

区民保養施設の利用申し込み

9月宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881
受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受付のみ)へ。

インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ(右二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。



●**抽選(区民抽選予約)**

申込期間 6月1日(月)～10日(必着)

申 受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課(第1分庁舎7階)で配布している抽選はがきでお申し込みください。6月19日(金)ごろまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

●**空き室予約(抽選後)**

電話や受付窓口、インターネットで予約できます(いずれも先着順)。

申込開始日 ▶区民優先予約…6月21日(日)、▶一般予約…8月1日(出)

9月の休館日 ▶箱根つつじ荘…8日(火)～10日(木)、▶グリーンヒルハケ岳…1日(火)～3日(木)

●**新宿駅西口発グリーンヒルハケ岳直行便バスツアー**

往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです。

9月の出発日・コース 14日(月)…旧軽井沢銀座、マンズワイン勝沼ワイナリー

問 グリーンヒルハケ岳 ☎0551(32)7011

令和8年度の国民年金額と年金生活者支援給付金

国民年金を受給している方へ

詳しくは、日本年金機構ホームページ(右二次元コード。☎ https://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html)でご案内しています。



●**令和8年度の年金額(年額)**

種類・年金額	昭和31年4月1日以前生まれ	昭和31年4月2日以降生まれ
老齢基礎年金(満額の場合)	84万4,900円	84万7,300円
障害基礎年金	1級	105万6,125円
	2級	84万4,900円
遺族基礎年金	84万4,900円	84万7,300円

※障害基礎年金・遺族基礎年金の子の加算額は▶第1子・第2子…24万3,800円ずつ、▶第3子以降…8万1,300円ずつです。

問 ▶新宿年金事務所 ☎(3354)5048

▶区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4338

●**年金生活者支援給付金の相談を電話で受け付けています**

同給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給するものです。

給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092(050から始まる電話からは☎(5539)2216へ)

電話受付時間 ▶月～金曜日(祝日等を除く)…午前8時30分～午後5時15分(月曜日は午後7時まで。月曜日が祝日等の場合は、翌営業日の午後7時まで受け付け)、▶第2土曜日…午前9時30分～午後4時

すすめ! しんじゆく 健康フレンズ!!



Vol.32 5月31日は世界禁煙デー

喫煙はがんなど多くの病気と関係しています。右下記のとおり、禁煙相談を受けられますので、この機会にぜひ禁煙に挑戦しましょう。

区では、世界禁煙デー(下記)に合わせて区の施設を受動喫煙防止のシンボルカラーのイエローグリーンにライトアップします。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



5月31日は世界禁煙デー



喫煙は自分自身だけでなく、周囲の方の健康にもさまざまな影響があることが報告されています。この機会に禁煙に取り組みませんか。

喫煙による影響 ▶がん、▶循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患等)、▶呼吸器疾患(COPD等)、▶2型糖尿病ほか

受動喫煙による影響 ▶虚血性心疾患、▶肺がん、▶幼児期の喘息、▶呼吸器感染症、▶乳幼児突然死症候群(SIDS)ほか



加熱式たばこも発がん物質やニコチンを含んでいますが、販売からの期間が短く、健康影響はほとんど分かっていません。

たばこをやめたいと思ったら

保健センターで保健師による禁煙相談を受けられます。一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療を受けられます。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494