

今号の主な内容

- 3面 区立子ども園の専用室型一時保育 4月利用分から抽選方法が変わります
- 6面 元気館 4月～6月のプログラム
- 8面 3月は自殺対策強化月間 悩みは抱え込まずご相談をご意見をお寄せください 新宿の拠点再整備方針(案)

広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち
平成 年(年)

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.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.jp/>

☎ () ☎ ()
土・日曜日、夜間もご案内 午前 時～午後 時

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(3 09)9900をご利用ください。

地域の絆をつなぐ 町会・自治会

町会・自治会は、ご近所のつながりで結成される「地縁」に基づく団体です。町会・自治会は防災・防犯活動や地域の催し等の親睦活動、交通安全運動など、より良い地域社会の実現に向けて活発に活動しています。

今回は、季節ごとの行事を活発に開催している下落合東町会が昨年11月23日に開催した東日本大震災被災地応援イベントを紹介します。

【問合せ】町会・自治会活動全般のことは地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階)☎(5273)4127・☎(3209)7455へ。

下落合東町会 東日本大震災被災地を応援 ホタテ焼き

東日本大震災の発生後、下落合東町会では義援金と支援物資を募り被災地へ届けました。翌年には、被災地支援が一過性とならないよう、東北の特産物を購入することで復興を応援する「ホタテ焼き」を企画。ホタテ焼きは、町会の恒例行事の一つとして地域の消防団の協力も得て毎年開催しています。



会場は大盛況
準備した食材も完売!



フリーマーケットも同時開催

町会に加入している方や近隣住民が、各家庭からペット用品や不要な未使用品を持ち寄りフリーマーケットを開催。売り上げは、全額犬・猫の保護団体へ寄付しました。



下落合東町会について 教えてください!

浅見幹夫会長

大瀧浩一副会長

切

6回 町
誌 知 せ
加 約 町
世 布 約1,800

下落合東町会に加入している方の声を聞いてみました

引越 当時 薄
れ 町 興味 持 参加 う ず
つ近 見知 嬉
楽 参加 魅力
長 中心 町 結束力 強
など、町会の活動が地域に浸透し、生活の安心につながっている様子が伝わってきました。

あなたも町会 自治会に加入しませんか

町会・自治会はこんな活動をしています

加入のご相談はお近くの特別出張所へ

各町会・自治会の連絡先等は特別出張所、地域コミュニティ課でご案内しています。また、区内の町会・自治会に関することは、新宿区町会連合会のホームページ「しんじゅくイレブン」(<http://www.shinjuku11.jp/>)でもご案内しています。



新宿の未来のために!

新宿区ホームページ「区長の部屋」で
写真日誌も公開しています

「やさえる薬王寺(薬王寺)地域さえあい館」が、今月6日にオープンしました。区では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせる地域づくりを進めるため、高齢者の自立を支援し、地域の一人ひとりがお互いに助け合い、支え合う「地域支え合い活動」を推進します。「やさえる薬王寺」では、高齢者を支援する活動を行う団体等へ活動室等の貸し出しを行うほか、地域の担い手を養成する講座や高齢者向けの食・健康に係る講座やウォーキングを開催します。また、団体等による子供も参加できるクッキング教室など、世代に関わらず楽しんでいただけるイベントも行っていきますので、ぜひご利用ください。▼今号の1面では町会・自治会の活動を紹介しています。区内には200の町会・自治会があり、各町会・自治会では、防犯や防災活動などの地域の支え合い活動のほか、スポーツやお祭り等住民同士の交流にも取り組んでいます。近隣同士の顔の見える関係づくりは、日常の助け合いも兼ねながら、被災地支援やボランティア等でも大きな力を発揮していただいています。若い世代の方は、町会・自治会との接点が少ないので、活動内容や存在意義をご理解いただく機会を作りたいと考えています。ぜひお住まいの地域の町会・自治会の掲示板を見てみてください。▼先月28日、新宿シティハーブマラソンを開催しました。当日は、2年後の東京2020大会を想定して、区内小学校の児童約70名の皆さんが、絵画館前の噴水広場で楽器演奏をしながら一生懸命にランナーを応援し、参加者に元気を分けてくれました!区は子供たちが東京2020大会に自らも関わったと実感できるよう、地域とともに取り組んでまいります。

▼今月23日～25日の3日間、「染の小道」が中井駅周辺で開催されます。毎年賑わいを増しているイベントですが、今年は記念すべき10回目を迎えます。かつて、妙正寺川で反物を洗っていた風景をほうふつとさせる「川のギャラリ」や、商店街の店舗など100を超える軒先を手染めの「のれん」で飾る「道のギャラリー」、着物の展示やファッションショーなど、「染の三大産地」東京新宿の染物文化をぜひ、肌で感じてください!

区長 吉住 健一
よしずみ けんいち

神田川ファンクラブ 神田川の清掃活動にご参加ください

神田川を歩きながらごみを拾います。
【日時】2月24日(土)午前9時に戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)に集合、午前11時解散
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名程度
【持ち物】長靴、軍手、タオル
 ※動きやすい服装でおいでください。
【申込み】はがきかファックス(4面記入例のほか在勤の方は勤務先の名称・所在地、在学の方は学校名を記入)で2月20日(必着)までにみどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)☎(5273)3924・FAX(3209)5595へ。応募者多数の場合は抽選。



▶ 昨年の様子

住民基本台帳・地方税に関する事務の 特定個人情報保護評価書(全項目評価書)を公表しています

30年12月からのコンビニ交付サービスの実施に向けて、①住民基本台帳に関する事務、②地方税に関する事務の特定個人情報保護評価を再実施し、評価書の記載を変更しました。
 評価書では、主に特定個人情報(個人番号を含む個人情報)を取り扱う際に想定されるリスクと、リスクを軽減させるための保護措置を記載しています。
 変更に当たっては、パブリック・コメント制度を実施したほか、外部の第三者(個人情報の保護等に知見を有する

者)による点検での指摘などを参考にしました。
 評価書の全文は、戸籍住民課(①のみ)・税務課(②のみ)・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。
【問合せ】▶①は戸籍住民課調整係(本庁舎1階)☎(5273)4348、▶②は税務課課税調整係(本庁舎6階)☎(5273)4109へ。

創業スクール

【日時】2月24日、3月3日、10日、17日の土曜日午後3時～5時
 (2月24日は午後2時30分から)、全4回
【対象】区内で創業を目指している方、10名
【内容】創業に必要な知識や考え方、実行力ある事業計画書の作成方法、実務経験者が語る創業と経営革新の取り組み(講師は田中健一朗・高田馬場創業支援センター施設長ほか)
【費用】4千円(4回分、資料代等)
【会場・申込み】電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか現在の仕事内容を記入)で、2月20日(火)までに同センター(高田馬場1-32-10)☎(3205)3031・FAX(3205)

リサイクル子どもまつり

●楽しさぐるくるリサイクル
【日時】3月4日(日)午前10時～午後3時
【内容】▼催し：手作りリサイクル工作、おもちゃの修理、ごみ分別ゲームほか、▼ステージショー：絵本の読み聞かせ、小学生のダンス、バンド演奏、パントマイムショーほか、▼模擬店：焼きそば、クッキー、ポップコーン、綿あめ、▼ベーカリーカフェ「まりそる」の焼きたてパンの販売
【会場問合せ】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10)☎(5330)5374(月曜日休館)へ。
 ※同センターのリサイクルショップ

手打ちそば教室

【日時】3月14日(水)午前10時30分～午後1時30分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
【対象】区内在住・在勤の方、16名
【内容】国産そば粉を使用した二八そば作り
 ※打ったそばは持ち帰り(容器は持参不要)
【費用】千円(材料費等)
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き
【主催・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、2月27日(必着)までに新宿区消費生活モニターOB会(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)☎(5273)

都市計画面案の説明会・縦覧

国家戦略都市計画建築物等整備事業に関する歌舞伎町シネシティ広場周辺地区地区計画の変更案について説明会・縦覧を行います。
◎説明会
【日時】2月21日(水)午後1時30分から
【会場】申込み当日直接、区役所本庁舎地下1階11会議室へ。
◎縦覧・意見書の提出
 区内在住の方・利害関係人である内容に意見がある方は、意見書を提出できます。
【縦覧意見書の提出期間】2月21日(水)～3月7日(水)
【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(本庁舎8階)☎(5273)3843へ。

平成30年第1回区議会定例会 提出議案

区長が提出した議案は次のとおりです(提出議案を追加する場合もあります)。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。

- ◆ 予算案8件
 - 平成30年度予算
 - 平成30年度新宿区一般会計予算
 - 平成30年度新宿区国民健康保険特別会計予算
 - 平成30年度新宿区介護保険特別会計予算
 - 平成30年度新宿区後期高齢者医療特別会計予算
 - 平成29年度補正予算
 - 平成29年度新宿区一般会計補正予算(第7号)
 - 平成29年度新宿区国民健康保険特別会計補正予算(第2号)
 - 平成29年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第4号)
 - 平成29年度新宿区後期高齢者医療特別会計補正予算(第3号)
 - ◆ 条例案30件
 - 新設の条例
 - 新宿区一般職の任期付職員の採用に関する条例
 - 新宿区スポーツ施設整備基金条例
 - 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
 - 一部改正の条例
 - 新宿区職員定数条例の一部を改正する条例
 - 新宿区職員の給与に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区職員の特殊勤務手当に関する条例の一部を改正する条例
 - 災害に際し応急措置の業務等に従事した者の損害補償に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区空き家等の適正管理に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区印鑑条例の一部を改正する条例
 - 新宿区住民基本台帳制度の適正な運用に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区一般事務手数料条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立心身障害者通所訓練施設条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立障害者福祉センター条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立福祉作業所条例の一部を改正する条例
- 改正する条例
 - 新宿区立新宿生活実習所条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立障害者生活支援センター条例の一部を改正する条例
 - 新宿区心身障害者福祉手当条例の一部を改正する条例
 - 新宿区指定地域密着型サービスの事業の人員、設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例
 - 新宿区指定地域密着型介護予防サービスの事業の人員、設備及び運営並びに指定地域密着型介護予防サービスに係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準を定める条例の一部を改正する条例
 - 新宿区指定介護予防支援等の事業の人員及び運営並びに指定介護予防支援に係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準を定める条例の一部を改正する条例
 - 新宿区児童育成手当条例の一部を改正する条例
 - 新宿区ひとり親家庭等の医療費の助成に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立子育て支援施設の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区保健事業の利用に係る使用料等を定める条例の一部を改正する条例
 - 新宿区後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立公園条例の一部を改正する条例
 - 新宿区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立住宅管理条例の一部を改正する条例
 - 新宿区幼稚園教育職員の給与に関する条例の一部を改正する条例
- ◆ その他3件
 - 訴訟上の和解について
 - 東京都後期高齢者医療広域連合規約の一部を変更する規約について
 - 特別区道の路線の認定について

区内の中小企業(個人商店等含む)にお勤めの方等へ お手伝いします 中小企業・商店の福利厚生

入会金1名200円、月会費1名500円でサービスが利用できます。事業主が負担した入会金等は、税法上損金・必要経費として処理できます。従業員全員での入会が原則です。
【対象】▶区内に事業所がある従業員数300名以下の中小企業等の従業員・事業主
 ▶区内在住で区外の中小企業に勤務し、勤務地に同様の団体がいない方
【内容】▶宿泊施設・旅行ツアーの割引、宿泊補助、▶遊園地・フィットネスクラブ等の利用補助、▶ホテル・レストラン等の食事券の割引販売、▶健康診断等の利用補助、▶祝金・見舞金等の給付ほか
【問合せ】ぱる新宿☎(3208)2311へ。

快適なマンションライフのために⑥

マンションの維持管理に関心を持っていただくため、マンションに関するコラムを連載でお届けしています。
【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273)3567へ。

- マンションの自主点検を試してみませんか
 分譲マンションの点検には、法令で義務付けられている法定点検のほか、保守契約による点検や管理組合による自主点検があります。
 法定点検のような有資格者による点検だけでなく、年に一度は管理組合で、屋上防水・外壁・避難階段等の普段清掃では入らない範囲を自主点検してみましょう。自分の目で見たり触ったりして点検することで、劣化現象の有無を発見でき、マンションの資産価値の保全や、快適な居住環境の確保につながります。また、建物・設備の状態を知ることができ、長期修繕計画書の見直しや、工事の要否についての資料作成にも役立ちます。
 自分のマンションの状態を、今一度確認してみませんか。



料理
プログラム

ささえーる薬王寺の講座



区内在住の60歳以上が対象です。エプロン、三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。

4月以降は材料費等がかかります(3月の講座までは無料)。

- 昼食を作って・食べよう
【日時・定員】3月2日(金)・16日(金)午前9時30分～午後0時30分(各回6名)
●愛妻に捧げる男の料理講座(男性対象)
【日時・定員】3月5日(月)午前10時～午後0時30分(6名)
●簡単に作れる心と体にやさしい料理
【日時・定員】3月6日(火)午前10時～午後1時30分(6名)
【内容】介護食と普通食を同時に作る方法
●男のおつまみ講座(男性対象)
【日時・定員】3月8日(木)・22日(木)午後2時～4時30分(各回10名)

- 夕食を作って・食べよう
【日時・定員】3月12日(月)・26日(月)午後2時30分～5時15分(各回6名)
●健康長寿の食講座
【日時・定員】3月14日(水)・28日(水)午後1時30分～4時(各回6名)
【内容】健康長寿を実現するシニアのための栄養について解説
●おひとり様のお手軽クッキング
【日時・定員】3月27日(火)午前10時～午後1時30分(6名)
【内容】一人分を効率的に作る工夫とコツ
……………<以下共通>……………
【会場・申込み】2月26日(月)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333・☎(3353)6640へ。応募者多数の場合は抽選。

認知症の相談・学習会

- 認知症介護者相談
【日時】3月5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】西新宿コンシェルリアクリニック精神科医師による個別相談
【申込み】2月19日(月)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着順。
●認知症・もの忘れ相談
【日時・会場】▶①3月15日(木)…四谷高齢者総合相談センター(三栄町25)、▶②20日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、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、各日4名
【内容】医師による個別相談(相談医は①は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談

- 医、②は東京医科大学病院高齢診療科医師)
【申込み】2月19日(月)から電話で、▶①は四谷高齢者総合相談センター☎(5367)6770、▶②は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080へ。先着順。
●認知症介護者の学習会・交流会
【日時】3月8日(木)午後1時30分～3時30分
【会場】百人町地域交流館(百人町2-18-21)
【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、20名
【内容】認知症のご本人と介護者のための基礎講座(講師は金高秀和/東京医科大学病院高齢診療科医師)、交流会
【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

シニア活動館の催し

- 区内在住の50歳以上が対象です。
信濃町シニア活動館
①コーラスを楽しもう!
【日時・定員】2月18日(日)午後2時～3時30分(40名)
【内容】歌唱指導を受けながら合唱
②音声ガイド映画の上映会
【日時・定員】2月25日(日)午後1時30分～3時(40名)
【上映作品】「点と線」(1958年。出演/南廣、高峰三枝子ほか)
③本でつながろう!ビブリオバトル
【日時・定員】3月2日(金)午後2時～4時(16名)
【内容】面白いと思った本を持ち寄り、5分間で紹介。読みたいと思った本に投票
【協力】紀伊國屋書店ほか
④ロマンティックジャズコンサート
【日時・定員】3月17日(土)午後2時30分～3時30分(40名)
【出演】デューク・グリーン・サウンド
……………<以下共通>……………
【会場・申込み】①②④は当日直接、同館(信濃町20) ☎(5369)6737・☎(5369)6738へ。先着順。③は2月24日(土)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。

- 西新宿シニア活動館
①台湾文化を学ぼう!
【日時・定員】2月25日(日)午前10時30分～11時45分(25名)
【内容】台湾の鉄道での旅を解説
②楽しい旅教室～スイス編
【日時・定員】3月1日(木)午後2時～3時30

- 分(35名)
【内容】旅行の注意点と観光ポイント(講師は株エイチ・アイ・エス新宿本社営業所)
③ボランティア入門講座
【日時・定員】3月8日(木)午前10時～11時30分(20名)
【内容】地域でボランティア活動を始めするための基礎知識やボランティアセンターの紹介、活動者の体験談ほか
④伝統文化講座～歌舞伎の世界を楽しむ
【日時・定員】3月8日(木)午後2時～3時30分(30名)
【内容】歌舞伎の歴史・成り立ち、演目の説明と実演、殺陣の体験ほか(講師は立花志十郎/NPO法人伝統文化未来塾代表)
⑤美味しいお茶の淹れ方講座
【日時・定員】3月9日(金)午後2時～3時30分(20名)
【内容】ほうじ茶の淹れ方と茶殻料理(講師は株伊藤園)
⑥基礎から始める 民謡教室
【日時・定員】3月12日(月)午後2時～4時(20名)
⑦いつでもどこでも簡単!腰痛予防講座
【日時・定員】3月14日(水)午前10時30分～12時(20名)
【内容】腰痛・膝痛のための姿勢・動作(講師は五十嵐仁・JB日本接骨師会会長)
……………<以下共通>……………
【会場・申込み】2月17日(土)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

区立子ども園の専用室型一時保育をご利用の方へ
4月利用分から抽選方法が変わります

現在行っている月1回の一斉抽選から、一定期間(申込期間)の都合の良い日に保護者が抽選番号を引く方法に変更します。キャンセル方法や、承諾書の受け取り方法も変更します。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527、下表の子ども園へ。

【新しい抽選方法の主な流れ】

①申込期間に利用希望園(1園のみ)に来園して申込書を提出し、抽選番号を引く

申込期間は、利用月の前月初日から5日間(初日は午前9時から、最終日は午後4時30分まで。土・日曜日、祝日を除く)です。

※来園できない場合は、申込期間に申込書を郵送(必着)またはファックスし、発送・送信した旨を必ず園に電話で連絡してください(電話・ファックスの受付時間も来園同様、申込期間初日の午前9時～最終日の午後4時30分)。郵送等で申し込んだ方の抽選番号は、申し込み締切後、申し込み受付日順に職員が代理で抽選番号を引きます(代理抽選番号)。郵送等の場合、代理抽選番号は、一時保育利用決定日(原則として利用月前月の10日。土・日曜日、祝日等の場合は翌日)以降、保護者が来園した際に直接お伝えします。

②取得した抽選番号をもとに利用可能日を決定

申込期間終了後、保護者が直接来園して引いた抽選番号、代理抽選番号の順に、それぞれ番号の若い順から利用可能日を決定します(来園した方が優先です)。

③一時保育利用決定日(原則として利用月前月の10日。土・日曜日、祝日等の場合は翌日)に利用可能日を各園のホームページで発表

利用日ごとに当選した抽選番号を掲載します。保護者は事前に取得した抽選番号と照合し利用可能日を確認してください。郵送等で申し込んだ方は、来園して代理抽選番号を聞いてから、利用可能日を確認してください。

【専用室型一時保育実施園】

Table with 4 columns: 園名, 電話番号, 園名, 電話番号. Includes: あいじつ子ども園, おちごなかい子ども園, 西新宿子ども園, 大木戸子ども園, 柏木子ども園, 四谷子ども園.

4月利用分の申込期間は3月1日(休)午前9時～7日(水)午後4時30分 ※土・日曜日、祝日等は除きます



こども育

- わくわくフェスティバル
●区立児童館等合同発表会
区内の児童館児童コーナーを利用している子どもたちが、ダンスや一輪車、ダブルダッチなどを披露します。当日直接、会場へおいでください。
【日時】2月24日(土)前半は午後1時20分から、後半は午後3時15分から
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
※座席は前半・後半で入れ替え
【問合せ】各児童館・子ども家庭支援センター、子ども総合セン



- ター児童館運営係 ☎(5273)4544へ。
保護者セミナー
●不登校・ひきこもりの子の自立に向けて
【日時】3月17日(土)午後1時～4時45分(午後0時30分開場)
【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
【対象】不登校・ひきこもり、若年非就業者等の保護者、50名
【内容】▼第一部:基調講演「若者の心理状態と親の関わり方」(講師は谷口英子・NPO法人相談室ハートモニーカウンセラー)、「保護者体験談」心を閉ざした子どもとどう関わったか(講師は保護者団体「美ハーモニー」)
▼第二部:事例紹介「不登校・ひきこもりから就職へのステップ」(講師はしんじゅく若者サポートステーション、しん

- じゅく若者サポートステーションと区勤労者・仕事支援センターによる若者自立支援・就労支援事業の紹介と利用方法等の相談会
【主催】しんじゅく若者サポートステーションほか
【申込み】電話で2月19日(月)3月15日(木)に区勤労者・仕事支援センター ☎(3200)3311へ。区民の方を優先して先着順。同センターホームページ(http://andante-shinjuku.net/)からも申し込みます。
はじめてのクラシックコンサート
●新宿区乳幼児文化体験事業
東京交響楽団による弦楽四重奏の乳幼児向けコンサートです。
【日時】3月18日(日)、▼①午前11時～11時50分、▼②午後2時～2時50分(いずれも開始15分前

- 【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【対象】▼①は3歳までのお子さんと保護者、80名、▼②は未就学児と保護者、100名
※②は別室で小学生を対象としたお話し会を実施します(定員10名)。
【申込み】往復はがきに保護者について4面記入例のほか、希望時間(①②の別)、大人・子どもの参加人数(大人は2名まで)、お子さんの月齢・年齢、お話し会への参加を希望する方はお子さんの氏名と学年を記入し、3月5日(必着)までにNPO法人あそびと文化のNPO新宿子ども劇場(〒162-0853北山伏町2-17、ゆつたりーの共同事務所) ☎(5261)8696へ。応募者多数の場合は抽選。

はがき・ファックスの記入例

- 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。

催し・講座

クラシックコンサート & 健康講座

歌舞伎町を誰もが安心して楽しめるまちに再生する取り組み「歌舞伎町ルネサンス」の一環として開催します。

【日時】2月23日(金)・午後0時30分～1時10分：クラシックコンサート(曲目はオペレッタ「こうもり」愛の挨拶ほか。出演はアンフィニサロンオーケストラ)・午後1時15分～2時：健康講座「高齢者に忍び寄る慢性腎臓病・腎硬化症について」(講師は若井幸子／大久保病院腎内科部長)

【会場】申込み(当日直接、東京都健康プラザハイジア)・歌舞伎町2-44-1へ。

【問合せ】東京オリピック・パリンピック開催等担当課(本庁舎4階) ☎(5273)4220へ。

2月25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(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)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

休日納付相談

●国民健康保険料は2月25日(日)
●住民税は3月4日(日)

納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となります。住民税(特別区民税・都民税)や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。同時に納付を受け付けます。

【開設日時】場所・問合せ
日(日)医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階) ☎(5273)3873、▼住民税：7(3)3873

域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。
【四谷のお宝発表会】
【日時】3月3日(土)午後2時～3時30分
【内容】四谷の歴史・文化を堪能できる「思い出のお宝」と過去10年の出版作品(一部)の紹介
【主催】四谷地区協議会四谷お宝さがし実行委員会
【会場】申込み(当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。先着60名)
【問合せ】四谷地区協議会事務局(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171へ。

料理基礎講座 洋食

【日時】3月4日(日)午前11時～午後2時30分
【メニュー】鯛のカルパッチョ風サラダ、豚ロースのソテー、オレンジソースほか(講師は神戸弘巳・男子厨房に入ろう会会長)
【費用】千円(材料費)
【会場】申込み(往復はがきに4面記入例のほかに在勤の場合、は勤務先の所在地を記入し、2月22日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-1) ☎(3377)1373へ。定員24名。応募者多数の場合は抽選。

若者応援講座

●色でイメージアップ魅力を引き出すパーソナルカラー
第一印象を良くする色、内面が元気になる色を見付け、自分らしさを発現してみませんか。
【日時】3月10日(土)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名
【講師】吉田朱里／カラーコンサルタント
【会場】申込み(2月17日(土)から

電話がファックス(4面記入例のとおり記入で、男女共同参画推進センターウィズ新宿荒木町16) ☎(3341)0801
【日曜日・祝日を除く】 ☎(3341)0740へ。先着順。
とっかオン・ステージ
●利用者団体発表会
【日時】3月4日(日)午後1時～4時30分(午後0時30分開場)
【内容】戸塚地域センター利用団体等の歌・演奏・ダンスなどの発表
※1階ギャラリーでは、2月24日(土)～3月8日(木)に「しんじゅく写真・絵画等」を展示し、難関(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。

みんなで歌おう「うしろの歌

【日時】3月10日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
【内容】講師の指揮で懐かしい唱歌などを合唱
【会場】申込み(当日直接、若松地域センター(若松町12-6)へ。
【問合せ】若松地域センター管理運営委員会 ☎(3209)6003へ。

ジュニアスポーツ 保護者・指導者セミナー

●協働事業提案制度実施事業
【日時】3月10日(土)午後6時～8時
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)
【対象】小・中学生の保護者、スポーツ指導者、40名程度
1ツ指導者を指導する際に役立つ子どもたちのコミュニケーションのポイント等を、ワークショップを交えて解説(講師は吉村雅文／順天堂大学スポーツ健康科学部教授)
【費用】500円
【申込み】電話がファックス・電

子メール(4面記入例のほか、お子さんの年齢・競技名・指導者の方所属・競技名を記入)で、3月9日(金)午後5時までに地域スポーツ推進クラブ「Triacrao(フリアン) ☎(6709)9780・info@triacrao.or.jp)へ。
女性の再就職支援セミナー
●就職活動に活用できる「簡単メイクアップ」
【日時】3月15日(木)午後1時～3時(午後0時45分開場)
【対象】区内在住で再就職を希望する女性、10名
【内容】簡単なメイク方法の紹介と実演・演習、講座終了後、希望する方に撮影を行い履歴書サイズの写真をお渡しします(講師は中山玉栄／REIKOKAZAKI専属講師)
【持ち物】お使いのメイク道具、フェイスタオル、髪留め
【会場】申込み(2月26日(月)までに電話または直接、こちら) ☎(3209)7131、区勤労者仕事支援センター(内) ☎(27)3050へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみ受講を3月8日(木)までに発送します。託児はありません。

【日時】3月18日(日)午後2時～4時
【会場】新宿ゴズミックセンター(大久保3-1-2)
【内容】区内に9つある各地域の「地域スポーツ文化協議会」の活動内容や特色を紹介
【申込み】はがきに4面記入例のとおり記入し、3月7日(必着)までに新宿未来創造財団地域交流課(〒169-0072大久保3-1-12、新宿ゴズミックセンター(内) ☎(3232)5112

確定申告はお早めに

●所得税及び復興特別所得税：2月16日(金)～3月15日(木)
●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(〒160-8503三栄町24) ☎(3259)4451
▼国税庁ホームページ(☎http://www.nta.go.jp)へ。

●申告書の作成会場をルミネゼロ(Lumine Zero)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、NEWOMA n5階)にお持ちの上、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
【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)
●税金の戻付が速くなるように、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し、作成済みの申告書は税務署に提出してください。
●国税庁ホームページで申告書が作成できます
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し、作成済みの申告書は税務署に提出してください。

住民税の申告

申告が必要な方は、3月15日(木)までに本人確認書類(下記★)をお持ちの上、区税務課(本庁舎6階)へ申告書を出してください。申告の内容は国民健康保険料・介護保険料等の算定の資料になります。収入が一定額以下の方も申告書の提出にご協力ください。
【受付時間】午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。火曜日は午後7時まで。2月25日(日)は午前9時から)
●区が発送する申告書(申告者の住所・氏名のフリガナ・生年月日が印字されたものは、本人の身元確認・代理申告の代理権確認・委任状の代わり)として使用できます。本人の個人番号確認書類もお持ちください。
●便利な口座振替のご利用を
普通徴収の住民税は、口座振替で納められます。納め忘れもなく安心なのでご利用ください。ご希望の方は、口座振替依頼書をご自宅へ郵送します。で、収納管理係へご連絡ください。5月10日(必着)までに口座振替依頼書を出した場合、30年度第一期から口座振替になります。

20歳前の傷病による障害基礎年金は、支給停止になる場合があります。前年の所得が限度額を超える方は、次のとおり支給が停止されます。(年額・扶養親族がない場合の参考金額)
●支給停止になる所得限度額(29年度)
●42万円1千円…全額支給停止
【問合せ】▼住民税の申告について：区税務課課税第一係 ☎(5273)4108、▼課税第二係 ☎(5273)4108、▼口座振替について：収納管理係 ☎(2734)1309
●473歌舞伎町1-4-1、本庁舎6階 ☎(3209)1460
●障害基礎年金について：医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338・☎(3209)1436へ。

図書館の催し

講座「オーケストラを聴こう」
【日時】3月4日(日)午後2時～3時30分
【内容】パッパをテーマに、クラシック音楽の楽しみの幅を広げるヒントを解説(講師は松村哲哉／翻訳者)
【会場】申込み(2月17日(土)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373へ。先着15名。
女性の健康イベント
●はじめよう！ロコモ予防
〜いつまでも元気に輝くカラダ〜
【日時】3月10日(土)午後2時～3時30分
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【内容】ロコモティブシンドローム(白黒でも可)として、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。
●区役所でも確定申告書を提出できます
区税務課(本庁舎6階)でも受け付けます。本人確認書類(左下★)の写しを添付してください。
【受付日時】3月15日(木)までの午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。火曜日は午後7時まで)
●所得が公的年金だけの方は確定申告不要場合もあります
その年の公的年金等の収入金額の合計が40万円以下で、公的年金が20万円以下の場合、確定申告をする必要はありません(確定申告不要制度)。
●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には適用されません。

【日時】3月18日(日)午後2時～4時
【会場】新宿ゴズミックセンター(大久保3-1-2)
【内容】区内に9つある各地域の「地域スポーツ文化協議会」の活動内容や特色を紹介
【申込み】はがきに4面記入例のとおり記入し、3月7日(必着)までに新宿未来創造財団地域交流課(〒169-0072大久保3-1-12、新宿ゴズミックセンター(内) ☎(3232)5112

【日時】3月25日(日)午前11時～12時(午前10時30分開場)
【会場】新宿ゴズミックセンター(大久保3-1-2)
【対象】心身に障害のある方と同伴者ほか、70名(小学3年生までは20歳以上の保護者同伴)
【上映内容】「春の星空」とうみほ座の話「グッドナイト・ゴルド」(字幕・ヒアリングループあり)

募集

特定健康診断・保健指導 栄養士(非常勤職員)
【対象】管理栄養士の資格があり、フード・エクセル・アクセス等のパソコン操作・情報分析ができる方1名
【採用予定日】4月1日
【勤務内容】新宿区特定健康診断・保健指導事業に関すること
【勤務形態】月々金曜日のうち4日、午前8時30分～午後5時
【報酬】(月額)等)22万9千円程度。交通費は実費支給(限度額あり)。
【社会保険等】加入
【選考】1次：所定の申込書と作文による書類選考、2次：面接
【勤務場所】申込み(所定の申込書・作文を、2月26日(月)までに健康づくり課係 ☎(1600)022新宿5-18-21第2分庁舎分館1階 ☎(5273)4207へ郵送(必着)またはお持ちください。募集案内・申込書・作文用紙は、同係で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

●所得税等の還付を受けるための確定申告はできます。また、住民税の申告が必要な場合があります。
●納税は口座振替のご利用を
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は、口座振替をご利用ください(贈与税は口座振替は納税できません)
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ご提出ください(贈与税は口座振替は納税できません)
●税理士記名日税の無料相談
税に関する全般的な相談をお受けします(受け付け時間は、いずれも午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分)。
●申告書には提出の都度、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年分の申告以降、所得税及び復興特別所得税、贈与税、消費税及び地方消費税、住民税の申告書には、本人と被扶養者のマイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類(左記★)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月以降の一部の手続きで、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。

【日程】会場 申込み▼新宿税務署管内の方：2月23日(金)・事務管内の方：2月18日(日)・当日直接、東京税理士会四谷支部 ☎(3357)4858(四谷3-17-6、NK第8ビル2階)へ。
【にせ都税事務所職員に注意を】
都税事務所の職員を装い、個人情報等を不正に取得したり、金銭をだまし取るうとする事例が区内で発生しています。相手等不審に感じた場合は、即答せず必ず一度電話を切り、新宿都税事務所総務課庶務班へお問い合わせください。また、万が一被害に遭われた場合はすぐに警察に通報してください。
【問合せ】新宿都税事務所(西新宿7-5-18) ☎(3369)7152へ。

2月25日(日)開催 東京マラソン 2018



交通規制にご理解・ご協力を

大会当日は、コース周辺の都内各所で長時間交通規制が行われます(右表)。ご理解・ご協力をお願いします。大会前日・当日に、放置自転車・自動二輪車等を整理・撤去します。沿道の商店街、事業者の皆さんは、当日のごみ出しの自粛にご協力ください。

【問合せ】東京マラソン財団 ☎(6380)7348へ。

区内の主な交通規制

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間
東京都庁周辺(スタート付近)	都庁通り等	6:00~10:15
都庁北~新宿5丁目	北通り・靖国通り等	8:35~10:10
新宿5丁目~市谷見附	靖国通り	8:35~10:40
市谷見附~飯田橋	外堀通り	8:45~10:50
飯田橋~専大前	目白通り・専大通り等	8:45~11:00

区内の首都高速道路出入口の規制

4号新宿線	新宿入口	上り	規制時間 6:30~10:15
	新宿出口	上り 下り	

※規制区間は両方向とも車両の通行が禁止されます。また、コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間)。
※規制時間は目安です。当日の競技状況で変わる場合があります。

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★

◆アンサンブルチェンリア第4回演奏会に区民20組40名を招待
2月25日(日)午後2時~4時、四谷区民ホールで。シューベルト「死と乙

女」弦楽合奏版・パーバ「弦楽のためのアダージョ」ほか。☎2月24日(土)までに電話で。先着順。☎アンサンブルチェンリア・守山 ☎090(5569)9131
◆司法書士による原簿賠償請求電話相談・面談会
3月4日(日)午前10時~午後4時、電話相談は ☎0120(541)651へ。面談は司法書士会館(四谷本塩町)へ(予約不要)。福島原発事故による広域避難者

対象。☎無料。☎東京司法書士会総合相談センター ☎(3353)9205
◆シンポジウム「2020東京オリンピック・パラリンピックをもっと知ろう」
3月5日(月)午後2時~4時15分、都庁第一本庁舎で。講師は山口香・筑波大学体育系准教授ほか。☎無料。☎2月26日(月)までに電話で。先着400名。☎東京のあすを創る協会・町田 ☎(3272)0213

★サークル紹介・会員募集★

◆英会話 月2回火曜日午前10時~11時30分、大久保地域センターで。☎月3,000円。☎どんぐりの会・福田 ☎090(1532)6143
◆親子3B体操 月2回金曜日午前10時~11時30分、落合第一地域センターで。未就園児と保護者対象。☎1回1,000円。☎ひだまりクラブ・三井 ☎090(7225)2332



女性の健康支援センター

の催し

①女性のための体験型健康セミナー

【日時】3月16日(金)午後6時30分~8時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の女性、50名

【内容】更年期向けセルフリンパケアの講話と実習(講師は金子洋子・セラピストネット代表理事)
②女性の健康づくりリサポーター
協力員養成講座
講座内容を自身の健康管理に

生かすほか、講座で得た知識を家族や友人に伝えるなど、個人ができる範囲で活動することを目指します。

【日時】3月19日(月)午後2時~3時30分・22日(木)午後6時30分~8時(2回とも同じ内容)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、各日40名

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

……(以下共通)……

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【申込み】2月19日(月)から電話で同センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。先着順(①は同セミナー(体験型)80名)。



国民健康保険運営協議会

に今年度初めて参加する方を優先。託児あり。

【日時】2月17日(土)午後3時~5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5階大会議室へ。

※当日は閉庁日のため、本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。

【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880へ。

元気館

4月~6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。

※祝日は、夜間(午後6時~9時)のプログラムはお休みです。

【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…2月28日(水)までに同館へ。

▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚)に4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)を記入し、2月28日(必着)までに同館へ。
※1人2コースまで申し込みます。

※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3月5日(月)に館内に掲示するほか、元気館ホームページ(<http://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>)に掲載します。定員に満たないコースは、3月5日(月)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・5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】有酸素系マシン(筋力トレーニング・ランニング等)、体成分測定器ほか

★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

※月~土曜日午後8時以降と日曜日・祝日等午後5時以降は200円で利用できます。

低負荷バランス体操教室

コース型(4月~6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

※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のゆっくりとした運動(座位中心)

【費用】4,800円(12回分)

【会場・申込み】2月28日(水)までにはがき(必着。4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)を記入)または直接、同館へ。定員は各15名。応募者多数の場合は抽選。

表1 コース型(4月~6月)プログラム【15歳以上】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
らくトレストレッチ	月曜日 9:40~10:25 水曜日 9:40~10:25	ボールトレーニング	木曜日13:55~14:55
シニア健康体操	火曜日 9:25~10:25	リラクソヨガ	木曜日19:45~20:45 日曜日14:00~15:00
フラダンス	火曜日10:40~11:40 水曜日15:10~16:10	骨盤スリム	金曜日15:15~16:15
ピラティス	火曜日19:45~20:45 金曜日10:45~11:45	ヨガ	金曜日12:00~13:00
リフレッシュムーブ	水曜日12:50~13:50	クラシックバレエ	金曜日18:50~19:50 土曜日17:50~18:50 日曜日15:15~16:15
リセット自力整体	水曜日18:40~19:40	リンパ体操	土曜日15:20~16:20
バランス体操	木曜日12:45~13:45	アクティブシェイプ	日曜日12:20~13:20

表2 コース型(4月~6月)プログラム(重複申し込み不可)【就学前のお子さんと保護者】

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)
親子体操(1歳6か月~2歳のお子さんと保護者) ※安全のため兄弟を連れての参加はご遠慮ください。	土曜日10:20~11:05	幼児体操(年少~年中)	年少 金曜日16:30~17:30 土曜日11:15~12:15 年中 木曜日16:30~17:30
幼児運動教室(年中~年長)	火曜日15:55~16:55	幼児体操教室(年中~年長)	火曜日15:00~16:00

表3 コース型(年間登録制)プログラム

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)
幼児チアダンス(年中~年長)	月曜日15:50~16:50	ジュニア空手(小学生)	水曜日17:20~18:20
小学生チアダンス	月曜日16:50~17:50	シニア機能改善体操(15歳以上)	木曜日 9:30~10:30
キッズダンス(年長~小学3年生)	月曜日18:00~19:00 日曜日 8:30~ 9:30	小学生クラシックバレエ(小学1~3年生)	金曜日17:40~18:40
小学生体操(小学1~3年生)	火曜日17:05~18:05 土曜日12:25~13:25	リトルクラシックバレエ(5歳~6歳)	土曜日 9:10~10:10
キッズ空手(年中(満5歳以上)~年長)	水曜日16:20~17:20	※通年制クラスにつき、受付開始前に定員に達しているクラスは受け付けをお断りする場合があります。	

表4 フリー型プログラム【15歳以上】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
エアロシンプル	月曜日10:40~11:25 金曜日14:15~15:00 土曜日13:35~14:20	リラクソヨガ	火曜日18:35~19:35 水曜日14:05~14:50 金曜日13:15~13:45 日曜日 9:50~10:50
ボディシェイプ	月曜日11:40~12:25 月曜日13:20~14:05 土曜日16:30~17:30 日曜日11:05~12:05	姿勢改善ヨガ	木曜日17:45~18:30
アクティブシェイプ	月曜日14:20~15:20 木曜日15:10~16:10	骨盤スリム	木曜日18:45~19:30
コアリラックス	日曜日13:30~13:45	やさしい体幹エクササイズ	木曜日10:45~11:15
		全身ストレッチ	月曜日12:35~13:05 土曜日14:30~15:00

表5 フリー型プログラム【就学前のお子さんと保護者】

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)
ベビーマッサージ(1か月~12か月のお子さんと母親)	火曜日11:55~12:40	産後体操(産後1か月半~11か月の母親)	プロポーショナルケア 火曜日12:50~13:50 ヨガストレッチ 木曜日11:35~12:35



防災に関する映画の上映会

【日時】2月24日(土)午後2時～4時30分
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【上映作品】「逃げ遅れる人々 東日本大震災と障害者」
【費用】700円(学生・障害のある方は500円)
【後援】新宿区
【主催】申込み 電話か電子メール(4面記入例のとおり記入)で NPO法人スキルポート・千野 080(5034)3904 (午後5時～11時)・Skillport: waseda@gmail.comへ。定員100名。

早稲田の街 スプリングコンサート

地域で活動するグループ・団体やプロが合唱・ダンス・演奏を披露します。当日直接、会場へお問い合わせください。
【日時】2月28日(水)午後0時20分～1時30分
【会場】新宿エルタワー(西新宿1-6-1)、新宿駅西口周辺
【内容】東京消防庁音楽隊・カラーガード隊の演奏ほか
②消防ふれあいフェスタ
【日時】3月4日(日)午前10時30分～午後2時
【会場】新宿消防署(百人町3-29-4)
【内容】消防体験コーナー、スタンプラリーほか
【問合せ】新宿消防署 ☎(3371)0119へ。
牛込消防署主催
牛込ファイヤーフェスタ
【日時】3月3日(土)午後0時30分～3時30分
【会場】牛込消防署(筑土八幡町5-16)
【内容】防火防災体験・消防車乗車体験、牛込消防少年団演技、富久小学校和太鼓演奏、牛込第三中学校吹奏楽部演奏ほか
【問合せ】牛込消防署 ☎(3267)0119へ。
四谷消防署主催
消防・警察テロ災害合同訓練・安全安心フェア
【日時】3月18日(日)午前9時45分～11時30分
【会場】新宿通り(新宿マルイ本館前、新宿アルタ前)
【内容】東京消防庁音楽隊・カラーガード隊の演奏、はしご車の乗車体験ほか
【問合せ】四谷消防署 ☎(3357)0119へ。

新宿消防署主催 火災予防オープンニングコンサート

【日時】2月28日(水)午後0時20分～1時30分
【会場】新宿エルタワー(西新宿1-6-1)、新宿駅西口周辺
【内容】東京消防庁音楽隊・カラーガード隊の演奏ほか
②消防ふれあいフェスタ
【日時】3月4日(日)午前10時30分～午後2時
【会場】新宿消防署(百人町3-29-4)
【内容】消防体験コーナー、スタンプラリーほか
【問合せ】新宿消防署 ☎(3371)0119へ。
牛込消防署主催
牛込ファイヤーフェスタ
【日時】3月3日(土)午後0時30分～3時30分
【会場】牛込消防署(筑土八幡町5-16)
【内容】防火防災体験・消防車乗車体験、牛込消防少年団演技、富久小学校和太鼓演奏、牛込第三中学校吹奏楽部演奏ほか
【問合せ】牛込消防署 ☎(3267)0119へ。
四谷消防署主催
消防・警察テロ災害合同訓練・安全安心フェア
【日時】3月18日(日)午前9時45分～11時30分
【会場】新宿通り(新宿マルイ本館前、新宿アルタ前)
【内容】東京消防庁音楽隊・カラーガード隊の演奏、はしご車の乗車体験ほか
【問合せ】四谷消防署 ☎(3357)0119へ。

新宿・平和のための戦争展

沖縄戦記録写真、絵本の原画、実物に触れられる戦時品などを通して平和を考える展示。映画上映・講演会などを開催します。
【日時・内容】3月23日(金) 午後1時から…紙芝居「糸井ちゃん、戦争のお話してあげる」、午後2時から…映画「不思議なクニの魔法」、午後6時から…映画「種まく人びと」
24日(土) 午前10時30分から…午後5時から…映画「いしづみ」

特別区職員技術職採用フォーラム

【日時】3月25日(日)午後0時30分～4時
【対象】30年度以降の特別区職員採用試験で、土木造園(土木造園・建築・機械・電気)の職種での受験を希望する方
【内容】特別区の技術職ならではの魅力や仕事等の紹介・質問会
【会場】申込み 当日直接、テレコムセンタービル(江東区青梅2-5-10)へ。
【問合せ】特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787へ。詳しくは同委員会ホームページ http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm)のご案内をご覧ください。

※「住まいと暮らしの相談」「高齢者相談」「歌声サロンで脳と心の健康づくり」「健康麻雀」も開催しています。
【会場】高齢者福祉施設・神楽坂(天来町104)
【出演】早稲田少年少女合唱団、新宿えのき合唱団、鶴巻太鼓塾、H I R O K O だんすぐるーぷほか
※同会場で、福祉団体の作品展・販売もあります。
【後援】新宿区・区教育委員会
【問合せ】同コンサート実行委員会・永井 ☎(3202)6711へ。

新宿まちなかサロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンの3月のイベントを紹介いたします(事前予約制)。
◎神楽坂・坂上サロン
【日時・内容・定員】アロマケアハンドトリートメント…6日(火) 午前11時30分～12時(4名)、パソコンサロン…13日(火)・27日(火) 午前11時～午後1時(14名)、▼A D L 体操…27日(火) 午前10時45分～11時45分(20名)
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【費用】1回500円程度(別途材料費が必要な場合あり)。パソコンサロンは月2千円
【後援】新宿区
【主催】申込み 2月18日(日)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(第2火曜日を除く) 午前11時～午後6時 ☎(5386)1318・hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

小滝橋ひろば

【日時・内容・定員】▼グラウンドゴルフ…4日(日)・18日(日) 午前10時～12時(16名)、▼アロマカフェ(ハンドマッサージ体験)…26日(月) 午前9時30分～10時30分(2名)、▼色絵カフェ…12日(月)・26日(月) 午前11時～12時(6名)、▼ネイルケアカフェ…12日(月)・26日(月) 午後1時～5時(4名)、▼パステルアート…12日(月)・26日(月) 午後2時～4時(8名)
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【費用】1回500円程度(別途材料費が必要な場合あり)。パソコンサロンは月2千円
【後援】新宿区
【主催】申込み 2月18日(日)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(第2火曜日を除く) 午前11時～午後6時 ☎(5386)1318・hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

午後0時から…朗読「茶色の朝」

午後0時から…朗読「茶色の朝」、午後1時から…講演「へいわってどんなこと」(講師は浜田桂子/絵本作家)、▼午後3時30分から…講演「草の根の運動が歴史を動かした。そしてこれから」(講師は和田征子/日本原水爆被害者団体協議会事務局次長)
【日時・内容・定員】▼グラウンドゴルフ…4日(日)・18日(日) 午前10時～12時(16名)、▼アロマカフェ(ハンドマッサージ体験)…26日(月) 午前9時30分～10時30分(2名)、▼色絵カフェ…12日(月)・26日(月) 午前11時～12時(6名)、▼ネイルケアカフェ…12日(月)・26日(月) 午後1時～5時(4名)、▼パステルアート…12日(月)・26日(月) 午後2時～4時(8名)
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【費用】1回500円程度(別途材料費が必要な場合あり)。パソコンサロンは月2千円
【後援】新宿区
【主催】申込み 2月18日(日)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(第2火曜日を除く) 午前11時～午後6時 ☎(5386)1318・hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

子どもと家庭の総合相談

子どもと家庭の総合相談
【日時】月～土曜日…8:30～19:00
日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00
【会場】子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675
【問合せ】信濃町 ☎(3357)6855・榎町 ☎(3269)7345・中落合 ☎(3952)7752・北新宿 ☎(3362)4152の子ども家庭支援センターへ。
※土曜日は来所相談のみ。

子ども・教育

子ども・教育
【日時】月～土曜日(祝日等除く) 8:30～17:00
【会場】子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0679へ。
【問合せ】地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、各児童館へ。
【日時】月～金曜日(祝日等除く) 13:00～17:00
【会場】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558
【日時】月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00
【会場】子育て電話相談
お近くの公立の保育園、子ども園へ。(保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～金曜日9:00～17:00、いずれも祝日等除く)
【日時】月～金曜日(祝日等除く)
【会場】教育センター(大久保3-1-2) ☎(3232)3071・電話相談 ☎(3232)2711
【日時】月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日、祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)
【会場】新宿子どもほっとライン 電話相談 ☎(5331)0099

住宅・建築

住宅・建築
【日時】1(木)・2(金)・9(金)・15(木)・16(金)・23(金) 13:00～16:00(電話予約)
【会場】本庁舎7階
【日時】9(金)・23(金) 13:00～15:50(電話予約)
【会場】第1分庁舎2階 区民相談室
【日時】2(金)・16(金) 13:00～15:15(電話予約)
【会場】14(水) 榎町地域センター(早稲田町85)
【日時】14(水) 13:30～16:00
【会場】榎町地域センター(早稲田町85)
【日時】月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00
【会場】本庁舎8階
【日時】9(金)13:00～16:00
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【日時】①5日(月)四谷12日(月)牛込19日(月)榎町26日(月)若松②7日(日)戸塚
【日時】9日(金)落合第二(要電話予約)の各地域センター。時間は13:00～16:00
【日時】7(木)13:00～16:00
【日時】14(水)13:00～16:00
【日時】28(水)13:00～16:00
【日時】13(火)13:00～16:00
【日時】6(火)20(火)12:00～16:00…区役所本庁舎1階ロビー。戸塚地域センター、特別出張所(戸塚を除く)は別日時に実施。
【日時】月～金曜日(祝日等除く) 10:00～16:00

3月の各種相談

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes categories like 区民相談, 法律相談, 外国人相談, 福祉.

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes categories like 子どもと家庭の総合相談, 子ども・教育, 住宅・建築, 年金・労務等無料相談, 税理士による無料税務相談, マンション問題無料なんでも相談, 無料不動産相談所(不動産取引相談), リフォーム無料相談, 不動産登記無料相談, 行政手続・法務等行政書士による無料相談, 弁護士会電話無料相談.

3月は自殺対策強化月間

生きることを支える

ひとりじゃない 悩みは抱え込まずにご相談を!

こころといのちの相談窓口

- ◆**東京都自殺相談ダイヤル**
～こころといのちのほっとライン～
☎0570(087)478
(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
※3月26日(月)～30日(金)は24時間受け付けています。
- ◆**東京いのちの電話**
☎(3264)4343(24時間・年中無休)
※インターネット相談(<https://www.inochinodenwa-net.jp/>)も受け付けています。



- ◆**東京司法書士会**
～いのちを守る何でも相談会
仕事・お金・学校・くらし・家族・こころ・いじめなどについて司法書士が、精神保健福祉士または臨床心理士とともに無料で相談に応じます。
【日時】3月1日～29日の月・木曜日午後6時～9時(受け付けは午後8時まで)
【会場・申込み】当日直接、司法書士会館(四谷本塩町4-37)へ。
【問合せ】同会☎(3353)9191へ。
- ◆**保健センターのこころの悩みの相談**
保健師が電話や面接で相談をお受けしています。また、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)を実施しています。悩んでいる本人のほか、周囲の方からの相談も受け付けています。
▶牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231・FAX(3260)6223、▶四谷保健センタ

自殺は、個人の意思や選択の結果ではなく、健康問題、経済・生活問題、家庭問題等さまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。
心理的に追い詰められる前に、悩みを抱え込まずに相談してください。また、家族や友人、知人などが悩みを抱えていることに気付いたら、声を掛けてみてください。悩みを話してくれたらゆっくりと聴き、相談する場があることを伝えてください。
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024・FAX(5273)3930へ。

- ー(三栄町25)☎(3351)5161・FAX(3351)5166、▶東新宿保健センター(新宿7-26-4)☎(3200)1026・FAX(3200)1027、▶落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161・FAX(3952)9943
【日時】月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

ご活用ください 困りごと・悩み事相談窓口一覧

健康や家庭、経済・生活の問題など相談内容別に相談窓口を掲載している冊子を発行しています。

▶携帯電話用
二次元コード



ご参加ください ▶▶▶ 講演会「ひとりじゃない、 生きることを支えあう」

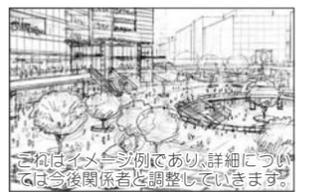
- 当事者が語る アルコール問題からの回復と生きること
【日時】3月7日(水)午後6時30分～午後8時
【対象】アルコール依存症の当事者・家族、保健・医療・福祉等の支援者、50名
【主催】AA永福グループ(アルコール依存症の相互支援グループ)
【後援】新宿区
【会場・申込み】当日直接、区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)へ。先着順。
【問合せ】AA関東甲信越セントラルオフィス☎(5957)3506へ。

ご意見をお寄せください 新宿の拠点再整備方針(案) ～新宿グランドターミナルの一体的な再編

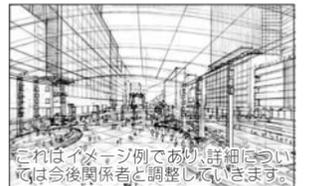
●ご意見の提出は2月22日まで
新宿区と東京都は、新宿駅・駅前広場・駅ビル等を、新宿グランドターミナルとして一体的に再編し、さらなる賑わいを創出するとともに駅周辺全体への波及を目指しています。これまで関係機関とともに検討し取りまとめた「新宿の拠点再整備方針(案)～新宿グランドターミナルの一体的な再編」について区民・関係者の皆さんからのご意見をいただき、今春をめどに再整備方針を策定する予定です。
再整備方針(案)は、区新宿駅周辺整備担当課、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページ、東京都都市整備局ホームページ(<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>)でもご覧いただけます。
【意見の提出・問合せ】2月22日(木)までに郵送(消印有効)・ファックス・電子メールで区新宿駅周辺整備担当課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)☎(5273)4164・FAX(3209)9227・shinjukuekiseibi@city.shinjuku.lg.jpへ。詳しくは、新宿区ホームページでもご案内しています。

- 新宿グランドターミナル
- 新宿セントラルプラザ
- 新宿テラス
- ⇄ 東西骨格軸
- ターミナル軸
- ターミナルシャフト
- エントランス
- 歩行者優先の広場
- 車両系機能(バス・タクシー乗降場、駐車場出入口等)
- 駅施設

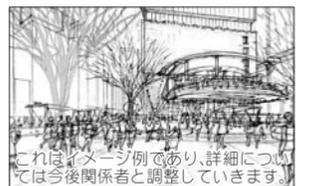
新宿グランドターミナルの再編イメージ



▲歩行者優先の駅前広場のイメージ(西口)



▲新宿セントラルプラザのイメージ



▲新宿テラス(East)イメージ(東口)

新宿区自転車等の利用と駐輪対策に関する総合計画を策定しました

策定に当たっては、パブリック・コメント制度(意見公募)でお寄せいただいたご意見を参考にしました。計画の全文、お寄せいただいたご意見の要約(132件)と区の考え方は、交通対策課、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。
●計画の目的
自転車等の適正利用と、自転車の通行・駐輪環境の改善を推進することで、区内で暮らし、活動する全ての人にとって快適な都市環境の維持・向上を図ります。
●4つの基本方針 つなげよう、自転車のわ
▶走る 環/自転車が「走る」環境を整える
▶止める 輪/自転車を「止める」環境の質を高める
▶守る 和/ルールやマナーを「守る」意識を育てる
▶伝える 話/自転車の情報を「伝える」対象を広げる
【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階)☎(5273)4265・FAX(3209)5595へ。

新宿区住宅マスタープランを策定しました

策定に当たっては、住宅まちづくり審議会の答申や、地域説明会、パブリック・コメント制度(意見公募)でお寄せいただいたご意見を参考にしました。計画の全文、お寄せいただいたご意見(171件)と区の考え方の要旨は、住宅課、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。
●基本方針
総合的な住宅政策を定め、体系的な住宅施策の推進を図ることにより、だれもが安心して住み続けられる住環境及び多様で質の高い住宅と地域環境の形成を通じて、区民の豊かな住生活を実現していきます。
●基本目標
▶1 安全・安心な住環境 ▶2 住生活の質の向上
▶3 だれもが住み続けられる住まい・まちづくり
▶4 地域社会を育てる
【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273)3567・FAX(3204)2386へ。

新宿区耐震改修促進計画を改定しました

いつ起きるか分からない首都直下地震から、区民の皆さんの生命や財産を守るため、区では昭和56年5月31日以前に着工した建物を対象に、耐震診断や耐震改修工事への補助等、耐震化支援事業を進めています。20年3月に策定し、26年3月に改定した「耐震改修促進計画」について、計画の進捗状況や関連計画の改定、社会経済状況の変化等を踏まえて見直し、改定しました。
計画の全文は、防災都市づくり課、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。
【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎7階)☎(5273)3829・FAX(3209)9227へ。



▲新宿区耐震キャラクタ「耐震くん」