



携帯電話用二次元コード

広報 しんじゅく

今号の主な内容

- 3面 4月1日開設
あんじゅうむ大久保
- 4面 春の文化体験プログラム
- 6面 メニューコンクール
最優秀賞・優秀賞のレシピ
カードを配布しています
- 8面 女性の健康週間イベント
なるなるフェスタ2018
染の小道



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 FAX03(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

悪質商法から 身を守るために



知っておこう 悪質商法の よくある手口

手口① 架空請求・不当請求

心当たりのない料金の請求は無視し
相手には連絡しない

スマートフォンやパソコンに、突然「有料サイトの利用料金をすぐに支払え」「期日までに連絡しないと法的手段を取る」などのメールを送ってきます。身に覚えがないと連絡すると、個人情報を出さそうとします。

さらに、架空請求の被害を受けた人が、被害救済をうたう業者に問い合わせた結果、料金を請求され、解決もできない二次被害に遭う事例が増えています。



手口② ATMへ誘導

電話でATMに誘導されたら
すぐに切りましょう

「保険料・医療費の還付金をあなたの銀行口座に払い込まれるようにする」と偽り、ATMへ誘導します。指示されたとおりにATMを操作すると、自分の預金が他口座に送金されます。おかしいな、と思ったらすぐに電話を切りましょう。



手口③ 劇場型勧誘

慌てずにその商品が必要なのか
家族などと相談しましょう

劇場の芝居のように登場人物が多いのが「劇場型」と言われる勧誘です。複数の事業者などから次々と連絡があり、金融商品・介護施設の利用権などの購入をあたります。話を複雑にして混乱させたり、「多くの企業が関わっているのだから安心だろう」と信用を引き出します。



手口④ 名称の詐称

相手の連絡先を確認し
自治体・企業等に問い合わせて身元の確認を

区役所などの公的機関や有名企業など信頼性のある名称をかたる手口です。漏えいした個人情報の修復や消防・水道設備の点検などと称して高額な契約をさせたり、商品の代金などを架空請求したりします。



悪質商法の被害に遭わないために日頃から身に付けておきたいポイントと新宿消費生活センターで実施している相談などを2面で紹介しています。

悪質商法による被害が区内でも増加しています。得になりそうな誘い話をうのみにしたり、急いで契約したりすると思わぬ被害を招きかねません。今回は、悪質商法の事例を紹介します。よくある手口を知り、「高額な料金を請求された」「お金をだまし取られた」「個人情報を奪われた」など、生活全般を脅かす事態に陥らないようにしましょう。また、最新の注意喚起情報は随時、新宿区ホームページ等で紹介していきます。

【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)
☎(5273)3830・FAX(5273)3110へ。

断る勇気・正しい情報・周囲の見守りで

悪質商法に付け入らせない

悪質商法から身を守るには一面で紹介した手口への対応策のほか、日頃から次のような対応策を身に付けておくことが大切です。もしトラブルに陥ってしまったら、お早めに新宿消費生活センターにご相談ください。

【相談先・問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830・☎(5273)3110へ。

儲け話には乗らない!

「必ず儲かる」「元本は保証する」などのうまい話には、落とし穴がつきものです。うのみにせず、すぐに話をやめましょう。

不審な電話は相手にしない!

不審な電話はすぐに切りましょう。区と牛込・新宿・戸塚・四谷警察署で無料で貸し出ししている自動通話録音機(写真)を付けることも有効です。貸し出しを希望する方は、危機管理課

勇気を出してはつきり断る!

「ドアを開けない、家の上がらせない」「あいまいな返事はしない」「身に覚えのない代金請求や脅しとも取れる言葉は無視する」ことが肝心です。親切な口調や人情に付け込む話し方、公的機関と思わせるような名称にも気を許さないでください。

個人情報をお安易に教えない!

提供した個人情報の回収は不可能です。

周囲の人々の気付きと見守りを!

悪質商法に巻き込まれているのに、本人が気付いていない場合や一人で抱え込んでいる場合も

慌てて契約しない!

家族・友人・信頼できる人に意見を聞き、契約内容(解約)条件・金額などを複数の目で事前にしつかりチェックしましょう。



契約を解約したいときはクーリング・オフ制度が利用できます

クーリング・オフ制度は、訪問販売・訪問購入・電話勧誘販売などで結んでしまった契約を、法律で決められた期間内に無条件で解約できる制度です。相手方への解約の通知は「特定記録郵便」「簡易書留」による書面で行います。必ず写しを保管してください。クレジット契約の場合は、クレジット会社と販売会社へ同時に通知します。店舗販売や通信販売では制度を利用できません。制度の対象となる取り引き・期間、通知方法等詳しくは、新宿消費生活センターへお問い合わせください。

トラブルに陥ったときはご相談を

新宿消費生活センターが

解決に向けてお手伝いします

新宿消費生活センターでは、区内在住・在勤・在学の方を対象に、消費生活に関する相談をお受けしています。また、タイムリーな消費生活関連情報をまとめた情報誌「くらしの情報」を発行しています。

消費生活センターの相談

◆消費生活相談(来所・電話)

悪質商法のトラブルや解約時の困りごとなどについて、消費生活相談員が助言や情報提供をしています。当事者間で交渉するための助言等を基本としますが、相談内容が複雑なもの、高齢などで事業者との交渉が困難な場合は、相談員が解決に向け、合意点を導くためのあつせんをします。相談内容は、被害の拡大防止につなげるため、個人情報を除き国民生活センターや全国の消費生活センター等と情報共有されます。

◆弁護士相談(来所)

弁護士に法律に関する消費生活相談ができます。【相談日時】水曜日(祝日等) 年末年始を除く 午前9時～午後1時～4時

◆多重債務特別相談(来所)

弁護士・区の職員等が、債務の整理や整理後の生活相談を、個別の状況に合わせてお受けしています。【相談日時】毎月第4火曜日(祝日等) 年末年始を除く 午後1時～4時

◆弁護士相談(来所)

弁護士に法律に関する消費生活相談ができます。【相談日時】水曜日(祝日等) 年末年始を除く 午前9時～午後1時～4時

◆多重債務特別相談(来所)

弁護士・区の職員等が、債務の整理や整理後の生活相談を、個別の状況に合わせてお受けしています。【相談日時】毎月第4火曜日(祝日等) 年末年始を除く 午後1時～4時

◆弁護士相談(来所)

弁護士に法律に関する消費生活相談ができます。【相談日時】水曜日(祝日等) 年末年始を除く 午前9時～午後1時～4時

◆多重債務特別相談(来所)

弁護士・区の職員等が、債務の整理や整理後の生活相談を、個別の状況に合わせてお受けしています。【相談日時】毎月第4火曜日(祝日等) 年末年始を除く 午後1時～4時

◆弁護士相談(来所)

悪質商法被害防止ネットワークが被害を防ぎます

新宿消費生活センターは、区内の介護事業者や相談機関等と協力し、「悪質商法被害防止ネットワーク」を構築しています。ネットワークでは、高齢者や障害者の生活に密着したサービスを提供する事業者等が、業務中に気付いた悪質商法を新宿消費生活センターに通報します。センターは被害情報の周知・注意喚起やトラブル解決のあつせんなどをします。このネットワークによる通報・連携態勢で、悪質商法に狙われやすい高齢者などの被害の防止や早期発見を図るとともに、被害の拡大防止と救済につなげていきます。



くらし

高齢者合同就職面接会

複数の企業と面接ができます(1社につき写真付き履歴書が1通必要)。

【日時】2月21日(水)・午前10時～12時(受け付けは午前9時30分～11時)・午後2時30分～4時30分(受け付けは午後2時～3時30分)

※午前と午後で参加企業が異なります。

【対象】都内在住のおおむね55歳以上

【会場】申込み当日直接、新宿区こから広場しごと棟(新宿7-3-29)へ。

中小企業で働く方のため

【問合せ】新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿こから広場しごと棟) ☎(5273)4510へ。求人内容等を掲載したりフレットを配布しています。

中小企業で働く方のため

【申込み】はがきかファックスに3面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、2月13日(必着)までに新宿(区)勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課、〒160-0002 新宿7-3-29) ☎(320)82311・☎(320)83100へ。はがき・ファックスは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、結果を2月19日(月)までに発送します。定員に余裕がある場合は、2月20日(火)以降も受け付けます(先着順)。詳しくは、お問い合わせください。

※応募者が10名に満たない場合は中止します。

暮らしに役立つ情報がいっぱい 消費者講座

①スーパー・コンビニの買ってはいけない「買ってはいけない商品」

【日時】2月21日(水)午後1時30分～3時30分

【会場】新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【内容】食品を購入するときに知っておきたい食品表示(講師は渡辺雄二・ジャーナリスト)

②首都直下地震に備えて

【日時】3月8日(木)午後1時30分～3時30分

【会場】新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、30名

中小企業にお勤めの方へ

【申込み】はがきかファックスに3面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、2月13日(必着)までに新宿(区)勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課、〒160-0002 新宿7-3-29) ☎(320)82311・☎(320)83100へ。はがき・ファックスは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、結果を2月19日(月)までに発送します。定員に余裕がある場合は、2月20日(火)以降も受け付けます(先着順)。詳しくは、お問い合わせください。

※応募者が10名に満たない場合は中止します。

福利厚生資金のご利用を

住居の移転、冠婚葬祭、出産、医療、不慮の災害、生活全般に必要な臨時の資金を低利で利用できるよう金融機関にあつせんしています。

【対象】次の全てに該当する方

▼中小企業(従業員30人以下)に勤務している

▼区内在勤か区内在住かつ都内在勤で、現在の勤務先に6か月以上勤務している

▼住民税を滞納していない

※事業主(自営業の方を含む)の方は利用できません。

【貸付限度額】70万円(貸し付けは10万円以上で、10万円単位)

【貸付期間】3年以内(据置期間2か月を含む)

【29年度の利率】年1.6%

【取扱金融機関】中央労働金庫新宿支店

【問合せ】新宿(区)勤労者仕事支援センター勤労者サービス課 ☎(320)82311へ。



4月1日開設

認知症高齢者グループホーム
高齢者地域交流スペース

あんじゅうむくらく

グループホームの入所申し
込みを受け付けています

区では、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症高齢者グループホーム等の地域密着型サービスを行う施設の整備を進めています。

大久保の区有地を活用し、認知症高齢者グループホームを民設民営方式(運営事業者/㈱日本ライフデザイン)で開設します。また、高齢者地域交流スペースでは、いきがづくり支援事業等を区の委託事業として実施します。

●施設の概要

①認知症高齢者グループホーム
(定員18名)

認知症の高齢者が、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練を受

けながら、家庭的な雰囲気の中で共同で生活します。

②高齢者地域交流スペース

いきがづくり支援事業・地域交流支援事業・介護予防教室を実施します。

【所在地】大久保1-10-8

【対象】区内在住で、▶①は介護保険の「要支援2」「要介護1~5」の認定を受けている方、▶②は60歳以上の方

【問合せ】▶①はグループホームあんじゅうむくらく ☎(6228)0308・☎(6228)0368へ (区の担当課は介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596・☎(3209)6010)、▶②は地域包括ケア推進課高齢いきがい係 (本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(6205)5083へ。

戸山シニア活動館の催し

●講座「渋沢栄一と徳川慶喜」

【日時】2月24日(土)午後2時~4時

【対象】区内在住の50歳以上、60名

【内容】渋沢栄一の功績と徳川慶喜との関係(講師は井上潤/渋沢史料館館長)

【共催】新宿区史跡めぐりの会、生涯現役の会

【会場・申込み】2月7日(水)から電話または直接、同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着順。

北新宿第二地域交流館の催し

①スキンケア&メイクアップ講座

【日時】2月21日(水)午後1時30分~3時

【内容】メイク・スキンケアのアドバイスと体験(講師は㈱花王ソフィーナ事業

グループ)

②アロマ香る簡単保湿クリーム作り

【日時】2月23日(金)午前10時30分~11時30分

【内容】美肌やむくみに働きかけるアロマの基礎知識・効能の講義と保湿クリーム作り(講師は吉野節子/看護師・アロマインストラクター)

【費用】500円(材料費)

……………(以下共通)……………

【対象】区内在住の60歳以上、①は20名、②は10名

【会場・申込み】2月13日(火)までに、電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。応募者多数の場合は抽選。

2月下旬までに申請書を発送します

高額介護合算療養費 高額介護予防医療合算サービス事業費

①高額介護合算療養費

医療保険と介護保険を併せて利用する世帯の負担が重くならないよう、8月~翌年7月の医療保険と介護保険の自己負担の世帯合計額が高額になった場合に、限度額(下表)を超えた金額を払い戻します。

②高額介護予防医療合算サービス事業費

右記自己負担の世帯合計額に介護予防・生活支援サービス事業の自己負担を加えた世帯合計額が高額になった場合に、限度額(下表)を超えた金額を払い戻します。

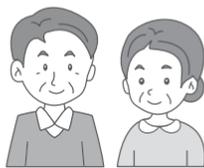
①②いずれも払い戻しには申請が必要です。29年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し、①②の支給

に該当すると思われる方には、2月下旬までに各申請書を発送します。

今回お送りする申請書の対象期間は、28年8月~29年7月です。自己負担額は、すでに払い戻されている高額療養費、高額介護(予防)サービス費(②)では、ほかに高額介護予防サービス事業費、高額介護合算療養費を除いた金額が対象です。

◆①②に該当する場合で28年8月~29年7月に「新宿区に転入した方」「他の健康保険から国民健康保険・後期高齢者医療制度に変わった方」には、申請書をお送りしない場合があります。お問い合わせください。

◆29年7月31日現在、会社などの健康保険に加入していた方は、各医療保険者へお問い合わせください。払い戻しの申請に必要な介護保険の自己負担額証明書は、介護保険課給付係で発行します。



【申請・問合せ】
①のうち、▼後期高齢者医療制度加入者は、高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562・☎(3203)6083
▼国民健康保険加入者は、医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273)4149・☎(3209)1436へ。
②は、介護保険課給付係(本庁舎2階) ☎(5273)4176・☎(3209)6010へ。

自己負担の限度額

加入している保険が、「後期高齢者医療制度と介護保険」または「国民健康保険と介護保険(70歳~74歳の方がいる世帯)」の場合(★)

| 所得区分 | 自己負担の限度額 | |
|-----------|----------|------|
| 一定以上所得(※) | 67万円 | |
| 一般 | 56万円 | |
| 住民税非課税世帯等 | 区分Ⅱ | 31万円 |
| | 区分Ⅰ | 19万円 |

※同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の被保険者がいる場合(例外あり)。

★「70歳未満の方がいる国民健康保険と介護保険に加入している世帯」では、限度額が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

平成30年 第1回区議会定例会

| 期日 | 開会時間 | 会議・委員会の名称 |
|--------------------------------|-------|-------------------------------|
| 2月15日(木) | 午後2時 | 本会議(区長の区政基本方針説明) |
| 2月20日(火) | 午前10時 | 本会議(代表質問) |
| 2月21日(水) | 午前10時 | 本会議(代表質問・一般質問) |
| 2月22日(木)~3月7日(水) (土・日曜日を除く) | 午前10時 | 予算特別委員会(平成30年度予算案の審査) |
| 3月9日(金)・12日(月) | 午前10時 | 常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭) |
| 3月13日(火) | 午前10時 | 特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等) |
| 3月14日(水) | 午前10時 | 特別委員会(オリンピック・パラリンピック・文化観光等) |
| 3月16日(金) | 午後2時 | 本会議(議案、意見書、決議等の採決) |

◎本会議・委員会は傍聴できます。手話通訳者または要約筆記者の配置もできます(事前に議会事務局調査管理係へお問い合わせください)。本会議と予算特別委員会の様子は区議会ホームページ(<http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index08.html>)でご覧いただけます。日程は変更することがあります。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・☎(3209)9995へ。

●今回の定例会で審議する主な議案(予定)
◎予算案…平成30年度新宿区一般会計予算
◎条例案…新宿区一般職の任期付職員の採用に関する条例、新宿区指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営に関する基準を定める条例
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。



シルバー人材センター 新規会員を募集

センターの会員になって就業を希望する方は電話予約の上、説明会に参加してください。説明会後、入会申し込みを受け付けます(説明を受けないと会員登録はできません)。

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。
【説明会日時】2月6日(火)・13日(火)、3月6日(火)いずれも午前9時30分から
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【持ち物】▼顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、▼郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、▼住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▼年会費2千円
【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。

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」は、区の花つつじや歌舞伎など新宿にゆかりのあるものがストレッチや筋力・バランス能力アップの動作として盛り込まれた体操です。新宿いきいき体操サポーターの皆さんと一緒にこの体操を覚えませんか。講習会では、体操だけでなく介護予防のミニ講座も実施します。今回は、今年度最後の講習会です。
【日時】2月27日(火)午後2時~4時
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
【対象】区内在住・在勤の方、30名程度
【ミニ講座のテーマ】骨粗しょう症予防講座、骨密度をあげる簡単骨トレーニングを知ろう
【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】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で、地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

確定申告が始まります

申告期間

- 所得税及び復興特別所得税…2月16日(金)～3月15日(木) (※還付申告は受け付け中)
- 贈与税…3月15日(木)まで
- 個人事業者の消費税及び地方消費税…4月2日(月)まで

【問合せ】▶ **新宿税務署** (〒163-0740西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル6階) ☎(6757)7776、▶ **四谷税務署** (〒160-8530三栄町24) ☎(3359)4451へ。
※国税庁ホームページ(☎http://www.nta.go.jp/)でもご案内しています。

平成29年分の確定申告から

◆医療費控除の申告方法が変更になりました

●領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要です。「医療費控除の明細書」は国税庁ホームページから取り出せます。平成28年分まで使用していた「医療費の明細書」(領収書を入れるための封筒)は税務署に用意されていません。
●税務署から明細書の内容確認のため、領収書の提示または提出を求める場合がありますので、医療費の領収書は5年間、自宅等で保存してください。
※平成31年分までの確定申告では、従来の方法による申告もできます。

◆セルフメディケーション税制を創設しました

予防接種・定期健康診断等を受けた方が、特定の医薬品を購入した場合、セルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受けることができます(定期健康診断や予防接種を受けた証明書類の提出が必要。従来の医療費控除との選択制)。詳しくは、お問い合わせください。

●財産債務調書の提出

次の全てに該当する方は、その財産の種類・数量・価額・債務の金額等を記入した「財産債務調書」を3月15日(木)までに税務署に提出してください。
▶ 所得税等の確定申告の対象、▶ 29年分の所得金額の合計が2,000万円を超える、▶ 29年12月31日現在、その価額の合計額が3億円以上の財産またはその価額が1億円以上の有価証券等を有する

●贈与税の申告と納税

平成29年中に個人から土地・建物・現金・預貯金・株式等の贈与を受け、贈与を受けた財産の合計額が110万円を超える方や、「相続時精算課税」の特例を適用する方は、贈与税の申告と納税が必要です。

●国外財産調書の提出

29年12月31日現在、価額の合計額が5千万円を超える国外財産を有する方は、その財産の種類・数量・価額等を記入した「国外財産調書」を3月15日(木)までに税務署に提出してください。

税理士による無料申告相談

確定申告に必要な書類とマイナンバーに係る本人確認書類(右上記)をお持ちの上、当日直接、会場へおいでください。車での来場はご遠慮ください。ご相談についてはお問い合わせは新宿・四谷の各税務署へ。
【日程・会場】右表のとおり
【相談時間】午前9時30分～12時(受け付けは午前11時30分まで)・午後1時～4時(受け付けは午後3時30分まで)

| 日程(2月) | 会場 | 日程(2月) | 会場 |
|---------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| 5日(月)～6日(火) | 落合第二地域センター(中落合4-17-13) | 5日(月) | 若松地域センター(若松町12-6) |
| 8日(木)～9日(金) | 落合第一地域センター(下落合4-6-7) | 6日(火)～9日(金) | 櫻町地域センター(早稲田町85) |
| 13日(火)～16日(金) | 区役所本庁舎地下1階11会議室(歌舞伎町1-4-1) | 13日(火)～15日(木) | 四谷保健センター(三栄町25) |

◆ 四谷税務署管内の方
◆ 新宿税務署管内の方

※ 譲渡所得のある方、税理士に依頼している方、相続税・贈与税の相談はご遠慮ください。
※ 作成済みの申告書は税務署に直接お持ちいただくか郵送で提出してください。

◆ 異文化子育て支援室
区内在住で外国籍の保護者英語・中国語・韓国語のいずれかが話せる方が、子育ての悩み相談をお受けしています。
【日時】2月8日(木)、22日(木)、3月8日(木)、22日(木)午前10時～午後2時、2月24日(土)、3月24日(土)午前10時～午後4時
【会場】こどもくに相談室(西落合3-10-18)
【費用】1回3千円
【申込み】電話か電子メール(3面記入例のほか相談希望日時・相談内容を記入)で相談希望日の前日までにNPO法人こどもくに(03-3366-4106・info@supportingroom.com)へ。応募者多数の場合は、相談日の調整あり。同法人ホームページ(https://supportingroom.com/)でも受け付けています。
◆ 寄附を通して
【社会貢献】「こどもくに」が寄附申請書を電話で地域コミュニティへ。応募者多数の場合は、相談日の調整あり。同法人ホームページ(https://supportingroom.com/)でも受け付けています。
※ 基金にご協力いただくと、税制上の優遇措置が受けられます。詳しくは、お問い合わせください。

◆ 区民や事業者の方からの寄附金を積み立てて協働推進基金を運営し、区内で活躍するNPOに活動資金を助めています。今回は、29年度の助成対象事業の一部を紹介します。詳しくは直接、実施団体にお問い合わせください。
【担当課】地域コミュニケーション管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872
【お問い合わせ先】
info@supportingroom.com
へ。応募者多数の場合は、相談日の調整あり。同法人ホームページ(https://supportingroom.com/)でも受け付けています。

申告書の作成会場をルミネゼロ(NEWoMan5階)に開設します

所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告書の作成会場を、ルミネゼロ(渋谷区千駄ヶ谷5-24-55、NEWoMan5階)に開設します(新宿・四谷・中野税務署の合同会場です)。確定申告に必要な書類とマイナンバーに係る本人確認書類(下記)をお持ちの上、直接、会場へおいでください。
【開設期間】2月16日(金)～3月15日(木)・土・日曜日を除く。2月18日(日)、25日(日)は開場しません
【受付時間】午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から)
※ 税務署内には、確定申告書の作成会場は設置しません。
※ 作成済みの申告書は税務署に直接お持ちいただくか郵送で提出してください。

国税庁ホームページで申告書の作成ができます

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」の画面案内に従って金額等を入力すると、税額等が自動計算され、申告書等が作成できます。作成した申告書等は、印刷(白黒でも可)して税務署に提出できます。
また、作成した申告書等に電子証明書を添付し、インターネットを利用して送信(提出)することもできます(e-Tax)。詳しくは、税務署へお問い合わせください。国税庁ホームページでもご案内しています。

申告書には、提出する都度マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です

平成28年分以降、所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税及び地方消費税の申告書には、提出する都度、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。
※ 確定申告書をご自宅等からe-Taxで送信する場合は、本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。
※ 1月以降、一部の手続きについて、個人番号確認書類(通知カード等)の提示または写しの添付を省略することができます。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。
● 本人確認書類の例
マイナンバーの確認(個人番号確認)と身元確認ができる書類が必要です。①か②のいずれかをご提示ください。
▶ ①マイナンバーカード(個人番号カード)のみ(1枚で個人番号確認と身元確認を兼ねます)、▶ ②通知カードなど(個人番号確認)と運転免許証など(身元確認)の2点

確定申告が不要な場合もあります

その年の公的年金等の収入金額の合計が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合は、確定申告をする必要はありません(確定申告不要制度)。
※ 所得税等の還付を受けるための確定申告はできません。
※ 住民税の申告が必要な場合があります。
※ 源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給している方は、確定申告不要制度は適用されません。

納税は便利な口座振替で

所得税及び復興特別所得税、個人事業者の消費税及び地方消費税の納税には、口座振替をご利用ください(贈与税は口座振替では納税できません)。新たに口座振替を希望する方は、所得税及び復興特別所得税は3月15日(木)まで、個人事業者の消費税及び地方消費税は4月2日(月)までに口座振替依頼書を税務署に提出してください。
【振替日】▶ 所得税及び復興特別所得税…4月20日(金)▶ 個人事業者の消費税及び地方消費税…4月25日(木)

にせ税理士にご注意を

税理士資格のない者が、税務相談・税務書類の作成・税務代理などをすることは、法律で禁じられています。「にせ税理士」に業務を依頼すると不測の損害を受ける恐れもあります。税理士は税理士証券を携帯し、税理士バッジを着用しています。不審な人物にはご注意ください。

募 集

商工相談員

リサイクル清掃審議会

● 区非常勤職員
【対象】区籍を問わず、中小企業診断士、公認会計士または税理士の資格をお持ちの方、1名
【勤務期間】4月1日から1年間
【勤務日時】月・金曜日のうち週4日、午前9時～午後4時
【勤務内容】商工相談業務ほか
【報酬(月額)等】22万8千円程度。交通費は実費支給(上限あり)。社会保険等にも加入
【選考】▼1次：書類・作文 ▼2次：面接(3月5日(月))
【申込み期限】2月19日(月)申し込み方法は募集案内をご覧ください。募集案内は産業振興課産業振興係で配布しているほか、新宿区ホームページからも取り出せます。
【勤務場所・問合せ】産業振興課(本庁舎1階) ☎(5273)6181
2、B1Z新宿4階 ☎(3334)40702へ。

● 個人情報保護審議会
【日時】2月8日(木)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4委員会室へ」
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4066



春の文化体験プログラム

本格的な文化や芸術を気軽に体験してみませんか



● 災害が起きたらあなたは？
【日時】2月17日(土)午後2時～3時
【対象】3歳～小学3年生、50名
【上映作品】「ねずみくんのチョッキ」
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館北新宿3-20-2 ☎(3365)4755へ。先着順。
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館北新宿3-20-2 ☎(3365)4755へ。先着順。
【対象】3歳～小学3年生、50名
【上映作品】「ねずみくんのチョッキ」
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館北新宿3-20-2 ☎(3365)4755へ。先着順。
【対象】3歳～小学3年生、50名
【上映作品】「ねずみくんのチョッキ」
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館北新宿3-20-2 ☎(3365)4755へ。先着順。
【対象】3歳～小学3年生、50名
【上映作品】「ねずみくんのチョッキ」
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館北新宿3-20-2 ☎(3365)4755へ。先着順。

● 人と猫との調和のとれたまちづくりのために
【日時】2月24日(土)午後1時～3時
【対象】小学生以上、各回15名
【内容】「にせ税理士」に業務を依頼すると不測の損害を受ける恐れもあります。税理士は税理士証券を携帯し、税理士バッジを着用しています。不審な人物にはご注意ください。

● 朗読で味わう文学の世界
【日時】3月16日(金)午後2時～3時30分
【会場】3月16日(金)午後2時～3時30分
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着30名。

● 北新朗読会・弥生
【日時】3月17日(土)午前10時～午後3時
【会場】牛込笹笹地域センター！牛込笹笹区民ホール(いずれも笹笹町15)
【募集数】50名(飲食物の販売は不可)出店スペースは約2m×2m
【申込み】希望はぎきに3面記入例のほか、往復フロア(地下1階～4階、3階は除く)を記入し、2月16日(必着)までに笹笹町管内町会連立文書事務局(〒162-0833笹笹町15、笹笹町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は2月28日(水)ころ発送します。

● 朗読で味わう文学の世界
【日時】3月16日(金)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-12)
【内容】紫外線を当てると硬化する樹脂(UVレジン)でプロトタイプ作り(講師は三上美幸/P*ハンドメイドアクセサリ代表)
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館北新宿3-20-2 ☎(3365)4755へ。先着30名。
【日時】3月17日(土)午前10時～午後3時
【会場】牛込笹笹地域センター！牛込笹笹区民ホール(いずれも笹笹町15)
【募集数】50名(飲食物の販売は不可)出店スペースは約2m×2m
【申込み】希望はぎきに3面記入例のほか、往復フロア(地下1階～4階、3階は除く)を記入し、2月16日(必着)までに笹笹町管内町会連立文書事務局(〒162-0833笹笹町15、笹笹町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は2月28日(水)ころ発送します。

【対象】18歳以上の方
【費用】1回100円(保険料等)
【申込み】はがきファックス(3面記入例のほかプログラム名と希望回(①②の別)を記入(プログラム名・希望回とも複数可。希望順に記入))で2月28日(必着)までに文化観光文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069 ☎(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選。3月1日(木)以降は電話でキャンセル待ちを受け付けます。
※ 抽選、キャンセル待ちは区内在住の方を優先します。

| プログラム | 日時 | 定員 | 会場 | 内容(講師) |
|---------------|--|-------|-------------------|---|
| 琵琶のススメ | 3月15日(木) ①午後4時～5時30分 ②午後7時～8時30分 | 各回20名 | 芸能花伝舎(西新宿6-12-30) | 琵琶の歴史・仕組み・種類の解説と演奏体験(山下晴帆・日本琵琶楽協会副会長ほか) |
| 大人の「能楽」体験講座 | 3月16日(金) ①午後3時～4時30分 ②午後7時～8時30分 | 各回20名 | 矢来能楽堂(矢来町60) | 能舞台や能楽の解説、謡(うたい)と仕舞(しまい)の体験(鈴木啓吾・観世流シテ方能楽師) |
| 和の伝統工芸・組紐を楽しむ | 3月20日(火) ①午後1時30分～3時30分 ②午後7時～9時 | 各回18名 | 牛込笹笹地域センター(笹笹町15) | 組紐の歴史学習、作品鑑賞と組紐ストラップづくり(道明三保子・組紐文化研究所主宰) |
| はじめてのタップダンス | 3月23日(金) ①午後4時～5時30分 ②午後7時～9時 | 各回20名 | 芸能花伝舎(西新宿6-12-30) | 初心者向けの基本のステップで踊る楽しさを体験(加藤信行・タップダンサーほか) |
| 書道家時間 | 3月27日(火) ①午後2時～9時 | 各回16名 | 牛込笹笹地域センター(笹笹町15) | 基本稽古・筆遊びを通して書を楽しむコツを学ぶ。初心者歓迎(安田有吾・書家・コンドルズ) |

● 朗読で味わう文学の世界
【日時】2月18日(日)午後2時～3時30分
【対象】4歳～小学生のお子さんと保護者、8組
【内容】プログラミング体験(講師は伴野悠佳/キッズジャンププログラミング講師)
【会場】申込み2月7日(水)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3995)4373へ。先着順。
【日時】2月25日(日)午後2時～2時45分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、25名
【上映作品】「うちのこもりうた」
【会場】申込み2月7日(水)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町52) ☎(3208)2431へ。先着順。
【日時】2月25日(日)午後2時～2時45分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、25名
【上映作品】「うちのこもりうた」
【会場】申込み2月7日(水)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町52) ☎(3208)2431へ。先着順。
【日時】2月25日(日)午後2時～2時45分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、25名
【上映作品】「うちのこもりうた」
【会場】申込み2月7日(水)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町52) ☎(3208)2431へ。先着順。

● 桂扇生独演会
【日時】2月18日(日)午後2時30分～4時(午後2時開場)
【会場】櫻町地域センター(早稲田町85)
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町52) ☎(3208)2431へ。先着70名。
● 下落合図書館開館1周年記念
【日時】3月11日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
【会場】申込み2月7日(水)から電話または直接、同館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着40名。

● 朗読で味わう文学の世界
【日時】3月16日(金)午後2時～3時30分
【会場】3月16日(金)午後2時～3時30分
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着30名。
【日時】3月17日(土)午前10時～午後3時
【会場】牛込笹笹地域センター！牛込笹笹区民ホール(いずれも笹笹町15)
【募集数】50名(飲食物の販売は不可)出店スペースは約2m×2m
【申込み】希望はぎきに3面記入例のほか、往復フロア(地下1階～4階、3階は除く)を記入し、2月16日(必着)までに笹笹町管内町会連立文書事務局(〒162-0833笹笹町15、笹笹町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は2月28日(水)ころ発送します。

● 朗読で味わう文学の世界
【日時】3月16日(金)午後2時～3時30分
【会場】3月16日(金)午後2時～3時30分
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着30名。
【日時】3月17日(土)午前10時～午後3時
【会場】牛込笹笹地域センター！牛込笹笹区民ホール(いずれも笹笹町15)
【募集数】50名(飲食物の販売は不可)出店スペースは約2m×2m
【申込み】希望はぎきに3面記入例のほか、往復フロア(地下1階～4階、3階は除く)を記入し、2月16日(必着)までに笹笹町管内町会連立文書事務局(〒162-0833笹笹町15、笹笹町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は2月28日(水)ころ発送します。

● 朗読で味わう文学の世界
【日時】3月16日(金)午後2時～3時30分
【会場】3月16日(金)午後2時～3時30分
【申込み】2月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着30名。
【日時】3月17日(土)午前10時～午後3時
【会場】牛込笹笹地域センター！牛込笹笹区民ホール(いずれも笹笹町15)
【募集数】50名(飲食物の販売は不可)出店スペースは約2m×2m
【申込み】希望はぎきに3面記入例のほか、往復フロア(地下1階～4階、3階は除く)を記入し、2月16日(必着)までに笹笹町管内町会連立文書事務局(〒162-0833笹笹町15、笹笹町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は2月28日(水)ころ発送します。

もしかして ぜん息!?

「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」はぜん息のサインかもしれません

ぜん息は、気道が炎症を起こして狭くなる病気で、せきが出たり、息をすると「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などの音が聞こえます。

子どもの場合は、ダニ・花粉などへのアレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。「もしかしたら」と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。

【問合せ】健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。

こんな症状が続いたら かかりつけ医に相談を

じくじくして治りにくい湿疹がある

風邪をひいた後、数日から数週間、鼻水やせきが続き

特定の食べ物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする

「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状がある。昼は元気が、夜になると特に悪化する

ぜん息予防アレルギー相談

各保健センターで定期的に開催しています。

【日時】3月6日(火)午後1時15分～3時

【会場】落合保健センター(下落合4-6-7)

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、医師の診察、栄養・保健相談、住まいの衛生相談

【申込み】2月28日(水)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係へ。先着順。

子ども健康水泳教室

ぜん息を治療している小学生を対象に、水泳を通じて腹式呼吸の練習や、呼吸器の鍛練と体力づくりを指導します。

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

親子ぜん息デイキャンプ

ぜん息を治療している小・中学生と保護者を対象に、日常生活に必要な知識等をお伝えします。

※水泳教室・デイキャンプの30年度の参加者は「広報しんじゅく」後号で募集します。

メニューコンクール

最優秀賞・優秀賞のレシピカードを配布しています

テーマは「バランスばっちり!お手軽朝食メニュー」

区では、小・中学生を対象にオリジナルメニューを公募するコンクールを毎年実施しています。今年度、765の応募作品から選ばれたレシピカードを、2月下旬まで区内37か所のスーパー・商店(下記)で配布しています(なくなり次第終了)。新宿区ホームページでも紹介しています。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

◆ ファミリー部門 ◆

最優秀賞



川越さくらさん(落合第二小3年)

最優秀賞



加藤悠里さん(落合第二中2年)

【優秀賞】▶ピザごはん(ヌアンニンパリンヤラットさん/大久保小5年)、▶パパット朝ご飯(銀山翠世さん/大久保小6年)

軽!!オイルサーディン丼&お野菜たっぷり豆乳スープ(山崎陽子さん/都立桜修館中等教育学校3年、山崎佐知子さん/都立桜修館中等教育学校1年)

【レシピカードの配布場所】

- ◎スーパー…▶キッチンコート神楽坂店、▶コープみらい戸山店、▶ミニコープ落合店・富久店・西落合店、▶三徳新宿本店・河田店、▶ピーコックストア高田馬場店、▶丸正総本店、▶セーヌよしや柳町店、▶ライフ若松河田駅前店、▶(株)マルエツ新宿六丁目店、▶マルエツプチ下落合駅前店、▶イトーヨーカドー食品館早稲田店、▶(株)いなげや新宿小滝橋店、▶スーパーみらべる中井店
- ◎商店…▶魚の金駒(四谷2)、▶柳田水産(新宿1)、▶三四郎(榎町)、▶魚鉄(若松町)、▶魚ごん(上落合3)、▶前島鮮魚店(西落合2)、▶八百吉商店(高田馬場4)、▶小倉屋青果店(馬場下町)、▶(有)八百誠(下落合3)、▶青果清水屋(上落合2)、▶八百菊(中落合3)、▶兵庫屋本店(左門町)、▶肉のマキ(早稲田鶴巻町)、▶松ヶ谷精肉店(山吹町)、▶おかず市場山吹の里(西早稲田1)、▶住吉精肉店(中落合4)、▶青木精肉店(西新宿5)、▶(株)高柳商店豊島屋(市谷台町)、▶鳥政商店(中落合3)、▶トリイチ総合食品販売(大久保2)、▶八百屋瑞花(神楽坂6)

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★

◆「西郷どん」講演会と史跡巡り 2月18日(日)午前10時～午後2時、住吉町生涯学習館で。¥2,000円。☎2月10日(土)までに電話で。先着10名。☎午前10時～12時に日本歴史文化研究所友の会 ☎090(4603)9489

◆講演「スマホの決済・キャッシュレス社会の到来」2月18日(日)午後8時～9時30分、戸塚地域センターで。¥無料。☎事前に電話で。先着100名。☎新宿区商店会連合会戸塚ブロック・安井 ☎090(3218)7055

◆フレリッヒムジークオーケストラ第10回演奏会に区民10組20名を無料招待 2月25日(日)午後2時から(午後1時30分開場)、新宿文化センターで。ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」、サン・サーンス「交響曲第3番」。☎2月20日(火)までに電話で。先着順。☎同オーケストラ・畠中 ☎090(3570)6681

◆講演会「うつ病治療の最前線」2月25日(日)午後1時30分～5時30分、早稲田大学国際会議場(西早稲田1)で。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着300名。☎午前10時～午後7時にNPO法人不安・抑うつ臨床研究会(赤坂クリニック内)・貝谷 ☎(5575)8198

◆聖母お元気倶楽部 2月28日(水)午後1時30分～3時30分、聖母病院(中落合2)で。転倒予防講座、アロマを使ったハンドマッサージほか。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎同病院 ☎(3951)1111

◆シンポジウム「うつにならない」第8弾 3月4日(日)午後1時～5時、早稲田大学小野記念講堂(西早稲田1)で。¥無料。☎事前に電話で。先着200名。☎平日午前9時～午後5時にパブリックヘルスリサーチセンター ☎(5287)5070

【問合せ】四谷ひろば運営協議会

【日時】▼A インターネット入門：3月5日、26日の月曜日午前10時～12時、全4回、▼B シニアのためのスマホ講座：3月18日(日)午前10時～午後3時

【費用】Aは5千500円、Bは3千円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか開催月(3月)・講座名(A・Bの別)を記入し、2月25日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004 四谷4-20)へ。各先着15名応募者が3名に満たない場合は中止します。

【対象】3歳～小学3年生くらいまでのお子さんと保護者、40組

【内容】音楽付き絵本の読み聞かせ、アート・リトミック体験

【費用】保護者：千円、お子さん：千500円(保護者は必ず同伴)

【申込み】2月23日(金)までに電話か電子メール(3面記入例のほ

か電子メール(3面記入例のほ

四谷ひろばパソコン教室

【日時】▼A インターネット入門：3月5日、26日の月曜日午前10時～12時、全4回、▼B シニアのためのスマホ講座：3月18日(日)午前10時～午後3時

【費用】Aは5千500円、Bは3千円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか開催月(3月)・講座名(A・Bの別)を記入し、2月25日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004 四谷4-20)へ。各先着15名応募者が3名に満たない場合は中止します。

【対象】3歳～小学3年生くらいまでのお子さんと保護者、40組

【内容】音楽付き絵本の読み聞かせ、アート・リトミック体験

【費用】保護者：千円、お子さん：千500円(保護者は必ず同伴)

【申込み】2月23日(金)までに電話か電子メール(3面記入例のほ

か電子メール(3面記入例のほ

か電子メール(3面記入例のほ

か電子メール(3面記入例のほ

司法書士の無料相談会

相続時などの不動産登記や会社登記、成年後見、空き家問題等の相談をお受けします。

【日時】2月15日(木)午前10時～午後4時

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【申込み】2月13日(火)までに電話で東京司法書士会新宿支部 ☎(3369)0838(月)・金曜日の午前9時～12時)へ。

【費用】3千円

【主催・申込み】2月7日(水)～12日(休)に電話でNPO自立化支援ネットワーク・長谷川 ☎090(3400)0371へ。先着順。

【コース】新宿中央公園(西新宿2-11)・青梅市総合体育館(青梅市河辺町)の43km

※新宿中央公園・東村山浄水場前(東村山市美住町)のコース(23km)もあります。

【対象】内臓諸器官に問題がない方(12歳までは保護者同伴)

【費用】2千円(中学生までは千円) ※当日受け付けの場合は2千500円(中学生までは千500円)

シニアのためのスマートフォン講座

【日時】2月18日(日)午前10時～午後3時

【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

【対象】おおむね60歳以上でスマートフォンを使ったことがない方、15名

【費用】3千円

【主催・申込み】2月7日(水)～12日(休)に電話でNPO自立化支援ネットワーク・長谷川 ☎090(3400)0371へ。先着順。

【コース】新宿中央公園(西新宿2-11)・青梅市総合体育館(青梅市河辺町)の43km

※新宿中央公園・東村山浄水場前(東村山市美住町)のコース(23km)もあります。

【対象】内臓諸器官に問題がない方(12歳までは保護者同伴)

【費用】2千円(中学生までは千円) ※当日受け付けの場合は2千500円(中学生までは千500円)

【申込み】2月23日(金)までに電話か電子メール(3面記入例のほ

情報局

長谷川 ☎090(3400)0371へ。

【日時】2月18日(日)午前10時～午後3時

【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

【対象】おおむね60歳以上でスマートフォンを使ったことがない方、15名

【費用】3千円

【主催・申込み】2月7日(水)～12日(休)に電話でNPO自立化支援ネットワーク・長谷川 ☎090(3400)0371へ。先着順。

【コース】新宿中央公園(西新宿2-11)・青梅市総合体育館(青梅市河辺町)の43km

※新宿中央公園・東村山浄水場前(東村山市美住町)のコース(23km)もあります。

【対象】内臓諸器官に問題がない方(12歳までは保護者同伴)

【費用】2千円(中学生までは千円) ※当日受け付けの場合は2千500円(中学生までは千500円)

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・03(5273)3930へ。

■実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■対象

▶①16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)

▶②40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護等を受けている方

▶③75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護等を受けている方

※40歳～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■検査内容

※診断書は発行しません。

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査 ほか

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

■受診の流れ

受診には健康診査票が必要です。手元がない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

▶①区の指定医療機関を確認…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧ください。

※「ご案内」に掲載している医療機関リストは変更する場合があります。最新の情報は新宿区ホームページをご覧ください。か、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

▶②受診…健康診査票と健康保険証をお持ちください。

▶③結果説明…後日、対面等で通知 ※がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

※「がん検診票」が届いていなくても胃がん検診(内視鏡検査は50歳以上、エックス線検査は40歳以上)を受診できます。受診を希望する方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・03(5273)3930へ。先着順。

食育講演会

●朝ごはんを食べよう!

体内時計と食事のリズム

【日時】3月8日(木)午前10時～12時

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学で食に興味・関心のある方、区内で食に関する活動をしている方、これから活動したい方、60名

【講師】篠田粧子/首都大学東京大学院人間健康科学研究科教授

【申込み】2月7日(水)から電話で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。先着順。

講演

「肺年齢を若く保つヒケツ」

●せき・たん・息ぎれが続いたら

【日時】3月13日(火)午後2時～4時

※午後1時～1時45分は、肺年齢測定も実施します。

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【講師】中田潤子/東京都保健医療公社大久保病院呼吸器内科医長

【会場・申込み】2月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。



1月の新宿区の人口 1日現在

| | | |
|----------|-------------------|----------------|
| (増減は前月比) | | |
| 住民基本台帳人口 | 342,297人(439人減) | |
| 世帯数 | 216,529世帯(535世帯減) | |
| | 日本人 | 外国人 |
| 人口計 | 299,869人(47人増) | 42,428人(486人減) |
| 男 | 149,890人(38人減) | 22,010人(270人減) |
| 女 | 149,979人(85人増) | 20,418人(216人減) |

猫の去勢・不妊手術費助成申請はお早めに

29年度の「猫の去勢・不妊手術費助成申請」の締め切りは、2月28日(水)です。2月中に受け付けた申請書の有効期限は3月31日(土)で、4月以降は使えませんのでご注意ください。30年度の申請は、4月2日(月)から受け付けます。

また、飼い主がない猫の対策については、衛生課管理係へご相談ください。



【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

乳児ホームケア講座

●知っておきたい

赤ちゃんの事故・病気

【日時】3月7日(水)午前10時～11時45分

【対象】区内在住の0歳児の保護者、20名(お子さんと一緒に参加できます)

【内容】乳幼児に多い病気やケガの対処法、受診のタイミング(講師は五十嵐岳宏/富久こどもハート・アレルギークリニック院長)

【会場・申込み】2月7日(水)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】3月7日(水)午後1時15分～3時

【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状があり、診断が確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導

【申込み】2月28日(水)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健

3月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

| | | |
|-------------|--------------------------|----------------------------|
| 牛込保健センター | ☎(3260)6231 03(3260)6223 | 〒162-0851 弁天町50 |
| 四谷保健センター | ☎(3351)5161 03(3351)5166 | 〒160-0008 三栄町25 |
| 東新宿保健センター | ☎(3200)1026 03(3200)1027 | 〒160-0022 新宿7-26-4 |
| 落合保健センター | ☎(3952)7161 03(3952)9943 | 〒161-0033 下落合4-6-7 |
| 女性の健康支援センター | ☎(3351)5161 03(3351)5166 | 〒160-0008 三栄町25(四谷保健センター内) |

| | | |
|----------------------|--|--|
| 土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら | 新宿区医師会区民健康センター | 東京都医療機関案内 |
| | 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 | ひまわり |
| | 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 ▶土曜日…午後5時～10時 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ※受診前に電話でお問い合わせください。 | ☎(5272)0303 03(5285)8080 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/ |

◆予約制のものは2月7日(水)から受け付けます◆

| 事業名 | 担当 | 日 | 時間 | 内容 | |
|-------------------------|------|-----------------|-------------|---|-------------|
| はじめて・ここにこ歯科相談 | 牛込 | 1(木)★・8(水)○ | 9:00～10:00 | 予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ○印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(2歳児) | |
| | 四谷 | 2(金)○・9(金)★ | | | |
| | 東新宿 | 5(月)○・12(月)★ | | | |
| | 落合 | 6(水)○・13(水)★ | | | |
| もぐもぐごっくん歯科相談 | 牛込 | 8(水) | 9:00～10:30 | 予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談 | |
| 東新宿 | 5(月) | | | | |
| 母親学級 | 牛込 | 1(木)・8(水)・15(水) | 13:30～16:00 | 予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名 | |
| 育児相談 | 牛込 | 16(金) | 10:00～10:30 | 個別相談(おおむね1歳までの乳児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク | |
| | 四谷 | 1(木) | 9:30～11:30 | | |
| | 東新宿 | 8(水) | 10:30～11:30 | | |
| すこやか子ども発達相談 | 牛込 | 13(水) | 13:40～16:20 | 予約制。小児専門医による発達相談 | |
| 育児・おっぱい相談 | 東新宿 | 23(金) | 9:30～11:00 | 保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制 | |
| | 落合 | 14(水) | 13:00～14:30 | | |
| はじめまして赤ちゃん応援教室 | 牛込 | 6(水) | 13:30～15:30 | 予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんのお母さんの育児体験教室 | |
| | 東新宿 | 22(木) | | | |
| | 落合 | 28(水) | | | |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 20(水) | 13:30～15:30 | 予約制。5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話 | |
| | 四谷 | 22(木) | | | |
| 1歳児食事講習会 | 東新宿 | 26(月) | 9:00～10:00 | 1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。 | |
| | 落合 | 16(金) | | | |
| | 牛込 | 8(水) | | | |
| | 四谷 | 2(金) | | | |
| 骨粗しょう症予防検診 | 東新宿 | 5(月) | 9:00～10:30 | 予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円 | |
| | 落合 | 6(水) | | | |
| | 牛込 | 27(水) | | | |
| 女性の健康専門相談 | 東新宿 | 7(水) | 14:00～16:00 | 予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などを相談できます。 | |
| | 落合 | 14(水) | | | |
| | 牛込 | 13(水)・27(水) | | | 14:15～16:30 |
| | 四谷 | 8(水) | | | |
| 精神保健相談 | 東新宿 | 7(水) | 13:15～15:30 | 予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談 | |
| | 落合 | 19(月) | 14:15～16:30 | | |
| | 牛込 | 29(水) | 14:00～16:15 | | |
| | 東新宿 | 29(水) | 14:00～16:15 | | |
| うつ専門相談 | 落合 | 9(金) | 14:00～16:15 | 予約制。精神科医の個別相談 | |
| パーキンソン体操教室 | 東新宿 | 5(月) | 13:30～15:30 | パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流 | |
| 訪問指導 | 牛込 | 12(月) | 13:30～15:30 | 予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制) | |
| | 四谷 | 19(月) | | | |
| | 東新宿 | 14(水) | | | |
| | 落合 | 8(水)・23(金) | | | |
| 健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談) | 牛込 | 27(水) | 9:00～10:30 | 予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。 | |
| | 東新宿 | 14(水) | | | |
| | 落合 | 1(木) | | | |
| 健康アップ達人セミナー | 落合 | 7(水) | 14:00～16:00 | 予約制。16歳以上対象。成人健康診査の結果の見方、生活習慣改善のための講義・演習。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。 | |

両親学級 【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時) http://jyosanshi-mirai.org/へ。

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際は、「新宿区両親学級の件」とお伝えください。

【日時】3月3日(土) ▶午前9時30分～12時、▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容) 【会場】落合保健センター

女性の健康週間イベント

健康になる! キレイになる! 楽しくなる!

なるなるフェスタ2018

区では毎年、3月1日～8日の女性の健康週間に合わせ、「女性の健康づくり」がテーマのイベントを開催しています。トークショーやセミナー、健康チェックなど楽しみながら健康づくりを学べる催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひご来場ください。男性の参加も歓迎です。親子で過ごせる休憩スペース、授乳室もあります。
【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。詳しくは、同センター等で配布するチラシ、新宿区ホームページでもご案内しています。

3月3日(土)

午前10時～午後4時
(午前9時45分開場)

【会場】女性の健康支援センター、四谷保健センター
(いずれも三栄町25)

★の催しは事前申し込み制です
(申し込み方法は下記枠内参照)。

親子で参加できます!

親子で手作りみそ教室★ 子ども理科じっけん教室



手作りみそキットでみそ作りをしてみよう。仕込んだみそは持ち帰り、数か月後から食べられます(各回定員12組)。
▶午前10時10分～11時10分、▶午後0時45分～1時45分

※午前10時～午後3時30分
(随時受け付け)



なりきり! 薬剤師 子ども薬局

白衣を着て、お菓子を薬に見立て調剤する薬剤師体験をしてみよう。

不思議な実験で、ものづくりに挑戦しよう(各回定員6名。受け付けは開始15分前から)。

- ▶シャボン玉作り/午前10時30分～11時・午前11時15分～11時45分
- ▶入浴剤作り/午後0時45分～1時15分・午後1時30分～2時
- ▶バルーンスライム作り/午後2時30分～3時・午後3時15分～3時45分

大学生によるお薬クイズ

大学生が出題する薬に関するクイズに挑戦しよう。

がんを知る 大腸トンネル & 大腸がんクイズ

遊びながら大腸がんについて学ぼう。

からだの状態を知って、より健康に!

からだのケンサ体験パーク

午前10時～午後3時30分(随時受け付け)

- ◆ヘモグロビン値・握力・身長・体重測定
- ◆噛むカムチェック
(ガムを噛んで噛む力をチェック)
- ◆健康&栄養相談コーナー
(保健師・栄養士が相談に応じます)

ほかにも、女性の健康支援センターの紹介、高齢になってもしっかり口から食べられるための歌と体操を紹介する摂食嚥下コーナー、ノンアルコールの甘酒カフェなどもあります。

★ トークショー・医療セミナー・親子で手作りみそ教室の申し込み方法

1度に2人(みそ教室は2組)まで申し込み可能です。

2月7日(水)午前8時30分から電話かファックス(参加者全員について3面記入例のほか年齢・性別、区内在住・在勤・在学の別を記入)で女性の健康支援センターへ。先着順。後日受講証を発送します。

トークショー 東尾理子さん特別講演

「幸せを生み出す夫婦の会話と子育て法」

午前11時30分～午後0時30分 ★ 託児あり(10名) 定員100名



妊娠を望む人たちの助けになりたいと、仕事と子育てをしながらピア・カウンセラーの資格を取得し、妊娠や出産についての正しい知識を伝える活動の立ち上げにも関わった東尾理子さん(プロゴルファー・写真)が、夫婦仲良しの秘訣や、妊活・妊娠中の体験談、しつけなどについてお話します。

特に20歳代～40歳代の女性におすすめ。試食もあります!

医療セミナー

「女性のからだ正しい栄養セミナー」

午後1時50分～2時50分 ★ 託児あり(10名) 定員50名

医学博士の本田由佳さん(写真)が、女性のからだの仕組みや女性がより素敵な人生を送るためのヒントをお話します。女性が健康でより美しくなるために必要な栄養素も紹介します。



体験型セミナー

「貴女の立ち方、美しく見えますか?」

- ▶午前11時～11時45分、▶午後0時45分～1時30分、▶午後2時～2時45分
- 各回定員30名、受け付けは開始15分前から
- 理学療法士の新田智裕さん(写真)が美しく見える立ち方・姿勢のこつを紹介します。

試食もあります!

「野菜と食べる!みそディップ2018」

午前10時～午後3時30分(随時受け付け) みそを利用した野菜の食べ方を紹介します。



2月23日(金)～25日(日)開催

染の小道

落合・中井を染め物で埋め尽くす!

まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた染色業の「江戸の粋」をお楽しみください。

【会場】西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺齊橋・大正橋付近、落合第二小学校(上落合2-10-23)、落合第五小学校(上落合3-1-6)ほか

【内容・時間等】▶川のギャラリー…妙正寺川の流れて、江戸更紗・小紋染めなどの反物や、地域の小学校などで染めた「百人染め」を川の上に架け渡します(各日午前10時～午後5時、雨天中止)

▶道のギャラリー…中井駅周辺の100を超える店舗の店先を、染色作家等が制作したのれんで彩ります(各店舗の営業時間中)

▶つくり手を身近に!「染の街のキモノショー」…30点以上の着物をショー形式で紹介(2月25日(日)午後2時～3時/落合第五小学校体育館)

▶染色体験勢ぞろい!「染のがっこう」…絞り染め・型染めの体験(2月24日(土)・25日(日)午前11時～午後3時/落合第二小学校)

▶新宿区染色協議会主催「染の王国 新宿展」…都内3大染色組合による着物・帯作品の展示、伝統工芸士等の実演(2月24日(土)・25日(日)午前10時30分～午後4時/落合



川のギャラリー



道のギャラリー

第五小学校)
【共催】新宿区染色協議会、新宿区
【後援】新宿観光振興協会
【主催・問合せ】「染の小道」実行委員会 ☎080(4098)5311
へ。詳しくは、同実行委員会ホームページ (<http://www.somenokomichi.com/>)でご案内しています。