

有効期限は令和7年9月30日

新しい国民健康保険被保険者証を発送しました

有効期限が令和5年9月30日の保険証をお持ちの方に、新しい国民健康保険被保険者証を8月25日に簡易書留郵便で発送しました。

世帯主あてに世帯の被保険者全員分の保険証をお送りしています(世帯主が国民健康保険の被保険者でない場合も含む)。

住所・氏名等の記載内容を確認し、誤りがある場合は、医療保険年金課か特別出張所へお持ちください。

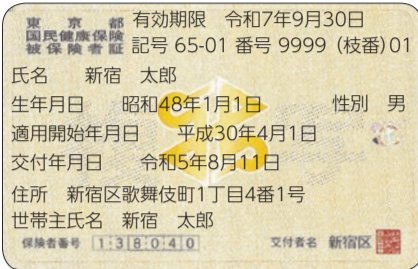
- 新しい保険証の有効期限は原則として令和7年9月30日
ただし、次に該当する方の有効期限は以下のとおりです。
▶令和7年9月30日までに満75歳になる方…誕生日の前日
▶令和7年9月28日までに在留期間満了となる外国籍の方…在留期間満了日の翌日

※在留期間を更新した方には、新しい有効期限の保険証を発送します。
※そのほかにも有効期限が異なる場合があります。詳しくは、保険証に同封したチラシでご案内しています。

●在留資格が「特定活動」の外国籍の方へ
「指定書」の確認ができていない場合のみ、新しい保険証をお送りしています。まだ確認手続きをしていない方は、医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。

●国民健康保険の加入・脱退の届出は14日以内に
国民健康保険に加入するときや、勤務先の健康保険に加入して国民健康保険を脱退するときは、自動的に切り替わりません。まだ届け出をしていない方は、お早めに医療保険年金課か特別出張所で手続きをしてください。

問合せ 医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146



シルバー人材センター 新規会員・教室受講生の募集

◆新規会員募集

区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

●インターネットによる入会説明

同センターホームページ(右二次元コード。📄https://www.s22s.jp/ef/1332/flow)から説明会動画を視聴後、申し込みます。



●対面式での入会説明会(要電話予約)

同センターで1時間程度の説明会を受講後、申し込みを受け付けます。
説明会日時 ▶9月20日(水)午後1時30分から、▶9月21日(木)午前10時から

◆受講生募集

●パソコン教室(Windows10使用)

日時・内容等 下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回

対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名
費用 4,000円(別途テキスト代500円)

申込み はがきかファックスに3面記入例のほか教室(①～⑭の別)を記入し、9月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場ごと棟) ☎(3209)3181・📠(3209)4288・📄https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/

教室名	主な内容	日程	クラス	教室
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作り	10月4日(水)・11日(水)	午前	①
		11月1日(水)・8日(水)	午後	②
ワード中級	ワードの表作成機能を使った文書作り	10月13日(金)・20日(金)	午前	③
		11月13日(月)・20日(月)	午後	④
ワード活用	アート機能などを使った文書作り	10月16日(月)・23日(月)	午前	⑤
		11月15日(水)・22日(水)	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	10月4日(水)・11日(水)	午後	⑦
		11月1日(水)・8日(水)	午前	⑧
エクセル中級	集計表・グラフの作成	10月13日(金)・20日(金)	午後	⑨
		11月13日(月)・20日(月)	午前	⑩
エクセル活用	データベース操作(データの並べ替え・抽出)	10月16日(月)・23日(月)	午後	⑪
		11月15日(水)・22日(水)	午前	⑫
インターネット・メール	インターネットの利用 メールの送受信	10月10日(火)・17日(火)	午前	⑬
		11月9日(木)・16日(木)	午後	⑭

福祉



障害者福祉センターの講座

同センターの工事等で、開催期間等を変更する場合があります。

日時・内容・定員 ▶①組みひも講座(後期)…10月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)、11月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)、12月5日(火)・12日(火)・19日(火)、令和6年1月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)、2月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、3月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午後1時～3時、全24回(10名)、▶②絵手紙講座(後期)…10月18日(水)、11月15日(水)、12月20日(水)、令和6年1月17日(水)、2月21日(水)、3月13日(水)午後1時15分～3時、全6回(8名)
費用 1回100円(減免制度あり)。①は別途材料費1,000円程度、②は別途専用はがき1袋242円)

申込み 9月19日(火)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望する講座(①②の別)、障害名、手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多

数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に空きがある場合は家族も参加できます。

会場・問合せ 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・📠(3232)3344

介護予防教室

①げんき応援教室

転倒予防効果のある運動を学びます。
日時 10月3日(火)・19日(水)、11月7日(火)・16日(水)、12月5日(火)・令和6年1月9日(火)・25日(水)、2月6日(火)・15日(水)、3月5日(火)
▶第1部…午前10時～10時45分、▶第2部…午前11時～11時45分(受け付けは各部開始15分前から)

②腰痛・膝痛予防教室

日時 10月11日(水)・27日(金)、11月8日(水)・24日(金)、12月13日(水)、令和6年1月10日(水)・26日(金)、2月7日(水)・16日(金)、3月13日(水)▶第1部…午後1時15分～2時、▶第2部…午後2時15分～3時(受け付けは各部開始15分前から)

……………<①②共通>……………
対象 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、各部15名

持ち物 上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。

会場・申込み 当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)へ。各回先着順。同日の各部は同じ内容です。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

西新宿シニア活動館の催し(オンライン)

●やさしいヨガ

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。ヨガマットまたはバスタオルと飲み物をご用意ください。参加者は同館利用証の作成が必要です。

日時 10月7日～令和6年3月16日の第1・第3土曜日午前10時30分～11時30分、全12回

対象 区内在住の50歳以上、各20名程度
申込み 9月10日(日)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380

おてがる体力確認会

年度内1人に付き1回まで参加でき

ます。持ち物等詳しくは、参加者に別途郵送でご案内します。

日時 10月13日(金)
▶第1部…午後1時30分～2時45分、▶第2部…午後3時15分～4時30分

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方、各部9名
内容 運動能力測定、介護予防体操の紹介ほか

申込み 9月7日(水)～10月5日(木)に電話で問合せ先へ。先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

はがき・ファックス等の記入例

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。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

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