

区民健康センターの日曜総合健診

健康診査とがん検診

日曜日に健康診査と各種がん検診（希望する方）を同時に受診できます。

【日時】 男性は10月14日(日)、女性
は10月28日(日)、いずれも午前8時30分から

【会場】 区民健康センター（大久保3-1-1、旧戸山中学校）

【対象】 区内在住で、健康診査は16歳以上（40歳〜74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方）、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、15名程度（胃がん検診は10名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方）

【内容】 ▼健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査、▼希望
できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、B型C型肝炎ウイルス検査

※65歳以上の方は、胸部X線撮影があります。

【費用】 ▼健康診査：無料、
▼胃・大腸がん検診：2千400円、▼肺がん検診：千200円、▼前立腺がん検診：200円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料（これまでに受けたことがない方は無料）

【申込み】 9月14日(金)午前9時から、電話で区民健康センター ☎(3208)2222へ。先着順。

※健康診査を希望する40歳以上（昭和48年3月31日以前の生まれ）の方は、お手元に健診票を用意して予約してください（健診票がない方は、電話で健康推進課健診係 ☎(5273)4207 または新宿区健康診査案内センター ☎0120(502)252（9月29日(土)まで開設）へ請求してください。

国民年金保険料

後納制度

10月から3年間は過去10年以内の保険料を納めることができます

これまでは国民年金保険料を納めないまま2年を超えると、未納分の保険料を納めることができず、未納分がたが、10月1日〜27年9月30日の3年間に限り、過去10年以内の保険料を納めることができます。過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につながる場合があります。

白色申告で事業所得・不動産所得・山林所得のあるすべての方へ

26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち、前々年分または前年分の事業所得・不動産所得・山林所得の合計額が300万円を超える方が対象の「記帳と帳簿書類の保存」は、26年1月から、事業所得・不動産所得・山林所得を生じる業務を行うすべての方（所得税を申告する必要がある方を含む）が対象になります。

制度の概要等詳しくは、税務署にお問い合わせください。国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）でもご案内しています。

【問合せ】 新宿税務署 ☎(3362)7151・四谷税務署 ☎(3359)4451の個人課税第一部門へ。



人間国宝・名誉区民

鶴賀若狭塚 新内演奏会

【日時】 9月2日(日)午後0時30分〜6時30分

【費用】 区内在住・在勤・在学の方は無料。一般は2千円

【会場・申込み】 当日直接、牛込簞笥区民ホール（簞笥町15）へ。無料となる方は当日、受付にお申し出ください。

【問合せ】 新内協会・鶴賀 ☎(3260)1804へ。

人権フォーラム in 2012

①講演と映画のつどい

【日時】 9月7日(金)午後1時〜3時45分（午後0時30分開場）

【会場】 都庁第一本庁舎5階大会議場（西新宿2-8-1）

【内容】 ▼講演「車イスからの出発（たびだち）〜絶望の淵から這い上がるまでの軌跡」（鈴木ひとみ／ユニバーサルデザインの商品開発者・モデル）。手話通訳・要約筆記あり、▼映画「ジュノー」（アニメーション・1時間4分・日本語字幕付き）

②資料・パネル展

【日時】 9月7日(金)〜9日(日)午前9時30分〜午後5時30分（入場は午後5時まで）

【会場】 都庁第一本庁舎南展望室

【内容】 同和問題・拉致問題等に関するパネル展示、東京都人権プラザ出張展示、人権ポスター展

③人権メッセジ展

【日時】 9月7日(金)〜9日(日)午前9時〜午後8時（9日は午後3時まで）

【会場】 新宿駅西口広場イベントコーナー

【内容】 高校生と著名人の人権メッセジ展、福島県の物産販売、アイヌ古式舞踊、ヘブンアーティストの演技（大道芸）ほか

……（以下共通）……

【主催】 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会（東京都・東京法務局・東京都人権擁護委員連合会・人権擁護協力会）

【申込み】 当日直接、会場へ。①は先着500名。託児（1歳〜未就学児。要予約）あり。

【問合せ】 東京都総務局人権施策推進課 ☎(5388)2588へ。

東京の緑を守るプロジェクト

シンポジウム・助成団体募集

・シンポジウム「みどりのまちづくり in Tokyo 2012」

【日時】 9月17日(例)午後1時〜4時

【会場】 都庁都民ホール（西新宿2-8-1、都議会議事堂1階）

【内容】 江東区での取り組みを事例に、住民・行政・企業が連携したみどりづくりを考える

【申込み】 9月10日(月)までに電話で、東京の緑を守る将来会議事務局 ☎042(467)6306へ。先着250名。

活動費助成希望団体を募集

都内で緑を守り育てる住民団体の活動費を、2年間助成します。

【申込み】 所定の申請書を、10月1日(月)〜12月10日(月)にセブナイレブン記念財団「東京の緑を守るプロジェクト助成」担当（〒102-8455千代田区二番町8-18）へ郵送（消印有効）してください。詳しくは、同財団で配布する募集要項、同財団ホームページ（<http://www.7midori.org/>）でご案内しています。

【問合せ】 東京都都市整備局緑地景観課 ☎(5388)3315へ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時・コース】 ▼A 初めてのネットとメール：10月3日〜24日の水曜日午前10時〜12時、全4回、▼B 使いこなそう iPad：10月6日（土）午前10時〜午後3時

【会場】 四谷ひろば（四谷4-20）

【対象】 Aはパソコンが初めての方、15名、Bは6名

身元不明相談所を開設

【日時】 9月1日(土)〜30日(日)午前9時〜午後4時30分（土・日曜日、祝日も開設）

【会場・問合せ】 警視庁身元不明相談室（千代田区霞が関2-1-1） ☎(3592)2440へ。お近くの警察署でも、ご相談に応じています。

遺言・相続110番

●弁護士会の無料電話相談

【日時】 9月18日(火)午前10時〜午後3時

【相談専用電話番号】 ☎(3595)1154

【主催・問合せ】 第一東京弁護士会遺言センター ☎(3595)8582へ。

高齢者のための

あきらめないパソコン教室

●入門クラス

【日時】 9月5日〜10月3日の水曜日、午前10時〜12時、全5回

【費用】 8千700円（5回分）

【会場・申込み】 電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿（百人町3-1-6） ☎(5389)7266（午前10時〜午後5時）へ。先着10名。

区民のひろば

費用・問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】 区政情報広報係（本庁舎3階） ☎(5273)4064へ。

★サークル紹介・会員募集★

◆水泳 毎週月曜日午前11時30分〜午後1時、国立霞ヶ丘競技場室内水泳場で。女性対象。レベル別に指導。初心者歓迎。☎入会金5,000円・3か月10,000円。☎午前中または午後6時以降にマーマイドスイミングクラブ・檜村 ☎(3993)9780

◆ストレッチヨガ 月4回火曜日午前10時10分〜11時30分、大久保地域センターで。中高年の女性対象。☎月4,000円。☎新宿健康スト

レッチヨーガ愛好会・岩本 ☎(3361)8633

◆太極拳 毎週日曜日午前9時30分〜11時30分、早稲田南町地域交流館で。24式・48式・扇・剣ほか。中国人講師の指導あり。☎1回100円。☎健康友の会・清水 ☎090(3813)6879

◆女声コーラス 毎週木曜日午前10時〜12時、北新宿生涯学習館で。春と秋に合唱祭に出演。☎月5,000円。☎コール・フェミナ・森岡 ☎(3349)5166

◆英会話 毎週土・日曜日午前9時〜午後3時、落合第二地域センターで。3歳〜小学生対象。レベル別にクラス分け。☎1回1,500円。☎午後7時以降にキッズイングリッシュ・タリーモラン ☎080(1244)9864

◆書道 毎月第1月曜日午後1時〜5時・第3月曜日午前10時〜12時、新宿文化センターで。中高年対象。漢字とかな。☎月3,500円。☎東厚書道会・横山 ☎(3955)2025