

今号の主な内容

- 2面 悪質商法を寄せ付けない日頃の心構え
- 3面 高額障害福祉サービス等給付費の申請を
- 4面 漱石山房記念館九日会
- 8面 なるなるフェスタ2019 染の小道

# 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31年(2019年)

## 2・5

第2273号



### しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(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/>



携帯電話用二次元コード

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。

新宿区  
主催

## 東京2020オリンピック・パラリンピック 500日前記念イベント

### 新宿から世界へ

### Tokyo 2020 500 Days to Go!



HOST CITY

# キミがかがやく夢・チャレンジ!

東京2020大会開催の500日前を記念して開催します。スポーツ教室、パラスポーツ体験、トーク・ダンス・音楽のショー、文化体験コーナーなど、楽しい企画が盛りだくさんです。オリンピックをはじめ多くの著名アスリートも出演します。当日、整理券を配布するプログラムがあります。詳しくは、お問い合わせください。

【持ち物】上履き、必要に応じて飲み物・タオル・着替え 【共催】新宿未来創造財団

【スポーツ教室】

- ▶体操教室 ▶体幹教室 ▶サッカー教室 ▶走り方教室 ▶ボールの投げ方・打ち方教室
- ▶チアリーディング教室 ▶ブラインドサッカー教室 ▶ソフトバレーボール教室

【スポーツ教室の主な講師】

塚原直貴さん 北京2008オリンピック銀メダリスト(陸上4×100mリレー)	真也加 ステファンさん 陸上長距離ランナー	山本隆弘さん 北京2008オリンピック出場(男子バレーボール)	サイド 横田仁奈さん 2012オリンピック出場(新体操)	森岡隆三さん シドニー2000オリンピック出場(男子サッカー)	星奈津美さん ロンドン2012・リオデジャネイロ2016オリンピック銅メダリスト(200mバタフライ)
三井梨紗子さん リオデジャネイロ2016オリンピック銅メダリスト(アーティスティックスイミング)	岡野雅行さん 元日本代表(サッカー)	北澤豪さん 元日本代表(サッカー)	水内猛さん スポーツコメンテーター		



▲本イベントQRコード

【日時】3月3日(日)  
10:00～16:30 (雨天実施)

【会場】西新宿小学校  
(西新宿4-35-5)

当日直接、会場へどなたでも参加できます  
当日は、取材・撮影等が行われる場合があります。



東京2020マスコットが  
やってくる!

【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック  
開催等担当課(第1分庁舎7階)  
☎(5273)4220・☎(5273)3931  
詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

写真:777日前記念イベントから  
(走り方教室)

### 本イベント協力企業



### 本イベント運営ボランティアを募集しています

【活動日時】3月3日(日)▶①午前9時30分～午後1時、▶②午後1時～4時30分  
【活動場所】西新宿小学校  
【対象】中学生以上で下記説明会に参加できる方、各時間30名(未成年者は保護者の同意が必要)  
【説明会日時・会場】▶2月22日(金)午後7時～8時、▶24日(日)午前11時～12時、いずれ

も区役所第1分庁舎7階会議室(2回とも同じ内容。いずれかの日程にご参加ください)  
【内容】ブース運営補助、会場整理  
【申込み】2月7日(木)から電話か電子メール(氏名、活動希望時間(①②の別)、説明会希望日を記入)で東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課☎2020-volunteer@city.shinjuku.lg.jpへ。先着順。

★本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には配達します。

# 安全・安心な暮らしのために 悪質商法を寄せ付けない日頃の心構えを!!



悪質商法や詐欺まがいの商法による被害が区内で多数発生しています。被害に遭った多くの方が「高額な料金を請求された」「商品が届かない」「返品や解約ができない」等のトラブルに巻き込まれています。また、個人情報や財産をだまし取られたり、不可解な勧誘が続くなど、生活全般が不安な状態に陥ることがあります。

今回は、最近の区内のトラブル事例と対応策を紹介します。多くの事例を知り、被害を未然に防ぎましょう。もし、被害やトラブルに遭っても、一人で悩んだり諦めたりせずに、新宿消費生活センターへご相談ください。

【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。

## トラブル事例と対応策

### 事例1

#### ネット通販の商品が届かない



頼んだ商品が届かない、違う物が届くというトラブルです。相手方と連絡がつかなくなったり、別の、事業者につながってしまうなどして、返金・取り替えの交渉もできなくなります。

#### 対応策 個人名義の振込口座は要注意!

特に、代金前払いに限定されている場合は、相手方の所在地・電話番号が実在するかを確認し、返品に関する事項もしっかりと確認してから注文しましょう。

### 事例3

#### 公的機関や有名企業になりすました架空請求



法務省や裁判所を名乗り「消費料金に関する最終告知」というはがきや、大手通信販売サイト事業者を名乗り「未納料金が発生している」というショートメッセージメール(SMS)を送ってきます。典型的な架空請求の手口です。

#### 対応策 はがき・SMSは無視し、電話をかけた!

「法的手段に訴えられたくない場合の連絡先」が記載してありますが、絶対に電話をかけるはいけません。高額な弁護士費用や和解費用等を請求されるだけでなく、こちらの電話番号等、個人情報を相手に与えてしまいます。

### 事例2

#### 儲からない情報商材ビジネス



情報商材とは、高額収入を得るためのノウハウ情報のことで、主にインターネットの通信販売で売られています。「誰でも操作できる」「必ず儲かる」との宣伝を信じて契約しても、使いこなせず、さらに高額な契約へ誘導されるなどのトラブルを招きます。

#### 対応策 「簡単に稼げるビジネス」という誘い文句に飛びつかない!

情報商材は、購入してからでないとその内容が分かりません。甘い言葉をうのみにせず、情報商材の購入は、慎重に判断しましょう。

### 事例4

#### げんや 原野商法の2次被害



値上がりの見込みがない土地を「必ず値上がりする」と持ち掛けて、高値で売りつける「原野商法」が30~40年程前に横行しました。最近、当時の被害者や相続人が、同情を装った事業者に「土地を高く買い取る」と勧誘され、測量費・手数料などの名目で金銭を奪われる2次被害が発生しています。

#### 対応策 土地の処分を焦らず、じっくりと考えて!

お金を支払ってしまうと行方が分からなくなる事業者も多く、被害額は100万円単位になる恐れがあります。気掛かりな土地問題を早く解決したいと焦らず、家族や周囲の人へ相談しましょう。

### こんな手口にも ご注意を!

- 点検商法 「無料点検」と言いつつ、点検の後に、高額な修理や工事を迫る
- 送りつけ商法 注文していない健康食品などを一方的に送りつける
- 訪問購入 古着等の不用品を売るために自宅に呼ぶと、売るつもりのない宝石や貴金属を強引に買い取っていく
- 次々販売 使い切れない量の寝具や健康食品を何度も売りつける

#### ◆対応策◆

広告や相手の言うことをうのみにせず、落ち着いて考え、周囲の人や消費生活センター等へ相談しましょう。

### 「お試し」購入も要注意!

「お試し」だけのつもりで商品(健康食品、化粧品など)を注文したのに、気が付いたら高額な定期購入が条件だった」という消費者トラブルが増えています。広告をよく読み、購入条件や解約の可否を細かく確認しましょう。

## 新宿消費生活センターがトラブル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、情報誌「しんじゅく区くらしの情報」の発行、消費生活に関する各種講座も開催しています。

### 新宿消費生活センターの相談

相談場所はいずれも同センターです。弁護士相談・多重債務相談は予約制です。事前に電話でお申し込みください。



#### ◆消費生活相談(電話・来所)

悪質商法のトラブルや解約での困りごとなどについて、消費生活相談員が問題解決のための助言や情報提供をしています。

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、相談員が両者の仲介・あっせんを行います。

相談内容は、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などと情報共有し、被害の拡大防止につなげます。

【相談日時】月~金曜日(祝日・年末年始等を除く)

▶電話相談…午前9時~午後5時

▶来所相談…午前9時~午後4時30分

#### ◆弁護士相談(来所・予約制)

弁護士が法律の専門的な観点からアドバイスします。

【相談日時】毎週水曜日(祝日・年末年始等を除く)午前9時~12時・午後1時~4時

#### ◆多重債務特別相談(来所・予約制)

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・年末年始等を除く)午後1時~4時

### 悪質商法被害防止ネットワークが 地域の安全を見守ります

- 被害の防止や早期発見を図り、被害の拡大防止と救済につなげています

新宿消費生活センターは、区内の介護事業者・訪問看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センターに通報し、センターは被害情報の周知・注意喚起やトラブル解決の仲介・あっせんなどをします。



### 契約を解約したい時は 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除できる制度です。

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引形態・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。

## 高額障害福祉サービス等 給付費の申請を

●該当する方へ30年12月中旬に申請書等を  
発送しました

30年4月以降に利用した訪問介護・通所介護等  
特定の介護保険サービスで支払った利用者負担  
額を、申請により給付します。

また、60～65歳の間に区内に転入した方で、次  
の全ての要件を満たす方は該当する可能性があ  
ります。詳しくは、お問い合わせください。

【要件】▶65歳に達する日前5年間、介護保険相当  
障害福祉サービス(居宅介護・重度訪問介護・生活介  
護・短期入所)に係る支給決定を受けていた、▶本  
人と配偶者(同一世帯に限る)が、65歳に達する日  
の前日時点で「低所得」または「生活保護」、▶65歳  
に達する日の前日時点で障害支援区分2以上、  
▶65歳まで介護保険サービスを利用していない  
【申請・問合せ】障害者福祉課経理係(本庁舎2階)  
☎(5273)4520・☎(3209)3441へ。

## 新宿区シルバー人材センター 新規会員の募集

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。終了後に入会申し込みを受  
け付けます(説明を受けないと会員登録  
はできません)。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12日(火)午前9時30分  
から、▶19日(火)午前9時30分から・午後2  
時から

【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)

【会場・申込み】電話で同センター(新宿  
7-3-29)☎(3209)3181へ。

## 創業を目指す方へ 高田馬場創業支援センターの催し

①創業セミナー「初めてでも  
わかるECビジネス成功のコツ」

【日時】2月17日(日)午後2時～5時

【対象】区内でEC(電子商取引)  
事業の創業を目指している方、  
EC事業で創業5年未満の方、販  
路にECを検討している方、36  
名

【講師】松澤斉之/日本工芸(株)  
代表取締役

【費用】500円(資料代等)

②創業スクール

【日時】3月9日～30日の土曜日  
午後3時～5時(9日(土)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、実務経験者に聞く創  
業と経営革新の取り組み

【費用】4,000円(4回分。資料代等)  
………<以下共通>………

【会場・申込み】①は2月7日(木)～  
16日(土)に、②は3月7日(木)ま  
でに電話かファックス・電子メ  
ール(3面記入例のほか現在の仕  
事内容を記入)で同センター(高  
田馬場1-32-10)☎(3205)  
3031・☎(3205)1007・✉incu  
@shinjuku-center.jpへ。①は  
先着順、②は応募者多数の場合  
は選考。

基礎から学ぶ寄せ植え講座  
●多肉植物の寄せ植え作り  
【日時】2月23日(土)午前10時～12  
時・午後1時30分～3時30分  
【講師】星野学/テクノ・ホルテ

【持ち物】履歴書(写真を貼る。面  
接1社に付き1通必要)  
【問合せ】新宿わくわくワーク  
☎(5273)4510へ。

【会場】新宿ここから広場しごと  
棟(新宿7-3-29)  
【対象】区内在住のおおむね55歳  
以上

【持ち物】履歴書(写真を貼る。面  
接1社に付き1通必要)  
【問合せ】新宿わくわくワーク  
☎(5273)4510へ。

【日時】2月20日(水)午前10時30分  
～午後1時30分(受け付けは午  
後0時30分まで)  
【会場】新宿ここから広場しごと  
棟(新宿7-3-29)

【日時】2月14日(木)午後1時30分  
～4時30分  
【対象】区内在住・在勤・在学の  
方、区内事業者、30名

【日時】2月26日(火)午後1時30分  
～4時30分  
【対象】区内在住・在勤・在学の  
方、区内事業者、30名

【日時】3月2日(土)午後1時30分  
～3時30分  
【対象】区内在住・在勤の方、30名

【日時】3月8日(金)午後2時～4時  
【対象】区内在住の60歳以上

【日時】2月20日(水)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月14日(木)午前10時20分  
～午後1時30分  
【会場】エコクッキングスタジオ  
オ(西新宿3-7-13、東京ガス  
新宿ショールーム2階)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】3月2日(土)午後1時～3  
時30分  
【内容】講演と調理体験(講師は  
古田土俊男/現代ビジネス研究  
所特別研究員ほか)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月13日(水)午後1時30分  
～3時  
【会場】学研ココファン四谷(愛  
住町3-7)

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(火)までに電話  
かファックス(3面記入例のお  
り記入)で地域包括ケア推進課  
域包括ケア推進係☎(5273)  
4193・☎(6205)5083  
へ。応募者多数の場合は抽選。

文豪・夏目漱石が生まれ育ったまち新宿

漱石山房記念館九日会 講演『「草枕」をななめから読む』



3月9日(土)開催

漱石没後、門下生らが毎月、漱石の月命日の9日に漱石山房で開いていた九日会にちなみ、講演会を開催し、漱石とその弟子たちの情報発信をしていきます。



【日時】3月9日(土)午後2時～4時
【会場】漱石山房記念館(早稲田南町7)
【講師】半藤一利(左写真)/作家
【申込み】はがきかファックス(3面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入)で2月20日(必着)までに文化観光課文化資源係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階)☎(5273)4126・FAX(3209)1500へ。定員70名。応募者多数の場合は抽選し、2月26日(火)以降に当選者にのみ入場券を送ります(小学生までは保護者同伴)。

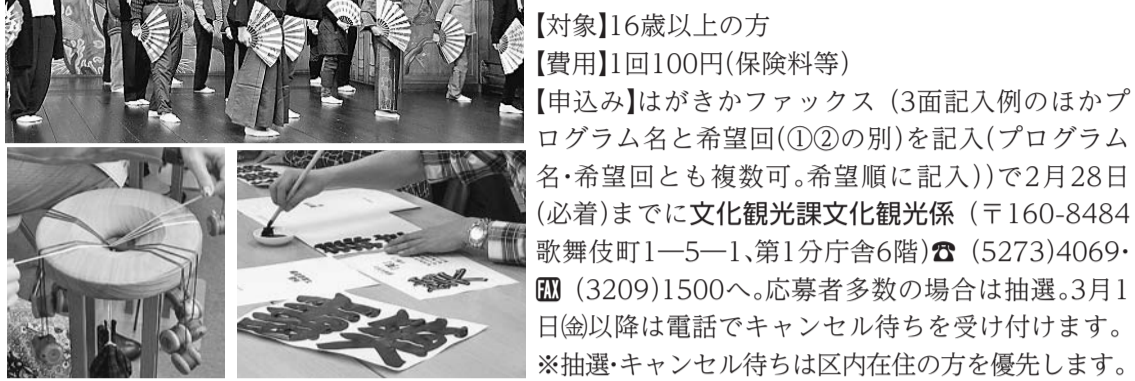
2月23日(土)～5月12日(日)開催 新宿歴史博物館所蔵資料展

新宿の遺跡2019 特集「尾張徳川家戸山屋敷とその周辺」



区には150を超える遺跡が登録され、年間10件ほどの発掘調査が行われている。戸山1～3丁目に位置している尾張徳川家の下屋敷(戸山屋敷)は、かつて広大な庭園を有する屋敷で、大泉水や瀧門滝、ボタンを育てた花壇など往時を偲ばせる痕跡が発見されています。本展では、区内で行った発掘調査の中から、特に貴重な発見のあった発掘調査地点の成果と戸山屋敷を

本格的な文化や芸術を気軽に体験してみませんか 春の文化体験プログラム



【対象】16歳以上の方
【費用】1回100円(保険料等)
【申込み】はがきかファックス(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)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階)☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選。3月1日(金)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。

Table with 5 columns: プログラム, 日時, 定員, 会場, 内容(講師). Includes activities like tea ceremony, calligraphy, and dance.

こども教育

講座「内藤とうがらしのふし」

【日時】2月24日(日)午前10時～12時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】小学生と保護者 各回10組
【内容】四谷地域で栽培されている内藤とうがらしの調査と試食(講師は太田考二郎/元高校化学教師)
【申込み】2月7日(木)15日(金)に電話または直接、四谷図書館内藤町87 ☎(3334)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

発達支援地域講演会

●運動に不器用さのある発達障害児のための支援
【日時】3月2日(土)午後10時～12時
【対象】区内在住・在勤の方、50名
【内容】発達障害のお子さんへの運動面での支援について具体的な事例を交えた講演(講師は澤江幸則/筑波大学体育系准教授)
【会場】申込み2月18日(月)から電話で子ども総合センター発達支援係(新宿7-3-29) ☎(3232)0679へ。先着順。託児あり(2歳～就学前のお子さんを先着10名。要予約)。

はじめてのおっぱい

●新宿区乳幼児文化体験事業
【日時】3月10日(日) ◆午前11時～11時30分、 ◆午後2時～2時30分(いずれも開始15分前開場)
【会場】若松地域センター(若松町12-1)
【対象】2歳までのお子さんと保護者 80名
※②は別室で未就学児を対象にお話会を実施します(定員10名)。

催し・講座

神田川ふれあいサロン

誰でも気軽に集まれる多世代交流のサロンが北新宿4丁目にオープンします。脳トレ、カードゲームが楽しめるほかピアノに合わせて唱歌を歌います。
【日時】2月12日(火)・3月12日(火) 午後1時～4時
※4月以降は毎月第2火曜日を予定しています。
【費用】200円(お茶代等。小学生までは無料)
【会場】申込み当日直接ファミーユ北新宿集会所(北新宿4-1-6)へ。
【問合せ】区社会福祉協議会 ☎(5273)9191へ。

きたしんじゅも映画会

●ディズニートーク
【日時】3月10日(日)午後2時～3時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-1)
【対象】3歳～小学3年生、50名(保護者の同伴可)
【上映作品】「プーさんとはちみこ」ミッキー・マウスのバンドコンサート
【申込み】2月7日(木)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-1) ☎(3365)4755へ。先着順。

音楽でたのむピアノの歴史

【日時】2月24日(日)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-1)
【内容】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7日(木)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3939)4373へ。先着15名。

新宿NPO協働推進センター公開シンポジウム

わが国について
外国からの実情を
在外人から話を聞き、地域で安心・安全な暮らしを送るために必要な事について相互に理解を深め、日本人と外国人がとも

確定申告が始まります

●所得税及び復興特別所得税…2月18日(月)～3月15日(金)
※還付申告は受け付け中)
●贈与税…3月15日(金)まで
●個人事業者の消費税及び地方消費税…4月1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(〒160-8530四谷三栄町7-7) ☎(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。

申告書の作成会場をルミネゼロ(NEWoMan 5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、NEWoMan 5階)に開設します(新宿・四谷・中野税務署の合同会場)。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18日(月)～3月15日(金)(土・日曜日を除く。2月24日(日)、3月3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等を作成できます

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すると、税額等が自動計算され、申告書等を作成できます。作成した申告書等は、印刷して税務署に提出できるほか、電子証明書の添付または税務署で取得したID・パスワードにより、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。

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。
※住民税の申告は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。

医療費控除の申告には「医療費控除の明細書」の添付が必要です

平成29年分以降、医療費控除の申告には「医療費控除の明細書」の添付が必要になりました。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。

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(金)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、▶平成30年分の所得金額の合計が2,000万円を超える、▶平成30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30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。

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。相談についての問い合わせは新宿・四谷の各税務署へ。
【日程・会場】右表のとおり
※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。

申告書には、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。
★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

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(金)まで、個人事業者の消費税及び地方消費税は4月1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22日(月)、▶個人事業者の消費税及び地方消費税…4月24日(水)

◆ 新宿税務署管内の方 ◆ 四谷税務署管内の方

Table with 2 columns: 日程(2月), 会場. Lists dates and locations for tax payments in Shinjuku and Yotsuya.

【日時】3月2日(土)午後2時～4時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-1)
【出演】三笑亭夢丸(落語家)ほか
【申込み】2月7日(木)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-1) ☎(3365)4755へ。先着30名。

北新宿寄席

DV防止啓発講座「笑顔のカタコトをケアー」

●メンタアップセミナーから学ぶアフターDV卒業のステップ
【日時】3月9日(土)午前10時～12時
【講師】宗像美由(Turn to Smile)代表理事)
【会場】申込み2月7日(木)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-1) ☎(3365)4755へ。先着30名。

朗読で味わう文学の世界

【日時】3月15日(金)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-1)
【内容】▼男子シングルス：12ブロックで同レベルのリーグ戦
【費用】▼男子シングルス：千200円、▼女子ダブルス1組：2千400円
【主催】申込み「往復はがきに3面記入例のほか男子シングルスはチーム名と年齢(レベル)・上性10組
【内容】▼男子シングルス：12ブロックで同レベルのリーグ戦
【費用】▼男子シングルス：千200円、▼女子ダブルス1組：2千400円
【主催】申込み「往復はがきに3面記入例のほか男子シングルスはチーム名と年齢(レベル)・上中(初級)、女子ダブルスはペア選手名と年齢、レベル(上)・初級を記入し、2月12日(必着)までに新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会(竹折眞幸) 〒160-0001-1若葉2-16-2 ☎(3358)6130へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿男子シングルス・女子ダブルスリーグ卓球大会

【日時】3月24日(日)午前9時～午後6時
【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-1)
【対象】区内在住・在勤の15歳以上(中学生は不可)、男性90名、女性10組
【内容】▼男子シングルス：12ブロックで同レベルのリーグ戦
【費用】▼男子シングルス：千200円、▼女子ダブルス1組：2千400円
【主催】申込み「往復はがきに3面記入例のほか男子シングルスはチーム名と年齢(レベル)・上性10組
【内容】▼男子シングルス：12ブロックで同レベルのリーグ戦
【費用】▼男子シングルス：千200円、▼女子ダブルス1組：2千400円
【主催】申込み「往復はがきに3面記入例のほか男子シングルスはチーム名と年齢(レベル)・上中(初級)、女子ダブルスはペア選手名と年齢、レベル(上)・初級を記入し、2月12日(必着)までに新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会(竹折眞幸) 〒160-0001-1若葉2-16-2 ☎(3358)6130へ。応募者多数の場合は抽選。

区政に関する苦情をお聴きします

区民の声委員会



区民の声委員会は、3人の委員が区政に関する苦情を公正・中立的に処理する第三者的な機関です。

さい。申立書は同委員会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。

【申し立てができる方】個人・法人・その他の団体で、区の業務執行に関する事項や職員の行為について利害関係のある方

【受付日時】月～金曜日(祝日等を除く)の午前9時～12時・午後1時～5時

【申し立て方法】苦情申立書に必要事項を記入し、同委員会へ直接、お持ちください。

【問合せ】区民の声委員会(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎2階) ☎(5273)3508・☎(3209)1227へ。

平成31年 第1回区議会定例会

Table with columns: 期日, 開会時間, 会議・委員会の名称. Lists dates from Feb 14 to Mar 15 and meeting topics.

●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)。

●今回の定例会で審議する主な議案(予定)
▶予算案…平成31年度新宿区一般会計予算、▶条例案…新宿区東京2020オリンピック・パラリンピック区民参画基金条例、新宿区立住宅管理条例の一部を改正する条例

施設

新宿スポーツセンター 教室参加者を募集

3月に実施の短期教室等の特別プログラム、4月から順次再開する通年・定期教室の参加者を募集します。

審議会

国民健康保険運営協議会

【日時】2月16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。

募集

保育園・子ども園 非常勤職員等

①障害児保育一般補助員
【対象】国籍を問わず健康で、保育士資格、看護師資格または幼稚園教諭免許をお持ちの方、2

【勤務内容】障害児が在園する園の保育補助
【勤務日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時のうち6時間

【勤務期間】4月～9月
【賃金(月額)】6千120円
③産休・病休代替保育パート

【勤務期間】4月以降降欠員が出たときに随時(2～6か月程度)
【賃金(月額)】5時間勤務:5千250円(保育士資格をお持ちの方)

【交通費】実費支給(上限あり)
【申込み】①は履歴書(自筆で記入し、写真を貼り、欄外に「障害児保育一般補助員」と朱書き)。

しんじゅく 情報局

司法書士の無料相談会

相続などの不動産登記、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】3月7日(木)午後6時30分～8時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【申込み】2月20日(水)までに電話で東京司法書士会新宿支部 ☎(3369)0838(月～金曜日午前9時～12時)へ。

500円、C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)と希望講座(A・C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。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(5451)0006へ。
第100回記念新宿～青梅43kmかち歩き大会

健康増進と体力向上のため、原則として「飲まない・食べない・走らない」で長距離を歩きます。
【日時】3月17日(日)午前8時30分～午後6時30分

【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。

●入級の相談を随時受け付け
義務教育未修了や、さまざまな事情で中学校で十分に学べなかった方のために、都内の公立中学校8校に開設しています。

【対象】都内在住・在勤の15歳以上(国籍は問いません)
【問合せ】世田谷区立三宿中学校夜間学級(世田谷区太子堂1-3-43) ☎(3424)5255(月～金曜日午後2時～9時)へ。

【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)
【後援】新宿区

【後援】新宿区
【主催・申込み】費用をお持ちの上、3月12日(火)までに直接、青少年交友協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-22) ☎(5391)1901へ。郵便振替、現金書留でも申し込みます。詳しくは、お問い合わせください。

Table with title '1月の新宿区の人口' and columns for '1日現在(増減は前月比)', '住民基本台帳人口', '世帯数', '日本人', '外国人', '人口計', '男', '女'.

**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 新宿7-26-4 ☎(3208)2223  
 【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。

東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 ☎(5285)8080  
 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

**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・☎(5273)3930へ。

◆30年度の受診期限は3月31日(日)です◆

- 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
- 健康診査票の送付**  
受診には「健康診査票」が必要です。対象となる方には、健康診査票を発送しました。
- 受診方法**  
健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。  
※「ご案内」に掲載の医療機関一覧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でご案内しています。  
【結果通知】後日、対面等で通知  
【追加検診】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。  
※「健康診査票」「がん検診票」が手元にない方は、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。

**猫の去勢・不妊手術費助成申請はお早めに**

- 30年度の締め切りは2月28日(木)  
2月中に受け付けた申請書の有効期限は3月31日(日)です。4月以降は使えませんのでご注意ください。
- 31年度の受け付けは4月1日(月)から  
31年度から区内全ての動物病院で、飼い主のいない猫の去勢・不妊手術費助成事業を利用できるようになります。詳しくは、お問い合わせください。  
【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5日(火)午前10時～11時45分  
【対象】区内在住の0歳児の保護者、20名(お子さんも参加可)  
【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(講師は勝丸雅子/慶應義塾大学病院小児科医師)  
【会場・申込み】2月7日(木)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で四谷保健センターへ。先着順。

**精神保健講演会**

- 発達障害の方への関わり方と就労支援  
【日時】3月1日(金)午後1時30分～3時30分  
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名  
【講師】太田晴久(昭和大学附属烏山病院)  
【申込み】2月7日(木)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。

**産後ママの 元気アッププログラム**

- 【日時】3月4日(月)午後1時30分～3時  
【対象】区内在住の乳児(4か月以上の0歳児)と母親、20組  
【内容】赤ちゃんと一緒にできる運動とママの健康づくり(講師は加藤有里/健康運動指導士)  
【持ち物】飲み物、汗ふきタオル、バスタオル(赤ちゃん用)。運動しやすい服装でおいでください。  
【会場・申込み】2月7日(木)から電話かファックス(3面記入例のほかお子さんの氏名・月齢を記入)で落合保健センターへ。先着順。

**区民のひろば**  
¥費用・申申込み・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へ。  
 ★催し・講座★  
 ◆外国人講師による初級英会話体験会  
 2月15日(金)・22日(金)、いずれも午前11時～12時。戸塚地域センターで。60歳以上対象。¥無料。申2月8日(金)までに電話で。各日先着5名。開平日午前9時～午後3時にシニア英会話・太田☎070(2155)5239  
 ◆第6回東京医科大学市民公開講座「健康的なお酒の嗜み」  
 2月16日(土)午後1時30分～3時、第一看護学科棟201講義室で。¥無料。開当日直接、会場へ。先着80名。開同大学広報・社会連帯推進

課☎(3351)6141  
 ◆講演「サッカーチームの育成に見る子どもを伸ばす極意」  
 3月19日(火)午後7時～8時30分、四谷区民ホールで。講師は山本昌邦(アテネ五輪サッカー日本代表監督)。申し込みは2月20日(水)まで。¥無料。開東京都私学財団研修課☎(5206)7922  
 ★サークル紹介・会員募集★  
 ◆「藤原不比等」古代史の勉強会  
 毎月第2土曜日午後2時～4時、住吉町生涯学習館で。¥1回1,500円。開日本歴史文化研究所・友の会☎090(4603)9489  
 ◆女声四部アカペラコーラス  
 第1・第3火曜日は住吉町生涯学習館、第2・第4火曜日は目白聖公会(下落合3)で。いずれも午後7時～9時、英語の名曲を歌う。¥月2,500円・年5,000円。開スウィートアデラインズ東京コーラス・岡田☎070(4103)2509

**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 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは2月7日(木)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)◎	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…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎・8(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	5(火)◎・12(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	14(木)	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	4(月)			
母親学級	牛込	2月28(木)・3月7(木)・14(木)	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。3日制
	四谷	7(木)		
育児相談	牛込	8(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	7(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	7(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク
すこやか子ども発達相談	牛込	26(火)	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	15(金)	9:00～10:30	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	6(水)	13:00～14:30	
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	牛込	12(火)	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を育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	7(木)		
	東新宿	14(木)		
	落合	27(水)		
離乳食 講習会	牛込	19(火)	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	28(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	14(木)	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。
	四谷	1(金)		
	東新宿	4(月)		
	落合	5(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	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
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	1(金)産婦人科系全般 26(火)更年期専門	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。
	牛込	5(火)・19(火)		
精神保健相談	牛込	5(火)・19(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	28(木)	14:00～16:15	
	東新宿	6(水)・18(月)	13:15～15:30	
	落合	1(金)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	14(木)	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	4(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	11(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	11(月)		
	東新宿	13(水)・25(月)		
	落合	5(火)・22(金)		
健康相談 (生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	26(火)	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	13(水)		
	落合	7(木)		

**両親学級**

【日時】3月2日(土)▶午前9時30分～12時、【内容】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  
▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容) ちゃんを迎えるに当たっての講義  
【会場】落合保健センター ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。  
【対象】妊娠している方とパートナー  
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU  
http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)

健康になる! ♪  
キレイになる! ♪  
楽しくなる! ♪

# なるなるフェスタ2019

### ◆日時◆

**3月2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  
(いずれも四谷三栄町10-16)

先着700名にプレゼントを差し上げます

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」に取り組みきっかけとなるイベントを開催しています。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(授乳室あり)。託児のないプログラムはお子さん連れで参加できます。ぜひご来場ください。男性の参加も歓迎です。  
【問合せ】女性の健康支援センター ☎(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。  
★のプログラムは託児があります。希望する方は、2月7日(木)から電話かファックス(電話番号、希望プログラム(1・2の別)、お子さんの年齢・性別を記入)で同センターへ。各講座先着10名。

## ★ トークショー

午前11時30分～午後0時30分 定員100名(事前申込制)

### くわばたりえさん 特別講演

等身大で子育て!

100点満点でなくていいんだよ

3児のママのくわばたりえさん(お笑いコンビ/クワバタオハラ)が、子育てへの思いや仕事との両立について語ります。

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【申込み】2月7日(木)から電話かファックス(1通につき2名まで。参加者全員について3面記入例のほか区内在住・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。



## 健康セミナー

当日直接、おいでください

### ■ 乾物と豆を活用した女性が輝くレシピ

午後1時30分～2時30分 (定員50名) ★

余りがちな乾物や豆類を美味しく食べるコツを紹介します。

### ■ 誰でも変わる! 好印象を与える笑顔の作り方 (各回定員30名)

▶午前10時20分～11時 好印象を与えられる笑顔を作る表情筋の鍛え方  
▶午後0時40分～1時20分 などを紹介します(講師は北野美穂子・笑顔表情筋プランナー)。  
▶午後2時50分～3時30分

### ■ 「似合う色」ってどういうこと? ワタシ色、発見講座 (各回定員30名)

▶午前11時10分～11時50分 自分に似合う色、心を落ち着かせる色を解説するほか、生活の中に色を取り入れる方法を紹介します(講師は川邊翔子・色彩コーディネーター)。  
▶午後1時30分～2時10分  
▶午後2時50分～3時30分



講師/森川有子  
(管理栄養士)

## 体験してみよう

午後3時30分まで随時受け付け

### ■ 乾物で健康 だしの飲み比べ&ヨーグルトの試食



### ■ 乳がん&子宮頸がんを知ろう!

乳房モデルで乳がんのしこりの触知体験、子宮頸がんの細胞を顕微鏡で観察ほか

### ■ 女性の健康づくりサポーターコーナー

「女性の健康づくりサポーター」と一緒に、女性が生涯にわたり生き生きと自分らしく健康に過ごすための身体の動かし方ほか



## 親子で楽しめる催し

午後3時30分まで随時受け付け

### ■ おくすりクイズ

日本薬科大学学生による薬に関するクイズ

### ■ 風船プール ■ ボウリング ■ 輪投げ

しんじゅく健康フレンズ新宿区健康づくりキャラクター



### ■ しんじゅく健康フレンズとのフォトスポットコーナー

※パルーンアート講座(講師はRio・パルーンアーティスト)、講師による実演もあります(午前10時30分から、午後1時30分から。いずれもパルーンがなくなり次第終了)。

## からだのケンサ体験パーク

午後3時30分まで随時受け付け

下記の項目を測定できます。自身の身体を知り、今後の生活改善に役立てましょう。子どもの測定コーナー、保健師・栄養士による相談コーナーもあります。

### 【測定できる項目】

- ▶身長 ▶体重 ▶握力 ▶肌水分
- ▶鉄分チェック(ヘモグロビン推定値) ほか

このほか、筋肉量・脂肪量・肌年齢・血管年齢等を測定できるコーナーもあります。

2月22日(金)～24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。

【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。

【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(各日午前10時～午後5時、一部を除き雨天中止) 妙正寺川の流れに沿って、江戸更紗・小紋染めなどの反物や、地域の小学生などが染めた「百人染め」を川の上に架け渡します。

▶道のギャラリー(各店舗の営業時間中)

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。

▶作り手と触れ合える「作家の小道」(2月23日(土)・24日(日)午前10時30分～午後4時/落合第五小学校) のれん作家有志が着物・小物等の染色作品を展示します。

染の王国 新宿展



▶染色体験勢ぞろい!「染のがっこう」(2月23日(土)・24日(日)午前11時～午後3時/落合第二小学校) 絞り染めや型染めを体験できます。

▶「染の王国 新宿展(新宿区染色協議会主催)」(2月23日(土)・24日(日)午前10時30分～午後4時/落合第五小学校) 都内3大染色組合による着物・帯作品の展示のほか伝統工芸士等の実演があります。

## 毎月8日はしんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

今回は、冬を代表する野菜でお馴染みの小松菜を、一味違った趣向で楽しめるレシピを紹介します。

【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・FAX(5273)3930へ。



### 2月のレシピ 小松菜のチーズ&黒こしょうあえ

- 材料(2人分)●●●
- 小松菜……………1束
- しょうゆ……………小さじ1と1/2
- 粉チーズ……………小さじ3
- あらびき黒こしょう……………少々



### XXXXXXXXXX 作り方 XXXXXXXXXXXXXXX

- ① 小松菜を熱湯でゆで、水気を切り、3cmの長さの長さに切ってからしょうゆをかけ、汁気を軽く絞る
- ② ①をボールに入れ、粉チーズとあらびき黒こしょうをふり、全体を混ぜ合わせる