

表1 コース型プログラム(全12回)

コース型	時間
マタニティヨガ★ (妊娠16週以上で 安定期に入った方)	金曜日11:00~12:00
フラダンス★	火曜日11:00~12:00 水曜日15:30~16:30
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
親子体操◎★ (1歳6か月~3歳未満 の乳幼児と保護者)	火曜日14:30~15:15 土曜日10:00~10:45
キッズダンス◎(小学生)	火曜日17:00~18:00
ヨガ★	火曜日18:15~19:15 日曜日13:15~14:15
シェイプアップヨガ	金曜日13:15~14:15
マットピラティス	火曜日19:30~20:30
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15:30~16:30 土曜日11:00~12:00
幼児新体操◎ (4歳~6歳の未就学児)	水曜日17:00~18:00
ポディメイクパレエ	水曜日19:30~20:30
バランス体操★	木曜日13:15~14:15 日曜日 9:30~10:30
ストレッチバランスボール	木曜日14:30~15:30
産後体操★ (産後1か月半以上 12か月未満の母親)	火曜日13:15~14:15 木曜日12:00~13:00
有酸素系ウェイトコントロール	金曜日14:30~15:30
ベーシックパレエ	金曜日18:45~19:45
自力整体法★	水曜日18:15~19:15 土曜日15:00~16:00
気功	日曜日16:00~17:00
筋力系ウェイトコントロール	日曜日11:00~12:00
クラシックパレエ	日曜日14:30~15:30

表2 フリー型プログラム

フリー型	時間
ストレッチ	月曜日11:15~11:35 // 15:40~16:00 木曜日16:10~16:30 金曜日17:00~17:20 土曜日17:10~17:30 日曜日12:20~12:40
ポディメイク	月曜日12:00~12:40
全身ストレッチ	月曜日13:00~13:40 土曜日14:00~14:40
ダンベル体操	月曜日14:30~14:50 金曜日16:30~16:50
下半身シェイプ	月曜日15:00~15:20 木曜日18:30~18:50
ウォーキングエアロ	月曜日18:30~19:15 土曜日13:00~13:45
お腹シェイプ	木曜日15:40~16:00 // 19:10~19:30
初めてエアロ	金曜日15:45~16:15
筋力アップ	土曜日16:15~16:55
やさしいヨガ	金曜日12:15~12:45

## 元気館・健康増進プログラム (4月~6月)

### 《コース型プログラム》

【日時・内容】表1のとおり  
【対象】満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。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ことが必要です。  
【費用】4,800円  
【申込み】▶来館の場合…希望のプログラムを選び1コースにつきはがき1枚を元気館に持参。  
▶郵送の場合…往復はがきに記載例(2面右上参照)のほか、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、2月28日(必着)までに**元気館**(〒169-0052戸山3-18-1) ☎(3202)6291へ。1人1コースにつき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。

### 《フリー型プログラム》

【日時・内容】表2のとおり  
【対象】満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…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・乗馬運動・ウォーキング

※抽選…定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して3月4日(日)午後3時から元気館で抽選します(観覧可)。結果は3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3月5日(月)から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。  
※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7月~9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、区内在住者以外の方を除く)。  
※入金期間…3月5日(月)~25日(日)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。  
※ベビーピクス・産後体操は託児を利用できます(1歳~未就学児)。また、子ども向けプログラムを除き、参加する方以外は入室できません。

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。  
……………<以下共通>……………  
【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円です。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料で、その他の日は400円です。  
【申込み】当日直接、**元気館**(戸山3-18-1) ☎(3202)6291へ。

## 第1回区議会定例会

期日	開会時間	会議・委員会の名称
2月19日(月)	午後2時	本会議(区長の区政基本方針)
2月22日(木)	午後2時	本会議(代表質問)
2月23日(金)	午後2時	本会議(代表質問・一般質問)
2月26日(月)~3月9日(金) (土・日曜日を除く)	午前10時	予算特別委員会
3月13日(火)・14日(水)	午前10時	常任委員会(総務区民・福祉健康・環境建設・文教)
3月16日(金)	午後1時30分	特別委員会(地方分権・行政改革)
3月19日(月)	午前10時	特別委員会(災害等対策)
3月23日(金)	午後2時	本会議(議案、意見書、決議等の採決)

◎本会議・委員会は傍聴できます。手話通訳者または要約筆記者の配置もできます。詳しくは、お問い合わせください。

### ◎区議会のインターネット中継を実施しています

本会議と予算特別委員会の中継を区議会ホームページ(☎http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/gikai/)で配信しています。また、録画配信もしていますので、後日ご覧いただくこともできます。  
【問合せ】区議会事務局(本庁舎5階) ☎(5273)3534へ。

### ●今回の定例会で審議する主な議案(予定)

- ◎予算案 平成19年度新宿区一般会計予算ほか
  - ◎条例案 新宿区国民健康保険条例の一部を改正する条例、新宿区保育所保育料徴収条例の一部を改正する条例
- 【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

## 確定申告書はご自分で書いて提出はお早めに

▶インターネットで申告書が作成できます(24時間いつでも簡単)  
国税庁ホームページ(☎http://www.nta.go.jp)には、所得税の確定申告書等の作成・提出が可能な申告書を印刷できる「確定申告書等作成コーナー」があります。株式等売却した方や贈与税を申告する方も利用できます。  
▶国税電子申告・納税システム(e-Tax)をご利用ください  
自宅やオフィス等からインターネットを利用して申告できます。詳しくは、e-Taxホームページ(☎http://www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。また、ATMやインターネットバンキング等を利用して納税ができます。  
※e-Taxをご利用の際は、利用開始の手続きが必要です。18年分の確定申告に利用する場合は、2月23日

(金)までに手続きをしてください。  
▶税務署では2月18日(日)・25日(日)に申告書を受け付けます  
四谷税務署・新宿税務署では、2月18日(日)・25日(日)に所得税・贈与税・個人消費税の確定申告書作成のアドバイスおよび申告書の受け付けを行います。  
※このほかの土・日曜日は執務を行っていませんのでご注意ください。  
▶区役所で所得税の還付申告書等を受け付けます  
作成済みの所得税の還付申告書等を提出する方は、2月16日(金)~3月15日(木)(土・日曜日を除く)に、区役所税務課でも受け付けます。  
【問合せ】四谷税務署 ☎(3359)4451、新宿税務署 ☎(3362)7151、区役所税務課課税第一・第二係(本庁舎6階) ☎(5273)4107・4108へ。

## 催し

### ◎お昼のサロンコンサート

【日時】2月21日(水)午後0時20分~0時50分  
【内容】木管四重奏の調べ  
【費用】無料  
【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター1階プラザ(内藤町87)へ。  
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

### ◎平和講演会

●被爆者と語るう~いのちの大切さ、平和の尊さ  
【日時】3月3日(土)午後1時30分~3時30分  
【内容】被爆者による体験講和とディスカッション  
【費用】無料  
【共催】新宿区平和派遣の会  
【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。先着100名。託児(要予約)あり。  
【問合せ】男女共同参画・平和担当(本庁舎3階) ☎(5273)4088へ。

### ◎つのはずコンサート

●初春に贈る津軽三味線の音色  
【日時】3月9日(金)午後7時~8時30分(6時30分開場)  
【会場】角筈区民ホール(西新宿4-33-7)  
【出演】紺谷英和ほか  
【費用】無料

【申込み】往復はがきに記載例(2面右上参照)のほか来場者氏名(1枚で2名まで)を記入し、2月26日(月)午後5時(必着)までに**角筈地域センター**(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373へ。重複申し込みは無効。定員236名。応募者多数の場合は抽選。

### ◎国際親睦囲碁

**フェスティバル**  
【日時】3月11日(日)午前10時~午後5時  
【内容】①日本人と外国人の囲碁大会、②自由対局、③指導碁と初心者の囲碁教室  
【費用】①は500円(昼食代を含む)、②③は無料  
【主催】国際囲碁交流実行委員会  
【会場・申込み】①は事前に電話で、②③は当日直接、**大久保地域センター**(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。

### ◎性と生の講座

●「見た目」は不平等?  
【日時・内容】①3月16日(金)午後7時~9時…「人にとって顔とは何か」(春日武彦・精神科医)、②18日(日)午後1時~2時30分…「みんな避けてた見た目の話」(藤野美奈子・漫画家)、③18日(日)午後2時40分~4時10分…対談「人生、見た目はどう変わる?」(春日武彦・藤野美奈子、エルナ・フェラガ〜モ/歌手)  
【対象】区内在住・在勤・在学の

方、各回40名  
【費用】無料  
【会場・申込み】電話かファックス(住所・氏名・電話番号を記入)で**ウイズ新宿**(男女共同参画推進センター)(荒木町16) ☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。インターネットの電子申請でも申し込みます(新宿区ホームページからリンクしています)。先着順。

### ◎新入社員研修

●中小企業で働く方へ  
【日時】4月24日(火)午前9時30分~午後5時30分  
【会場】BIZ新宿(産業会館)(西新宿6-8-2)  
【対象】区内在住で中小企業に勤める方と、区内の中小企業に勤める方、20名  
【内容】社会人として必要なビジネスマナーの講義・演習  
【費用】2,000円(テキスト代を含む)  
【申込み】往復はがきに記載例(2面右上参照)のほか、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、3月27日(必着)までに**新宿**(新宿区勤労者福祉サービスセンター)(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(3208)2311へ。はがき1枚につき1名。重複申し込みと記入の不備は無効。応募者多数の場合は抽選し、応募者が10名に満たない場合は研修を中止します。いずれも結果を4月3

日(火)までにお知らせします。法人で2名以上の申し込みを希望する場合は電話でお問い合わせください。

## しんじゅく情報局

### ◎鶴賀若狭塚

**新内お弾き初め演奏会**  
【日時】2月25日(日)午後1時30分~7時  
【内容】新内節浄瑠璃の鑑賞  
【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、音楽の友ホール(神楽坂6-30)へ。  
【問合せ】新内協会・鶴賀 ☎(3260)1804へ。

### ◎固定資産税・都市計画税(東京23区内)

第4期分の納期は2月28日(水)です。お近くの金融機関・郵便局・都税事務所・コンビニエンスストア(一部を除く)で納めてください。ペイジーマークの付いた金融機関・郵便局のATMでも納付できます。  
【問合せ】新宿都税事務所相談広報 ☎(3369)7151へ。  
◎東京都都市計画審議会  
【日時】3月16日(金)午後1時30分から  
【会場】東京都庁第1本庁舎(西新宿2-8-1)  
【内容】東京都都市計画第二種市街地再開発事業の変更(北新宿地

区)ほか  
【申込み】傍聴を希望する方は、往復はがき(住所・氏名・電話番号を記入)で、2月28日(水)(消印有効)までに**東京都都市整備局都市計画課**(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388)3225へ。はがき1枚につき1名。定員15名。応募者多数の場合は抽選。  
◎住宅市場動向調査にご協力を  
住宅政策の検討や基礎資料の作成のため、国土交通省が毎年実施しています。  
【対象】調査対象期間中に新たに住宅を取得した方、賃貸住宅に入居した方、住宅のリフォームを実施した方  
【内容】住宅資金の準備等のアンケート調査を、郵送または調査員から依頼します。  
【問合せ】国土交通省住宅局住宅政策課 ☎(5253)8111へ。  
◎東京マラソン2007を開催  
●交通規制にご協力ください  
大会当日は、レースのため都内で長時間の交通規制が行われます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。詳しくは、お問い合わせください。  
【日時】2月18日(日)午前8時30分から(新宿地区)。ただし、東京都庁周辺は午前6時30分から  
【問合せ】東京マラソン事務局 ☎(5320)7483へ。