



# 新宿区オリジナル3つの体操・トレーニング

## ●運動不足を解消しませんか

区では、手軽に取り組める3つの体操・トレーニングを作成しています。鍛えたい内容に合わせてチャレンジしてみませんか。新宿区ホームページ(下二次元コード)で紹介動画をご覧いただけるほか、DVDの貸し出しやリーフレットの配布等を行っています。詳しくは、右記の各担当課にお問い合わせください。

問合せ ▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568、▶しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3494、▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839

## 新宿 いきいき体操



平成新宿音頭のリズムで体を動かし、筋力とバランス能力を刺激

●世代を超えて楽しめる「介護予防体操」  
天童よしみさんのパワフルな歌声と多彩な楽器の調べに乗って、体を動かします。



動画はこちら



## しんじゅく 100トレ



専用の重りでゆっくり繰り返し負荷をかけ、効果的に筋力アップ

●体力に合わせて取り組める「筋力トレーニング」  
区内で約80グループが活動しています。ご近所を始めたい場合など、お気軽にご連絡ください。



動画はこちら



## 新宿 ごっくん体操



歌いながら体を動かし、食べる力を鍛える

●食べる機能の衰えを予防する「えん下体操」  
口をしっかり動かして歌うだけでも効果があります。



動画はこちら



## 消費税の確定申告はお早めに

◆個人事業者の消費税・地方消費税の申告、納税は4月1日まで  
インボイス発行事業者として登録した方は、消費税の確定申告が必要です。



「確定申告書等作成コーナー」(右上二次元コード。HP<https://www.keisan.nta.go.jp>)を利用するとスマートフォン・パソコンで確定申告書を作成・提出することができます。e-Taxで申告書等を提出した場合は、e-Taxのメッセージボックスから送信日時やご自身の申告内容を確認することができます。

◆手続きのデジタル化を進めています

デジタル化の一環として、令和7年1月から税務署では、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いません。申告書等を書面で提出する際は、申告書等の正本(提出用)のみを提出(送付)してください。

問合せ ▶新宿税務署 ☎(6757)7776、▶四谷税務署 ☎(3359)4451、▶国税庁ホームページ HP<https://www.nta.go.jp/>



## 保健・衛生



### ぜん息児向け体力づくり教室 講座

●ぜん息に負けないからだをつくらう!

①こども健康水泳教室

日時 5月31日(金)~7月2日(火)の火・金曜日午後4時~6時、全10回

対象 区内在住で気管支ぜん息の診断を受けている小学1~3年生、30名

内容 区水泳連盟指導員による水泳指導

②親子ぜん息デイキャンプ

日時 7月28日(日)午前9時~12時

対象 区内在住で気管支ぜん息の診断を受けている小学1~3年生のお子さん  
と保護者、20組40名

内容 ぜん息の学習会、ラグビー教室  
……<①②共通>……

会場 新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

申込み ▶①は3月18日(月)~4月26日(金)、

▶②は3月18日(月)~6月28日(金)に電話

で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



問合せ 健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

### 新型コロナ療養証明書等の発行受け付けは令和6年3月31日まで

区保健所で発行している新型コロナ療養証明書(療養のお知らせ)等の発行依頼方法、保険金請求等に必要の自宅療養証明書の代替書類等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご確認ください。



問合せ 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859

## 区関連・官公署情報



### 「北欧の神秘」展

日時 3月23日(土)~6月9日(日)午前10時

~午後6時(入館は午後5時30分まで)。  
4月29日、5月6日を除く月曜日休館)

会場 SOMPO美術館(西新宿1-26-1)

費用 ▶一般1,600円(前売り1,500円)、▶大学生1,100円(同1,000円)、▶高校生以下無料

後援 新宿区ほか

問合せ ハローダイヤル ☎050(5541)8600

### Wリーグプレーオフ 2023-2024

Wリーグ(日本女子バスケットボールのトップリーグ)の年間チャンピオンを決定するプレーオフの試合を無料で観戦できます。詳しくは、専用チケットサイト(二次元コード。HP [https://tama-go.jp/event/d355khnkx?utm\\_source=jichitai](https://tama-go.jp/event/d355khnkx?utm_source=jichitai))でご案内しています。



日時 ▶セミファイナル…4月6日(土)~8日(月)、▶ファイナル…4月13日(土)~

15日(月)

会場 武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)

対象 区内在住の小・中学生と引率者

後援 新宿区

問合せ 京王電鉄(株)沿線価値創造部 ☎042(337)3046

### 取引・証明用はかりの定期検査にご協力を

●対象店舗等に事前に通知はがきを発送  
商店での取引や、学校・病院等で証明に使用する「はかり」は、2年に1度、検査を受けることが計量法で義務付けられています。検査は、東京都計量検定所の職員が訪問して行います。

検査の通知が届かない方、はかりの使用を開始または終了した方は、お問い合わせください。

期間 4月3日(水)~6月10日(土・日曜日、祝日等を除く)

問合せ 東京都計量検定所検査課 ☎(5617)6638