災害関連情報・区政情報を即時に発信　アカウント名／新宿区区政情報課　区公式ツイッター shinjuku_info　区公式フェイスブック shinjuku.info

くらし

ホテル宿泊優待券の配布

【利用期間】9月30日(水)まで
※利用できない日もあります。
【優待施設】京都東急ホテル
【対象】区内在住・在勤の方、200名(1名に付き2枚まで)
【優待内容】通常宿泊料金から半額程度優待。料金は利用当日、ホテルでお支払いください。
【申込み・問合せ】区内在住・在勤が分かるもの(健康保険証、名刺など)をお持ちの上、**ぱる新宿**(新宿区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課、新宿7―3―29、新宿ここ・から広場内)☎(3208)2311へ。先着順。

リサイクル講座

●牛乳パックで小物作り
【日時】7月7日(火)午前10時～12時
【内容】牛乳パックで六角形のペン立て等を作製
【費用】100円(資料代)
【持ち物】洗った1リットルの牛乳パック(切り開いたもの7～8枚、切り開かないもの1個)、濃い柄色の包装紙(B4サイズ以上。お持ちの方は和紙の包装紙)3～4枚、洗濯ばさみ20～30個ほか

●講座「日本は水不足の国!?」とたわし作り
【日時】7月17日(金)午後1時～3時
【内容】世界と日本の水事情の話と、使わなくなったアクリル毛糸でたわしを作製
【費用】200円(資料代)
【持ち物】アクリル極太毛糸1巻(約30g)、かぎ針ほか
……〈以下共通〉……
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【共催】新宿環境リサイクル活動の会
【会場・申込み】往復はがき(1枚に付き1講座)に4面記載例のとおり記入し、6月25日(必着)までに**新宿リサイクル活動センター**(〒169・0075高田馬場4―10―2)☎(5330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

福祉

家族介護者講座・家族会

●笑いヨガで心身リフレッシュ
【日時】7月9日(木)午後1時～3時30分
【会場】落合第一地域センター(下落合4―6―7)
【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護の経験がある方、30名
【内容】笑いとヨガ呼吸法を組み合わせた体操(講師は成嶋規子・笑いヨガ協会)
【申込み】電話で**落合第一高齢者総合相談センター**☎(3953)4080へ。先着順。
※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。

「新宿いきいき体操」講習会

●いつまでも輝いて過ごすために
新宿いきいき体操サポーターの皆さんと一緒に、加齢に負けない体を作る体操を覚えませんか。
講習会では、体操だけでなく、毎回テーマが変わる介護予防運動指導員による介護予防のミニ講座もあります。講習会は区内10か所の地域センターで5月～12月に順次開催しています。今回は7月の講習会の参加者を募集します。
【日時・会場・ミニ講座のテーマ】▼7月9日(木)…角筈地域センター(西新宿4―33―7)／高齢期の栄養・食事が体質を変える～筋力を養うための栄養改善、▼7月27日(月)…牛込簞笥地域センター(簞笥町15)／熱中症対策～正しく水分を補給し、ふくらはぎのツリを予防
※時間はいずれも午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、各30名程度
【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
【申込み】電話で**高齢者福祉課高齢者事業係**(本庁舎2階)☎(5273)4568へ。先着順。

認知症の相談・講座・学習会

●認知症介護者相談
【日時】7月6日(月)午後2時～4時
【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室
【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
【内容】専門医による個別相談(西新宿コンシェリアクリニック精神科医師)
【申込み】電話で**高齢者福祉課高齢者相談係**(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。先着順。

●認知症・もの忘れ相談
【日時・会場】▼①6月25日(木)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1―17―20)☎(3203)3143
▼②7月9日(木)…四谷高齢者総合相談センター(三栄町25)☎(5367)6770
※時間はいずれも午後2時30分～4時30分
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、各4名
【内容】医師による個別相談(新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医)
【申込み】電話で**会場の高齢者総合相談センター**へ。先着順。

●認知症サポーター養成講座
【日時】7月22日(水)午後1時30分～4時30分
【会場】地域密着型複合施設マザアス新宿(新宿7―3―31)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【内容】認知症の講義と介護施設を見学し、認知症の方への支援方法を学ぶ
【申込み】電話で**若松町高齢者総合相談センター**☎(5292)0710へ。先着順。

●認知症介護者の学習会・交流会
病気の理解や対応方法、介護者の心理などを学びます。介護者同士の仲間づくりができる交流会も実施します。
【日時・会場・内容】▼7月10日(金)午後1時30分～3時30分…榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)／介護者の心理とは～介護者仲間とつながろう
▼8月13日(木)午後1時30分～3時30分…百人町地域交流館(百人町2―18―21)／薬剤師による薬の話～介護者が知っておきたい知識
▼9月16日(水)午前10時～12時…西新宿シニア活動館(西新宿4―8―35)／ハーブティでリラックス～夏の疲れにホッと一息
【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、各会場20名
【費用】1回100円(交流会の茶菓代)
【申込み】電話で**高齢者福祉課高齢者支援係**(本庁舎2階)☎(5273)4594へ。先着順。

6月は28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

【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。

取り扱い事務

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。
※他の機関に確認が必要な手続きなどは、取り扱えない場合があります。

◎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方は外国人登録証明書)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(印鑑登録証(カード)が必要)、▼自動交付機の利用登録申請、▼住民基本台帳カードの申請・交付(電子証明書は発行できません)、▼特別永住者に関する申請等
【問合せ】**戸籍住民課住民記録係**(本庁舎1階)☎(5273)3601へ。

◎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
【問合せ】**戸籍住民課戸籍係**(本庁舎1階)☎(5273)3509へ。

◎国民健康保険
▼資格の取得、▼資格の喪失
【問合せ】**医療保険年金課国保資格係**(本庁舎4階)☎(5273)4146へ。

◎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。

6月28日は 休日納税相談、国民健康保険料の納付相談も実施します

【開設時間】午前9時～午後4時30分

区役所の開庁日や休日の相談においでになれない方は、催告書等に記載の電話番号に必ずご連絡ください。
【会場・問合せ】**税務課納税係**(本庁舎6階)☎(5273)4508・4509・4538・FAX(3209)1460へ。
※新宿区納税催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。

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、督促状や催告書をお送りしています。必ず指定期限までに納めてください。期限を過ぎて納付も連絡もない場合は、差し押さえなどの滞納処分を行うことになります。一括納付が困難な方は、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。

国民健康保険料の納付相談

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になります。
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・FAX(3209)1436へ。
※国保料催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。

※本庁舎1階の出入口をご利用ください。
※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。