

今号の主な内容	
2面	インターネットを使った悪質商法にご注意を
3面	2月21日(土)開催 男女共同参画フォーラム
4面	春の文化体験プログラム
8面	3月7日(土)開催 女性の健康週間 イベントなるなるフェスタ 2月27日(金)～3月1日(日)開催 染の小道



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 FAX03(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

悪質商法の被害にあわないために

はっきり断る勇氣
よく考えて契約
困ったときはすぐ相談

悪質商法の手口は複雑化・巧妙化し、生活のさまざまな場面で深刻な被害が発生しています。突然の勧誘などがあっても慌てず、少しでもおかしいと感じた場合は、はっきり断りましょう。契約する前に家族や友人などの意見を聞き、困ったときは、できるだけ早く新宿消費生活センターにご相談ください。解決に向けてお手伝いします。

今回は相談が多く寄せられている事例を紹介し、日ごろの心の準備と、いざというときには落ち着いた判断を心掛けましょう。

【問合せ】新宿消費生活センター(新宿5-18-21、第2分庁舎3階)☎(5273)3830・FAX(5273)3110へ。

★2面では、インターネットをめぐるトラブルの事例を紹介しています。

こんな手口にご注意を

高収益が上がるはずが一転し 大きな損失を招く

「将来必ず得をする」と株式投資や事業への出資を持ちかけて契約させますが、その後、連絡が取れなくなったり、解約しようとする高額の手数料を請求されます。

また、「簡単な取引で初心者でも大きな利益が出る」と触れ込み、若者を狙う「バイナリーオプション」の被害も急増しています。バイナリーオプションは為替相場等の値動きを予想するもので、短期間に繰り返し取引できるため、損失額が大きくなる恐れがあります。リスクの高い取引であることを理解し、契約は慎重に判断しましょう。

無料点検とは名ばかりで 次々と高額な契約を迫る

「無料点検に来た」と訪問し、「もう使用できない。早く交換しないと危険」「公的な機関から委託されている」と虚偽の説明をして、消火器の有料交換や長期リース契約、高額な下水道工事などを承諾させる手口です。

高齢者を狙う強引なセールス

在宅時間が長いことや、健康面・経済面の不安に乗じて、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が特に狙われています。

●送り付け商法

「カニは好きですか」「健康食品の注文をお受けしました」などと電話をかけ、注文していないのに商品を突然送り付け、代金引換で支払わせます。

●次々販売

「高額な寝具を繰り返し売り付けにくる」など、一人の消費者に商品を次々と販売する手口です。

●訪問購入(押し買い)

貴金属等を相場よりも安く強引に買い取る手口です。「不要品なら何でも買い取る」と自宅を訪問し、不要品以外の貴金属等を強引に買い取ります。



解約したいときは クーリング・オフ制度 が利用できます

クーリング・オフは訪問販売や訪問購入(押し買い)、電話勧誘などで結んでしまった契約を、法律で決められた期間内に解約できる制度です。

相手方への解約の通知は、「特定記録郵便」「簡易書留」など、書面で行います。クレジット契約の場合は、クレジット会社と販売会社へ同時に通知します。

クーリング・オフ制度の対象になる取引・期間・通知の方法等詳しくは、新宿消費生活センターへお問い合わせください。

トラブル解決に向けてお手伝いします

新宿消費生活センターをご活用ください

新宿消費生活センター(新宿5-18-21、第2分庁舎3階)では、区内在住・在勤・在学の方を対象に、消費生活に関するさまざまな相談をお受けしています。

また、多彩なテーマを取り上げて消費生活上の問題やトラブルの対処方法を紹介する消費者講座の開催、情報誌「くらしの情報」の発行、消費生活に関するDVD等の貸し出しもしています。

消費生活相談(電話・来所)

相談電話番号☎(5273)3830

悪質商法のトラブルや解約での困りごとなどについて、消費生活相談員が問題解決のための助言や情報提供をしています。

当事者間で交渉していただくための助言等をしますが、相談内容が複雑なもの、高齢者の方などで業者との交渉が困難な場合は、相談員が両者のあっせんを行います。

相談を受けた内容は、個人情報を除き、国民生活センターや全国の消費生活センターと情報共有し、被害の拡大防止につなげます。

【相談日時】月～金曜日(祝日・年末年始等を除く)

▶電話相談…午前9時～午後5時

▶来所相談…午前9時～午後4時30分

【相談場所】区役所第2分庁舎3階

●弁護士にも相談できます

消費生活相談をさらに強化するため、毎週水曜日は弁護士も相談をお受けしています(来所/予約制)。

【相談日時】水曜日(祝日・年末年始等を除く)、午前9時～12時・午後1時～4時

【申込み】電話で新宿消費生活センター☎(5273)3830へ。事前に消費生活相談員がお話を伺います。

多重債務特別相談(来所/予約制)

弁護士・区の職員などが、債務の整理や整理後の生活相談を、個別の状況に合わせてお受けしています。相談日時はお問い合わせください。

【相談場所】区役所第1分庁舎2階区民相談室

【申込み】電話で新宿消費生活センター☎(5273)3830へ。



悪質商法被害防止ネットワークで 高齢者の見守りを強化

新宿消費生活センターは、区内の介護事業者や相談機関などと協力し、「悪質商法被害防止ネットワーク」を構築しています。

ネットワークでは、高齢者や障害者の生活に密着したサービスを提供する事業者等が業務中に気付いた悪質な勧誘や売り付けなどを、新宿消費生活センターに通報します。センターは、被害情報の周知・注意喚起・トラブル解決のあっせんなどをします。

このネットワークによる通報・連携態勢で、悪質商法に狙われやすい高齢者や障害者の見守りを強化し、被害の防止や早期発見を図るとともに、被害の拡大防止と救済につなげています。

出前講座の開催

職場・学校・地域の学習会等へ消費生活相談員を派遣し、消費者被害防止について解説します。

詳しくは、新宿消費生活センターにお問い合わせください。

インターネットを使った悪質商法にご注意を



インターネットは私たちの生活の利便性を高める一方で、思わぬトラブルに巻き込まれる危険性もあります。最近多発しているインターネットをめぐるトラブルの事例を紹介します。

【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830・☎(5273)3110へ。

ネット通販やネットオークションの詐欺

インターネットを利用した通信販売やオークションで、「個人名義」の銀行口座に「前払い」でお金を振り込みました。その後、商品が届かなかったり、模倣品が届きました。

いったんお金を振り込むと、取り戻すのは困難です。インターネットを使った取引は、運営者・出品者の氏名・所在地・電話番号等が記載されているかよく確認し、料金の支払いは「着払い」にするなど、安全性の高い決済方法を選択しましょう。

利用した覚えのないサイトから料金の請求

利用したことのないサイトから「以前登録した総合情報サイトの無料期間中に退会手続きをしなかったため、登録料と延滞金が発生」と携帯電話にメールが届きました。「放置すると自宅や職場に料金の回収に行く」と書いてあったので連絡すると、料金を請求されました。

不特定多数に同様の内容のメールを送り付け、不安になって連絡した方に料金を請求する手口です。心当たりがない場合は、無視して一切連絡しないことが大切です。

急に有料のサイトに画面が切り替わる

「無料」と表示されたウェブサイトを開覧していて、何らかの項目をクリックしたら、突然「ご登録ありがとうございます」などと表示され、有料のサイトの登録料を請求する画面に切り替わりました。また、料金請求の画面が、パソコンのトップページに貼り付いたままになりました。

勝手に登録されたサイトからの請求は無視しましょう。有効な契約には、契約内容を確認・訂正する機会があります。仮に操作ミス等をして、すぐに契約したことにはなりません。

遠隔操作でプロバイダの契約変更

「プロバイダの利用料金が今より安くなる」と電話で勧誘され、言われるままに自分のパソコンを事業者に遠隔操作してもらい、契約内容を変更しました。ところが、料金が増えたり、解約を申し出ると解約金を請求されました。

契約は口頭でも成立する場合があります。電話での契約は内容を確認しにくいので、トラブルが起きやすくなっています。その場ですぐに申し込まずに、本当に必要な契約か十分検討しましょう。

基礎から学ぶ寄せ植え講座

- 多肉植物の寄せ植え
- 【日時】2月13日(金)午後1時30分～3時30分・午後6時30分～8時30分(小学生は保護者同伴)
- 【講師】星野学・テクノ・ホルティ園芸専門学校講師
- 【費用】2千円(材料費)。家庭学習用に苗を追加する場合は2千500円
- 【会場・申込み】往復はがきかファックス(5面記載例のほか希望時間、苗の追加希望の有無、小学生は保護者名を記入)で環境学習情報センター(〒160-0002 3西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434へ。各回先着20名。

親の関わり方

- 若年非就業者の保護者向け
- 【日時】2月21日(土)午後1時30分～4時45分
- 【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
- 【対象】15歳～おむね39歳でひきこもりの方の保護者、40名
- 【内容】講演(谷口英子・NPO法人相談室ハローモニカカウンセラー)と保護者の体験談
- 【申込み】電話で2月20日(金)までに新宿区勤労者仕事支援センター若年者就労支援室「あんだんて」 ☎(3200)3329(水・日曜日、祝日を除く午後1時～5時)へ。あんだんてのホームページ <http://andante-shinjuku.net/>からも申し込みます。先着順。

リサイクル講座

- ① 残り毛糸からたわし作り
- 【日時】2月27日(金)午後1時～4時
- 【内容】たわし作りと講演「省エネから創エネへ」
- 【費用】200円(資料代)
- 【持ち物】アクリルの極太毛糸30g程度、かぎ針ほか
- ② 古布から「あずま袋」作り
- 【日時】3月7日(土)午後1時～4時
- 【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)
- 【対象】区内在住の方、15名(以前参加した方を除く)

魚のおろし方教室

- 区内の魚屋さん、一人一人に教えます。
- 【日時】3月8日(日)午前10時～12時
- 【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)
- 【対象】区内在住の方、15名(以前参加した方を除く)

中小企業・商店の福利厚生

お手伝いします

- 主な事業
 - ▼ 日帰りバス旅行(イチゴ狩りなど)
 - ▼ 遊園地・入浴施設等の利用補助(としまえんのフリパス券を500円～千円で販売など)
 - ▼ スポーツ観戦券の割引販売(プロ野球・サッカーJリーグ・大相撲等が約2～3割引)
 - ▼ 宿泊施設や国内・海外旅行ツアーの割引、宿泊補助(会員1人1泊2千円、登録家族1人1泊千円。年度内4泊まで)
- 健康診断・人間ドックの割引や利用補助(会員のみ2千円～5千円補助)
- 結婚・出産・入学等の祝い金、入院等の見舞金、弔慰金の給付(5千円～10万円)
- 会費
 - 【入会金】1名200円
 - 【月会費】1名500円
 - ※ 事業主が負担した入会金・会費は税法上、損金または必要経費として処理できます。

ものづくり産業の後継者育成のために 技術研修生を受け入れる事業者を支援します

技術者育成のために研修生を受け入れる際の、運営費の一部を補助します。

- 【対象】区内の染色業や印刷製本関連業など、ものづくり産業の中小企業で、4月から新たに研修生を受け入れて研修を実施する事業者、5事業者(審査会を経て決定)
- 【補助期間】4月1日(水)～6月30日(火)
- 【補助金額】1か月8万円を限度(研修生は1事業者1名)
- 【申込み】3月6日(金)までに産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、B1Z新宿4階) ☎(3344)0701へ。詳しくは、お問い合わせください。

夏目漱石アクティブワークショップ 参加者募集 ミュージカルを観てレッスン!

【日時】2月14日(土)・3月15日(日)午後0時30分～5時15分、全2回(1回のみ参加もできます)
【会場】新宿歴史博物館(三栄町22)
【対象】小・中学生、各日30名(保護者が送迎してください)
【内容】漱石にちなんだミニミュージカルの鑑賞とダンス・演技・文章表現レッスン。漱石の作品の音読もします。
【費用】1回500円
【後援】新宿区

【主催・申込み】往復はがきか電子メール(5面記載例のほか学校名・学年・参加希望日、保護者が観覧する場合は人数を記入)で、夏目漱石・記念年実行委員会WSプロジェクト(T338・0831)さいたま市桜区南元宿2-32-1-301 ☎090(2315)4587。@soseki.ws@gmail.com。先着順。詳しくはホームページ(☎http://soseki.a.la9.jp/)で一案内しています。

「ご活用ください」 分譲マンションの管理組合等に 無料で専門家を派遣します

分譲マンションの管理組合等の総会・理事会・各種専門委員会など区分所有者が集まる場に、マンション管理士等の専門家を派遣します。管理組合の運営や建物の維持管理などについて区分所有者の関心を高め、問題解決につなげていくためご活用ください。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・☎(3204)2386へ。

●派遣の対象
次のいずれかの相談を受け、専門家の派遣が必要と判断された区内分譲マンションの管理組合等

▼マンション管理相談：毎月第2・4金曜日/2月は13日・27日に区役所第1分庁舎2階区民相談室で実施。相談日の2日前までに予約

▼マンション問題無料なんでも相談：毎月第1・3水曜日午後1時～4時/2月は18日に区役所本庁舎1階ロビーで実施。予約不要

●派遣の内容
マンション管理士、1級建築士等の専門家を、1回2時間派遣。派遣は同一マンションに付き年度内3回まで

2月21日 男女共同参画フォーラム

いいんだよ、だいじょうぶ 「夜回り先生と考えよう!」 ともにみとめあう生き方

男女共同参画社会づくりへの意識を高めるイベントです。今年「夜回り先生」として知られる水谷修さんを迎え、深夜の繁華街のパトロールを通して多くの若者と関わってきた経験から、多様な生き方について語っていただきます。

【日時】2月21日(土)午後1時30分～4時(午後1時開場)

【内容】オープニング：合唱(早稲田少年少女合唱団)、ワーク・ライブ・バランス(仕事と生活の調和)優良企業表彰式、講演(水谷修・花園大学客員教授、上智大学非常勤講師)

【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着450名。手話通訳があります。

【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801・☎(341)0740へ。



撮影、疋田千里

4月26日(日)に新宿区議会議員選挙が行われます。立候補を予定している方はご出席ください(立候補予定者1名に付き2名まで)。

【日時】2月16日(月)午前9時30分から(午前9時開場)

【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・☎(5273)5230へ。

新宿区社会福祉協議会 助成団体を募集

●地域をささえあい活動助成金
共同募金を主な財源に、地域の皆さんの活動を応援しています。

【対象】区内で活動する福祉団体、町会・自治会、市民活動団体、当事者団体等

【主な対象事業】27年4月1日以降に実施する、▼地域福祉の視点が盛り込まれた行事や活動、▼ふれあい・いきいきサロンの運営、▼地域福祉に関する講演会・学習会、▼障害者・難病患者などの当事者団体の活動、▼福祉施設等の施設改修・備品購入

【申込み】事前に電話連絡の上、所定の申請書を2月27日(金)までに同協議会地域活動支援課(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へお持ちください(土・日曜日、祝日を除く)。助成要綱・申請書等は同協議会で配布。ホームページ(☎http://www.shinjuku-shakyo.jp/)からも取り出せます。



家族介護者交流会

高齢者を介護している方、介護を経験した方が情報交換したり、介護の悩みを語り合う場です。当日直接、会場においでください(途中入退場自由)。

【2月の日時・会場】①ひととき：19日(木)午後2時～4時/北新宿特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)、②かずら会(落合第二の会)：20日(金)午後2時～4時/グループホームなごみ西落合(西落合4-8-19)、③フレンズ：25日(水)午後1時30分～4時/介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)、④いっぶくの会：28日(土)午後1時30分～4時/特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)

【問合せ】高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。

※介護のため参加が難しい方にはデイサービス、ヘルパー派遣等の支援をします。ご相談ください。

親子で楽しむ宇宙工学

【日時】2月21日(土)午後2時～3時

【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

【内容】小惑星探査機「はやぶさ」、人工衛星などについて解説(中須賀真一・東京大学大学院工学系研究科教授)

【対象】小学3年生～中学生と保護者、60名

【申込み】事前に電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-1-2) ☎(3365)4755へ。先着順。

人形劇

【日時】2月25日(水)午後3時45分～4時30分

【会場】あいじつ子ども園(北町17)

【対象】小学生までのお子さんと保護者、100名未就学児は保護者同伴)

【上演作品】「おれはママじゃない!」「プー・吉・チビのミニミニ劇場」(人形劇団プーク)

【申込み】事前に電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

読書塾「図書館探偵」

●暗号を解読して図書館から本を探し出そう

【日時】3月8日(日)午後2時～3時

【対象】小学3～6年生、10名

【会場・申込み】事前に電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着順。

ホームスタート活動報告会

ホームスタートは、区内の未就学児がいる家庭を、研修を受けたボランティアが訪問する家庭訪問型子育て支援です。

週1回2時間程度、計4～6回訪問し、お話を伺ったり育児や家事を一緒にを行います。これから利用を希望する方も、報告会にご参加ください。

【日時】3月6日(金)午前10時～12時

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【申込み】電話で地域子育て支援センター二葉 ☎(5363)2170へ。先着50名(託児あり)先着3名。



英語のお話会

【日時】2月18日(水)午後3時～3時30分

【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名

【内容】英語の絵本の読み聞かせと手遊び

【会場・申込み】当日直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

親子パン教室

●おひなさまパンを作ろう

【日時】2月22日(日)午前10時30分～午後1時

【対象】区内在住・在勤・在学の親子、10組

【費用】1名500円(小学生までは300円)

【会場・申込み】事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

科学工作会

●ペットボトルで遊ぼう

【日時】2月22日(日)午後2時～4時

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】小学生、30名(保護者の同

キッズスポーツ体験

●小学生のためのサッカー・ラクロス体験

【日時・対象】2月21日(土)、▼小学1～3年生：午後1時～2時30分、▼小学4～6年生：午後3時～4時30分、各50名

【会場】新宿ここから広場多目

ぼればれアート展

新宿生活実習所「ぼればれ福祉園」(弁天町50)では、区内在住の知的障害者が自立と社会参加を目指して活動しています。施設の利用者が、創作活動の結果を発表します。

【日時】2月16日(月)～3月2日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)。2月16日は正午から。17日(火)・24日(火)は午後7時、3月2日は午後1時まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【内容】絵画・陶芸作品と活動紹介パネルの展示

【問合せ】新宿生活実習所 ☎(5229)5850・☎(5229)0620へ。

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
【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〜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。
【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

「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。

ジャパンアクション

2014年の邦画、テレビドラマ等の殺陣・アクションで活躍した俳優や作品等を表彰します。
【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)

アワード2015に招待

【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

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。

1月の新宿区の人口 1日現在

Table with population statistics for January: 住民基本台帳人口 327,712人(450人減), 世帯数 204,483世帯(393世帯減), 人口計 291,696人(114人減), 男 145,757人(114人減), 女 145,939人(増減なし)

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



田植え体験(山田ふれあい農園で)

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。

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

Table with 2 columns: 事業名 and 問い合わせ先. Includes 健康推進課, 牛込保健センター, 四谷保健センター, etc.

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 ※24時間自動応答

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

■ 健診の実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 対象

▶16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)

▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方

▶75歳以上の方

※40～74歳で国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入の医療保険者へお問い合わせください。

■ 健診内容 ※診断書は発行しません

- 問診 ●身体測定 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査 ほか

※50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診(200円)も受診できます。

■ 健診票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。▶75歳以上で23年度以降に区の健康診査を受けた方、▶30歳・35歳の方、▶40歳～74歳で、区の国民健康保険に加入して

いる方・生活保護を受けていて23年度以降に区の健康診査を受けた方には、昨年5月末までに健康診査票を発送しました。

■ 受診方法

健康診査に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧も掲載)をご覧ください。医療機関に直接予約してください。

【結果通知】後日、対面等で通知

【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

※「健康診査票」「がん検診票」が手元にない方は、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

※26年度の受診期間は3月31日(火)までです。3月下旬は医療機関が混み合うことが予想されるため、早めの受診をお勧めします。

※健康診査は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)でも受診できます。専用電話☎(3205)2111(月～金曜日午前9時～午後5時)で予約を受け付けています。昨年6月で廃止になった区立区民健康センターで受診していた方は、カルテの継続もできます。予約の際にお申し出ください。

精神保健講演会

●若年性認知症を学ぼう

【日時】3月5日(木)午後2時～4時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【講師】小山恵子(楓の森メンタルクリニック院長)

【申込み】電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。

呼吸器健康相談

【日時】3月10日(火)午後1時15分～3時

【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8)

【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を治療している方、10名

【内容】問診、胸部X線撮影、肺機能検査、専門医の診察と保健師の指導

【申込み】電話で3月2日(月)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。

おすすめ簡単!お魚料理講座

●増やそう魚料理のレパートリー

【日時】2月27日(金)午前10時～午後1時

【対象】区内在住の方、20名

【内容】魚をおいしく食べられるレシピの紹介と調理実習

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

乳児ホームケア講座

●小児科医に聞く!赤ちゃんの急な病気やけがへの対処法

【日時】3月4日(水)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住で0歳児の保護者、20名 【内容】乳児期に多い病気やけがの対処法や受診のタイミング、予防法ほか(講師は諸澤博徳・あおざりクリニック院長)

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。お子さんと一緒に参加できます。

もぐもぐごっくん講習会

●上手に食べられるようになるためのヒント

【日時】3月4日(水)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、25名

【内容】授乳期から1人でスプーンを使って食べるようになるまでの発達に応じた食の進め方(講師は富田かをり・昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】電話で東新宿保健センターへ。先着順(託児あり・先着20名)。

3月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various health services like dental consultations, parenting classes, and health checkups.

がん療養相談窓口【担当/健康推進課】

がんの治療・療養・緩和ケアなどの相談をお受けしています。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象です。

【日時】3月28日(土)午前10時～午後2時

【電話相談】☎(3205)3114

【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約

【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)

女性の健康週間イベント

なるなるフェスタ2015

健康になる! キレイになる! 楽しくなる!

【日時】3月7日(土)午前10時～午後4時(午前9時30分開場)

【会場】四谷保健センター、女性の健康支援センター(三栄町25)

区では、3月1日～8日の「女性の健康週間」に、「女性の健康」がテーマのイベントを開催しています。

今回は、女性の健康づくりの拠点である「女性の健康支援センター」のオープン1周年に合わせ、より充実した内容で実施します。

来て、聴いて、やって、見て、健康づくりに役立てませんか。男性もご参加いただけます。

※休憩室、授乳室があります。

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。

講演・セミナー

早稲田大学津軽三味線愛好会「三津巴」によるオープニング演奏があります。

▶ 午前の部・午前10時から(午前9時30分開場)

▶ 午後の部・午後0時30分から(午後0時10分開場)

「睡眠を改善することで、自律神経を整えて健康的なからだをつくる!」

午前10時30分～11時40分 先着100名

自ら睡眠を改善し、健康的なからだを手に入れた友野なおさん(睡眠コンサルタント)が、自身の体験を踏まえてお話しします。



友野なお

「大丈夫だよ、がんばろう!」 山田邦子さん特別講演 ～早期発見すれば、がんでは死なない～

午後1時～2時10分 定員100名(事前申込み制)

テレビ番組がきっかけで両胸の乳がんが見つかった山田邦子さん。早期発見だったため、乳房を温存した手術と放射線などによる治療を受けられました。

今日までの治療や療養生活などを、自身の経験をもとにお話しします。

【申込み】はがき(5面記載例のほか年齢、性別、在住・在勤・在学の別を記入)で、2月20日(必着)までに女性の健康支援センター(〒160-0008 三栄町25)へ。はがき1枚につき2名まで(全員について必要事項を記入)。応募者多数の場合は抽選し、結果ははがきで全員にお知らせします(2月24日(火)発送予定)。



山田邦子

「乳がん12のサイン レモンプロジェクト」

午後2時30分～3時30分 先着100名

乳がんのサインと正しい自己検診の方法を、自己検診の啓発団体Run For The Cure Foundationが、レモンを使って説明します。

体験講座

計算し尽くされた 究極のエクササイズ 大人のラジオ体操

全身の筋肉をまんべんなく使い、究極のエクササイズともいわれるラジオ体操のポイントを解説します。

【時間】午前10時15分～11時、午前11時30分～午後0時15分、午後1時15分～2時

【定員】各回20名。先着順。

からだの不調や 気分のリフレッシュに スポーツアロママッサージ

肩こりや腰痛、更年期症状などからだの不調や気分のリフレッシュに効果的な香りとともに、自分でできるマッサージを紹介します。

【時間】午前11時45分～午後0時30分、午後1時30分～2時15分

【定員】各回40名。先着順。



お子さんでも簡単! 豆腐手作り教室

豆腐作りのプロが教えます。作った豆腐は試食できます。

【時間】午前10時～午後3時30分(1回15分程度。随時受け付け)

からだの状態を知って、より健康に! からだのケンサ体験パーク

午前10時～午後3時30分(受け付け終了)

◆疲労・ストレス測定

※当日整理券を配布

(午前9時45分から・正午から。各回25名程度)

◆肺年齢測定 ◆体組成測定

◆骨密度測定 ◆血圧測定

◆噛むカムチェック(ガムを噛んで噛む力をチェック)

※受付時間中に随時受け付け



健康・栄養・歯科

相談コーナー

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談をお受けします(1人10分程度)。



川のギャラリー



道のギャラリー

somenokomichi.com/ 案内についでください。

【主催】問合せ「染の小道」実行委員会 ☎090(6545)2013へ。詳しくは、ホームページ(☎http://www.somenokomichi.com/)をご覧ください。

【後援】新宿観光振興協会

【共催】新宿区染色協議会・新宿区

▼道のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼川のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼道のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼川のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼道のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼川のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼道のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼川のギャラリー…中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

落合・中井を染め物で埋め尽くす

染の小道

Some no Komichi

2月27日(金)～3月1日(日)開催

【会場】西武新宿線・都営大江戸線
中井駅周辺
妙正寺川の寺齊橋・大正橋付近