



牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260) 6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351) 5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369) 7151
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952) 7161

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼9月9日(火)・30日(火)：牛込、▼11日(木)・25日(木)：落合、▼12日(金)・26日(金)：四谷、▼17日(水)：西新宿の各保健センターで。いずれも午前9時～10時(11日(木)は午後1時～2時)に受け付け

【対象】区内在住の20歳以上の方(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)

【内容】骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談

【費用】300円

【申込み】電話で各保健センター

特別区民税・都民税

●普通徴収の方の第2期分
納期限は9月1日(月)

納期限を過ぎると延滞金が増算される場合があります。忘れずに納めてください。

【納付場所】銀行等の金融機関(納期限後1か月以内まで取り扱い)、東京都・山梨県・関東各県の郵便局、コンビニエンスストア(納付書裏面に記載。ただし、1枚で30万円を超えるときはコンビニは利用できません)・区税務課・特別出張所

【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273) 4139へ。

プレママのためのクッキング教室

●妊娠中の食生活と体重管理

【日時】9月4日(木)午前10時30分～午後1時

【対象】区内在住で妊娠中の方、15名

【内容】カロリーと栄養バランスを考えたランチ作り。メニューは「鶏肉と野菜のグリル・パルサミソース」「コンソメジュレのスープ」(予定)ほか

【費用】無料

【持ち物】エプロン・三角きん

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

乳幼児事故防止講演会

●自信が持てる子育て術

【日時】9月11日(木)午後1時30分～3時30分

【会場】榎町地域センター(早稲田町85)

【対象】区内在住で1歳6か月までの子どもの保護者の方、50名

【内容】医師の話「乳児の気になる症状や病気への対応」「予防接種」ほか

【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

納税でお困りのときは相談を

所得の著しい減少等で、納税が困難と認められる場合には、申請により納める時期を遅らせたり、納める税額を分割することがあります。

また、災害や、その他の事情で納期限を遅らせたり、分割納付が困難な場合には、減免が受けられる場合もあります。納税でお困りの方はそのままにせず、ご相談ください。

●滞納している方は相談を

常時、相談を受け付けています。さまざまな事情で区税を滞納している方は、ご連絡ください。

【問合せ】税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273) 4508・4509へ。

元気館・健康増進プログラム(10月～12月)

表1 コース型プログラム(全12回)

プログラム	時間	プログラム	時間
ジュニアクラシックバレエ◎	月曜日16:30～17:30 (小学1～3年生) 金曜日17:30～18:30 (小学4～6年生)	リトルクラシックバレエ◎ (5歳～6歳の未就学児)	土曜日12:05～13:05
よちよち体操◎ (10か月～1歳6か月未満と母親)	火曜日14:20～15:05	リトビクス	水曜日 9:30～10:30 水曜日10:50～11:50 (2回とも同じ内容)
ゆる体操	日曜日16:00～17:00	幼児新体操◎ (4歳～6歳の未就学児)	水曜日17:00～18:00
マッスルピクス	木曜日16:25～17:25		
マタニティヨーガ (妊娠16週以上で安定期に入った方)	金曜日11:00～12:00	新ボディメイクバレエ	水曜日19:30～20:30
フラダンス★	火曜日11:00～12:00 水曜日15:30～16:30	バランス体操★	木曜日13:15～14:15 日曜日 9:30～10:30
ベビーピクス◎★ (1～8か月未満の0歳児と母親)	火曜日12:15～13:00 木曜日11:00～11:45	ストレッチ バランスボール	木曜日14:25～15:25
親子体操◎★ (1歳6か月～3歳未満の乳幼児と保護者)	火曜日15:15～16:00 土曜日10:00～10:45	産後体操★ (産後1か月半以上12か月未満の母親)	火曜日アフターピクス 13:10～14:10 木曜日ママヨガストレッチ12:00～13:00
キッズダンス◎ (小学生)	火曜日17:20～18:20	有酸素系ウェイトコントロール	金曜日14:15～15:15
ヨーガ★	火曜日18:30～19:30 日曜日13:15～14:15	ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45
シェイプアップ ヨーガ	金曜日12:15～13:15	自力整体法★	水曜日18:15～19:15 土曜日15:00～16:00
マット ピラティス★	火曜日19:40～20:40 木曜日19:30～20:30	筋力系ウェイトコントロール	日曜日11:00～12:00
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30		
幼児体操◎★ (3歳～4歳の幼児)	火曜日16:10～17:10 土曜日10:55～11:55	クラシックバレエ	日曜日14:30～15:30

コース型プログラム

【日時・内容】左表1のとおり

【対象】15歳以上の方(年齢制限のあるコースを除く)、各コース30名(リトビクスは15名。ジュニアクラシックバレエ・リトルクラシックバレエは5名以上の申し込みで開催)。年齢制限のあるコースは、コース開始日にその年齢に達している方が対象です。

【費用】4,800円

【会場・申込み】▶来館の場合…希望のプログラムを選び、1コースに付きはがき1枚を元気館にお持ちください。

▶郵送の場合…往復はがきに記載例(4面参照)のほか、年齢・生年月日、コース名・曜日・時間、◎印のコースを希望する方は子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢、マタニティヨーガ・産後体操を希望する方は出産予定日または出産日を記入し、8月31日(必着)までに元気館(〒169-0052戸山3-18-1) ☎(3202) 6291へ。1人1コースに付き1枚(2コースまで)。同一種目のコース(★印)は重複できません。

【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して9月3日(木)午後3時から元気館で抽選(観覧可)。結果は9月中旬にはがきでお知らせします。定員に満たないコースは9月4日(木)から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。

【入金】9月4日(木)～22日(月)に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。

【同一コースへの申し込みが今回の抽選で連続3回落選となった方】次回21年1月～3月コースに優先的に参加できます(キャンセル待ちから繰り上がった方と、区内在住以外の方を除く)。

【問合せ】電話で牛込保健センターへ。先着順。

【入金】9月4日(木)～22日(月)に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。

【同一コースへの申し込みが今回の抽選で連続3回落選となった方】次回21年1月～3月コースに優先的に参加できます(キャンセル待ちから繰り上がった方と、区内在住以外の方を除く)。

※各プログラムの体験は、事前にお申し込みください。

※12月24日(木)～28日(月)はコース型プログラムを休み、特別プログラムを実施します。ヨーガ・マットピラティスは12月23日(水)は休み、全10回で開催します。

※ベビーピクス・産後体操は託児があります(1歳～未就学児)。

表2 フリー型プログラム

プログラム	時間	プログラム	時間
リズム&ストレッチ	月曜日 11:10～11:50	かんたんエアロピクス	月曜日 13:50～14:20
ストレッチ	月曜日 15:20～15:40 木曜日 16:00～16:20	ダンベル体操&全身シェイブ	月曜日 14:30～15:10
		全身シェイブ	金曜日 16:10～16:30
	金曜日 16:40～17:00 日曜日 12:20～12:40	ウォーキングエアロ	月曜日 18:30～19:15 土曜日 13:15～14:00
		お腹シェイブ	木曜日 15:35～16:55
シェイプ&ストレッチ	土曜日 17:05～17:35	初めてエアロ	金曜日 15:30～16:00
ボディメイク	月曜日 12:00～12:50 木曜日 18:30～19:10	筋力アップ	土曜日 16:15～16:55
全身ストレッチ	月曜日 13:00～13:40 土曜日 14:10～14:50	やさしいヨーガ	金曜日 13:30～14:00

フリー型プログラム

【日時・内容】左表2のとおり

【対象】15歳以上の方

【持ち物】動きやすい服装、室内用運動靴

●トレーニング室(自由利用)

【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】エアロバイク(自転車)・筋力トレーニングマシン・ウォーキングマシン等。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。

……<フリー型・トレーニング室共通>……

【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても料金は400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円

【会場・申込み】当日直接、元気館(戸山3-18-1) ☎(3202) 6291へ。

【日時・会場】▼9月9日(火)・30日(火)：牛込、▼11日(木)・25日(木)：落合、▼12日(金)・26日(金)：四谷、▼17日(水)：西新宿の各保健センターで。いずれも午前9時～10時(11日(木)は午後1時～2時)に受け付け

なる症状や病気への対応」「予防接種」ほか

【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

講演会「すっきり快便! おしりのトラブル さようなら!」

【日時】9月26日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住の方、30名

【内容】痔・便秘・下痢の話 山名哲郎・社会保険中央総合病院大腸肛門病センター医師

【費用】無料

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

審議会

◎景観まちづくり審議会

【日時】8月25日(月)午後2時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

【問合せ】景観と地区計画課(本庁舎8階) ☎(5273) 3831へ。

◎外部評価委員会(部会)

【日時・テーマ】▶まちづくり・環境・みどり・安全安心(第1部会)…①8月25日(月)・②26日(火)、▶福祉・子育て・教育(第2部会)…③22日(金)・④25日(月)、▶コミュニティ・商工・文化・観光(第3部会)…⑤9月2日(火)、①は午後2時～5時、②は午後1時～5時、③は午前10時～12時、④⑤は午前9時30分～12時

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、①～④は区役所第1分庁舎7階職員研修室、⑤は区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

【問合せ】行政管理課(本庁舎3階) ☎(5273) 4245へ。

しんじゅく情報局

◎小学生夏休みの染色体験

【日時】8月23日(土)午後2時～3時30分

【内容】染めの話と体験

【費用】小学生1,000円・大人2,000円、フクサ染4,500円

【会場・申込み】8月20日(木)までに電話かファックス(記載例(4面参照)のとおり記入)で東京染ものがたり博物館(西早稲田3-6-14) ☎(3987) 0701・☎(3980) 2519へ。先着40名。

◎消防防災フェア四谷2008

●高めよう地域の防災行動力～楽しみながら身に付けよう

【日時】8月30日(土)午前10時～午後2時

【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

【内容】▶体験して身に付けるエリア(初期消火訓練・放水・煙・起震車体験等)、▶見て触れて知るエリア(住宅火災防止・応急救護・震災対策・消防演習等)、▶楽しみながら学ぶエリア(こども防災教室・クイズラリー等)

【問合せ】四谷消防署防火管理係 ☎(3357) 0119へ。

◎新宿区名誉区民・鶴賀若狭掾一門浴衣会

【日時】9月7日(日)午後0時～7時

【内容】新内浄瑠璃の演奏。ゲスト出演…八王子車人形、石黒サンペイ(マジック・曲芸ほか)

【費用】区内在住・在勤・在学の方は無料。一般は2,000円

【会場・申込み】当日直接、牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)へ。無料となる方は、受け付け時にお申し出ください。

【問合せ】鶴賀 ☎(3260) 1804へ。