保健

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

禁煙教室

【日時】▼夕方のコース…11月12日㈪・29日㈭、午後3時～5時、▼夜間のコース…11月14日㈬・28日㈬、午後6時～8時
【会場】区役所本庁舎3階301会議室
【対象】区内在住・在勤・在学の方、各20名
【内容】禁煙に関する講演、受講者の禁煙の経過
【申込み】**健康いきがい課健康推進係**（本庁舎2階）☎（5273）3047へ。先着順。

専門医による物忘れ相談

【日時】11月20日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住で「最近物忘れがひどい」とお悩みの方、5名程度
【内容】個別相談（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師）
【会場・申込み】電話で**予防課保健指導係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3862へ。先着順。

歯科講演会

【日時】11月22日㈭午後2時～4時
【会場】牛込簞笥地域センター（簞笥町15）
【内容】「歯科医と語ろう～お教えします！上手に入れ歯と付き合う秘けつ」（竹内敏郎／牛込歯科医師会理事・歯科医師）
【申込み】電話で**健康いきがい課健康推進係**（本庁舎2階）☎（5273）3494へ。先着40名。

リウマチ療養相談

【日時】11月27日㈫午後1時30分～3時30分
【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方と家族の方
【内容】専門医による個別相談（平形道人・慶應義塾大学病院リウマチ内科医師）とリハビリ指導（理学療法士）
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。

土曜健診（2日制）

【日時】健診日…12月1日㈯、結果日…12月8日㈯、いずれも午前9時～10時に受け付け
【対象】区内在住の20歳～54歳で、平日に健康診査を受けられない方（会社等で定期健診がある方を除く）、30名。1年度に1回
【内容】健診日…基本健診（身体計測・腹囲計測・血液検査・尿検査・胸部X線撮影・心電図等検査）、歯周疾患（歯と歯ぐき）検診、前立腺がん検診（50歳以上の男性のみ）、結果日…結果説明と健康・栄養相談、骨密度測定
※歯周疾患検診・前立腺がん検診・骨密度測定は希望する方が対象。診断書は発行しません。
【費用】基本健診800円、歯周疾患検診400円、前立腺がん検診200円、骨密度測定300円
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。20年1月に落合保健センターでも予定。詳しくは同センターへお問い合わせください。

年に一度の健康チェック
生活習慣病予防健診を受けましょう

生活習慣病は、定期的に生活を見直し、早期発見することが大切です。健康診断は1年度に1回受診できます（診断書は発行しません）。

【12月の日程（2日制）・会場】

会場	①健診・歯科	②結果（骨密度測定・相談）
牛込保健センター	6㈭	13㈭
四谷保健センター	7㈮	14㈮
西新宿保健センター	5㈬	12㈬
落合保健センター	6㈭	13㈭

※受付時間は健診・結果とも午前9時～10時
【対象】区内在住の20歳～54歳の方、各50名
【内容】①基本健診（身体計測・腹囲計測・血液検査・胸部X線撮影・心電図等検査）、②結果説明と健康・栄養相談
※問診の結果により肝炎ウイルス検査を実施
※歯周疾患（歯と歯ぐき）検診・歯磨き指導・骨密度測定・前立腺がん検診（50歳以上の男性の方のみ）は希望する方が対象
【費用】基本健診…800円、歯周疾患検診…400円、骨密度測定…300円、前立腺がん検診…200円
【申込み】電話で希望する**保健センター**へ。

若がえり講座（3日制）

●地域の仲間と元気をキープ
【日時・内容】話と実技。①12月3日㈪…「脳は使って鍛えよう」（保健師）、②10日㈪…「しっかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、③17日㈪…「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士・保健師）、いずれも午後2時～4時
【会場】落合第二地域センター（中落合4－17－13）
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも出席できる方、30名
【申込み】**落合保健センター**へ。先着順。予約制。次回は20年2月に戸塚特別出張所で開催。

おじいさま・おばあさま学級

【日時】12月6日㈭午後1時30分～4時20分
【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、すでに孫育てをしている方
【内容】実習「もく浴人形を使ってお風呂に入れてみよう」、助産師の講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情～力強い助っ人になるために」
【持ち物】エプロン
【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。

審議会

情報公開・個人情報保護審議会

【日時】11月20日㈫午後2時～4時
【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2委員会室へ。
【問合せ】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

鶴巻図書館の休館

図書等の特別整理のため休館します。
【休館日】11月13日㈫～16日㈮
【問合せ】**中央図書館**☎（3364）1421へ。

しんじゅく情報局

◎新規賃貸住宅（定期借家）地元優先枠入居者募集
●東京都住宅供給公社
【募集時期】11月中旬
【募集住宅】コーシャハイム東新宿（新宿7－2）（都営大江戸線東新宿駅・若松河田駅から徒歩5分程度）
【対象】申込日現在、区内在住・在勤の方
【入居予定日】20年3月
【問合せ】**同公社募集センター**☎（3409）2244へ。

◎東郷青児美術館「新・美術鑑賞会」
【日時】11月12日㈪・19日㈪、いずれも午前10時～11時・午後2時～3時
【内容】特別展「ベルト・モリゾ展」と常設展示（「ひまわり」（ゴッホ）ほか）を、学芸員の案内で鑑賞
【観覧料】800円
【会場・申込み】電話または電子メール（住所・氏名・電話番号・希望時間帯を記入）で**損保ジャパン東郷青児美術館**（西新宿1－26－1）☎(3349)3081・EMMIgarashi7@sompo-japan.co.jpへ。各回先着20名。

◎芸団協の催し
●新宿区文化体験プログラム共催事業
①花伝シリーズ
【日時】11月11日㈰午後2時から（1時30分開場）
【内容】宮田哲男（長唄・新宿区名誉区民）のトーク＆ライブ。聞き手は羽佐間道夫（声優）
【費用】5,000円
②はじめてのオペラ・アリア
【日時】⑴昼コース…11月14日～28日の水曜日と12月12日㈬、午後2時～3時30分、⑵夜コース…11月14日～12月5日の水曜日、午後7時～8時30分
【内容】プロのオペラ歌手から声の出し方の基本を学び、ソロで歌う楽しさを体感
【費用】12,000円（4回分）
……＜以下共通＞……
【会場】芸能花伝舎（西新宿6－12－30）
【申込み】電話かファックス・電子メール（催し名・住所・氏名・電話番号を記入）で**芸団協・芸能文化振興部**（〒160-8374西新宿6－12－30）☎（5909）3060・FAX(5909)3061・EMinfope@geidankyo.or.jpへ。メールは件名に催し名を記入してください。

◎無料調停相談
【日時】11月16日㈮午前10時10分～午後3時30分
【会場】中野区立もみじ山文化センター（中野区中野2－9－7）、西武百貨店池袋店（豊島区南池袋1－28－1）ほか
【費用】無料
【主催】㈶日本調停協会連合会・東京民事調停協会連合会・東京家事調停協会
【申込み】当日直接、会場へ。先着順。
【問合せ】**東京民事調停協会連合会**☎（3581）5411へ。

◎学校復帰支援シンポジウム
【日時】①11月10日㈯午前10時～午後0時30分、②12月8日㈯午後1時30分～3時30分
【内容】不登校児童・生徒の学校復帰について、専門家と過去に不登校経験のある生徒たちによるシンポジウム
【費用】1回500円
【会場・申込み】各回とも開催日前日の午後5時までに、㈶**こども教育支援財団東京分室**（高田馬場1－14－8）☎（5155）8845へ。各回先着40名。

税務署からのお知らせ
≪税を考える週間≫
11月11日～17日

◎国税電子申告・納税システム（e－Tax）のご利用を
国税に関する各種手続きがインターネットでできます。
①ホームページから簡単に申告
国税庁ホームページ(HPhttp://www.nta.go.jp）の「確定申告書等作成コーナー」から直接電子申告ができます。
②最高5,000円の税額控除
本人の電子署名および電子証明書を付けて所得税の確定申告をe－Taxで行うと、最高5,000円の所得税の税額控除を受けることができるようになりました（平成19年分または平成20年分のいずれか1回）。
③添付書類が提出不要
所得税の確定申告をe－Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、提出に代えて、記載内容を入力して送信できるようになりました（確定申告期限から3年間、添付書類の提出または提示を求められることがあります）。
④還付金がスピーディー
e－Taxで申告された還付申告は、3週間程度で早期処理しています。

◎年末調整等説明会
●源泉徴収義務者・特別徴収義務者の方へ
【対象地区等】説明会は地域ごとに行っています。税務署等から送付した「説明会開催のお知らせ」を確認の上、出席してください。
【内容】年末調整の方法、法定調書・給与支払報告書の説明
【持ち物】税務署・区役所税務課から送付した年末調整関係資料
▶新宿税務署管内
【日時】11月6日㈫～8日㈭午前10時～12時・午後2時～4時（6日は午後のみ）
【会場】東京富士大学二上講堂（下落合1－9－7）
【問合せ】説明会・年末調整…**新宿税務署源泉所得税担当**☎（3362）7151、源泉徴収票・法定調書…**同資料情報担当**☎（3362）7151、給与支払報告書・特別徴収…**区役所税務課課税第二係**（本庁舎6階）☎（5273）4108へ。
▶四谷税務署管内
【日時】①11月8日㈭・9日㈮午前10時～12時・午後2時～4時（8日は午後のみ）、②11月12日㈪～14日㈬午前10時～12時・午後2時～4時（12日は午後のみ）
【会場】①は牛込簞笥区民ホール（簞笥町15）、②は四谷区民ホール（内藤町87）
【問合せ】説明会・年末調整…**四谷税務署源泉所得税担当**☎（3359）4451、源泉徴収票・法定調書…**同資料情報担当**☎（3359）4451、給与支払報告書・特別徴収…**区役所税務課課税第一係**（本庁舎6階）☎（5273）4107へ。

◎税の無料相談
▶新宿伊勢丹本館7階
【日時】11月14日㈬～20日㈫午前10時30分～午後4時
【問合せ】**東京税理士会四谷支部**☎（3357）4858へ。
▶小田急百貨店本館13階
【日時】11月11日㈰～17日㈯午前10時～午後5時
【問合せ】**東京税理士会新宿支部**☎（3369）3235へ。

◎税の作品展
①中学生の「税の作文展」・小学生の「税の標語展」（新宿税務署管内の小・中学校）
【日時】11月11日㈰～17日㈯
【会場】小田急百貨店本館13階
【問合せ】**新宿税務署総務課**☎（3362）7151へ。
②小学生の「税の書道展」（四谷税務署管内の小学校）
【日時】11月14日㈬～20日㈫午前10時～午後8時
【会場】新宿伊勢丹本館7階（表彰式は17日㈯午後1時～3時に同本館屋上で）
【問合せ】**四谷税務署総務課**☎（3359）4451へ。
③中学生の「税の作文展」（四谷・新宿税務署管内の中学校）
【日時】11月22日㈭～30日㈮午前8時30分～午後5時（28日㈬は午後4時まで）
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【問合せ】**新宿税務署総務課**☎（3362）7151へ。

R100 古紙配合率100％再生紙を使用しています。