

しんじゆく 情報局

親学サロン

●心を育てる平和教育

【日時】2月8日(日)午後2時～4時
【会場】麗澤大学東京研修センター(西新宿6-5-1、アイランドタワー4階)

【内容】講演と子育て情報交換講師は松井ケティ・清泉女子大学地球市民学教授
【費用】500円(親学会会員と学生は無料)

【後援】新宿区
【主催・申込み】電話でNPO法人親学会事務局・益田☎(33368)0054へ。

市民とNPOの交流サロン

【日時】2月12日(木)午後4時～6時
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】カナダ発祥のいじめ反対運動「ピンクシャッター」普及によるいじめの減少などに取り組みピンクシャッター実行委員会の活動を紹介します
【費用】千円(資料代ほか)

もしかして「ぜん息!」? 「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」はぜん息のサインかもしれません

ぜん息は、気道が炎症を起して狭くなり、せきが出たり、息をするときに「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などの音が聞こえます。
子どものぜん息は、ダニ・花粉などへのアレルギー反応が原因のことが多く、アレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。「もしかしたら」と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。
区の相談や小学生向けの水泳教室もご利用ください。

ぜん息予防

アレルギー相談

保健センターでお受けします(予約制)。開催日等詳しくは、健康推進課公害保健係へお問い合わせください。
【内容】問診、医師の診察、住まいのダニ対策・栄養・保健相談
子ども健康水泳教室
気管支ぜん息を治療している小学生を対象に、腹式呼吸を練習しながら、呼吸器の鍛練と体力づくりをします。
【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)
※水泳教室の参加者は、毎年4月ごろに募集しています。
【問合せ】健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。

こんな症状が続いたら かかりつけ医に相談を

Illustration of a child with symptoms like coughing and wheezing. Text: 風邪をひいた後、数日から数週間、鼻水やせきが続く。
「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状があるのに元気が夜になると悪化する。
特定の食物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする。

四谷ひろばパソコン教室

●初めてのネット&メール

【日時】3月4日～25日の水曜日午前10時～12時、全4回
【対象】パソコンで日本語入力ができる方、15名
【費用】5千500円(教材費を含む)

【会場・申込み】往復はがきに5面記載例のほか開催月(3月)を記入し、2月15日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(T160-0004 四谷4-20)へ。先着順(申し込みが3名に満たないときは中止)。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村☎090(5195)9153(午後5時～10時)へ。

新宿へ青梅かち歩き大会

原則として「飲まない」「食べない」で長い距離を歩く自己鍛錬の大会です。

【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(5面記載例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(月～金曜日(祝日を除く)午前11時～午後6時)・FAX(5386)1318・shiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

【日時・コース】3月15日(日)午前8時30分に新宿中央公園(西新宿2-11)を出発、青梅市総合体育館までの43km(新宿～東村山の23kmコースもあります)
【費用】2千円(中学生までは千円)。当日参加は500円増し

【後援】新宿区ほか

【主催・申込み】費用をお持ちの上、3月13日(金)までに直接、青少年交友協会(T171-0014 豊島区池袋3-30-22-2階)☎(5391)1901へ。また、郵便振替(口座番号000130-4-75288)で3月7日(土)まで、現金書留で3月10日(火)まで申し込みます。

【日時】3月20日(金)午後6時～8時30分
【会場】四谷区民ホール(内藤町87)
【対象】区内在住の方、5名
【主催】協同組合日本俳優連合

【後援】新宿区
【申込み】はがきに5面記載例のとおり記入し、2月27日(必着)までに日本俳優連合事務局「ジャパリアクションアワード2015」係(T160-0023 西新宿6-12-30、芸能花伝舎内)☎(5909)3070へ。応募者多数の場合は抽選。

Table with 1 month population statistics for Shinjuku Ward. Columns: 1月の新宿区の人口 1日現在 (増減は前月比), 住民基本台帳人口, 世帯数, 日本人, 外国人, 人口計, 男, 女.

【阪神・淡路大震災から20年】
【日時】3月8日(日)まで、午前9時30分～午後5時
【内容】震災当時の様子を振り返る写真・パネルの展示ほか
【会場・問合せ】同館(四谷3-10)☎(3353)9119(月曜日休館)へ。

区民のひろば

費用・申込み・問い合わせ
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、ご参加ください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。
★催し・講座★
◆ひなまつり朗読会 2月28日(土)午前11時から・正午から・午後1時から(各回30分程度)、林美英子記念館で。「放浪記」ほか林美英子の作品を朗読。¥同館入館料が必要。☎当日直接、会場へ。各回先着20名。☎朗読の会「ふみのしおり」・岩田☎090(7011)3579
◆介護予防教室「聖母お元気倶楽部」 2月25日(水)午後1時30分～3時30分、聖母病院(中落合2)で。講座「もしもの体調の変化に備えて～今から準備できるあれこれ」。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎上智大学看護学科☎(3950)0171
★サークル紹介・会員募集★
◆歌とストレッチ体操 月2回火曜日、①午後6時30分～8時は英

語の歌、②午後8時～9時30分は日本語の歌、戸塚地域センターで。ピアノ伴奏とカラオケでジャズ・ポップス・歌謡曲。日中のクラスもあり。¥①月4,000円・②月3,000円・③④両方で月5,000円(ほかに楽譜代年3,000円)。☎午前10時以降に歌仲間・納村☎(3368)7318
◆ストレッチヨーガ 毎週火曜日午前10時10分～11時30分、大久保地域センターで。女性対象。¥月4,000円。☎新宿健康ストレッチヨーガ愛好会・疋田☎(3350)9709
◆社交ダンス 毎週木曜日午後6時～7時30分、四谷保健センター等複合施設で。上級者対象。¥月4,000円。☎ダンスコスモス・本田☎090(5563)0745
◆殺陣 月2回金曜日午後5時30分～7時30分、四谷地域センターで。初心者歓迎。¥入会金3,000円・月5,000円。☎殺陣ジョイ・金子☎090(7197)9474
◆鎌倉彫 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時、赤城生涯学習館で。自由課題で制作。¥3か月13,000円。☎七彫会・廣井☎(3204)3027
◆詩吟 月3回月曜日午後4時30分～6時30分、明治安田生命新宿ビル地下1階(西新宿1)で。俳句・短歌の吟もあり。¥入会金1,000円・月3,100円。☎千代田岳精会神田教場・池田☎(3902)3575
◆俳句 毎月第2日曜日(8月を除く)午後1時～4時、戸山ハイツ30号棟集会所(戸山2)で。有季定型の俳句。初心者歓迎。¥1回500円。☎みどり俳句会・松本☎(3919)7844
◆絵画 毎週水曜日午後6時15分～8時15分、戸山生涯学習館で。油絵、水彩画。講師の指導あり。初心者歓迎。¥月6,000円。☎真美会・宮本☎(3202)7874
◆水彩画 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時、住吉町生涯学習館で。東京藝術大学大学院修了の講師が基礎から指導。初心者歓迎。¥月3,000円。☎火曜水彩画・渡口☎090(7269)4733
◆英会話 月3回金曜日午前9時～10時、戸塚地域センターで。英語学習で脳トレに。60歳以上の初心者対象。¥入会金1,000円・月4,000円(無料体験あり)。☎ピーチ・西村☎080(6257)2034

国民年金保険料の納付は口座振替で 2年前納・1年前納・6か月前納がお得です

保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引になります。口座振替での前納は、現金やクレジットカードでの納付よりも割引額が大きくなっています。
また、平成26年4月末の口座振替分から、割引額がさらに大きい「2年前納」をご利用いただけます(2年前納は口座振替のみで、クレジットカードでの納付はできません)。
●2年前納にする
▼2年間で1万4千円程度の割引になります。
▼確定申告の際、2年前納した全額が、納付した年の社会保険料控除の対象になります。
▼口座振替にすることで、保険料の納め忘れがなくなります。
●前納の申込期限
▼2年前納(4月～29年3月分)・1年前納(4月～28年3月分)・6か月前納(4月～9月分)：2月27日(金)
▼6か月前納(10月～28年3月分)：8月31日(月)
【申込み】年金手帳または納付書、預(貯)金通帳と通帳の届け出印をお持ちの上、金融機関・郵便局または新宿年金事務所(大久保2-12-1)☎(5285)8611へ。

友好提携都市 長野県伊那市高遠町で米作り
ふれあい農園オーナー募集
田植え・稲刈り体験でリフレッシュしましょう。水田の日常的な管理は、園主が行います。
【場所】伊那市高遠町の勝間・山室・山田の3か所のふれあい農園
【体験内容】田植え：5月下旬、稲刈り：10月上旬～中旬
【費用(年額)】登録料：千円、1区画(100㎡)：1万8千円
※収穫した米(1区画でコシヒカリの玄米60kg)は、10月下旬に配送します(送料は各自負担)。
【申込み】2月27日(金)までに伊那市高遠町総合支所産業振興課農林振興係☎0265(94)2556へ。