

バイク・軽自動車等の廃車手続きは 3月29日(金)までに

軽自動車税は、毎年4月1日（賦課期日）現在で、原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車（以下「軽自動車等」）を所有している方が納める税金です。

譲渡・売却・廃棄などで軽自動車等を所有していない場合や、盗難に遭った場合に廃車手続きをしていないと、25年度も軽自動車税が課税されます。廃車手続きがお済みでない方は、3月29日(金)までに手続きしてください。廃車手続きの窓口は、軽自動車等の種別により異なります。

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症 予防検診の 受診を



かかとに超音波を当てて骨密度を測定

骨密度は不規則な生活習慣や病気、加齢により低下します。特に女性は、ホルモンの関係などで、男性よりも骨粗しょう症になりやすいといわれています。

骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨折すると、その後、寝たきりになることも多く注意が必要ですが、骨粗しょう症は、自覚症状が少なく、骨密度の定期的な検診が必要です。検診を受診して、骨密度を測定してみませんか。

【問合せ】保健センターへ。

★4月の検診

【日時・会場】▼4月18日(木)：落合、▼23日(火)：牛込、▼24日(水)：西新宿の保健センター、いずれも午前9時～10時30分に受け付け
【対象】区内在住で20歳以上の方（検診は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50名



牛込保健センター 井天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351)5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

認知症・もの忘れ相談

【日時】3月26日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」とお悩みの方、5名程度

【内容】専門医の個別相談（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師）

【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。

両親学級

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ

【日時】4月20日(土)午前9時30分～12時

【内容】実習「赤ちゃんのお風呂の入れ方」、臨床心理士の講演「夫婦で会話してませんか」

【持ち物】母子健康手帳・エプロン

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着30組。



プラネタリウム一般公開

●春番組「春の星空と動いている大陸」（再投影番組）

【日時】3月17日(日)・23日(土)、4月13日(土)・21日(日)・27日(土)、5月5日(祝)・6日(休)・11日(土)・19日(日)・25日(土)、いずれも午前10時30分、午後1時30分・2時50分の3回投影（投影時間約50分）。投影開始後の入退場はできません。

できません。

【費用】300円（中学生以下は無料）。観覧券の発売と入場は、投影開始の30分前から

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階（大久保3-11-2）へ。

【問合せ】新宿未来創造財団学習・スポーツ課 ☎(3232)5121へ。

新宿中央公園春祭り

【日時】3月23日(土)午前11時～午後3時

【会場・内容】新宿中央公園（西新宿2-11）、ちびっこ広場：めんこ・木のペンダント作り、お菓子のつりばり、絵本の読み聞かせ、紙芝居、ふれあい動物園、模擬店ほか、▼多目的運動広場：自転車マナー講習会（いずれも荒天中止）

【問合せ】みどり公園課公園管理係（本庁舎7階）☎(5273)3914、角筈特別出張所 ☎(3377)4381へ。

四谷地域センター ふれあい祭

【日時】3月24日(日)午前10時～午後3時

【内容】ダンス・舞踊・歌等のステージ、子ども向け映画会、作品展・講習会、フリーマーケット、喫茶「夢」ほか

【会場・問合せ】四谷地域センター（内藤町87）☎(3351)3314へ。

多文化共生フェスタ しんじゅく2013

【日時・会場・内容】3月30日(土)、大久保公園（歌舞伎町2-43）午前10時～午後3時：多文化共生に関するビデオ上映会、新宿区多文化共生連絡会の活動紹介、防災コーナ―、起震車体験、ブラインドサッカー体験、軽食コーナ―ほか
※雨天の場合は、多文化共生に関するビデオ上映会のみを、しんじゅく多文化共生プラザで実施します。

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所第1分庁舎7階人材育成センターへ。

【問合せ】行政管理課（本庁舎3階）☎(5273)4245へ。

都市計画審議会

【日時】3月27日(水)午後2時から

【内容】▼東京都決定：神宮外苑地区地区計画、第5・7・18号明治公園の変更、幹線街路環状第4号線の変更

審議会

【日時】4月7日(日)午後2時～4時

【会場】北新宿生涯学習館（北新宿3-20-2）

【対象】高校生以上の方、20名

【内容】布の表紙を付けて、一折り中綴じのノートを手がかりで制作（植村愛音・古本と手製本ヨネ主宰）

【申込み】事前に電話または直接、北新宿図書館（北新宿3-20-2）☎(3365)4755へ。先着順。



次世代育成協議会

【日時】3月25日(月)午後2時から

【会場】区役所第1分庁舎6階人材育成センター

【内容】新宿区次世代育成支援計画（平成22年度～26年度）の進行管理ほか

外部評価委員会

【日時】3月26日(火)午後1時30分～3時30分

【内容】外部評価を踏まえた区の

取り組み

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所第1分庁舎7階人材育成センターへ。

【問合せ】都市計画課都市計画係（本庁舎8階）☎(5273)3527へ。

図書館運営協議会

【日時】3月28日(木)午前10時から

【内容】これからの図書館サービスのあり方

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、中央図書館（下落合1-9-8）☎(3364)1421へ。

区民のひろば

費用・申込み・問い合わせ

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。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆女性のための不動産研修会 3月24日(日)午後1時～3時、若松地域センターで。不動産購入のポイントと最新リフォーム情報。¥500円。事前電話で。先着10名。午前10時～午後6時に女性のための不動産リテラシークラブ・原 ☎(5357)7548

★サークル紹介・会員募集★

◆カラオケ 毎月第1・第3火曜日午後1時～3時、西新宿1丁目ほかで。

¥入会金1,000円・月4,000円。誕生会・田中 ☎(3373)7260

◆カラオケとボイストレーニング 毎月第2・第4火曜日午後5時～6時、角筈地域センターで。初心者対象。¥月3,000円。カラオケボイストレーニング・吉村 ☎090(2331)6291

◆端唄・三味線 月2回金曜日、午後2時～7時の間で都合のよい時間を選択。若松地域センターで。端唄のみ、三味線のみも可。¥入会金2,000円・1回2,500円。午後2時以降に端唄登喜輔会・斎藤 ☎(3205)1612

◆英会話 毎週木曜日午前10時50分～11時50分、赤城生涯学習館ほかで。イギリス人・日本人の講師が隔週で担当。初級～中級。50歳以上の方対象。¥入会金500円・月4,000円。50歳からの英会話サニー・酒井 ☎090(9239)1723

◆生け花 毎週火曜日午後1時～5時…角筈地域センター、木曜日午後1時～5時…牛込笹岡地域センターで。アレンジメント、プリザーブドフラワーほか。¥1回500円（別に花代2,500円～4,000円）。フラワーサークルシン・阪本 ☎(3373)3314

◆茶道 原則として第1・第3土曜日午後1時～5時、戸塚地域センターで。入門～初級。初心者や男性歓迎。¥1回500円。午前10時～午後1時に現代茶道わびの会・石岡 ☎(3208)8646

◆社交ダンス 月3回火曜日、落合第二地域センターで。初級は午後7時30分～8時30分、中級は午後8時30分～9時30分。女性のプロ講師が指導。¥入会金2,000円、初級のみ・中級のみは月2,000円、両方は月3,000円。午後2時以降に落合ダンススポーツ・高橋 ☎(3950)1756