産前産後期間の国民健康保険料免除制度を開始

●1月4日から受け付け開始　HPで詳しく

対象 11月1日以降に出産予定または出産した国民健康保険被保険者の方

※妊娠85日（4か月）以上の出産が対象です（死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含む）。

免除対象期間等 出産した（予定を含む）月を中心に前1か月と後2か月の計4か月（多胎の場合は前3か月と後2か月の計6か月）

※原則として問合せ先へ届け出が必要です。出産予定日の6か月前から届け出ができます（区から出産育児一時金を受けている場合は届け出不要）。

問合せ 医療保険年金課国保資格係（本庁舎4階）☎（5273）4146

図書館のイベント情報

区立図書館HPで発信　講座　イベント

●一般対象　※（）内は開催日です。

中央図書館☎（3364）1421

▶ふるさと新聞展示（1/6～28）

四谷図書館☎（3341）0095

▶「わーいにてる?みんなで描こう!似顔絵」講座（1/14）

角筈図書館☎（5371）0010

▶2024年から始まる新NISAを徹底解説（ファンド選定編）（1/19）

戸山図書館☎（3207）1191

▶バリアフリー映画会（1/27）

●子ども対象

北新宿図書館☎（3365）4755

▶新春こども映画会（1/14）

中町図書館☎（3267）3121

▶フランス語のおはなし会（1/27）

ホームページでもイベント情報を発信しています

一般対象ページ　子ども対象ページ

確定申告をする方へ　e-Taxや税理士による無料申告相談をご利用ください

●マイナンバーカードをお持ちの方へ　HPで詳しく

ご自宅からスマートフォン・パソコンで確定申告（e-Tax）ができます。医療費控除・寄附金控除・各種保険料控除等を自動入力できるマイナポータル連携も便利です。

●税理士による無料申告相談の申し込みは1月10日から

電話かインターネットで申し込みが必要です（右表）。

※譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除の初年度適用の方、所得金額が高額な方や相続税・贈与税の申告相談のある方の申告相談はご遠慮ください。

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HPhttps://www.nta.go.jp

●新宿税務署管内の方の申告相談

日程	会場（地域センター）
1月25日㈭・26日㈮	落合第二（中落合4-17-13）
1月29日㈪・30日㈫	落合第一（下落合4-6-7）
2月6日㈫～9日㈮・13日㈫・14日㈬	戸塚（高田馬場2-18-1）

相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時
受け付け 午前9時30分～午後3時

申し込みサイト（1月10日㈬から）
右二次元コード
HPhttps://coubic.com/shinjukuzei/booking_pages#pageContent
専用電話 ☎（6745）6321
（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時）

●四谷税務署管内の方の申告相談

日程	会場
1月23日㈫～25日㈭	牛込箪笥地域センター（箪笥町15）
1月26日㈮・29日㈪	四谷保健センター（四谷三栄町10-16）
1月31日㈬～2月2日㈮	榎町地域センター（早稲田町85）
2月6日㈫～8日㈭	若松地域センター（若松町12-6）

相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時
受け付け 午前9時～11時30分、午後1時～3時

申し込みサイト（1月10日㈬から）
右二次元コード
HPhttps://coubic.com/yotsuyazei/booking_pages#pageContent
専用電話 ☎（6745）6305
（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時）

くらし

リチウムイオン電池が原因と考えられる火災が急増しています

●正しい分別にご協力ください

モバイルバッテリー・加熱式たばこ・ビデオカメラ等の機器に含まれるリチウムイオン電池は、JBRCの回収協力店（家電量販店等）へお持ちください（機器から取り外せない場合は無理に取り外さず、金属・陶器・ガラスごみで収集）。

問合せ 新宿清掃事務所☎（3950）2923

プレミアム付商品券の利用はお早めに

利用期間 1月31日㈬まで

※商品券の販売は終了しています。

商品券取扱店 専用ホームページ（HPhttps://shinjuku-ouen-campaign.com/shop）でご案内しています。

問合せ 新宿区プレミアム付商品券事務局☎（6837）1453

エコギャラリー新宿の展示　イベント

展示時間はお問い合わせください。

1月の日程・内容 ▶18日㈭～21日㈰…第35回東京都伯水展（絵画）

会場・問合せ 同館（西新宿2―11―4）☎（3348）6277

令和5年分公的年金等の源泉徴収票を1月中旬から順次発送

対象 令和5年中に老齢・退職が支給事由の年金を受け取った方

※障害年金・遺族年金は課税されないため源泉徴収票は発行されません。

問合せ ▶ねんきんダイヤル☎0570（05）1165（050から始まる電話からは☎（6700）1165）、▶新宿年金事務所☎（3354）5048

米こうじを使ったみそ・塩こうじ作り　講座

日時 2月11日㈰▶①午前10時～12時、▶②午後1時～3時

会場 新宿消費生活センター分館（高田馬場1―32―10）

対象 区内在住・在勤・在学の方、各回16名

費用 1,700円（材料費）

持ち物 三角巾、エプロン、マッシャー（お持ちの方）、筆記用具

申込み 往復はがきに3面記入例のほか希望時間（①②の別）を記入し、1月16日（必着）までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 新宿消費生活モニターOB会（〒169-0075高田馬場1―32―10、新宿消費生活センター分館内）☎090（4730）5445（今村）

福祉

介護者家族会　イベント

当日直接、会場へおいでください。

1月の日時・会場 ▶四谷の会…11日㈭午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設（四谷三栄町10―16）、▶フレンズ2…23日㈫午後1時～3時／高齢者福祉施設神楽坂（矢来町104）、▶わきあいあい…10日㈬午後1時30分～3時30分／若松地域センター（若松町12―6）、▶大久保・あった会…9日㈫午後1時30分～3時30分／大久保地域センター（大久保2―12―7）、▶ひとやすみの会…27日㈯午後1時30分～3時30分／新宿リサイクル活動センター（高田馬場4―10―2）、▶かずら会…12日㈮午後1時～3時／落合第二地域センター（中落合4―17―13）

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係（本庁舎2階）☎（5273）4254

シルバー人材センター新規会員募集

対象 区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

申込み ▶①インターネット…同センターホームページ（HPhttps://www.s22s.jp/ef/1332/flow）から30分程度の説明会動画を視聴後、申し込めます。▶②対面…同センターで1時間程度の説明会（1月は▶16日㈫午前10時から・▶17日㈬午後1時30分から開催（要電話予約））を受講後、申し込めます。

※①②とも後日、接遇研修等があります。

問合せ 同センター（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）☎（3209）3181

ささえーる 中落合の講座　講座

①初心者向けリラクゼーションヨガ

日時 1月20日㈯午後1時～3時

対象 区内在住・在勤・在学の60歳以上、10名

②デトックスヨガ

日時 1月20日㈯午後3時15分～5時15分

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上、10名

……＜①②共通＞……

申込み 1月12日㈮までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同館（中落合1―7―1）☎（3565）6375（日曜日を除く午前9時～午後6時）

北新宿第二地域交流館の催し　講座

①エンディングノートの書き方～家族を困らせないために

日時 1月16日㈫、2月6日㈫、3月5日㈫午後2時～3時30分、全3回

②耳の聞こえと補聴器の講座

日時 1月30日㈫午後1時30分～3時

……＜①②共通＞……

対象 区内在住の60歳以上、①は16名、②は20名

申込み 1月5日㈮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、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 同館（北新宿3―20―2）☎（5348）6751・FM（3369）0081

区登録手話通訳者選考試験

日時 2月11日㈰午前9時から

会場 区役所本庁舎6階

対象 区内在住・在勤で、区の手話講習会の上級以上を修了、またはこれに相当する手話技術を習得している方

選考 筆記（社会福祉に関する知識等）、手話の読み取り、手話表現、面接

申込み 所定の申込書または任意の用紙に3面記入例のほか年齢、修了した最終の講習会名と修了年度、手話通訳士資格または地域登録の有無、在勤の方は勤務先の名称・電話番号を記入し、返信用封筒（長形3号・84円切手を貼る）を同封して1月11日㈭までに郵送（必着）で問合せ先へ。申込者には後日案内を発送します。申込書・試験出題傾向は新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 障害者福祉課福祉推進係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階）☎（5273）4516・FM（3209）3441

こども・教育

親子の絆づくり「赤ちゃんが来た!」　講座

日時 2月14日㈬・21日㈬・28日㈬、3月6日㈬午前10時～12時、全4回

会場 子ども総合センター（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場内）

対象 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、10組

費用 1,100円（テキスト代）

申込み 1月9日㈫～2月5日㈪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、問合せ先へ。先着順。

問合せ 子ども家庭支援課子育て支援係（新宿7―3―29）☎（3232）0695・FM（3232）0666

全世代向けの多彩なイベント

明るい選挙啓発ポスター展　イベント

①小学生の応募作品

展示期間 12月27日㈬午後1時～1月12日㈮正午

会場 各特別出張所と地域センター（各管内の小学校の作品を展示）

②小・中学生、高校生の入選・佳作作品

展示期間 2月1日㈭午後1時～15日㈭午後3時

会場 四谷地域センター（内藤町87）

問合せ 区選挙管理委員会事務局（第1分庁舎3階）☎（5273）3740

水曜上映会　イベント

日時 1月10日㈬午後2時から（午後1時40分開場）

上映作品「凍える鏡」（1時間40分）

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80名。

問合せ 中央図書館☎（3364）1421

広聴できる審議会

都市計画審議会

●西新宿一丁目地区地域冷暖房施設の都市計画変更案（区決定）

●都市計画道路環状第6号線の都市計画変更案（都決定）

日時 1月26日㈮午後2時から

会場 区役所本庁舎5階大会議室

申込み 傍聴を希望する方は1月25日㈭までに電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。

問合せ 都市計画課都市計画係（本庁舎8階）☎（5273）3527・FM（3209）9227

居住支援協議会

日時 1月29日㈪午後2時～4時

会場 区役所本庁舎6階第3委員会室

申込み 傍聴を希望する方は1月26日㈮までに電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。

問合せ 住宅課居住支援係（本庁舎7階）☎（5273）3567・FM（3204）2386

保健・衛生

肺がん予防講演会　講座

日時・内容 2月2日㈮▶①肺機能チェック…午後1時20分～2時、▶②講話…午後2時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、①20名、②40名

申込み 1月4日㈭から電話かファックス（3面記入例のほか希望内容（①②の別）を記入）で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷保健センター（四谷三栄町10―16）☎（3351）5161・FM（3351）5166

精神保健講演会（支援者向け）　講座

●こころが軽くなる支援のコツ

日時 2月9日㈮午後6時～8時30分

会場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

対象 区内在住・在勤・在学で精神疾患に関わるおおむね入職3年以内の支援者、50名

講師 春日武彦（成仁病院医師）

申込み 2月8日㈭まで（講師への質問がある方は1月25日㈭まで）に電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。先着順。

問合せ 保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862・FM（5273）3820

区関連・官公署情報

「食」を通じた健康づくりネットワーク　講座

●食（たまご）と運動でフレイル予防

日時 1月18日㈭午後1時～2時

会場 JA全農たまご㈱（中落合2―7―1）

対象 65歳以上の男性、10名程度

主催 聖母病院・JA全農たまご㈱

後援 新宿区

申込み 12月27日㈬から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 聖母病院患者相談室☎（6908）2238（12月25日㈪・30日㈯～1月3日㈬、土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後3時）

新春日本の遊び　イベント

日時 1月13日㈯午後1時～3時30分

内容 獅子舞、羽子板等の絵付けほか

申込み 当日直接、問合せ先へ。

会場・問合せ 落合第二地域センター（中落合4―17―13）☎（3951）9941

新宿NPO活動基礎講座　講座

●PR視点のコミュニケーション講座

オンライン（Zoom）でも受講できます。

日時 1月18日㈭・25日㈭午後6時45分～8時45分、全2回

対象 社会貢献活動の広報担当者ほか、60名（会場20名、オンライン40名）

費用 各回1,000円（資料代等）

申込み 12月27日㈬から電話かファックス・電子メール（3面記入例のほか受講方法（会場・オンラインの別）を記入）または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター（高田馬場4―36―12）☎（5386）1315・FM（5386）1318・EMhiroba@s-nponet.net

シンポジウム「あなたと外国籍住民が共に築く地域づくり」　イベント

●多文化社会となった新宿にとって必要なことは何か

オンライン（Zoom）でも受講できます。

日時 1月27日㈯午後2時～4時30分

申込み 12月27日㈬から電話かファックス・電子メール（3面記入例のほか受講方法（会場・オンラインの別）を記入）または直接、問合せ先へ。先着▶会場40名、▶オンライン40名。

会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター（高田馬場4―36―12）☎（5386）1315・FM（5386）1318・EMhiroba@s-nponet.net

ささえーる 薬王寺の講座　講座

①ささえーる歌声広場

日時・定員 1月23日㈫午前10時～11時30分（12名）

②ストレッチ3B（さんびー）体操

日時・定員 1月26日㈮▶午後1時35分～2時25分、▶午後2時30分～3時20分、いずれも同じ内容（各回14名）

③パソコン講座（医療費の計算）

日時・定員 1月26日㈮午後1時30分～3時（5名）

●2月3日はささえーる 薬王寺フェスタ下記④⑤⑥のとおり開催します。

④ちびっこ集まれ

時間・定員 ▶午前10時～10時50分、▶午前11時10分～12時（各回30名）

内容 おもちゃ釣り、くじ引き、工作ほか

⑤フレイル予防講座（講話と体操体験）

時間・定員 ▶午後1時30分～2時35分、▶午後2時50分～3時55分（各回15名）

⑥楽しく実践!元気に歳を重ねよう「ボッチャ、フラダンス、囲碁体験会」

時間・定員 午後1時45分～3時30分（12名）

……＜①～⑥共通＞……

対象 ▶①②③⑤⑥区内在住の60歳以上、▶④未就学児と保護者

申込み ▶①②③は1月10日㈬まで、▶④⑤⑥は1月17日㈬までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同館（市谷薬王寺町20―40）☎（3353）2333（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時）

施設

指定管理者を指定

施設名・指定管理者 ▶①四谷・牛込箪笥・角筈区民ホール…㈱共立、▶②地域センター（10所）…各地域センター（管理）運営委員会、▶③信濃町シニア活動館…生活協同組合・東京高齢協、▶④中落合地域交流館…生活協同組合・東京高齢協、▶⑤北新宿第二地域交流館…奉優会、▶⑥本塩町地域交流館・児童館…㈱ポピンズエデュケア、▶⑦西新宿児童館…ライクキッズ㈱

指定期間 4月1日から▶①③～⑦は5年間、▶②は3年間

問合せ ▶①②地域コミュニティ課コミュニティ係（本庁舎1階）☎（5273）4127、▶③④⑤地域包括ケア推進課高齢いきがい係（本庁舎2階）☎（5273）4567、▶⑥⑦子ども家庭支援課児童館運営係☎（5273）4544

北新宿第二地域交流館（北新宿3―20―2）の入浴時間を延長します

入浴時間 ▶1月13日㈯まで…正午～午後3時

▶1月15日㈪から…正午～午後6時

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係（本庁舎2階）☎（5273）4567

都市計画審議会

●西新宿一丁目地区地域冷暖房施設の都市計画変更案（区決定）

●都市計画道路環状第6号線の都市計画変更案（都決定）

日時 1月26日㈮午後2時から

会場 区役所本庁舎5階大会議室

申込み 傍聴を希望する方は1月25日㈭までに電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。

問合せ 都市計画課都市計画係（本庁舎8階）☎（5273）3527・FM（3209）9227

居住支援協議会

日時 1月29日㈪午後2時～4時

会場 区役所本庁舎6階第3委員会室

申込み 傍聴を希望する方は1月26日㈮までに電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。

問合せ 住宅課居住支援係（本庁舎7階）☎（5273）3567・FM（3204）2386

保健・衛生

肺がん予防講演会　講座

日時・内容 2月2日㈮▶①肺機能チェック…午後1時20分～2時、▶②講話…午後2時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、①20名、②40名

申込み 1月4日㈭から電話かファックス（3面記入例のほか希望内容（①②の別）を記入）で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷保健センター（四谷三栄町10―16）☎（3351）5161・FM（3351）5166

精神保健講演会（支援者向け）　講座

●こころが軽くなる支援のコツ

日時 2月9日㈮午後6時～8時30分

会場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

対象 区内在住・在勤・在学で精神疾患に関わるおおむね入職3年以内の支援者、50名

講師 春日武彦（成仁病院医師）

申込み 2月8日㈭まで（講師への質問がある方は1月25日㈭まで）に電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。先着順。

問合せ 保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862・FM（5273）3820

区関連・官公署情報

「食」を通じた健康づくりネットワーク　講座

●食（たまご）と運動でフレイル予防

日時 1月18日㈭午後1時～2時

会場 JA全農たまご㈱（中落合2―7―1）

対象 65歳以上の男性、10名程度

主催 聖母病院・JA全農たまご㈱

後援 新宿区

申込み 12月27日㈬から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 聖母病院患者相談室☎（6908）2238（12月25日㈪・30日㈯～1月3日㈬、土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後3時）

12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　349,376人（240人減）
世帯数　227,431世帯（世帯208減）

	日本人	外国人
人口計	305,507人（250人減）	43,869人（10人増）
男	152,593人（136人減）	22,965人（24人減）
女	152,914人（114人減）	20,904人（34人増）

はがき・ファックス等の記入例

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。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

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）

オンラインで実施する講座・イベントは視聴できる機器をお持ちの方が対象です（通信費等は申込者負担）。