

8月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

旧中央図書館の跡地に開設する下落合図書館(下落合1-9-8)を運営する指定管理者選定のため、一次審査を通過した事業者のプレゼンテーションを行います。傍聴を希望する方は当日直接、会場へおいでください。
【日時】8月25日(木)午後3時～5時
【会場】下落合第一地域センター(下落合4-6-7)
【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

下落合図書館指定管理者選定公開プレゼンテーション

旧中央図書館の跡地に開設する下落合図書館(下落合1-9-8)を運営する指定管理者選定のため、一次審査を通過した事業者のプレゼンテーションを行います。傍聴を希望する方は当日直接、会場へおいでください。
【日時】8月25日(木)午後3時～5時
【会場】下落合第一地域センター(下落合4-6-7)
【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

四谷図書館の休館

特別図書整理のため、次のとおり休館します。
【休館期間】9月13日(火)～16日(金)
※通常の休館日に当たる9月8日(木)は開館します。
【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

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。
【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★
◆第11回順天堂リウマチ・膠原病研究会公開講座
10月1日(土)午後1時～3時、京王プラザホテル(西新宿2)で。リウマチ・膠原

病の患者と家族の方対象。☎無料。☎電話で9月23日(金)まで。先着150名。
☎平日午前9時～午後5時
☎(5802)1067
★サークル紹介・会員募集★
◆サルサダンス 月4回
火曜日午前10時30分～12時、高田馬場1丁目。18歳以上対象。☎1回1,500円。☎午後5時以降に楽しいサルササークル。八東(やつづか) ☎080(3338)8088

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、▼通知カードの申請、▼マイナンバーカード(個人番号カード)の交付、▼マイナンバーカード(個人番号カード)への電子証明書の申請、▼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

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。滞納している方は、相談・納付においでください。
【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。

8月28日は国民健康保険料の納付相談も実施します

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になりま。滞納している方は、相談・納付においでください。
【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。

庁舎1階) ☎(5273)3509へ。
◎国民健康保険
▼資格の取得・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。

表1 コース型(10月～12月)プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Rows include アロマリラックス, ピラティス, ウォーキング, バランス体操, バランスボール, かんたんエアロ, ベーシックバレエ, 筋力系ウエイトコントロール, ヨーガ, ゆる体操, シェイプアップ, ヨーガ.

表2 コース型(10月～12月)プログラム【就学前のお子さんと保護者が対象】

Table with 4 columns: 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). Rows include 産後体操, ベビーマッサージ, よちよち体操, 親子体操, 幼児体操.

※「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません。

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

Table with 4 columns: 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). Rows include 幼児チアダンス, 小学生チアダンス, クラシックバレエ, キッズダンス, 空手初級・中級, 空手中級・上級.

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Rows include リズム&ストレッチ, ボディメイク, 全身ストレッチ, 脂肪燃焼エアロ, ダンベル体操&全身シェイプ, やさしいヨーガ, 全身シェイプ, ウォーキングエアロ, 筋力アップ, ステップ&シェイプ, スッキリシェイプ, ストレッチ.

※1人2コースまで申し込みます
※前回「7月～9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9月10日(土)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、9月2日(金)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】筋力トレーニングマシン・エアロバイク(自転車)・ランニングマシン・ストレッチ等を指導

■ 以下はフリー型プログラム・トレーニング室共通です ■

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

※いずれも全12回。血圧等測定のため、開始時刻の15分前に集合してください。
【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8月31日(木)までに元気館へ。定員は各15名。応募者多数の場合は抽選。

元気館

10月～12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。
※プログラムは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コースにつき1枚)に3面記入例のほか年齢・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、8月31日(必着)までに元気館へ。

低負荷バランス体操教室

コース型(10月～12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