

### 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

#### ★催し・講座★

#### ◆女性のための不動産研修会

5月26日(火)午後1時~3時、牛込算笥地域センターで。不動産購入の基礎・応用を解説。女性対象。

500円。事前電話。先着10名。午前10時~午後6時に女性のための不動産リテラシークラブ・原 ☎090(3348)1543

#### ◆英会話無料体験

5月20日(水)・27日(水)午前9時~10時、戸塚地域センターで。定期活動あり。50歳以上の初心者対象。事前電話。先着10名。

#### ◆おもしろ能楽塾

6月12日(金)・26日(金)午後2時~4時、全2回。戸塚地域センターで。能「殺生石」の実演

と解説。☎2,000円(2回分)。☎電話で6月10日(水)まで。先着30名。☎脩濤会・宮内 ☎090(5580)6864

#### ◆ボール遊び・全身運動

5月20日~6月10日の原則日・火・水・金・土曜日、時間は日程により変更、四谷ひろば・南元町公園ほかで。中学生まで対象。無料。☎各日2日前までに電話で。各日先着10名。☎CLUB ATLETICO SHINJUKU I.P.D.事務局 ☎070(5563)1073

#### ◆慶應医師会市民公開講座

5月30日(土)午後1時~4時30分、慶應義塾大学医学部北里講堂(信濃町)で。睡眠時無呼吸症候群と鬱(うつ)に関する医師の講演。無料。☎当日直接、会場へ。先着400名。☎同会 ☎(5363)3739

#### ◆オペラガラコンサート

5月31日(日)午後5時~7時10分(午後4時30分開場)、角筈区民ホールで。プロ歌手の出演あり。無料。☎電話で5月30日(土)まで。先着200名。☎若林 ☎080(5433)1035

5月は24日

## 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】

午前9時~午後5時

### 取り扱い事務

【開設場所】区役所本庁舎1階(国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置) ※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

必要書類や本人確認書類(代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類)等がないと、届出や証明書等の交付ができない場合があります。事前に必ず担当係へお問い合わせください。

◎住民記録  
▼転入・転出・転居・世帯変更の届出(国外からの転入は取り扱いません)・外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切り替える前の外国人登録証明書)が必要)・住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません)・不在住証明書の交付、印鑑登録申請・廃止の届出、印鑑登録証明書の交付(印

### 5月24日は国民健康保険料の休日相談も実施します

指定期限を過ぎても納付がない場合は、差し押さえなどの滞納処分を行うこととなります。国民健康保険料を滞納している方は、この機会に相談においでください。同時に納付も受け付けます。

【開設時間】午前9時~午後4時30分  
【開設場所・問合せ】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階) ☎(5273)3873・4530へ。  
※火曜日は午後7時まで窓口を延長し、相談・納付をお受けしています。

◎戸籍  
▼戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)・火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▼戸籍除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族(関係が確認できる書類が必要)のみ)・▼身分証明書、不在籍証明書の交付

◎区税  
▼納税・課税(非課税)証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ)  
【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。  
◎外国人の方は、在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切り替える前の外国人登録証明書)とパスポートをお持ちください。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。

【開設場所】区役所本庁舎1階(国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置) ※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

【問合せ】国民健康保険資格の取得(社会保険等資格喪失証明書が必要。扶養家族がいなく、退職証明書でも代用可)・資格の喪失(職場の健康保険証が必要)

## 元気館

### 7月~9月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292

#### ◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表1~3のとおり ※回数はコースによって異なります。 ※状況により、プログラムを変更する場合があります。

※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※ベビーマッサージ・産後体操は託児(無料)があります。

【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて支払い)

【申込み】▶来館の場合...1コースに付きはがきを1枚お持ちください。

▶郵送の場合...往復はがき(1コースに付き1枚)に4面記載例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、表2の「産後体操」を希望する方は出産した日を記入し、5月31日(必着)までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込みます(表2

の★「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません。

※前回「4月~6月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も、申し込みが必要です。はがき表面の右上に「優先」と朱書きしてください(キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く)。

※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は6月10日(水)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たなかったコースは、6月2日(火)午後2時から申し込みを受け付けます。先着順。

#### ◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表4のとおり

#### ◆トレーニング室

【日時】▶月~土曜日...午前9時~午後8時45分、▶日曜日・祝日等...午前9時~午後5時45分

【内容】エアロバイク(自転車)・筋力トレーニングマシン・ランニングマシン・乗馬運動等を指導

#### ●フリー型プログラム・トレーニング室共通

予約は不要です。

【費用】400円。当日、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円

表1 コース型(7月~9月)プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
アロマリラックス	火曜日18:35~19:35	シェイプアップ	木曜日19:45~20:45
ピラティス	火曜日19:45~20:45	ヨガ	金曜日12:20~13:20
ウォーキング	水曜日 9:30~10:30	健康体操	月曜日 9:30~10:20
バランス体操	木曜日12:45~13:45		火曜日 9:30~10:20
バランスボール	木曜日13:55~14:55		水曜日13:00~13:50
かんたんエアロ	金曜日14:10~15:10		木曜日 9:30~10:20
ベーシックバレエ	土曜日17:50~18:50		金曜日10:50~11:40
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50~12:50	クラシックバレエ	日曜日14:45~15:45
ヨガ	日曜日13:30~14:30		金曜日18:50~19:50
ゆる体操	日曜日16:00~17:00	自力整体法	水曜日18:30~19:30
			土曜日15:20~16:20
		フラダンス	火曜日10:40~11:40
			水曜日15:10~16:10
		骨盤体操	木曜日18:35~19:35
			金曜日15:20~16:20
			土曜日19:00~20:00

表2 コース型(7月~9月)プログラム【就学前のお子さんと母親・保護者が対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
産後体操(産後1か月半~11か月の母親)	プロポーショナルケア 火曜日13:40~14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35~12:35	親子体操★(1歳6か月~2歳の子どもと保護者)	火曜日14:50~15:35 土曜日10:20~11:05
ベビーマッサージ(1か月~12か月の子どもと母親)	1か月~7か月児 火曜日12:45~13:30 6か月~12か月児 木曜日10:40~11:25	幼児体操★(3歳~未就学児)	3歳~4歳6か月 火曜日15:45~16:45 土曜日11:15~12:15 4歳6か月~5歳 木曜日16:30~17:30 5歳6か月~未就学児 金曜日16:30~17:30
よちよち体操(1歳~1歳9か月の子どもと保護者)	火曜日11:50~12:35		

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
幼児チアダンス(年中~年長)	月曜日15:50~16:50	キッズダンス	月曜日18:00~19:00
小学生チアダンス	月曜日16:50~17:50	空手初級・中級(年長~小学生)	水曜日16:20~17:20
クラシックバレエ(小学1~3年生)	金曜日17:40~18:40	空手中級・上級(年長~小学生)	水曜日17:20~18:20

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
リズム&ストレッチ	月曜日10:40~11:30	全身シェイプ	木曜日 15:10~16:10 17:40~18:20
ボディメイク	月曜日11:40~12:30	やさしいヨガ	金曜日13:30~14:00
全身ストレッチ	月曜日12:40~13:20 土曜日14:30~15:10	ウォーキングエアロ	土曜日13:35~14:20
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30~14:20	筋力アップ	土曜日16:30~17:30
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30~15:30	ステップ&シェイプ	日曜日 9:30~10:30
ベリーダンス	月曜日19:10~20:10	スッキリシェイプ	日曜日10:40~11:40
		ストレッチ	日曜日13:00~13:20

### 低負荷バランス体操教室

コース型(7月~9月)プログラムです。年齢制限はありません。

【日時・コース】▶水曜コース...①午前10時40分~11時40分、②午前11時50分~午後0時50分(①②のいずれかに参加)、▶金曜コース...午前9時30分~10時30分

※いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合

【内容】運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う体操が中心のゆっくりとした運動

【費用】4,800円(12回分)

【会場・申込み】電話で5月31日(日)までに元気館へ。各15名。応募者多数の場合は抽選。