区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

★★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★★

新宿区保健所（健康推進課・衛生課・保健予防課）	☎(3209)1111	FAX(5273)3930	〒160-0022 新宿5-18-21
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	〒160-0004 四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118	FAX(3363)7933	〒160-0023 西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222	FAX(3208)2288	〒169-0072 大久保3-1-1

区民健康センター事業

中央図書館の旧戸山中学校(大久保3-1-1)への移転に伴う改修工事のため、区民健康センターは、12月・25年1月の平日の健康診査を休止します(日曜総合健診・一部のがん検診は通常どおり実施。1月の日曜総合健診は下記でご案内しています)。詳しくは、区民健康センターへお問い合わせください。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
▶午前９時～午後５時…休日急患テレホンセンター
▶午後５時～10時…休日夜間診療
☎(3208)2223

東京都医療機関案内
ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

区民健康センターの日曜総合健診

日曜日に健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます。

【日時】男性は25年1月6日(日)、女性は1月27日(日)、いずれも午前8時30分から

【会場】区民健康センター(大久保3―1―1、旧戸山中学校)

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上の方、20名程度(胃がん検診は16名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】▼健康診査…問診・内科診察・身体計測・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査…胃・大腸・肺・前立腺がん検診、B型C型肝炎ウイルス検査

※65歳以上の方は、胸部X線撮影があります。

【費用】▼健康診査…無料、▼胃・大腸がん検診…2千400円、▼肺がん検診…千200円、▼前立腺がん検診…200円、▼肝炎ウイルス検査…原則として有料(これまでに受けたことがない方は無料)

【申込み】12月6日(木)午前9時から、電話で**区民健康センター**☎(3208)2222へ。先着順。

※健康診査を希望する40歳以上(昭和48年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健診票を用意して予約してください(健診票がない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください)。

働く人のメンタルヘルス 個別相談

【日時】12月18日(火)午後1時30分～5時

【対象】うつ病のため休職中等で、職場復帰や再就職を希望している方と家族・関係者。既に復職している方も相談できます。

【会場・申込み】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。

しんじゅく情報局

四谷ひろば染め遊びくらぶ

●クリスマスのTシャツ作り

【日時】12月16日(日)午前10時～12時

【会場】四谷ひろばCCAAアートプラザ(四谷4―20)

【費用】2千100円(材料費ほか)

【持ち物】白か薄い色のTシャツ

【申込み】電話で12月8日(土)までに、**染め遊びくらぶ・藤木**☎080(6604)1641へ。先着10名。

てんかんふれあいフェスタ

【日時】12月9日(日)午前10時～午後2時

【内容】パネル展示、物品販売ほか

【後援】東京都、新宿区ほか

【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園アスレチック広場(箱根山地区)へ。

【主催・問合せ】**日本てんかん協会東京都支部**☎(3204)0874へ。

税務署からのお知らせ

所得税の青色申告決算・消費税等説明会

新宿税務署 ☎(3362)7151
四谷税務署 ☎(3359)4451

所得税の青色申告決算書や消費税申告書の書き方などを、具体的に説明します。国税電子申告・納税システム(e-Tax・イータックス)の概要も説明します。

●新宿税務署管内

【日時・会場】▶12月3日(月)…新宿税務署(北新宿1―19―3)、▶4日(火)…戸塚地域センター(高田馬場2―18―1)、▶5日(水)…落合第一地域センター(下落合4―6―7)、いずれも午後1時30分～4時

【問合せ】**新宿税務署個人課税第1部門**へ。

●四谷税務署管内

【日時・内容】▶12月3日(月)・5日(水)…事業所得、▶4日(火)…不動産所得、いずれも午後2時～4時30分

【会場】四谷税務署(三栄町24)

【問合せ】**四谷税務署個人課税第1部門**へ。

確定申告書作成会場を開設します

新宿・四谷税務署では、平成24年分の所得税・贈与税・個人消費税の申告書作成・提出の会場を、新宿アイランド地下１階アクアプラザ(西新宿6―5―1)に開設します。

【開設期間】25年2月7日(木)～3月15日(金)(土・日曜日、祝日を除く)。期間中は税務署内に確定申告書作成会場は設置しません。提出のみの方は、税務署でも受け付けます。

法定調書の作成・提出はパソコンで

●e-Taxによる提出

自宅やオフィス、税理士事務所から、インターネットを利用して法定調書が提出できます。

●光ディスク(CD・DVD・MO・FD)による提出

市販の表計算ソフト等を利用して大量の法定調書が作成でき、事務の省力化・効率化、ペーパーレス化が実現できます。詳しくは、国税庁ホームページ(HPhttp://www.nta.go.jp/)でご案内しています。

【問合せ】**新宿税務署個人課税第5部門・四谷税務署管理運営第2部門**へ。

保健だより

12月の健康相談

保健センター事業

事業名	担当	日	時間	内容
歯科衛生相談	牛込	6(木)★・13(木)◎	9:00～10:00	予約制 むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談（1歳児） ★印…にこにこ歯科相談（2歳児） ※会場は四谷ひろば（四谷4－20）
	四谷※	7(金)◎・14(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	10(月)◎・17(月)★	9:00～10:00	
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷※	7(金)	13:30～15:00	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による口の機能についての相談 ※会場は四谷ひろば（四谷4－20）
	落合	11(火)	9:00～10:30	
母親学級	西新宿	5(水)・12(水)・19(水)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など 3日制
	落合	4(火)・11(火)・18(火)		
育児相談	牛込	19(水)	13:30～14:00	個別相談（３歳までの乳幼児）
			14:00～15:00	ふれあい広場 （４～12か月児の子育て情報交換）
	四谷	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	西新宿	6(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館　個別相談とグループワーク
		20(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館
育児・おっぱい相談	西新宿	11(火)	13:30～14:30	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	13(木)	13:30～15:00	
双子の会	落合	11(火)	13:30～15:00	子育て情報交換 (初めての方はお問い合わせください)
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	4(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室
	西新宿	11(火)		
	落合	25(火)		
	四谷	6(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と24年9月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室
離乳食講習会	牛込	11(火)	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象 離乳食の話と調理実演、事故予防の話
	西新宿	17(月)		
	落合	21(金)		
精神保健相談	牛込	25(火)	14:00～16:15	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	21(金)	14:30～16:45	
	西新宿	10(月)	13:15～15:30	
		27(木)	14:15～16:30	
	落合	7(金)		
うつ専門相談	四谷	6(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による相談
パーキンソン体操教室	西新宿	3(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象 運動療法と患者・家族の交流
	落合	14(金)		
訪問指導	牛込	3(月)・17(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制
	四谷	13(木)・17(月)		
	西新宿	12(水)・17(月)		
	落合	7(金)・25(火)		

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

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★

◆**第11回ようこそ！保育園！**　12月16日(日)午前10時30分～午後2時、ゆったりーの(北山伏町)で。保育園に関する保護者の情報交換会。お子さんと一緒に参加可。¥300円。申電話で12月10日(月)まで。先着30組。託児あり(7か月以上・12月1日(土)までに予約・1名1,000円)。問午後3時～9時に新宿・子育てを考える会・岡崎☎(3320)1905

◆**クリスマス会**　12月10日(月)午後1時～3時、中央愛児園(西早稲田2)で。おもちゃ遊びとコンサート。プレゼントあり。障害のあるお子さんと3歳未満のお子さん対象。¥無料。申当日直接、会場へ。問午前9時～10時または午後3時～5時に新宿おもちゃの図書館「あいじえん」・岩切☎(3203)1285

◆**講座「マンションの資産価値を守るために」**　12月16日(日)午後1時30分～4時30分、新宿文化センターで。マンションにお住まいの方、管理組合の役員の方歓迎。¥無料。申電話で12月12日(水)まで。先着30名。問東京マンション管理士事務所協会・中井☎(6319)4366

◆**講演「いのちの再建弁護士～会社と家族を生き返らせる」**　12月8日(土)午後2時～5時、真生会館(信濃町)で。¥2,000円。申事前に電話で。先着100名。問NPO法人生と死を考える会・佐野☎(5361)8719