

休日納税相談

特別区民税・都民税を
滞納している方は相談を

滞納している方には、督促状や催告書を送りつけています。必ず指定期限までにお支払いください。

区役所開庁日や休日の相談については、電話予約に必ずご連絡ください。

【日時】9月26日(日)午前9時～午後4時30分
【対象】特別区民税・都民税のお支払いが遅れている方。納付も受け付けています。

区立中学校 一斉学校公開と学校説明会

区では、新1年生を対象に学校選択制度を実施しています。通学区域以外の学校に入学を希望する場合は、学校選択票を提出してください。今回は、中学校の学校選択票提出方法と学校公開・説明会の日程(第2回)をお知らせします。詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273) 3089へ。

●学校選択票の提出方法(通学区域の学校を選択する場合は提出の必要はありません)

【対象】区内在住で、23年4月に区立中学校に入学する新1年生

【選択できる中学校】区内全域の区立中学校
※入学希望者が受け入れ可能数を超えたときは、公開で抽選します。兄弟が23年度以降もその学校に在籍している場合は、優先して抽選します。落選した方は、通学区域の学校を指定しますが、自動的に補欠登録もします。

【提出先】通学区域以外の中学校を選択する方は、学校選択票を10月1日(金)～29日(金)に学校運営課学校運営支援係へ。選択票は、区立小学校の児童には9月下旬に小学校から配布します(そのほかの対象者には郵送します)。応募状況は、受け付け期間終了後に新宿区ホームページで公表します。

●学校公開・学校説明会(右表)
予約は必要ありません。当日直接、各学校へお問い合わせください。公開時間は、原則として授業時間内です。23年度に入学する新1年生のほか、どなたでも見学できます。また、見学は公開期間以外にも随時受け付けています。詳しくは、各学校へお問い合わせください。新宿区ホームページで各学校をご案内しています。

23年度受け入れ可能者数

◎は120名(3学級)、★は160名(4学級)、◆は200名(5学級)

学校名	学校公開期間	学校説明会日時
牛込第一中学校(北山伏町4-1) ☎(3266) 1605	◎ 10月5日(火)～9日(出)	10月9日(出) 午前10時50分～午後0時10分
牛込第二中学校(喜久井町20) ☎(3205) 9671	◎ 10月12日(火)～16日(出)	10月16日(出) 午後3時～4時
牛込第三中学校(市谷加賀町1-3-1) ☎(3266) 1606	◎ 10月4日(月)～9日(出)	10月7日(出) 午後4時～5時
四谷中学校(四谷1-12) ☎(3358) 3771	◎ 10月18日(月)～22日(金)	10月21日(出) 午後3時20分～4時
西早稲田中学校(戸山3-20-2) ☎(3205) 9674	◆ 10月26日(火)～29日(金)	10月15日(出) 午後4時～4時45分
落合中学校(下落合2-24-6) ☎(3565) 0701	◎ 10月4日(月)～9日(出)	10月9日(出) 午前10時～11時30分
落合第二中学校(西落合1-6-5) ☎(3565) 0702	★ 10月18日(月)～22日(金)	10月22日(出) 午後3時30分～4時30分
西新宿中学校(西新宿8-2-44) ☎(5330) 0661	◎ 10月18日(月)～22日(金)	10月19日(出) 午後3時～4時
新宿中学校(新宿6-15-22) ☎(3357) 6191	◎ 10月12日(火)～16日(出)	10月16日(出) 午後1時45分～2時45分
新宿西戸山中学校(百人町4-3-1) ☎(3205) 9451 ※23年4月、西戸山中学校と西戸山第二中学校が統合	★ 10月4日(月)～9日(出)	10月9日(出) 午後3時～4時 ※会場は西戸山小学校(百人町4-2-1)

いつまでも元気で生き生きと

生きがいづくり事業に参加してみませんか

高齢化が進む中、高齢者の方が、いつまでも地域の中で生きがいを持って生き生きと暮らし続けられる社会を作っていくことが重要です。

高齢者クラブの会員を募集しています

区内には地域ごとに結成された24の高齢者クラブがあり、約7千200名の会員が、自主的に活動しています。区では高齢者クラブの活動経費の一部を助成しています。「生きがい」や「趣味を通じた仲間」を見つめたいと思われている方は、高齢者クラブにご参加ください。

安全・防犯運動への協力ほか、▼友愛活動：一人暮らし高齢者の方への訪問や声かけほか、▼健康増進活動：ラジオ体操、歩行会など運動が中心の活動ほか、▼生きがい活動：歌や踊り等の趣味の教室・講習会の開催ほか、▼その他：旅行会・親睦会・新年会ほか※区内の高齢者クラブで構成する区高齢者クラブ連合会では年間事業計画を策定し、歌舞伎町清掃活動、歩行会、歌・踊りを披露する高齢者福祉大会(春・秋)、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会などを行っています。



高齢者クラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会

区が行っている主な事業

「広報しんじゅく」で参加者を募集しています

らくらく

携帯電話教室

家族・友人との交流や、いざというときの連絡手段として携帯電話を利用できるよう、基本的な操作を学びます。

【内容】電源の入れ方、電話のかけ方、メールの送受信の方法ほか

シニアスポーツ

個人の身体状況に合わせた簡単な運動で、健康づくりを行います。1コースは3か月間です。

【対象】区内在住の65歳以上で、介護保険の「要介護」認定を受けていない方

【内容】運動と健康相談やレクリエーションなどを組み合わせた運動プログラム

【費用】1回100円

いきいき

メイクアップ教室

お化粧をすることで、気持ちの若返りを実感していただく教室です。美容専門学校の学生が教えます。

【内容】化粧・髪の設定のための手入れ

介護支援ボランティアポイント事業

65歳以上の方が、介護予防やいきがい活動として参加するボランティア活動を応援し、地域での支え合い活動を進めています。

施設でのボランティア活動に参加すると、1時間あたり1ポイント(1日2ポイント、年間50ポイントまで)を貯め、12月までに貯まったポイントで、1ポイント100円で換金・寄付ができます。参加を希望する方は、事業概要・登録手続きなどを説明する講習会にご参加ください。

会場・時間	第1回	第2回	第3回	第4回
松の湯(山吹町16) ☎(3268) 6248 午後2時～2時45分	9月24日(金) お口元気に！ 体操しましょう	10月1日(金) 秋から始める ウイルスに強い 体づくり	10月8日(金) 元気長寿を支 える食事	10月15日(金) 楽しく歌おう
東宝湯(新宿7-11-5) ☎(3208) 3776 午後1時～1時45分	9月30日(木) 脳はつらつ 頭の健康貯金 を始めよう	10月7日(木) 若さを保つお 口の機能アッ プ	10月14日(木) いつまでも健 康でいられる ための食事の 工夫	10月21日(木) 南京玉すだれ
世界湯(高田馬場3-8-31) ☎(3371) 2409 午後2時～2時45分	10月26日(火) 楽しく歌おう	11月2日(火) 元気長寿を支 える食事	11月9日(火) 若さを保つお 口の機能アッ プ	11月16日(火) 元気長寿～脳 は使って鍛え よう
熱海湯(神楽坂3-6) ☎(3260) 1053 午後2時～2時45分	11月11日(木) 楽しく歌おう	11月18日(木) 脳若返り大作 戦	11月25日(木) 元気長寿を支 える食事	12月2日(木) お口元気に！ 体操しましょう
若葉湯(若葉2-11) ☎(3351) 8847 午後2時～2時45分	11月12日(金) 楽しく歌おう	11月19日(金) 健康いきいき ライフ～血管 年齢から若返 ろう	11月26日(金) いつまでも お口元気で 歯つらつ生活	12月3日(金) 元気で長生き するための食 事

【日時・会場・内容】左表のとおり

【対象】区内在住の60歳以上

区内の公衆浴場で実施します。

【申込み】「ふれあい入浴証」をお持ちの上、当日直接、会場へ。先着順。

※ふれあい入浴証の利用回数とは別に入浴できます。

【費用】無料

上で「ふれあい入浴証」をお持ちの方、各回20名程度