はがき・ファックスの記載例

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

講座・催し等の申し込み

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

こども・教育

児童館等合同発表会 わくわくフェスティバル

【日時】2月22日(土)、前半は午後1時30分から、後半は午後3時35分から
【会場】新宿文化センター（新宿6―14―1）。座席は前半・後半で入れ替え
【内容】児童館や児童コーナーを利用する子どものステージ（ダンス、二輪車、ダブルダッチなど）
【問合せ】児童館・子ども家庭支援センター、子ども総合センター児童館運営係☎(5273)4544へ。

えいがの時間

【日時】2月23日(日)午後2時～2時40分
【対象】中学生まで、40名（同伴者も入場できます）
【上映作品】「長靴をはいたねこ」
【会場】新宿区立中央図書館（大久保3―1―1、旧戸山中学校）へ。先着順。
※同センターのリサイクルショップ「もいちど倶楽部」は、3月2日(日)は休みます。

子育て講演会「乳幼児期に出会いたい体験」

●区の乳幼児文化体験事業
【日時】3月9日(日)午後1時30分～3時30分
【会場】牛込簞笥地域センター（簞笥町15）
【内容】子どもの発達に合わせた子育て（牧裕子／所沢市のあかね幼保育園園長、「お母さん頑張りすぎないで」の著者）
【申込み】電話かファックス（4面記載例のとおり記入）で、あそびと文化のNPO新宿子ども劇場（北山伏町2―17、ゆったりーの内）☎・FAX(5261)8696へ。先着70名。託児あり（先着10名・1名500円）。

リサイクルこどもまつり

●楽しさくるくるリサイクル！
【日時】3月2日(日)午前10時～午後3時
【内容】ミニシアター（ピエロと遊ぼうほか）、絵本の読み聞かせ、手作り工作、おもちゃの修理、新宿エコ自慢ポイントの登録受け付け、ごみ分別ゲーム、バルーンアートショー、模擬店ほか
【会場・問合せ】新宿リサイクル活動センター（高田馬場4―10―2）☎(5330)5374（月曜日休館）へ。

国際交流区民のつどい「ひなまつり」

●日本の文化を楽しもう
茶道・華道・書道・水墨画・日本の遊びや着付けの体験ができます。ひな段飾りも展示します。
【日時】2月22日(土)午前10時～午後3時（体験コーナーは午前10時30分から。受け付けは午前9時30分～午後2時30分。人数制限のあるコーナーもあります）
【費用】500円（小学生までは無料）
【共催】新宿区女性海外研修者の会
【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター（新宿6―14―1）☎(3350)1141へ。

ザ・ニュースペーパー お笑いライブ

【日時】3月1日(土)午後6時～8時、2日(日)午後2時～4時
【出演】社会風刺コント集団「ザ・ニュースペーパー」
【費用】（全自由席）4千円（区民割引3千500円）
【会場・問合せ】新宿文化センター（新宿6―14―1）☎(3350)1141へ。

NPO活動資金助成に向けた講演会

区民の皆さんや事業者などからの寄附金を積み立てて「協働推進基金」を運営し、区内で活躍するNPO法人に活動資金を助成しています。助成申請事業を審査する協働支援会議委員が、事業の評価のポイントや期待する活動内容等について、審査員の視点からお話しします。
※26年度のNPO活動資金助成について詳しくは、3月中旬に確定する予定です。
【日時・内容】▼①3月5日(水)午前10時～11時：これから求められるNPO活動（宇都木法男・ユニバーサル志縁社会創造センター理事）、▼②7日(金)午後6時30分～7時30分：区民が応援したいNPO活動（太田節子・協働支援会議区民委員）
【対象】区内のNPO法人、NPO法人の設立を予定している方。各回20名
【申込み】電話かファックス（4面記載例のほか希望講座（①②の別）を記入）で、地域調整課管理係（本庁舎1階）☎(5273)3872・FAX(3209)7455へ。先着順。

図書館講座 「新宿を考古学する」

【日時】3月8日(土)午後2時～4時
【内容】新宿区を中心とした武蔵野台地東部の旧石器時代から弥生時代の遺跡と出土品（富樫雅彦・武蔵大学講師）
【会場・申込み】当日直接、中央図書館（大久保3―1―1、旧戸山中学校）☎(3364)1421へ。先着50名。

信濃町シニア活動館の催し

①マウスで簡単 インターネットを楽しもう
【日時】▼上旬コース…3月6日(木)・13日(木)、▼下旬コース…3月20日(木)・27日(木)、午前10時～12時、各全2回
【内容】キーボードを使わずマウスで操作するインターネットの活用法
②うたごえ広場
【日時】3月9日(日)午後2時～4時
【内容】懐かしい曲をギターの伴奏で合唱
【対象】区内在住で50歳以上の方、①は各6名、②は50名
【会場・申込み】①は事前に電話または直接、②は当日直接、信濃町シニア活動館（信濃町20）☎(5369)6737へ。先着順。

西新宿シニア活動館の催し

①講座「シニアが楽しむ旅の醍醐味」
【日時】3月5日(水)午前10時～12時
【内容】旅行を計画するときのコツと気を付けること
②ラジオ体操健康法講座
【日時】3月6日(木)午後1時30分～3時または午後3時15分～4時45分
【内容】ラジオ体操の基本
③腰痛予防講座
【日時】3月7日(金)午後2時～4時
【内容】腰痛の予防法と自宅でできる簡単な体操
④日本語の魅力発見講座 言葉遊びの楽しみ
【日時】3月9日(日)午後2時～4時
【内容】言葉のつながりや文字の形を解説
……〈以下共通〉……
【対象】区内在住で50歳以上の方、①④は30名、②③は各20名
【会場・申込み】2月17日(月)から③は2月27日(木)までに）電話または直接、西新宿シニア活動館（西新宿4―8―35）☎(3377)9380へ。①②④は先着順。③は応募者多数の場合は抽選。

男女共同参画講座

●住まいの姿革「コレクティブハウスかんかん森」の場合
【日時】3月8日(土)午後2時～4時
【内容】住まいと共同の居場所「コレクティブハウス」を例に、自立と共助の新しい暮らし方を考える（坂元良江／テレビプロデューサー、㈱コレクティブハウス代表）
【会場・申込み】電話で男女共同参画推進センター（ウィズ新宿、荒木町16）☎(3341)0801（1日曜日を除く）へ。先着40名。託児あり（2月28日(金)までに電話予約。先着3名）。

ビズ新宿パソコン教室

区（産業振興課）と民間との協働事業です。
※この教室は3月31日(月)で終了します。
●パソコン講座
月～金曜日（午前10時～午後5時）の自由な時間に受講できます（予約制・1回50分）。1講座に付き10回が受講の目安です。（最低受講回数は5回）。無料体験もあります。
【内容】ワード・エクセル・パワーポイントの「入門」「中級」「活用」
【費用】1回千200円（チケット制・5回分6千円から申し込み）
●1日講座
【日時・内容】▼①3月1日(土)：ホームページ作成入門（サイトの作り方、更新の方法ほか）、▼②8日(土)：パワーポイント（スライドの作成、アニメーション設定ほか）、▼③15日(土)：統計入門（基礎の基礎）、いずれも午前10時30分～午後5時
【費用】①②は1万1千円、③は1万5千円
……〈以下共通〉……
【対象】区内在住・在勤の方、各12名。定員に満たない場合は区外の方も受講できます。
【会場・申込み】電話かファックス（4面記載例のほか希望講座・日時を記入）で、ビズ新宿パソコン教室（西新宿6―8―2、BIZ新宿3階）☎(3344)3255（平日午前10時～午後5時）・FAX(3344)3715へ。先着順。

3月10日～13日に利用申し込みを受け付けます

おちごなかい子ども園 大木戸子ども園 4月からの定期利用保育

「定期利用保育」は、保護者のパートタイム勤務などで複数月継続して保育を必要とする場合に利用できます。おちごなかい子ども園、大木戸子ども園の2園で実施しています。

2月22日(土)に説明会を実施します。利用には事前の申し込みが必要です。利用案内・利用申込書等は、おちごなかい子ども園、大木戸子ども園で配布しています。

【問合せ】子ども園推進課子ども園係（本庁舎2階）☎(5273)4047へ。

●定期利用保育実施園
▼おちごなかい子ども園（中井1―8―12、乳児園舎）☎(3361)1296
▼大木戸子ども園（四谷4―17）☎(3358)1431

定期利用保育の概要

【対象】区内在住で、保護者のパートタイム勤務など短時間就労等で複数月継続して保育が必要な、生後6か月～小学校就学前の健康で集団保育が可能なお子さん（おちごなかい子ども園は2歳児まで）
【利用日時】月～土曜日午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）、1日8時間以内で、就労等で必要な時間
【1日の利用定員】▼おちごなかい子ども園／0歳児…1名、1歳～2歳児…4名
▼大木戸子ども園／0歳児…1名、1歳～2歳児…5名、3歳～5歳児…1名
【保育料】利用時間に応じた月額制（利用月の末日に支払い）

●4月からの利用申し込み
3月10日(月)～13日(木)午前8時～午後5時に、利用を希望する子ども園で申し込みを受け付けます。

説明会

当日直接、利用を希望する園へおいでください。
【日時・会場】▼2月22日(土)おちごなかい子ども園（上落合3―1―6、幼児園舎）…午後2時～3時▼大木戸子ども園（四谷4―17）…午前10時～11時

2月は23日 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】午前9時～午後5時
【開設場所】区役所本庁舎1階（国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置）
※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

取り扱い事務

必要書類や本人確認書類（代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類）等がないと、届け出や証明書等の交付ができない場合があります。事前に必ず担当係へお問い合わせください。
※他の機関に確認が必要な手続きなどは、取り扱えない場合があります。

◎住民記録
▼転入・転出・転居・世帯変更の届け出（前住所地の区市町村に確認が必要な場合は手続きできないことがあります。国外からの転入は取り扱いません）▼外国人住民の住居地届（在留カードまたは特別永住者証明書（在留カード等へ切り替える前の方は入国時に交付された旅券（パスポート）と在留カードまたは特別永住者証明書）▼住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付（請求できるのは、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません）、▼不在住証明書の交付、▼印鑑登録申請・廃止の届け出、▼印鑑登録証明書の交付（印鑑登録証（カード）が必要）、▼自動交付機の利用登録申請・▼住民基本台帳カードの申請・交付、▼特別永住者に関する申請等
【問合せ】戸籍住民課住民記録係（本庁舎1階）☎(5273)3601へ。

◎戸籍
▼戸籍届書の預かり（届書の内容確認等は翌開庁日に行います）、▼火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▼戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部（個人）事項証明書、戸籍の附票の写しの交付（請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族（関係が確認できる書類が必要）のみ）、▼身分証明書（不在籍証明書の交付
【問合せ】戸籍住民課戸籍係（本庁舎1階）☎(5273)3509へ。

◎国民健康保険
▼資格の取得（社会保険等資格喪失証明書が必要。扶養家族がいないときは退職証明書でも代用可）、▼資格の喪失（職場の健康保険証が必要）
※外国人の方は、在留カードまたは特別永住者証明書（在留カード等へ切り替える前の方は外国人登録証明書）とパスポートをお持ちください。
【問合せ】医療保険年金課国保資格係（本庁舎4階）☎(5273)4146へ。

◎区税
▼納税・課税・非課税）証明書の交付（申告等により税情報がある方のみ）
【問合せ】税務課収納管理係（本庁舎6階）☎(5273)4139へ。

3月1日 スポーツの力で新宿のまちを元気に キッズスポーツ体験

区内在住・在学の小学生を対象に、スポーツの楽しさ・魅力を伝えます。未経験者・初心者も参加できます。
【会場】新宿こころ・から広場多目的運動場（新宿7―3―29）

①現役東大アメフト部の文武両道のススメ
【日時】3月1日(土)午前10時～12時
【対象】小学4～6年生、30名（保護者見学可）
【内容】接触がなく安全な簡易版アメフトボールを、東京大学アメフト部の学生が指導。学力向上の秘訣についての質問や相談にも答えます。

②サッカークリニック
【日時・対象】3月1日(土)▼午後1時～時30分…小学1～3年生、50名（保護者同伴）、▼午後3時～4時30分…小学4～6年生、50名（保護者見学可）
【内容】日本代表・本田圭佑選手プロデュースのソルティーロファミリアサッカースクール所属の元Jリーガーのコーチが指導（本田選手は参加しません）。元気が出るごはんの食べ方を学ぶ食育ゲームも実施します。
【費用】500円
【申込み】往復はがきに4面記載例のほか希望の教室（①②の別）、②は希望時間も記入し、2月24日（必着）までに生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本舎1階）☎(5273)4358へ。応募者多数の場合は抽選。

2月23日は国民健康保険料の納付相談 26年度の住民税の申告も受け付けます

国民健康保険料の休日納付相談

期限を過ぎても納付がない場合は、差し押さえなどの滞納処分を行うことになります。滞納している方は、この機会に相談においでください。納付も受け付けます。
【日時】2月23日(日)午前9時～午後5時
【会場・問合せ】医療保険年金課納付相談係（本庁舎4階）☎(5273)3873・4530へ。
※休日納付相談は、3月16日(日)午前9時～午後5時にも実施します。夜間通用口（本庁舎裏側地下1階）をご利用ください。

住民税の申告

26年度の申告のみ受け付けます。収入が一定額以下の方も、申告の内容は国民健康保険料・介護保険料等の算定の資料になります。申告書の提出にご協力ください。
【日時】2月23日(日)午前9時～午後5時
【申告会場・問合せ】区税務課課税第一係・第二係（本庁舎6階）☎(5273)4107・4108へ。
※住民税の申告が必要な方は、3月17日(月)までに区税務課（本庁舎6階）へ申告してください。申告書は郵送でも提出できます。

元気館 4月～6月の健康増進プログラム

〒169-0052戸山3―18―1
☎(3202)6291

◆コース型プログラム
【日時・対象・内容】右表1～3のとおり
※回数はコースによって異なります。
※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。
※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。
【費用】400円×プログラム開催回数（3か月分をまとめて支払い）
【申込み】▶来館の場合…1コースに付きはがきを1枚お持ちください。
▶郵送の場合…往復はがき（1コースに付き1枚）に4面記載例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース（曜日・時間）、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、表2の「座後体操」を希望する方は出産した日を記入し、2月28日（必着）までに元気館へ。
※1人2コースまで申し込めます（表2の★の「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません）。
※前回「1月～3月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も、申し込みが必要です。はがき表面の右上に「優先」と朱書きしてください（キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く）。
【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して3月1日(土)午前9時30分から元気館で抽選（観覧可）。結果は3月10日(月)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たなかったコースは、3月2日(日)午後2時から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。

◆フリー型プログラム
【日時・対象・内容】右表4のとおり

◆トレーニング室
【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分、▶日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【対象】15歳以上
【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ランニングマシン・乗馬運動等を指導
●フリー型プログラムとトレーニング室共通
予約は不要です。
【費用】400円。当日、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円

表1　コース型(4月～6月)プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35
ピラティス	火曜日19:45～20:45
ウォーキング	水曜日　9:30～10:30
バランス体操	木曜日12:45～13:45
バランスボール	木曜日13:55～14:55
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10
骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50
ヨーガ	日曜日13:30～14:30 水曜日19:40～20:40
ゆる体操	日曜日16:00～17:00
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
健康体操	月曜日　9:30～10:20 火曜日　9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日　9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
クラシックバレエ	日曜日14:45～15:45 金曜日18:50～19:50
自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10

表2　コース型(4月～6月)プログラム【就学前のお子さんと母親が対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
産後体操（産後1か月半～11か月の母親）	プロポーションケア 火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35
ベビーマッサージ（1か月～12か月の子どもと母親）	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25
よちよち体操（1歳～1歳9か月の子どもと母親）	火曜日11:50～12:35
親子体操★（1歳6か月～2歳の子どもと保護者）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
幼児体操★（3歳～未就学児）	3歳～4歳6か月 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30

表3　コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
小学生チアダンス	月曜日16:50～17:50
キッズダンス	月曜日18:00～19:00
空手初級(年長～小学生)	水曜日16:20～17:20
リトルクラシックバレエ(5歳～未就学児)	水曜日16:20～17:20 土曜日　9:10～10:10

表4　フリー型プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30
ボディメイク	月曜日11:40～12:30
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20
ピラティス	月曜日19:10～20:10
ストレッチ	水曜日13:00～13:20
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:30
全身シェイプ	木曜日15:10～16:10 木曜日17:40～18:20
ウオーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
筋力アップ	土曜日16:30～17:30
ステップ&シェイプ	日曜日　9:30～10:30
スッキリシェイプ	日曜日10:40～11:40