911へ。

バリアフリーわくわくプラネタリウム

●星時間～秋
ワク・ドキ～探検大宇宙
上映途中の入退場や声・音を出しても大丈夫です。字幕・ヒアリングループも設置します。
【日時】9月30日(日)午前11時～12時（午前10時30分開場）
【対象】心身に障害のある方と同伴者ほか、70名
【費用】100円（中学生までと障害のある方の同伴者は無料）
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階（大久保3―1―2）へ。先着順。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ課☎（3232）7701へ。

ささえーる 薬王寺の講座

年齢にかかわらず、区内在住のどなたでも参加できます。
①ウォーキング講座～歩いて知る薬王寺の魅力
【日時・定員】10月2日(火)・16日(火)午前10時～12時（20名）
【内容】4～5kmのウォーキング
②パソコン講座
【日時・定員】10月12日(金)午後1時30分～3時（5名）
【内容】パソコンを使ってポチ袋作り
③魅力的な手元をつくるハンドトリートメント
【日時・定員】10月11日(木)午後2時～3時（1人10分、10名）
【協力】早稲田美容専門学校
④昼食を作って食べよう
【日時・定員】10月5日(金)・19日(金)午前9時30分～午後0時30分（6名）
⑤お手軽薬膳クッキング
【日時・定員】10月4日(木)・18日(木)午後1時30分～4時（6名）
【内容】身近な食材で手軽な薬膳料理作り
⑥愛妻に捧げる男の料理講座（男性対象）
【日時・定員】10月3日(水)午前10時～午後0時30分（6名）
⑦簡単に作れる心と体に優しい料理
【日時・定員】10月2日(火)午前10時～午後1時30分（6名）
【内容】介護食と通常の食事を一緒に作る方法ほか
……〈以下共通〉……
【会場・申込み】9月26日(水)までに電話または直接、同館（市谷薬王寺町51）☎（3353）2333（土・日曜日・祝日等を除く）へ。応募者多数の場合は抽選。
※④～⑦は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。

スポーツ

キッズスタディダンスラボ無料体験会

【日時・対象】9月26日(水)▼午後3時40分～4時40分…2～4歳、▼午後5時～6時…5～8歳、各回30名
【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）
【内容】英語の発声を取り入れたダンスレッスン
【持ち物】室内用運動靴。動きやすい服装（スカート不可）でおいでください。
【主催・申込み】往復はがきに2面記入例のほか年齢、性別、保護者氏名を記入し、9月20日（必着）までに区ダンススポーツ連盟・今泉清隆（〒169・0075高田馬場4―35―13、カルムB―101）☎（5348）2951へ。応募者多数の場合は抽選。

ジュニアスキー教室

【日時】12月22日(土)午前7時30分～24日(水)午後7時30分、新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）集合・解散（往復バス利用）
【会場・宿泊先】白樺高原国際スキー場、女神湖高原学園（いずれも長野県立科町）
【対象】区内在住・在学の小学3年生～中学2年生と保護者、20名
※参加者は11月4日(日)午後8時から開催する説明会に必ず出席してください。
【費用】1万6千円。保護者は2万3千円（2泊7食・バス代・講習代・保険料・リフト代等）
※保護者のリフト代は含みません。
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール（2面記入例のほか年齢、性別、保護者の氏名を記入）で、9月17日～20日（必着）に区スキー連盟・小林哲男☎・FAX（5310）2881・✉fukafukanoyuki@yahoo.co.jpへ。先着順。

施設

指定管理者選定公開プレゼンテーション

●シニア活動館・地域交流館・児童館
31年4月から次の施設を運営する指定管理者を選定するため、事業者の公開プレゼンテーションを実施します。傍聴を希望する方は当日直接、会場においでください（①③は託児あり）。
【施設名・日時・会場】▼①本塩町地域交流館・児童館…9月24日(水)午前10時開場／四谷地域センター（内藤町87）
▼②信濃町シニア活動館…9月24日(水)午後3時～3時25分（午後2時45分開場）／四谷地域センター（内藤町87）
▼③西新宿児童館…9月29日(土)午前10時～10時50分（午前9時45分開場）／子ども総合センター（新宿7―3―29、新宿こで・から広場内）
【問合せ】▼①③は子ども総合センター児童館運営係（新宿7―3―29、新宿こで・から広場内）☎（5273）4544、▼②は地域包括ケア推進課高齢いきがい係（本庁舎2階）☎（5273）4567へ。

ウィズ新宿図書資料室の利用休止

特別図書整理のため、10月3日(水)・4日(木)は、館内資料の閲覧・貸し出しと予約資料の引き渡しを休止します。
※会議室・ワーク室等は通常どおり利用できます。
【問合せ】男女共同参画推進センター（ウィズ新宿、荒木町16）☎（3341）0801へ。

図書館の催し

ワールド・カフェ・キャラバン知的体験ソーシャルサロン

【日時】10月14日(日)午後2時～4時
【対象】小学生以上、30名
【内容】「宇宙開発と生命」をテーマに、AFP通信社の最新海外ニュースコンテンツを使い、参加者同士で意見交換しながら学ぶ
【共催】NPO法人アスカアカデミー、㈱クリエイティブ・リンク
【会場・申込み】9月17日(祝)から電話または直接、下落合図書館（下落合1―9―8）☎（3368）6100へ。先着順。

夏目漱石関連の講演会・朗読会

漱石講演会

●地下鉄丸ノ内線から漱石作品を読み解く
【日時】10月7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】地下鉄丸ノ内線沿線の漱石ゆかりの場所、作品に登場する風景（池袋～御茶ノ水）を解説（講師は中島国彦／早稲田大学名誉教授）
【申込み】9月17日(祝)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40名。

大人のための朗読会

【日時】10月6日(土)午後1時～3時（午後0時40分開場）
【内容】夏目漱石作品を声優が朗読
【会場・申込み】当日直接、漱石山房記念館（早稲田南町7）へ。先着50名。
【問合せ】中央図書館☎（3364）1421へ。

こどもえいが会

【日時】9月17日(祝)午後2時～3時
【対象】小学生までのお子さんと保護者、90名
【上映作品】「ぎろろんやまと10ぴきのかえる」「だるまちゃんととらのこちゃん」
【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター（内藤町87）へ。先着順。
【問合せ】四谷図書館☎（3341）0095へ。

樹木インストラクターによる講演・ワークショップ

【日時】10月13日(土)午後2時～4時
【会場】都立戸山公園・戸山生涯学習館（戸山2―11―101）
【内容】公園を散策しながら森林・樹木の講義（講師は林野庁・樹木インストラクター）
【申込み】9月17日(祝)から電話または直接、戸山図書館（戸山2―11―101）☎（3207）1191へ。先着40名。

韓国伝統舞踊体験レッスン

【日時】10月20日(土)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）
【講師】金春江（韓国重要無形文化財第92号太平舞伝承者）
【申込み】9月17日(祝)から電話または直接、北新宿図書館（北新宿3―20―2）☎（3365）4755へ。先着20名。

新宿区×ふじもと ワクワク！スポーツ体験プロジェクト

①～③いずれもトークショーと実技の2部構成でお届けします。

10月21日(日)／新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）

①ウィルチェアラグビー教室

【時間】午前11時30分～午後1時15分（受け付けは午前11時から）
【講師】官野一彦・若山英史／いずれもリオデジャネイロパラリンピック銅メダリスト

②車いすバスケットボール教室

【時間】午後2時～3時45分（受け付けは午後1時30分から）
【講師】永田裕幸／リオデジャネイロパラリンピック車いすバスケットボール日本代表ほか

10月28日(日)／新宿ここ・から広場（新宿7―3―29）

③陸上教室

【時間】午前11時30分～午後1時15分（受け付けは午前11時から）
【講師】塚原直貴／北京オリンピック銅メダリストほか

対象・申込み方法等（共通）

【対象】小学生、50名
【出演】▶司会…①②は田村裕（麒麟）、③は山本博（ロバート）、▶ゲスト…①②は大西ライオン・ピスタチオ、③は中川パラダイス（いずれも吉本芸人）ほか
【申込み】はがきか電話・ファックス（2面記入例のほか希望講座（①～③の別）、スポーツ経験、年齢・学年を記入）で①②は10月6日、③は10月13日（いずれも必着）までに㈱よしもとクリエイティブ・エージェンシースポーツ事業部ワクワク！スポーツ体験プロジェクト事務局（〒160-0022新宿5―18―21）☎（3209）8197（平日午前10時～午後6時）・FAX（3209）8264へ。同事務局ホームページ（HPhttps://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp/）からも申し込めます。応募者多数の場合は抽選。定員に空きがある場合は、①②は10月9日(火)から、③は10月15日(月)から電話またはファックスで受け付けます（先着順）。

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、皆さんの生活を支えています。

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
- 病気やけがで障害が残ったら → 障害基礎年金
- もしものとき残された家族のために → 遺族基礎年金

※老齢基礎年金の受給は、原則として、保険料の納付・免除期間の合計が10年以上必要で、65歳から受け取れます（繰り上げ・繰り下げ受給の制度あり）。詳しくは、お問い合わせください。
※障害基礎年金は病気やけがで障害の状態になったときに、遺族基礎年金は世帯主等が亡くなったときに受け取れます。受給の条件等詳しくはお問い合わせください。

国民年金の加入者は3種類

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
第3号被保険者	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・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。保険料の支払いが難しい場合には、免除・猶予制度があります。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を除く）。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☎（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活用を

●30年9月30日までの特例措置です
過去5年分の納め忘れの保険料を納めることができます。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。
※60歳以上で老齢基礎年金を受給している方などは対象になりません。
【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☎（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
HPhttp://www.nenkin.go.jp/

自転車での加害事故による高額賠償事例が増えています。万が一に備え、自転車の傷害保険・賠償責任保険等に加入しましょう。補償内容等詳しくは、各損害保険会社へ。