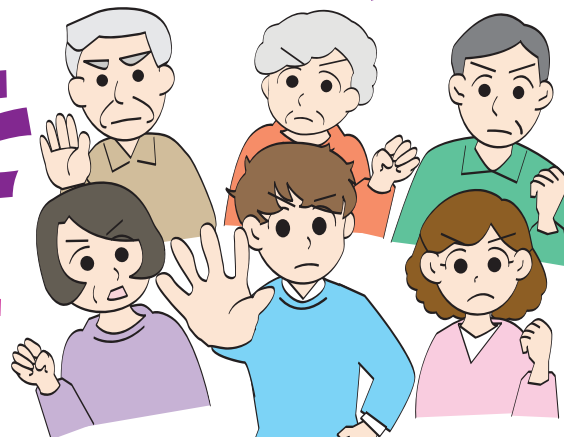




しんじゅくコール ☎03-3209-9999
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時～午後10時
FAX 03-3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

悪質商法から身を守るため 日頃からの心構えを 手口と対応策を紹介します



悪質商法や詐欺まがいの商法による被害が区内でも発生しています。新しい手口が次々と現れ、勧誘方法も巧妙化しています。誘いの言葉を簡単に信じてしまうと、「高額な料金を請求された」「返品や解約ができない」「大切な財産を奪われた」など、思わぬトラブルに巻き込まれます。被害に遭わないためには、正しい知識に基づき慎重に判断し、毅然とした態度で相手に臨むことが肝心です。

今回は、最近の区内でのトラブル事例から、問題となる商法の実態と対応策を紹介します。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、できるだけ早く新宿消費生活センターにご相談ください。

2面では、新宿消費生活センターで実施している相談や講座を紹介しています。

【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。

事例1 架空請求

「未納料金を支払わないと裁判を起こします」

法務省等の名で、「消費料金に関する最終告知」などと題するはがきや封書を郵送してきます。また、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」とショートメールをスマートフォンに送ってくる事例もあります。返事をすると請求がエスカレートしたり個人情報などが奪われたりします。届いた請求書・メールは無視して問題ありません。

未納料金
法的手段



対応策

心当たりのない料金請求は無視する。絶対に返信しない

事例2 保険制度の悪用

「保険を請求すれば住宅を無料で修理できます」

「自然災害を装えば、火災・損害保険を使って自己負担なく住宅修理ができる」と言い、保険金請求の代行等を持ち掛けます。のちに保険金請求の代行費用として高額な料金を請求されたり、実際に下りた保険金が工事額より少なく自己負担額が発生する事例があります。

対応策

保険会社に、保険が下りる修理かよく確認する
修理等の契約をする前に、必ず家族・知人に相談する



事例3 マルチ(まがい)商法

「友達を誘って儲けよう」

主に大学生などの友人関係を利用した事例です。投資などの儲け話に勧誘され、人間関係のしがらみから断り切れないまま借金をして契約しても全く儲からず、多額の借金が残るマルチ(まがい)商法です。

対応策

マルチ商法で友人を誘うと自身も加害者になり得るので、毅然とした態度で断る



事例4 押し買い

「宝石や貴金属はありませんか。買い取ります」

不要になったものを買い取る訪問購入事業者が自宅を訪問し、買い取りを希望していないのに、宝石や貴金属はないかと言葉巧みに持ち掛け強引に買い取ってしまいます。後日返却を求めても「もう転売した」などと言い、大切な財産が奪われる結果となります。

対応策

売る気のないものは絶対に見せず、
万が一の時は消費生活センターに相談する



その他の悪質商法や消費者トラブル

～落ち着いて、周囲や専門機関と相談して判断しましょう

【悪質商法や消費者トラブルの例】

▶送り付け商法…注文していない商品を一方的に送る。

▶原野商法…価値のない山林・原野を売り付ける。

▶ネット通販トラブル…注文した

商品が届かない、違うものが届いたが相手方と連絡が取れないなど。

※そのほか、消費増税、東京2020大会などに関連したトラブルが発生しています。引き続きご注意ください。

『お試し購入』にも注意してください

～広告をよく読み、条件や解約の可否を確認しましょう

「『お試し』や1回だけのつもりで健康食品や化粧品などの商品を注文したのに、気が付いたら高額な『定期購入』が条件だった」というトラブルが多発しています。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、消費生活に関するさまざまな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」(右写真)の発行、消費生活に関する各種講座の開催など、消費生活関連情報の提供を行っています。お気軽にご利用ください。

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

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。

●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、相手方事業者との問題解決について、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、相談員が両者のあっせんをします。また、必要な場合は弁護士相談などにもつなぎます。

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等と情報共有し、被害の拡大防止に役立てます。

【相談日時】月～金曜日(祝日、年末年始等を除く)

▶電話…午前9時～午後5時

▶来所…午前9時～午後4時30分

●弁護士相談(来所・電話予約制)

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



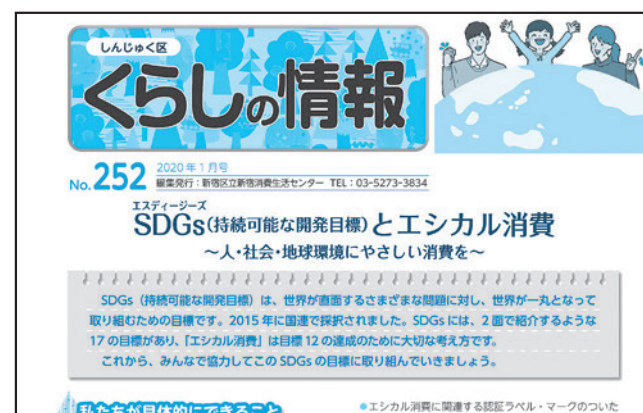
●多重債務特別相談(来所・電話予約制)

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】第4火曜日(祝日等を除く)

午後1時～4時

▼特別出張所・地域センター・保健センター等で配布しています。



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る場合があります

●訪問販売・訪問購入・電話勧誘販売など、取引形態によっては、結んだ契約を法律で定められた期間内に無条件で解除できます

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。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。

※店舗販売や通信販売では制度を利用できません。

出前講座・消費者講座に ご参加ください

●消費生活上の問題や対処方法を知り、安全で安心な生活を送りましょう

消費生活相談員を講師として派遣し、消費者被害防止について解説する出前講座や、多彩なテーマで消費者講座を開催しています。



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。

悪質商法被害防止ネット ワークが被害を防ぎます

●被害の予防や早期発見、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、区内介護事業者・訪問看護事業者・相談機関等と連携し、「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に向けて助言等をします。



住民税非課税の方へ

まもなく申請期限です

新宿区プレミアム付商品券

郵送での交付申請は2月28日(金)まで

購入・使用期限は3月31日(火)まで



◀1枚500円分で、1セット10枚綴り(5,000円分)を4,000円で購入できます(対象者1人に付き5セットまで。最大で25,000円分を20,000円で購入可。5回まで分割購入可)。

商品券を購入するためには、事前に新宿区プレミアム付商品券購入引換券の交付申請が必要です。郵送での申請期限は2月28日(金)までです。窓口では3月31日(火)まで申請を受け付けています。

※子育て世帯で対象となる方へは、購入引換券を送付済です。

※他の自治体から転入された方で、他自治体の購入引換券をお持ちの方は、購入引換券の交換手続きが必要です。

【商品券を購入できる場所】▶区内全ての郵便局(一部の郵便局では土・日曜日、祝日も販売します)、▶区役所本庁舎地下1階11会議室(2月23日(祝)、3月22日(日)のみ)

【商品券の購入・使用期限】3月31日(火)まで

【商品券取扱店舗】事前にご登録いただいている区内のスーパーマーケット、コンビニエンスストア・書店・衣料品店等の小売店、飲食店、サービス業店舗、医療機関、保険薬局、介護事業所ほか

※取扱店舗一覧は、商品券購入時にご案内します。右記QRコードからご確認ください。



【問合せ】▶制度概要・申請手続き等…新宿区プレミアム付商品券専用コールセンター ☎0120(204)669、午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日等を除く)、▶個別の内容(申請書の再発行等)…産業振興課プレミアム付商品券事業担当(本庁舎6階) ☎(5273)3511へ。

くらし

サイエンスカフェしんじゅく 講

●アートの方で「？」を「！」に
～社会と科学をつなぐ芸術の役割

【日時】2月16日(日)午後3時～5時

【内容】講師からのテーマに沿った事例紹介・講義と、アート体験を通じて社会と科学の関係、これからの環境について語り合う(講師は佐藤暁子/女子美術大学アート・デザイン表現学科准教授)

【費用】500円(飲み物・茶菓代)

【会場・申込み】ファックスか電子メールに3面記入例のとおり記入し、2月10日(必着)までに環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・ ☎(3344)4434・ ☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員25名。応募者多数の場合は抽選。



若者ここからステップアップ事業 活動紹介展示会 イ

若者の自立をサポートするフリースペース「ここからステップアップ」で行う活動の中から、イラストや手芸作品を中心に若者のアイデアが詰まった展示会を開催します。

【期間】2月18日(火)～3月1日(日)

【会場・申込み】当日直接、中央図書館(大久保3-1-1)へ。

【問合せ】区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(3200)3311へ。

リサイクル講座 講

●古布を使って
ミニミニポーチ作り

【日時】2月21日(金)午後1時～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方、15名

【持ち物】裁縫道具、筆記用具

【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、2月13日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。



再就職支援セミナー 講

●就職活動に役立つ
効果バツグンメイクアップ講座

【日時】2月28日(金)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)

【対象】都内在住のおおむね55歳以上の方、18名

【内容】好印象を与える簡単なメイク方法の紹介・実演・演習(講師は中山玉栄・REIKOKAZAKI専属講師)。講座終了後、希望する方に簡単な撮影を行い履歴書サイズの写真をお渡しします。

【会場・申込み】2月18日(火)までに電話または直接、新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(5273)4510へ。応募者多数の場合は抽選。



福祉

マルチメディアデイジーのおはなし会

【日時】2月22日(出)午前11時～11時30分
【内容】マルチメディアデイジー（読書が困難な方のために開発された電子図書）でのおはなし会
【会場・申込み】2月7日(金)から電話または直接、下落合図書館（下落合1―9―8）☎（3368）6100へ。

パラリンピックと知的・発達障害への理解啓発イベント

●新宿区東京2020オリンピック・パラリンピック区民参画事業
【日時】3月21日(出)午後1時30分～4時30分
【内容】▶第1部…講演会「パラリンピックが東京に教えてくれること」～障

害者を取り巻く社会・支える社会（講師は又村あおい／全国手をつなぐ育成会連合会政策センター委員・内閣府障害者差別解消法アドバイザーほか）、▶第2部…「知的・発達障害を理解する60分」ゲームを通して、人によって考えや感覚が違うことを学ぶ（出演はキャバン隊Winds&お笑い芸人）
【会場・申込み】当日直接、戸山サンライズ（戸山1―22―1）へ。先着200名に記念品を差し上げます。
【主催・問合せ】新宿区手をつなぐ親の会☎090（3876）6723（内藤）へ。

こども・教育

親子で楽しむ民族楽器ミニミニコンサート

●フォルクローレに触れてみよう
【日時】2月29日(出)午後2時30分～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館（北新宿3―

20―2）
【対象】小学生までのお子さんと保護者、60名
【内容】ラテンアメリカの民族音楽、フォルクローレの演奏会を通して外国文化を体験
【申込み】2月7日(金)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。

製本体験講座

【日時・対象】3月7日(出)▶午前10時30分～11時30分…小学生まで、▶午後2時～3時…中学生以上、各回10名
【会場】北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）
【内容】オリジナルのノート作りや活版印刷の体験
【申込み】2月7日(金)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。

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

※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。

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）

はじめてのプログラミング体験講座

●タブレットを使って自分の水族館やお弁当を作ってみよう
【日時】3月7日(出)午後2時～4時
【会場】津久戸小学校（津久戸町2―2）
【対象】5歳～小学2年生、15名（未就学児は保護者同伴）
【講師】小田垣宏和（図書館パートナーズ代表）
【申込み】2月7日(金)から電話で中町図書館☎（3267）3121へ。先着順。

シルバー人材センター新規会員募集

新宿7―3―29、ここ・から広場しごと棟
☎（3209）3181

センターの会員になって仲間づくり、地域貢献、地域就業をしませんか

電話で予約の上、説明会においでください。説明会終了後、入会の申し込みができます。入会した方は後日、接遇研修や就業相談会があります。



◀受付事務 ▶入力事務

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【説明会日時】▶2月12日(水)午前10時から・午後1時30分から、▶2月13日(木)午前10時から
【会場・申込み】電話で同センターへ。

シニア活動館・地域交流館の催し

区内在住でシニア活動館は50歳以上、地域交流館は60歳以上が対象です。

◎信濃町シニア活動館

①おもてなし英会話教室
【日時・定員】2月16日、3月1日・15日・29日の日曜日午後1時30分～3時、全4回（12名）
【内容】東京2020オリンピック・パラリンピックで訪日する外国人との想定問答ほか
②音声ガイド付き映画上映会
【日時・定員】2月16日(出)午後1時30分～3時30分（40名）
【上映作品】「最強のふたり」（1時間53分。主演／フランソワ・クリュゼ、オマール・シー。日本語字幕）
【主催】NPO法人ビーマップ
③ハートフル・テナーサックス独奏会
【日時・定員】2月19日(水)午後2時～2時40分（40名）
【内容】スタンダードジャズや歌謡曲の演奏と合唱（出演はケニー・なかG）
……………＜①～③共通＞……………

【会場・申込み】①は2月7日(金)から電話かファックス（3面記入例のとおり記入）または直接、②③は当日直接、同館（信濃町20）☎（5369）6737・☎（5369）6738へ。先着順。

◎西新宿シニア活動館

①マンドリンコンサート
50歳未満の方も参加できます。
【日時・定員】2月29日(出)午後2時～3時（60名程度）
【内容】総勢20名が演奏（出演はマンドリーノ・プリランテ）

②カーレット（卓上カーリング）体験会
【日時・定員】3月6日(金)午後1時30分～3時30分・17日(火)午前10時～12時、全2回（30名）
【講師】NPO法人カーレットジャパン協会……………＜①②共通＞……………
【会場・申込み】①は当日直接、②は2月7日(金)から電話かファックス（3面記入例のとおり記入）または直接、同館（西新宿4―8―35）☎（3377）9380・☎（3377）9231へ。先着順。

◎北新宿第二地域交流館

①殺陣（たて）剣術に触れる～チャンバラの世界を体験（続・初心者編）
【日時・定員】2月20日(水)午後2時30分～3時30分（30名）
【内容】殺陣剣術の礼法や動き、刀についての講話と演武（講師は飯山弘章／殺陣剣術指南処「剣塾」代表）
②「シベリア鉄道の旅」タイム
【日時・定員】3月3日(火)午前10時30分～12時（15名）
【内容】シベリア鉄道の講話。茶菓の提供あり（講師は織田博子／イラストレーター）
【費用】200円（茶菓代）
……………＜①②共通＞……………

【会場・申込み】①は当日直接、②は2月19日(水)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。①は先着順、②は応募者多数の場合は抽選。

ささえーる 薬王寺イクメン&イクメン講座

●サード・プレイス～男の秘密基地を作ろう
子育て中のお父さんの仲間づくりの場です。夫婦関係や子育てについて気持ちを分かち合いましょう。父親がどのように家族や地域と関わっていくのかを考えます。
【日時】3月7日(出)午前10時～12時
【対象】区内在住の3歳以上の未就学児とお父さん、15組。お子さんが複数の場合はご相談ください。
【講師】東浩司（ファザーリング・ジャ

パン理事）
【会場・申込み】2月18日(火)までに電話または直接、同館（市谷薬王寺町51）☎（3353）2333（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時）へ。応募者多数の場合は抽選。
▲前回の話し合いの様子



新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト サッカー教室

元日本代表が教えるサッカーの基本

【日時】3月14日(土)午後1時～2時45分（受け付けは午後0時30分から）
【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）

永島昭浩さんが講師となり、トークショーと実技の二部構成でお届けします。
パス・ドリブル・シュートなどサッカーの基本をよしもとと芸人と一緒に学びます。サッカーが苦手なお子さんもお気軽にご参加ください。

【対象】小学生、60名
【司会等】司会はキクチウソツカナイ、ゲストに大西ライオン、はんにゃ（いずれもよしもと芸人）
【申込み】電話かはがき・ファックス（3面記入例のほか、サッカーの経験、年齢・学年を記入）で、2月28日（必着）までに吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局（〒160-0022新宿5―18―21）☎（3209）8197（月～金曜日午前10時～午後6時）・☎（3209）8264へ。同事務局ホームページ（<https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp>）からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。結果は応募者全員に、2月29日(出)以降にメールと郵送でお知らせします。定員に空きがある場合は、3月2日(月)から電話かファックスで先着順で受け付けます。イベント当日、会場内には当選者と保護者以外は入場できません。
【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係（本庁舎1階）☎（5273）4358



永島昭浩（元プロサッカー選手／元日本代表選手）



キクチウソツカナイ。



はんにゃ



大西ライオン

全世代向けの多彩なイベント

古書展示 「古地図でみる中町周辺」

【展示期間】2月7日(金)午後1時～16日(日)午後6時
【内容】明治20年・昭和10年の牛込区の古地図を展示
【協力】特別区自治情報・交流センター
【会場・申込み】当日直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。

造花を使ってプレゼント作り

【日時】2月22日(土)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2)
【申込み】2月7日(金)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10名。

バリアフリー わくわくプラネタリウム

●星時間～冬の星座 ふたご座の話・双子の星第2話「海に落ちたお星様」
【日時】2月23日(祝)午前11時～11時50分(受け付けは午前10時30分から。投影開始後の入退場自由)
【費用】100円(障害のある方の同伴者と中学生までは無料)
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久

保3—1—2)へ。先着140名。小学3年生までは保護者同伴。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

講座「iPadを使ってみよう!」

●初心者向け
【日時】3月1日(日)午前10時30分～12時
【対象】中学生以上、15名
【内容】Wi-Fiの説明、iPadの基本的な使い方ほか
【会場・申込み】2月7日(金)から電話または直接、西落合図書館(西落合4—13—17) ☎(3954)4373へ。先着順。

朗読で味わう文学

【日時】3月7日(土)午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2—11—101)
【朗読作品】▶林譲治著「甘えん坊の猫について」／光文社「怪を編む」から▶恩田陸著「鈴蘭と階段」／幻冬舎「祝祭と予感」から▶火坂雅志著「利休椿」／小学館「利休椿」から▶太田忠司著「銘菓誕生秘話—和菓子の鳳凰堂」／河出書房新社「伏木商店街の不思議」から
※朗読はこうばこ会。
【申込み】2月7日(金)から電話または直接、戸山図書館(戸山2—11—101) ☎(3207)1191へ。先着70名。

スポーツ

バドミントン大会

【日時・種目】▶①4月5日(日)…春季男女別ダブルス大会、▶②4月12日(日)…三田村杯混合ダブルス大会、いずれも午前9時～午後7時
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3—5—1)
【対象】区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生は不可)と区バドミントン連盟登録者、各日150組300名
【内容】①②とも1部(上級者)、2部(中級者)、3部(初級者)、シニア(50歳以上)
【費用】1人1,500円(連盟登録者は1,000円)
【主催・申込み】所定の申込書(新宿スポーツセンター・新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)で配布)に記載の方法で費用を振り込み、封書(申込書と振込明細書の写しを同封)で3月3日

(必着)までに区バドミントン連盟・望月久美(〒161-0034上落合1—20—2) ☎090(2631)3244へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿ミックス・女子ペアマッチ卓球大会

【日時】3月20日(祝)午前9時～午後7時
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3—5—1)
【対象】区内在住・在勤の15歳以上(中学生は不可)、160組320名
【内容】男女ペア、女子ペア(1部(上級)、2部(中級・初級))の予選リーグ後、各順位トーナメント
【費用】1組2,400円(保険料等)
【申込み】往復はがきに3面記入例のほかチーム全員の氏名・年齢・女子は上級・中級・初級の別を記入し、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・竹折富美子(〒160-0011若葉2—6—2) ☎(3358)6130へ。応募者多数の場合は抽選。

桂扇生独演会

●下落合図書館開館3周年記念
【日時】3月8日(日)午後2時～3時30分
【出演】桂扇生(落語家)
【会場・申込み】2月7日(金)から電話で同館(下落合1—9—8) ☎(3368)6100へ。先着40名。

講座 「DV加害者は変わるのか」

●被害者支援の立場から
【日時】3月12日(木)午後1時30分～4時
【会場】矯風会館(百人町2—23—5)
【内容】DV被害者支援の現状と、加害者への対策(講師は山口のり子／アウェア代表)
【主催】日本キリスト教婦人矯風会
【申込み】2月7日(金)から電話かファックス(3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、祝日等を除く)・☎(3341)0740へ。先着30名。

料理基礎講座

●和食編「旬の食材を使って」
【日時】3月14日(土) 午前10時～午後2時30分
【メニュー】春キャベツの和風ロール、ふきのとうと桜えびのかき揚げ、新ごぼうの鶏釜飯(講師は神戸弘巳／「男子厨房に入ろう会」会長)

【費用】1,000円(材料費)
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか、区内在勤の方は勤務先の名称・所在地を記入し、2月20日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023西新宿4—33—7) ☎(3377)1373へ。定員24名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。

笹筈地区フリーマーケット 出店者を募集

【日時】3月21日(土)午前10時～午後3時
【会場】牛込笹筈地域センター・牛込笹筈区民ホール(笹筈町15)
【募集数】105店(飲食物の販売は不可。出店スペースは約2m×2m)
【申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望フロア(3階を除く)地下1階～4階)を記入し、2月17日(必着)までに笹筈町管内町会連合会事務局(〒162-0833笹筈町15、笹筈町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は3月5日(木)ころ発送します。

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	348,452人	(740人減)
世帯数	221,720世帯	(649世帯減)
	日本人	外国人
人口計	305,854人 (270人減)	42,598人 (470人減)
男	152,937人 (171人減)	21,687人 (227人減)
女	152,917人 (99人減)	20,911人 (243人減)



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

【日時・会場・内容】下表のとおり
【対象】16歳以上
【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

プログラム	日時	定員	会場	内容
和の伝統工芸組紐を楽しむ	3月16日(月) ①午後1時30分～3時30分 ②午後7時～9時	各回30名	道明組紐神楽坂教室(神楽坂6—75)	組紐の歴史の解説、作品鑑賞、25cm程度の組紐ストラップ作りを通じて、組紐技術を体験(講師は道明三保子／有職組紐「道明」組紐教室主宰)
はじめての篠笛	3月18日(水) ①午後3時30分～5時 ②午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6—12—30)	さくらさくら等の叙情歌を課題曲に伝統音楽を体験(講師は鳳聲千晴・鳳聲晴代・鳳聲晴枝／鳳聲流笛方)
能楽堂で「能」体験	3月19日(木) ①午後3時～4時30分 ②午後7時～8時30分	各回22名	矢来能楽堂(矢来町60)	能舞台や能楽に関する講義後、謡(うたい)と仕舞(しまい)の体験(講師は鈴木啓吾／観世流シテ方能楽師)
江戸の粋小唄・三味線のいろは	3月23日(月) ①午後3時～4時30分 ②午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6—12—30)	唄をうたい三味線を弾く「江戸の粋」を気軽に体験(講師は松峰照／松峰派二代目家元)

●新宿2020サポーターとして外国人の方を案内しませんか
新宿観光案内所(左写真・新宿3—37—2)を訪れた外国人旅行者を目的地に案内しながら、英会話等で交流体験します。参加する方は、「新宿2020サポーター」にご登録いただきます。
【日時】3月1日(日)・4日(木)・8日(日)
※時間は各日午前9時20分～午後0時20分と午後1時30分～4時30分
【申込み】2月7日(金)から電話で東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220へ。各回先着10名程度。

オリンピック・パラリンピックに向けた

英会話交流体験講座



英会話交流イメージ▶

施設

高田馬場地域交流館・高田馬場第二児童館の休館

●2月24日(休)は休館
受変電設備改修工事に伴い休館します。
【問合せ】高田馬場地域交流館 ☎・☎(3200)5816、高田馬場第二児童館 ☎・☎(3200)5038、(いずれも高田馬場1—4—17)へ。

傍聴できる審議会

国民健康保険運営協議会

【日時】2月15日(土)午後3時30分～5時30分
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当

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17日(月)～3月16日(月)
●贈与税…3月16日(月)まで
●個人事業者の消費税及び地方消費税…3月31日(火)まで
※還付申告は受け付け中

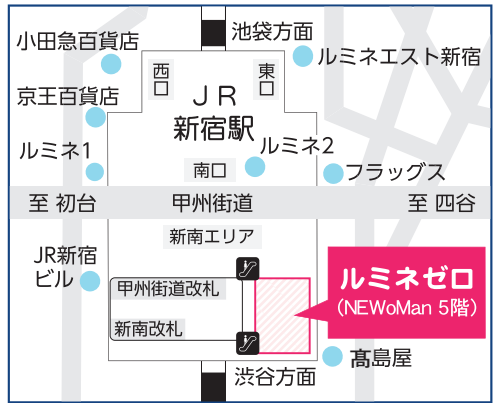
【問合せ】▶新宿税務署(〒169-8561北新宿1—19—3) ☎(6757)7776、▶四谷税務署(〒160-8530四谷三栄町7—7) ☎(3359)4451へ。
国税庁ホームページ(☎http://www.nta.go.jp/)でもご案内しています。

申告書作成会場を ルミネゼロ(NEWoMan5階)に開設

【開設期間】2月17日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
※2月24日(休)、3月1日(日)は開場します。

【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)

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、右地図参照)に開設します(新宿・四谷・中野税務署の合同会場)。
※税務署内に申告書作成会場はありません。
※相談内容が複雑な場合は、午後3時までにしてください。



税理士による無料申告相談会

相談会について詳しくは、新宿・四谷の各税務署へお問い合わせください。
※譲渡所得のある方、税理士に依頼している方、相続税及び贈与税の申告相談はご遠慮ください。
※車でのご来場はご遠慮ください。

◆新宿税務署管内の方
【日時・会場】▶2月7日(金)まで…戸塚地域センター(早稲田町85)、▶2月10日(月)・12日(水)・13日(木)…区役所本庁舎地下1階11会議室(歌舞伎町1—4—1)
※受け付けは午前9時30分～午後3時(相談時間は午前9時30分～12時、午後1時～4時)
◆四谷税務署管内の方
【日時・会場】▶2月7日(金)まで…榎町地域センター(早稲田町85)、▶2月10日(月)・12日(水)・13日(木)…四谷保健センター(四谷三栄町10—16)
※受け付けは午前9時～11時30分、午後1時～3時30分(相談時間は午前9時30分～12時、午後1時～4時)

ルミネゼロの申告書作成会場・税理士による無料申告相談会においての方はご確認ください
▶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★参照)をお持ちの上、直接、会場へおいでください。
▶作成済みの申告書等は直接、所轄の税務署へお持ちいただくか郵送で提出してください。
▶混雑状況により、受け付けを早めに終了する場合があります。

【選考】▶1次…書類・小論文、▶2次…面接
【申込み】所定の申込書(写真を貼る)、看護師免許証の写し、「結核患者への服薬治療支援について」がテーマの論文(原稿用紙1,200字以内)を2月28日(金)までに保健予防課予防係(〒160-0022新宿5—18—21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ郵送(必着)またはお持ちください。申込書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。

住民記録・戸籍事務複数言語対応補助員(英語)

【対象】国語を問わず、日本語のほか英語で文章の読み書き・会話、窓口・電話対応、パソコンで簡単なキーボード入力ができる方、1名
【勤務日時】月～金曜日午前9時～午後4時または午前10時～午後5時

確定申告の注意点

医療費控除は領収書の提出が不要になりました

平成29年分の確定申告から、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。
※医療保険者から交付を受けた医療費通知(健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」等)を添付すると、明細の記入を省略できます。
※税務署から明細書の内容確認のため、領収書の提示を求められることがありますので、医療費の領収書は5年間保存してください。
※平成29年分～令和元年分は、医療費の領収書の添付または提示による申告もできます。
※おむつ代を医療費控除として申告する場合は証明書類の添付または提示が必要です。

申告書にはマイナンバーの記載と本人確認書類(★)が必要です

申告書等を税務署へ提出する都度、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。次の①②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ています)
▶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

※郵送の場合は、①の写し(表裏両面)または②の写しを添付してください。
※確定申告書等をご自宅等からe-Tax(下記参照)で送信(提出)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。

確定申告が不要な場合もあります(確定申告不要制度)

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。
※所得税等の還付を受けるための確定申告はできます。
※住民税の申告は必要な場合があります。

申告・納税の便利な方法

パソコン・スマートフォンで確定申告(e-Tax)

▶国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額などを入力するだけで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・パスワードでインターネット上で送信(提出)できます(e-Tax)。
▶マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方は、スマートフォンからe-Taxで送信(提出)できます。
▶2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方等も、スマートフォン専用画面を利用できるようになりました(令和元年分)。
詳しくは、税務署等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。

指定した口座からの振替納税

●自動的に引き落とされるので、納め忘れがなく便利
振替納税を希望する場合は、「口座振替依頼書」を税務署へ提出してください。口座振替依頼書は税務署で配布しているほか、国税庁ホームページから取り出せます。
【令和元年分の振替納付日】▶①所得税及び復興特別所得税…4月21日(火)、▶②個人事業者の消費税及び地方消費税…4月23日(木)
※口座振替依頼書の提出期限は①は3月16日(月)、②は3月31日(火)です。
※残高不足で振替納付日に引き落としができない場合、延滞税が課されることがあります。

区関連・官公署情報



司法書士による 無料相談会



相続の手続きや土地建物の名義変更の登記、会社の登記、認知症になったときの成年後見、不動産の賃貸借、訴訟、空き家問題等の相談を東京司法書士会新宿支部の司法書士がお受けします。

【日時】2月17日(月)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14日(金)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～午後1時)へ。

小金井～国立競技場30km 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8日(日)午前9時～午後4時

【コース】東京農工大学小金井キャンパス(小金井市中町2—24—16)～国立競技場(聖徳記念絵画館前)の30km

【対象】内臓諸器官に問題がない方(10歳までは保護者同伴)

【費用】2,500円(中学生までは1,000円)

※当日参加受け付けの場合は3,000円(中学生までは1,500円)

【後援】新宿区

【主催・申込み】費用をお持ちの上、2月28日(金)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、現金書留でも受け付けます。申し込み・支払い方法等詳しくは、お問い合わせください。



神楽坂検定 (初級・中級)



合否は、4月上旬に合格者に郵送でお知らせするほか、神楽坂毘沙門天前掲示板(神楽坂5—36)に合格者の受験番号を掲示します。ホームページ(<http://ikimachi.net/>)でもご覧いただけます。

【日時】3月14日(土) ▶初級…午前11時～11時45分、▶中級…午後2時～2時45分、いずれも受け付けは開始30分前から

【会場】東京理科大学森戸記念館(神楽坂4—2—2)

【出題内容】神楽坂の歴史・地理・文化・建築・店舗等の知識全般

【受験料】▶初級…1,000円
▶中級…2,000円

※いずれも、当日受付でお支払いください。

※試験当日に連絡なく欠席の場合、受験料の請求書をお送りします。

【持ち物】筆記用具、受験票

【後援】新宿区

【主催・申込み】ファックスか電子メール(3面記入例のほか年齢、受験級(初級・中級の別)を記入)で2月22日(必着)までにNPO法人粋なまちづくり倶楽部 ☎050(3558)6260・FAX(5261) 3464・Eikimachi.kentei@gmail.comへ。定員各級50名。応募者多数の場合は抽選。

四谷ひろば パソコン教室



【日時】▶Aシニアのためのスマホ講座…3月8日(日)午前10時～午後3時
▶Bパソコン入門…3月3日～24日の火曜日午後1時～3時、全4回
▶Cインターネット活用…3月4日～25日の水曜日午前10時～12時、全4回

【対象】Aはおおむね60歳以上の方、Bはパソコンを初歩から学びたい方、Cはインターネットに興味のある方、各15名

【費用】Aは3,000円、B・Cは5,500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20日(木)(消印有効)までに四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4—20)へ。

※申し込みが3名に満たない場合は中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会 ☎080(5451)0006(鈴木)へ。



消防博物館の催し



①消防自動車乗車撮影会

【日時】2月11日(木)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分

【内容】同館のカメラでイベコ・マギルス梯子自動車(写真)を撮影し、ポストカードにしてプレゼント

②春の火災予防運動特別企画展「救急隊の今、昔」

【日時】2月15日(土)～3月15日(日)午前9時30分～午後4時30分

……………<①②共通>……………

【会場・申込み】当日直接、同館(四谷3—10) ☎(3353)9119(月曜日休館)へ。



東京都消費生活調査員を募集

【任期】令和3年3月31日まで

【対象】都内在住で令和2年4月1日現在20歳以上の方(地方公務員を除く)

【内容・定員】A～Cいずれか1つの調査と消費生活に関する情報提供

▶A食品の表示状況の店舗調査(5回。200名)

▶B商品・サービスの表示・広告の調査(3回。200名)

▶C都が提供するはかりによる生鮮食品等15点の内容量調査(6回。100名。はかりは都が提供)

※A～C各1回、研修会があります。

【謝礼】調査1回に付き3,000円(研修会は2,000円)

【申込み】任意の用紙に3面記入例のほか、希望区分(A～Cの別、第3希望まで記入可)、年齢、職業、応募動機(300～400字程度)を記入し、2月18日(火)(消印有効)までに郵送で東京都生活文化局消費者情報担当(〒163-8001西新宿2—8—1) ☎(5388)3076へ。ホームページ「東京くらしWEB」(<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>)からも申し込みます。

※お住まいの地域・応募動機等を考慮して選考します。

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・中立に処理する第三者的な機関です。

プライバシーの保護には特に配慮しています。安心してご相談ください。



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

【申し立て方法】苦情申立書に必要事項を記入し、同委員会の窓口で郵送または直接、お持ちください。後日、面談日時をお知らせします。

※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。

※ほかの苦情処理制度と競合している、一定期間が経過している等、申し立てができない場合があります。

【受付日時】月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～12時・午後1時～5時

【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へ。

令和2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14日(金)	午後2時	本会議(区長の区政の基本方針説明)
2月19日(水)	午前10時	本会議(代表質問)
2月20日(木)	午前10時	本会議(代表質問・一般質問)
2月21日(金)～3月6日(金) (土・日曜日、祝日等を除く)	午前10時	予算特別委員会(令和2年度予算案の審査)
3月10日(火)・11日(水)	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12日(木)	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13日(金)	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17日(火)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

◎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も配置できます(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・FAX(3209) 9995へ。

●今回の定例会で審議する主な議案(予定)

▶予算案…令和2年度新宿区一般会計予算

▶条例案…新宿区心身障害者福祉手当条例の一部を改正する条例、新宿区ユニバーサルデザインまちづくり条例

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505・FAX(3209) 9947へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容を確認の上、参加してください。同じ団体の申し込みは、1年度(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は、掲載希望日の1か月前までにお申し込みください(各号先着15件)。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064・FAX(5272) 5500へ。

★催し・講座★

◆外国人講師による初級英会話体験会 2月14日(金)・21日(金)午前9時～10時、戸塚地域センターで。60歳以上対象。¥無料。参加希望日の3日前までに電話で。☎月～金曜日の午前9時～午後3時にシニア英会話・太田 ☎070(2155)5239

◆ひなまつり朗読会 3月1日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)、漱石山房記念館で。高浜虚子・芥川龍之介・菊池寛・寺田寅彦など8名の作家の作品を朗読。¥無料。当日直接、会場へ。先着50名。

☎朗読の会ふみのしおり(漱石山房記念館内) ☎(3205)0209

◆シニアと家族のお薬シンポジウム「薬との付き合い方」 3月8日(日)午後1時30分～3時45分、都民ホール(西新宿2)で。¥無料。当日直接、会場へ。先着200名。☎健康安全研究センター食品医薬品情報担当 ☎(3363)3472

★サークル紹介・会員募集★

◆健康麻雀 毎週火・木曜日(初級)、毎週水・金・土曜日(中級)、いずれも午後2時～4時、高田馬場1丁目で。¥入会金1,000円・1回1,300円。☎ガラパいきいき健康マージャンサークル・田嶋 ☎090(2442)3442

◆健康3B体操 ①月4回月曜日午前10時30分～12時、②月2回水曜日午前10時～11時30分、③月4回金曜日午前10時30分～12時、①は落合第一地域センター、②③は高田馬場シニア活動館で。音楽に合わせて肩こり・腰痛・ひざ痛予防ダンス。¥①③は月3,000円、②は月1,500円。☎エンジョイ3B・山下 ☎080(5196)1949

◆色鉛筆画 毎月第1・第3火曜日午後1時～3時、戸塚地域センターで。¥月3,000円。☎彩の会・色鉛筆画・加藤 ☎(3202)8405

3月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★			
牛込保健センター	☎(3260)6231	FAX(3260)6223	〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	FAX(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	FAX(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(金)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	5(木)★・12(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	6(金)○・13(金)★		
	東新宿	2(月)○・ 9(月)★		
	落合	3(火)○・10(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込 東新宿	12(木) 2(月)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
母親学級	牛込	5(木)・12(木)・19(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。※全3日
育児相談	牛込	13(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
すこやか子ども発達相談	牛込	24(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	27(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	4(火)	13:00～14:30	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	27(金)	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	5(木)		
	東新宿	26(木)		
	落合	25(水)		
離乳食講習会	牛込	17(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	26(木)		
	東新宿	16(月)		
	落合	27(金)		
1歳児食事講習会	牛込	12(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	6(金)		
	東新宿	2(月)		
	落合	3(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	24(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(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	11(水)		
	落合	5(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(金)産婦人科系全般 24(火)更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の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について相談できます。
精神保健相談	牛込	3(火)・17(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	26(木)	14:00～16:15	
	東新宿	4(水)	13:15～15:30	
	落合	19(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	5(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	2(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	9(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をします。 ※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	16(月)		
	東新宿	11(水)・23(月)		
	落合	3(火)・27(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(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。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	11(水)		
	落合	5(木)		

両親学級

【日時】3月14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】牛込保健センター
【内容】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あ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。
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHI NJUKU☎http://jyosanshi-mirai.org/☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く)午前9時～午後6時

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】受け付けは終了時間の30分前まで
▶土曜日…午後5時～10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)
午前9時～午後5時(小児科)
※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 ☎(5272)0303・FAX(5285)8080
ひまわり HPhttp://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・FAX(5273)3930へ。

◆受診は3月31日(火)まで

受診には「健康診査票」が必要です

対象となる方には、年齢ごとに平成31年4月末・令和元年5月末に封筒(右図)で発送しました。お手元がない方は、健康づくり課健診係、各保健センターへご連絡ください。
【対象】▶16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)、▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方、▶75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)・生活保護を受けている方

★健康診査・がん検診の予約はお早めに

年度末にかけて医療機関は混み合います。受診がまだの方はお早めに医療機関を予約してください。

保健・衛生



猫の去勢・不妊手術費助成申請

●令和元年度の締め切りは2月28日(金)
2月中に受け付けた申請の有効期限は3月31日(火)です。3月中は申請を受け付けていませんのでご注意ください。
令和2年度の申請は、4月1日(水)から受け付けます。

【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 講

●知っておきたい赤ちゃんの事故・病気
【日時】3月11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(金)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。



野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

ブロッコリーは、つばみの部分だけでなく、茎の部分も食べられます。今回は、茎まで使ったメニューを紹介します。
【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へ。



ブロッコリーと卵のチリソース炒め



材料(2人分)

- ▶ブロッコリー……小1株

▶長ネギ……………10cm

▶卵……………2個

▶片栗粉…………小さじ1/2

▶水……………小さじ1/2

▶油……………大さじ1
- ▶ケチャップ……………大さじ2

▶砂糖……………大さじ1/2

▶豆板醤……………小さじ1

▶鶏がらスープの素…小さじ1

▶水……………大さじ3

▶ごま油……………大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は周りのかたいところをむき、食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。長ネギはみじん切りにする。

② ボウルにAを混ぜ合わせ、フライパンに油をひいて炒め、一旦皿に取り出す。
- 別のボウルにBを混ぜておく。

③ フライパンにごま油をひき、①の長ネギを軽く炒める。ブロッコリーを加え、さらに1分程度炒める。

④ ③にBを加え、全体にソースが回ったら②の卵を戻し入れ、さっと混ぜ合わせる。

「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2020

【日時】3月7日(土)午前10時～午後4時

(午前9時45分開場、午後3時30分受け付け終了)

【会場】女性の健康支援センター

(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内)

3月1日～8日の「女性の健康週間」に合わせて開催します。楽しみながら健康づくりを学べる催しが盛りだくさんです。ぜひお出かけください。お子さんや男性の参加も歓迎です。会場には授乳室があります。

【問合せ】女性の健康支援センター(〒160-0008四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。

乳がんを学ぶ

事前
予約 1時間笑っぱなしの
乳がんセミナー

午前11時～12時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【内容】乳がんの最新の検査・治療方法(講師は千島隆司・横浜労災病院乳腺外科医師・写真)

【申込み】2月7日(金)から電話かファックス(応募者全員(申込者含め2名まで)について3面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センターへ。先着順。事前申し込みした受講者には当日会場で、オリーブ専門店のエキストラバージンオイルを差し上げます。



乳がん自己触知体験

女性
対象午後0時20分から・1時20分から・
2時50分から(各回30分)

オリジナルの乳がん触知モデルや資料を使い、一人一人に合った触知方法を紹介(講師は小泉美都枝・診療放射線技師ほか)

【定員】各回20名(各回開始15分前から先着順で受け付け)

ピンクリボン

押し花ワークショップ



草花をアイロンで生地に押し当て染色します。

お子さんと一緒に

事前
予約 かけっこ教室4歳～
12歳
対象

①午後1時から・②2時30分から(各回60分)

正しい走り方や速く走るコツを教わり、実際に走ってみます。

【対象】区内在住・在学の4歳～12歳、各回20名

【申込み】はがき(1枚につき2名まで)に応募者全員について3面記入例のほか年齢・希望時間(①②の別)を記入し、2月18日(必着)までに女性の健康支援センターへ。応募者多数の場合は抽選。



▲イメージ

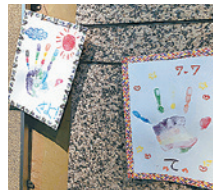


おくすりクイズ

日本薬科大学の学生が薬に関するクイズを出題

手形アート

口紅と同じ原料のチョーク「キットパス」を使ったアート体験

3歳～
対象

ビッグブロック

ポリエチレン・フォーム製の巨大なブロックで創造力を育もう!

▲イメージ

食を楽しむ

試食コーナー

- ▶豆腐のエキストラバージンオイル入りそぼろソースがけ
- ▶ヨーグルト ※いずれも提供数に限りあり。

セミナー

野菜のとり方と
がん予防の関係

午前10時30分から・午後2時から(各回20分)

野菜のとり方の工夫などを学ぶ(講師は岡崎寛子・家庭医療専門医)

【定員】各回20名(各回開始15分前から先着順で受け付け)

セミナー

女性のライフステージと漢方

午後0時10分から・1時10分から・2時40
分から(各回40分)

漢方茶の試飲あり(講師は緒方千秋・漢方薬剤師)

【定員】各回30名(各回開始15分前から先着順で受け付け)

体のチェックコーナー

【時間】午前10時15分から・11時から・
午後1時45分から・2時30分から

【定員】各回20名(各回開始15分前から整理券を配布)

- ◆随時実施している測定
- ▶体組成、▶肌年齢、▶血管年齢、▶貧血、▶身長、▶体重、▶握力

「女性の健康づくりサポーター」と一緒に、女性が生涯にわたって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を学ぶコーナーもあります。

2月21日(金)～
23日(祝)染の小道
Some no Komichi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。

▲川のギャラリー

●川のギャラリー

妙正寺川の流れに沿って、江戸更紗や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。

【日時】2月21日(金)～23日(祝)午前10時30分～午後3時30分

【会場】西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺育橋・大正橋付近(雨天の場合は山手通り高架下など一部で実施)

●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。

【日時】2月21日(金)～23日(祝)各店舗の営業時間中

●染色体験勢ぞろい「染のがっこう」

【日時】2月22日(土)・23日(祝)午前11時～午後3時

【会場】落合第二小学校(上落合2-10-23)

【内容】絞り染めや型染めの体験

●新宿区染色協議会主催

「染の王国 新宿展」

【日時】2月22日(土)・23日(祝)午前10時～午後4時

【会場】落合第五小学校(上落合3-1-6)

【内容】着物・帯作品の展示、伝統工芸士等の実演

●つくり手と会える「作家の小道」

【日時】2月22日(土)・23日(祝)午前10時～午後4時

【会場】落合第五小学校(上落合3-1-6)

【内容】のれん作家が着物・小物等の染色作品を展示

道のギャラリー▶▶

中華人民共和国
湖北省武漢市における新型
コロナウイルス
関連肺炎

◆新型コロナウイルス関連肺炎を予防するには

風邪やインフルエンザが多い時期であることを踏まえ、咳エチケット・手洗い等、通常の感染対策が有効です。

◆武漢市から帰国・入国し咳・発熱等の症状がある方

まず医療機関で受診してください。受診の際は、事前に医療機関に連絡し、マスクを着用していただくよう、ご協力をお願いします。

最新情報は新宿区ホームページでご案内しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)

☎(5273)3862・FAX(5273)3820へ。