



ペット防災連続講座

大地震などの災害では、飼っているペットも被災します。災害に備え、ペットの防災について考える全3回の連続講座の1回目です。

【日時】1月10日(日)午後2時～4時

【対象】区内在住でペットを飼っている方ほか、50名

【内容】災害時のペットに対する区の備えと防災の基礎

【会場・申込み】当日直接、牛込竈筒地域センター(竈筒町15)へ。先着順。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

※第2回・第3回の日程等は、「広報しんじゅく」後号などでお知らせします。



市民とNPOの交流サロン

●NPOの活動を知ろう

【日時】1月14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】視覚障害者の自立と社会参加をサポートし「豊かな情報提供」を目指して全国的に展開しているNPO法人全国視覚障害者情報提供施設協会の活動を紹介します。点字の基礎、視覚障害者のガイド方法の基本も説明(語り手は同協会)

【費用】千円(資料代ほか)

【主催・申込み】12月27日(日)から、電話かファックス・電子メール(4面記載例のとおり記

お知らせします。

女性の健康支援センターの催し

女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、世代に応じた女性のところから健康づくりを応援しています。今回は、1月に実施する相談・イベントを案内します。

【問合せ】同センター(三栄町25、四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。

女性の健康専門相談

女性の産婦人科医などが、思春期から更年期の女性の中からだや婦人科系の症状などの相談に応じます(1人20分、30分)。

【日時】1月8日(金)：産婦人科系全般(原則毎月第1金曜日)・1月27日(水)：更年期専門(原則毎月第4水曜日)、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住の女性、各日4名

【会場・申込み】電話で同センターへ。先着順。託児あり。「広報しんじゅく」毎月5日号で翌月の日程をご案内しています。

【日時】1月19日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方



乳がん体験者の会キャロクタル！

入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(月～金曜日午前11時～午後6時)・☎(5386)1318・hiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

名譽区民出演

三弦演奏会に招待

【日時】2月14日(日)、1部：温習会/午後1時から、2部：特別演奏会/午後6時から

※招待は1部と2部の通し券

【会場】国立劇場大劇場(千代田区千代田4-1)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、80名

【出演】米川敏子/名譽区民故米川敏子氏二代目、山勢松韻/名譽区民・人間国宝、米川文字/人間国宝、中村志太郎ほか

女性のための健康セミナー

●知っておきたい女性の「尿もれ」のこと

「尿もれは改善できます」

「せきやくしゃみをして尿もれした」急に尿意を催してトイレに行ったが間に合わなかった」このような経験はありませんか。

【日時】1月26日(火)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【内容】女性の尿もれの基礎知識(種類・原因・改善方法など)と尿もれ改善体操(講師は松崎香奈子・JCHO東京新宿メディカルセンター泌尿器科医)

【申込み】電話で同センターへ。先着順。託児あり。

を見て申し込んだことを記入し、1月31日(必着)までに米川敏子音楽事務所(〒168-0065杉並区浜田山4-25-5) ☎(3312)6140・☎(3312)6156へ。応募者多数の場合は抽選。

千代田区立神田一橋中学校

通信教育課程生徒を募集

【対象】都内在住・在勤で、①尋常小学校か国民学校初等科を修了したが高等学校の入学資格のない方、②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した方で①に準ずる方、40名

【選考日時】2月28日(日)午前10時から

【申込み】所定の願書を1月12日(火)～2月19日(金)に郵送(消印有効)または直接、同校通信教育課程(〒101-0003千代田区一ツ橋2-16-14) ☎(3265)5961・☎(3265)4040へ。

エコギャラリー新宿

1月の展示

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

区民ギャラリー

12月16日(水)～1月15日(金)：みどりのカーテン展、環境カレンダー展2016、新宿の花・みどりいっぱい写真展2015、新宿区環境絵画・日記展2015受賞作品展ほか、21日(木)～24日(日)：第8回ゴミゼロ倶楽部写真展

※その他の期間は常設展示

※12月28日(月)～1月3日(日)は休館

【会場・問合せ】エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

◆三味線 月2回金曜日の午後、大久保地域センターで。☎月4,500円。☎三味線サークル七三会・尾崎 ☎(3951)2452

◆マジック 毎週火曜日午後6時30分～9時、戸塚第二小学校で。月1回プロの指導あり。☎月2,000円。☎東京マジック倶楽部・江頭 ☎090(2511)8162

◆油絵・水彩・パステル・デッサン 毎週木曜日午後1時30分～4時、戸山生涯学習館で。講師の指導あり。☎3か月10,000円。別に年会費10,000円。☎木葉会・川西 ☎(3357)0584

◆詩吟 毎月第1・第2・第3火曜日午後1時30分～3時30分、大久保地域センターで。講師の指導あり。☎月2,500円。☎詩吟友の会・長谷 ☎(3202)7296

◆源氏物語を読む 月1回土曜日2時間程度、四谷保健センターで。原文のテキストを使用。☎月2,000円。☎源氏物語を楽しむ会・浜田 ☎090(4722)9847

◆トラベル英会話 月3回木曜日午後6時～7時、戸塚地域センターで。50歳以上対象。初級程度。無料体験あり。☎月4,000円。☎ローズ・星野 ☎080(4819)0634

◆フラダンス 月3回日曜日午後1時30分～3時、高田馬場シニア活動館で。無料体験あり。☎1回1,000円。☎エンジョイフラ・原 ☎070(5561)0277

区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。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・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆講演「幕末・明治の心の言行録から」 1月11日(祝)午後1時～3時、若松地域センターで。福沢諭吉、大隈重信ほか明治を切り開いた知的実践家を紹介。☎3,000円。☎電話で1月8日(金)まで。先着30名。☎午後4時～8時に歴史に学ぶ会・垣内 ☎(3371)2731

◆職業訓練校生徒作品展&匠の技展 1月13日(水)・14日(木)、新宿駅西口広場イベントコーナーで。職業訓練校の生徒・熟練技能士の作品展・販売、ものづくり体験、技能の紹介ほか。☎無料(一部有料の体験あり)。☎当日直接、会場へ。☎東京都職業能力開発協会・石川 ☎(5211)2352

◆霞ヶ関フィルハーモニー管弦楽団第15回記念演奏会 1月16日

公的年金等を受給している方へ 源泉徴収票を送ります

平成27年中に厚生年金保険・国民年金等の老齢や、退職を支給事由とする年金を受け取った方に、日本年金機構から1月中旬以降順次、源泉徴収票をお送りします(障害年金・遺族年金は課税されないため源泉徴収票は発行されません)。

年金額が年額108万円以上の方(65歳以上は年額158万円以上の方)は、所得税や復興特別所得税が年金から源泉徴収されることになっています。源泉徴収票は、受け取った年金の総額や、年金から差し引いた所得税額などをお知らせするもので、確定申告や税金の還付請求の際に添付していただく必要があります。紛失したときなどは再発行します(原則として郵送でお渡します)。

【問合せ】▶ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165.050から始まる電話からは ☎03(6700)1165、▶新宿年金事務所 ☎(5285)8611へ。