

## 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

**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



HPで詳しく

## 暮らし

### 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(木)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(<https://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

展示時間はお問い合わせください。  
**1月の日程・内容** ▶18日(休)～21日(日)…第35回東京都柏水展(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年中に高齢・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

**日時** 2月11日(祝)▶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

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(休)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(火)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(火)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(火)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(出)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(金)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(<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から30分程度の説明会動画を視聴後、申し込みます。  
▶②対面…同センターで1時間程度の説明会(1月は▶16日(火)午前10時から・▶17日(火)午後1時30分から開催(要電話予約))を受講後、申し込みます。  
※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

## 図書館のイベント情報

●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)

ホームページでもイベント情報を発信しています

### ささえーる 中落合の講座

①初心者向けリラクゼーションヨガ  
**日時** 1月20日(出)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(出)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(金)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

①エンディングノートの書き方～家族を困せないために  
**日時** 1月16日(火)、2月6日(火)、3月5日(火)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(火)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(金)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・☎(3369)0081

### 区登録手話通訳者選考試験

**日時** 2月11日(祝)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(木)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。

### 水曜上映会

**日時** 1月10日(火)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

**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・☎(3209)3441

## 子ども・教育

### 親子の絆づくり 「赤ちゃんが来た!」

**日時** 2月14日(火)・21日(火)・28日(火)、3月6日(火)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(火)～2月5日(月)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・☎(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

①小学生の応募作品  
**展示期間** 12月27日(火)午後1時～1月12日(金)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(休)午後1時～15日(休)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

**日時** 1月10日(火)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

## 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  
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(<https://www.nta.go.jp>)



HPで詳しく

日程	会場(地域センター)
1月25日(木)・26日(金)	落合第二(中落合4-17-13)
1月29日(月)・30日(火)	落合第一(下落合4-6-7)
2月6日(火)～9日(金)・13日(火)・14日(水)	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(水)から) 右二次元コード  
<https://cubic.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)

日程	会場
1月23日(火)～25日(休)	牛込鞆町地域センター(鞆町15)
1月26日(金)・29日(月)	四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
1月31日(火)～2月2日(金)	櫻町地域センター(早稲田町85)
2月6日(火)～8日(休)	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(水)から) 右二次元コード  
<https://cubic.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)

### 新春日本の遊び

**日時・定員** 1月26日(金)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」

### 新宿NPO活動基礎講座

●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(木)・25日(火)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(火)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。先着順。問合せ先ホームページ(<https://snponet.net>)からも申し込みます。  
**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・☎(5386)1318・☎hiroba@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」

●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(出)午後2時～4時30分  
**申込み** 12月27日(火)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・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.net

### ささえーる 薬王寺の講座

①ささえーる歌声広場  
**日時・定員** 1月23日(火)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(金)▶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)

### パソコン講座(医療費の計算)

**日時・定員** 1月26日(金)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」

### 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(火)まで、▶④⑤⑥は1月17日(火)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・牛込鞆町・角筈区民ホール…(株)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・東京高齡協、▶④中落合地域交流館…生活協同組合・東京高齡協、▶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…(株)ポピンズエデュケア、▶⑦西新宿児童館…ライクキッズ(株)  
**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(出)まで…正午～午後3時  
▶1月15日(月)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がい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567

## 傍聴できる審議会

### 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(金)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(木)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・☎(3209)9227

## 保健・衛生

### 肺がん予防講演会

**日時・内容** 2月2日(金)▶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(休)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・☎(3351)5166

### 精神保健講演会(支援者向け)

●こころが軽くなる支援のコツ  
**日時** 2月9日(金)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(木)まで(講師への質問がある方は1月25日(休)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・☎(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

●食(たまご)と運動でフレイル予防  
**日時** 1月18日(休)午後1時～2時  
**会場** JA全農たまご(株)(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(株)  
**後援** 新宿区  
**申込み** 12月27日(火)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(月)・30日(出)～1月3日(火)、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		12月現在 (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)
人口計	日本人 305,507人 (250人減)	外国人 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)