

# ファミリー・サポート・センター 会員募集

ファミリーサポート事業は、保育施設等への子どもの送迎や短時間の預かりなど、子育ての援助を受けた方(利用会員)と援助を行いたい方(提供会員)の、会員制の相互援助活動です。会員登録が必要です。

(1) 利用会員の登録を希望する方

説明会に参加してください(予約制)。

【説明会日時・会場】

▼①区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)：10月27日(火)、11月は4日(水)・14日(土)・24日(火)、12月は11日(金)・19日(土)・24日(水)。時間等は、お問い合わせください。

▼②中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24)：11月9日(月)午前10時から

【対象】区内在住・在勤・在学で、子育ての援助を必要とする生後43日以上18歳未満の児童の保護者、各回20名程度

(2) 提供会員の登録を希望する方

講習会終了後に、(1)の説明会にご参加ください。1回の講習で受講できなかった科目は、次回の講習で受講できます。

【講習会日時】12月3日(木)・4日(金)・7日(月)・8日(火)午前9時～午後4時30分、全4日

【会場】区社会福祉協議会

【対象】区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方、30名

【費用】2千300円(テキスト代等)

……………(以下共通)……………

【申込み】(1)は電話で、(2)は電話かファックス(4面記載例のほか生年月日・ファックス番号を記入)で、新宿区ファミリー・サポート・センター ☎(5273)3545・FAX(5273)3082へ。先着順。

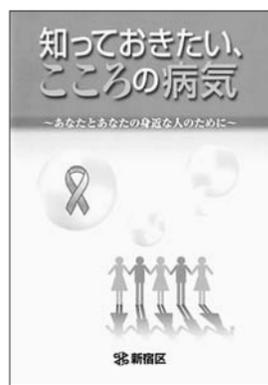
## 10月26日～11月1日は精神保健福祉普及運動週間

### うつに気づこう こんなサインはありませんか

うつ病は特別な病気ではありません。心配ごとや過労、ストレスが続いたり、孤独感や孤立感が強くなったり、将来への希望が見い出せないと感じたときなどに、誰もがかかる可能性のある病気です。日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われ、几帳面で真面目、責任感が強い人がかかりやすい傾向があります。うつ病に気づくのが遅れたり放置すると、体に影響を及ぼしたり、病気が長引くことがあります。そして、自殺とも深い関係があると言われています。病気の特徴を正しく理解し、早期発見・治療をしましょう。

区では、精神疾患の理解のために、パンフレット「知っておきたい、こころの病気」(右図)を保健予防課で配布しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・FAX(5273)3820へ。



#### <自分が気づくサイン>

- 悲しい・憂うつな気分・沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しめない
- 疲れやすく、元気がない
- おっくうで、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝のほうが気分や体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

#### <周囲が気づくサイン>

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したりミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 酒量が増える など

#### うつを予防するために

- ★ 日常にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ★ 自分自身のペースを大切に
- ★ やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
- ★ 自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味・レジャーなど)

#### こころの悩み相談のご利用を

保健センターでは、保健師がこころの悩み相談をお受けしています。心身の変調に気づいたら、一人で悩まず、早めに専門家に相談してください。ご自分だけでなく、家族や友人のことも相談できます。詳しくは、

- ▶ 牛込 ☎(3260)6231、
- ▶ 四谷 ☎(3351)5161、
- ▶ 東新宿 ☎(3200)1026、
- ▶ 落合 ☎(3952)7161の各保健センターへお問い合わせください。

## 日本年金機構から 国民年金のお知らせ

### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書をお送りします

国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。家族の国民年金保険料を納付したときは、納付した方の社会保険料控除として申告できます。控除を受けるには、納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。27年9月30日までの納付を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を、11月上旬に日本年金機構からお送りします。忘れずに申告してください。

【問合せ】ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570(058)555へ。

※050から始まる電話からは ☎03(6700)1144へ。

★専用ダイヤルは、11月2日(月)から28年3月15日(火)までの期間に開設します(月～金曜日は午前9時～午後7時・第2土曜日午前9時～午後5時。祝日・年末年始を除く)。

### 年金を受給している方は「扶養親族等申告書」の提出を

老齢・退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象です(障害年金・遺族年金は課税されません)。

対象(下記★)の方には、11月上旬に日本年金機構から「扶養親族等申告書」のはがきをお送りします。12月初旬の提出期限までに、日本年金機構へ提出してください。この申告で、平成28年分の年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。申告書を提出しないと各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合があります。

- ★「扶養親族等申告書」をお送りする方
- ▶ 65歳未満…年金額が年額108万円以上の方
- ▶ 65歳以上…年金額が年額158万円以上の方

【問合せ】ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165へ。

※050から始まる電話からは ☎03(6700)1165へ。

## 国指定史跡 林氏墓地の公開

徳川幕府に仕えた儒学者・林羅山とその一族の墓81基を公開します。8代述斎から11代復斎までの墓4基は、儒葬の形式を留めた状態で保管された貴重な文化遺産です。博物館ボランティアガイドによる解説もあります。

【日時】10月31日(土)、11月1日(日)・3日(祝)午前10時～午後3時

【会場・申込み】当日直接、林氏墓地(市谷山伏町1-15)へ。

【問合せ】新宿歴史博物館 ☎(3359)2131へ。



### HIV・性感染症夜間検査

検査は匿名・無料・予約不要です。感染の可能性があった日から60日以上経過してからお受けください。結果は口頭でお知らせし、証明書等は発行しません。

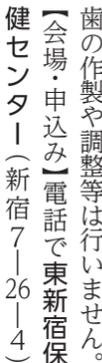
【日時】▼検査：11月5日(木)、11月12日(木)、いずれも受け付けは午後6時～7時

【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジア

※外国語での検査はできません。

【会場 申込み】当日直接、新宿都税事務所(西新宿7-5-8)へ。先着50名。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。



### 歯科講演会「健口に美しく」

●表情筋を鍛えて健やかに

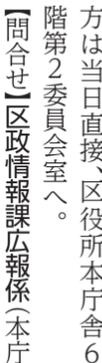
【日時・会場】①11月19日(木)午後2時～3時30分：落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

②11月27日(金)午後6時～7時30分：四谷保健センター(三栄町25) ☎(3351)5161

【対象】区内在住・在勤の方、各回40名

【内容】豊かな表情をつくるためのフェイスストレッチング体験(講師は清水則子/フェイスストレッチング協会エグゼクティブ・ディレクター)

【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。



### 高齢者保健福祉推進協議会

【日時】11月10日(火)午前10時～12時

【内容】新宿区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定と推進

【会場 申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者福祉企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4591へ。



### 新宿スポーツセンターの休館

天井の耐震工事のため休館します。

【期間】11月1日(日)～28年3月31日(木)

※回数券の払い戻し等は、11月4日(水)～28年3月31日(木)年末年始等を除く同センターで受け付けます。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

【問合せ】▼休館について：生涯学習コミュニケーション課(本庁舎1階) ☎(5273)4358へ。

▼回数券の払い戻し、各種スポーツ教室について：新宿スポーツセンター ☎(3232)0171へ。

### 入れ歯の相談

【日時】11月17日(火)午後1時30分～4時30分

【対象】区内在住で入れ歯でお悩みの方、8名程度

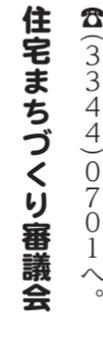
【内容】個別相談(相談員は羽村章・日本歯科大学生命歯学部長)。時間は1人15分程度。入れ



### 審議会

【日時】11月4日(水)午後2時～4時

【会場 申込み】傍聴を希望する



### 住宅まちづくり審議会

【日時】12月4日(金)午後2時～4時

【会場 申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁

### 新宿歴史博物館の休館

天井等改修工事のため、休館します。

【休館期間】11月30日(月)～28年3月25日(金)

【問合せ】文化観光課文化資源係(本庁舎1階) ☎(5273)3563へ。