



### 事例1 暮らしのレスキューサービスのトラブル

1 トイレが詰まって流れないため業者に電話  
修理格安!!  
800円から  
この業者が安そうだから電話してみよう

2 修理のために家まで来てもらうことに  
費用はどのくらいかかりますか  
見てみなければ分かりません

3 次々と工事が必要と迫られ契約  
このまま帰られても困る。直してほしい  
この作業(工事)だけでは直りません。追加の作業(工事)が必要です。〇〇万円です

4 クーリング・オフしようとする...  
電話で訪問依頼を受けて契約しているため、法律上、クーリング・オフできません  
格安だったはずが、なんでこんなに高額に!?

このような事態を防ぐために  
格安をうたったホームページには要注意  
日頃から信頼できる事業者の情報を把握しておく

# 悪質商法から身を守るために

もし被害やトラブルに遭っても、一人で悩んだり諦めたりせず、できるだけ早く新宿消費生活センターにご相談ください。

その他のトラブル事例はこちら  
  
国民生活センターホームページ  
[https://www.kokusen.go.jp/t\\_box/t\\_box-faq.html](https://www.kokusen.go.jp/t_box/t_box-faq.html)

### 事例2 SNSでの勧誘トラブル

1 SNSで知り合った相手に副業や投資話をもちかけられる  
絶対儲かる! 副業マニュアル  
簡単にもうかります

2 副業や投資の説明を受け、高額なサポート契約(★)をする  
(★)副業や投資についてアドバイスを受けられる契約です。  
サポート契約をすればもうかるから、借金はすぐ返せるよ

3 遠隔操作や、相手からの指示により、嘘の理由で消費者金融からお金を借りさせられる  
金融  
今日中にA・B・C社から借りてね

4 相手と連絡がとれなくなりお金も戻って来ない  
借金だけが残った

このような事態を防ぐために  
SNSで知り合った相手からのもうけ話には要注意  
身分証明書や個人情報を安易に渡さない

## ●新宿消費生活センターはトラブル解決に向けてお手伝いします●

問合せ 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3830・FAX(5273) 3110

区内在住・在勤・在学の方の消費生活相談をお受けしています

- ◆消費生活相談(電話・来所) ~消費生活相談員が助言・情報提供  
相談日時 毎週月～金曜日(祝日等を除く)  
▶電話相談...午前9時～午後5時  
▶来所相談...午前9時～午後4時30分
- ◆弁護士相談(予約制・来所) ~法律の専門的な観点からアドバイス  
相談日時 毎週水曜日(祝日等を除く)  
午前9時～12時・午後1時～4時
- ◆多重債務特別相談(予約制・来所) ~弁護士による債務整理等の相談  
相談日時 毎月第4火曜日(祝日等を除く)午後1時～4時

HPで詳しく

- 悪質商法被害防止ネットワークで被害を防ぎます  
同センターは、区内で高齢者や障害者の生活に密着したサービスを提供する事業者等と連携し、被害の予防・救済等につなげています。
- 契約を解除したいときは  
クーリング・オフ制度を利用できる場合があります  
訪問販売・電話勧誘販売などによる契約は、法律で定められた期間内であれば無条件で解除できます。詳しくは、お問い合わせください。



# 確定申告書作成にお役立てください

## 申告期間

- ◆所得税・復興特別所得税 **2月16日(金)～3月15日(金)**
- ◆贈与税 **3月15日(金)まで**
- ◆個人事業者の消費税・地方消費税 **2月16日(金)～4月1日(月)**

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



## 申告書作成会場を開設します

ご自宅での確定申告書の作成が難しい方は、申告書作成会場をご利用ください。会場には入場整理券が必要です。入場整理券は各日10日前からLINEアプリ(右二次元コード)の国税庁公式アカウントを友だち登録)で事前発行しています。  
 ※入場整理券の配布状況により、受け付けを早めに締め切る場合があります。



**開設期間** 2月16日(金)～3月15日(金)(土・日曜日、祝日を除く。2月25日(日)は開設)  
**開設場所** ベルサール新宿セントラルパーク(西新宿6-13-1、住友不動産新宿セントラルパークビル1階)  
**受付時間** 午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から)  
 ※会場には申告書の用紙はありません。国税庁ホームページから取り出すか、右記国税相談専用ダイヤル(音声ガイダンス0番)にお問い合わせください。



## 確定申告の相談先

- 国税相談専用ダイヤル ☎0570(00)5901  
 ※確定申告書等作成コーナーの操作方法は ☎0570(01)5901へ。
- 税務相談チャットボット(右二次元コード)  
 質問にAIを活用した「税務職員ふたば」が回答します。



## 振替納税(口座引き落とし)をご利用ください

新規に振替納税を利用する方は、所得税・復興特別所得税は3月15日(金)まで、個人事業者の消費税・地方消費税は4月1日(月)までに、預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書をお住まいの地域を管轄する税務署または金融機関へ提出してください(e-Taxで提出可)。  
 ※贈与税は振替納税を利用できません。

税目	納期限	振替日
所得税・復興特別所得税	3月15日(金)	4月23日(火)
個人事業者の消費税・地方消費税	4月1日(月)	4月30日(火)

## くらし

### 子ども・若者が生きるネット社会の現状(オンライン)

動画配信による講座です(60分程度)。ネットやSNSのトラブルとその対策について学びます。申込者に後日動画サイトのURLを送付します。  
**配信期間** 2月20日(火)～3月6日(水)  
**申込み** 2月29日(木)まで問合せ先ホームページ(右二次元コード) <https://sksc.or.jp/news.html> から申し込みます。  
**問合せ** 勤労者・仕事支援センター ☎(3200)3311



## 福祉

### 通所型住民主体サービス事業補助金申請団体を募集

**申請期間** 3月15日(金)まで  
**対象団体** 住民主体で介護予防・健康づくり等に役立つ活動を区内で週1回1時間以上行う団体  
 ●補助金交付申請説明会  
 補助金の申請を検討する方は、ご参加ください。  
**日時** 2月13日(火)午後6時～7時

**会場・申込み** 当日直接、区役所本庁舎3階302会議室へ。

**問合せ** 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193

### 地域ささえあい活動助成金申請団体を募集

**対象団体** 区内で活動する福祉団体、町会・自治会、市民活動団体ほか  
**対象事業** 4月1日(月)以降に活動する地域福祉の視点が盛り込まれた行事ほか  
**申込み** 事前連絡の上、所定の申請書等を2月20日(火)までに直接、問合せ先へ。要綱・申請書は問合せ先で配布しているほか、問合せ先ホームページ(<https://www.shinjuku-shakyo.jp/>)から取り出せます。  
**問合せ** 区社会福祉協議会法人経営課(高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941

### ぼれぼれアート展

新生活生活実習所「ぼれぼれ福祉園」の利用者の作品等を展示します。  
**日時** 2月13日(火)～3月1日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く。2月13日(火)は正午から、2月13日(火)・20日(火)・27日(火)は午後7時まで、3月1日(金)は正午まで)  
**会場** 区役所本庁舎1階ロビー

**問合せ** 新宿生活実習所 ☎(5229)5850・☎(5229)0620

### シルバー人材センター新規会員募集

●入会説明会にご参加ください  
**日時** ▶2月14日(水)午後1時30分から、▶15日(木)午前10時から(いずれも1時間程度)  
**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** 電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)からも入会説明会の動画(30分程度)を視聴後、申し込みます。  
**会場・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

### 障害者福祉センターの講演会・講座

①お薬の基本のキ〜クスリの上手なつきあいかたを薬剤師から学ぶ  
 オンライン視聴もできます。詳しくは、お問い合わせください。  
**日時** 2月29日(木)午後1時30分～3時  
**申込み** 2月7日(水)から電話またはファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着40名。電子メール(同一イベント受け付けアドレス [EMcenter\\_](mailto:EMcenter_)

[reha@bz04.plala.or.jp](mailto:reha@bz04.plala.or.jp))でも申し込みます。

②フラワーセラピー講座  
 ワイルドフラワーやドライフラワーを使った壁飾りを作ります。  
**日時** 3月11日(月)午後1時30分～3時  
**対象** 区内在住で障害のある方、8名  
**費用** 100円(減免制度あり)。別途材料費800円

**申込み** 2月19日(月)までに電話かファックス(5面記入例のほか障害名、手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

③ドキュメンタリー映画「みんなの学校」上映会・感想シェア会  
**日時** 3月16日(土)▶上映会…午後1時～3時(午後0時45分開場)、▶感想シェア会…午後3時～3時30分  
**上映作品** 「みんなの学校」(1時間46分。日本語字幕・音声ガイド付)  
**申込み** 2月7日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着70名。上映会のみの参加もできます。

……………<①②③共通>……………  
**会場・問合せ** 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344

## コンビニ交付サービスをご利用ください

利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカード等を利用して全国のコンビニエンスストア等で下表の証明書を取得できます。

**利用時間** 午前6時30分～午後11時

**利用できる店舗** キオスク端末(マルチコピー機)を設置している全国のコンビニエンスストアほか

※暗証番号を設定せず、本人確認方法を顔認証または目視のみに限定した顔認証マイナンバーカードでは、コンビニ交付サービスは利用できません。ご注意ください。

**証明書交付手数料** 各証明書1通につき200円(問合せ先や特別出張所の窓口で取得する場合は300円)

●取得できる証明書の種類等

証明書の種類	請求できる内容
住民票の写し (除かれた住民票の写しは取得不可)	本人・同一世帯の方のもの
印鑑登録証明書	印鑑登録をしている本人のもの
▶特別区民税・都民税課税(非課税)証明書 ▶特別区民税・都民税納税証明書	現年度・過去3年度分 (申告等により税情報がある方のみ)

●電子証明書搭載のスマートフォンでもコンビニ交付サービスを利用できます(株)ローソン、(株)ファミリーマートの店舗では、スマホ用電子証明書機能を搭載したスマートフォンで、住民票の写し等の証明書(上表)を取得できます。

※現在対応している機種はAndroid端末のみです(iPhoneは非対応)。対応機種・電子証明書機能の搭載手続き等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご確認ください。



**問合せ** ▶住民票の写し・印鑑登録証明書・マイナンバーカードの申請方法…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601

▶税に関する証明書…税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

## 地域防災講演会

各家庭の防災対策を充実させるため、地域防災講演会を実施します。今回は、講師にマンション防災士の釜石徹さん(右写真)を迎え、「首都直下地震対策～10日以上在宅避難に備える」をテーマに講演会を実施します。

**日時** 3月3日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

**会場・申込み** 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着300名。手話通訳あり。

**問合せ** 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874



## 医療・介護・通いの場の情報検索サイト「さがせる新宿」をご利用ください



新宿区ホームページの同サイトバナーからアクセスできます <https://carepro-navi.jp/shinjuku>

高齢者等の暮らしに役立つ情報を検索できます。日々の健康づくりや介護予防等にお役立てください。

●さがせる新宿でできること

▶地図・住所・最寄り駅等から、医療機関・介護サービス事業所・通いの場の情報を検索、▶介護・在宅医療の相談窓口等をご案内

**問合せ** ▶事業…地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階)

☎(5273)4193、▶操作…トーテックアメニティ(株)情報センター

☎(5657)3203(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時。ご利用の際は、「さがせる新宿について」とお伝えください)

### 北新宿第二地域交流館の催し

●津軽三味線コンサート

**日時** 2月18日(日)午後2時～3時

**対象** 区内在住の60歳以上、30名

**申込み** 2月7日(水)から電話かファックス(5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

### 家族介護者講座

●「おうちでやるう!」できるをもっと楽しくするリハビリテーション

**日時** 3月9日(土)午後1時30分～3時

**会場** 戸山シニア活動館(戸山2—27—2)

**内容** 動作の方法、リハビリ内容、自主トレ方法、車椅子からベッドへの移乗方法、介助の方法ほか

**講師** 佐藤伴尚(LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション四谷支店)

**申込み** 2月7日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着30名。

**問合せ** 若松町高齢者総合相談センター

☎(5292)0710・☎(5292)0716



### 任意後見講座・任意後見事業説明会

●「将来」のこと考えてみませんか

①任意後見講座

**日時** 3月18日(月)午後1時30分～2時50分

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、区内在住の方の親族、30名

**内容** 任意後見制度の仕組み、利用までの流れ

**講師** 澄川洋子(弁護士)

②任意後見事業説明会

**日時** 3月18日(月)午後3時～4時

**対象** 区内在住の方とその親族、30名

**内容** 区社会福祉協議会の任意後見事業の内容、利用方法、利用料金ほか  
……………<①②共通>……………

**会場** 区社会福祉協議会(高田馬場1—17—20)

**申込み** 3月7日(水)までに電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか希望する回(①②の別)、区内在住・在勤・在学・区内在住の方の親族の別、ファックスで申し込みの場合はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。専用申し込みフォーム(右上二次元コード。☎https://forms.gle/bfseUfNn3KmpxvHE9)からも申し込みます。



**問合せ** 区成年後見センター☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

### ボランティア交流会

●いつまでもいきいき活動するために

**日時** 3月18日(月)午後2時～4時

**会場** 戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)

**対象** 区内在住・在勤・在学の地域で活動している方、活動を始めたい方、50名

**内容** ▶講演「日常に取り入れられるお手入れと生きがい・フレイル予防との関係」、▶ボランティア同士の交流会

**講師** 資生堂ジャパン(株)ソーシャルエリアパートナー

**申込み** 2月8日(水)午前10時から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 区社会福祉協議会☎(5273)9191・☎(5273)3082

### ささえーる 中落合の講座

防災知識を学びながら、クッキー作り体験をします。

**日時** 3月20日(水)午前10時～12時

**対象** 区内在住・在勤・在学の小学生までのお子さんと保護者、10組

**講師** 米澤須美(管理栄養士)

**申込み** 3月8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)

### 西新宿シニア活動館の講座

●介護予防運動三種

飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。

**日時** ▶①パワーアップトレーニング…4月8日～9月23日の第2・4月曜日、

▶②ボディケアエクササイズ…4月10日～9月25日の第2・4水曜日、

▶③らくちんフィットネス…4月6日～9月21日の第1・3土曜日、いずれも午後2時～3時30分、全12回

**対象** 区内在住の50歳以上、各20名

**講師** ▶①猪股富士子(日本体育協会スポーツ指導員)、▶②萩野博(健康づくりのトータルライフコーディネーター)、▶③澤静子(介護予防運動指導員)

**申込み** 2月7日(水)～28日(水)に電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は当選者にも電話で連絡します。参加には同館利用証の作成が必要です。

**会場・問合せ** 同館(西新宿4—8—35)

☎(3377)9380



新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト

サッカー教室

日時 3月20日(木)午後1時~2時45分

会場 新宿ここから広場(新宿7-3-29)

※雨天時は新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)で実施します。

対象 小学生、60名

申込み 電話かほかき・ファックス(5面記入例のほか学年・電子メールアドレス(お持ちの方)・質問事項(▶①1日の平均運動時間は60分以上か。▶②①がはいえの方は運動に取り組めない要因。▶③スポーツは得意か苦手か。▶④サッカーの競技経験)への回答を記入)で2月26日(月)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(上二次元コード。https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、3月5日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。



問合せ 吉本興業(株)ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022 新宿5-18-21) ☎(3209)8197・📠(3209)8264

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358



太田宏介 元サッカー日本代表



キクチウツカナイ。



バイク川崎 バイク



パンビーノ

イベント



春の文化体験プログラム 参加者募集

イベント

日時・会場等 右表のとおり

対象 16歳以上

費用 各プログラム100円(保険料等)

申込み はがきかファックスに5面記入例のほかプログラム名(①~④の別)・③以外は希望時間を記入し、2月26日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。

問合せ 文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・📠(3209)1500

Table with 4 columns: プログラム, 日時・定員, 会場, 内容. Includes details for traditional crafts, music, painting, and tea ceremony.



能体験



日本画体験



講談体験

町会・自治会向け講演会

町会・自治会の広報物を分かりやすく作るコツ

講座

魅力的で伝わりやすい広報物を作るための、分かりやすい文章の書き方やデザインのコツをお伝えします。

日時 2月23日(木)午後2時~4時

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内の町会・自治会の会長・役員・広報業務に携わっている方、50名

講師 吉澤弥重子・戸嶋浩子(いずれもひらがなネット(株))

申込み 2月16日(金)までに電話かファックス(5面記入例のほか町会名・役職を記入)で問合せ先へ。

問合せ 地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4127・📠(3209)7455



過去の開催の様子

図書館のイベント情報

講座

イベント

●一般対象 ※()内は開催日です。

四谷図書館 ☎(3341)0095

▶漱石さんの見る21世紀(2/25)

こども図書館 ☎(3364)1421

▶読み聞かせ講習会(2/27)

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶朗読で味わう文学 こうばこの会(3/2)

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



子ども対象

●子ども対象

こども図書館

▶中国語と日本語のおはなし会(2/12)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶こども映画会(2/18)

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶世界のけん玉ワークショップ(2/24)

▶春のこども映画会(2/25)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶絵本作家さんがやってくる!(2/25)

全世代向けの多彩なイベント

芸術サロン

イベント

●「Shall we ダンス?」DVD上映

日時 2月14日(木)午後2時~4時30分

申込み 当日直接・会場へ。先着80名。

会場・問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

「わたしの隣の外国人」を知る・つながる連続講座

講座

●まちの活力をともに生み出す

~新宿の在住外国人と話そう

区の協働推進基金助成金一般事業助成を受けて開催しています。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。https://www.shaplaneer.org/)をご覧ください。



日時 2月17日(土)午後3時~4時30分

会場 大久保地域センター(大久保2-

12-7)

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名

申込み 2月7日(木)~16日(金)に電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ NPO法人シャプラニール=市民による海外協力の会多文化共生事業担当・朴 ☎(3202)7863(日・月曜日・祝日を除く午前10時~午後6時)・📠(3202)4593・📠tabunka@shaplaneer.org

区の担当課 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

知っておこう「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」(オンライン)

講座

YouTubeを利用した動画配信による講座です(90分程度)。申込者に後日動画サイトのURLを送付します。

※リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは、性や子どもを産み育てることに関する全ての決定権は本人にあり、自

分で自分の人生設計を決められる権利のことをいいます。

配信期間 2月23日(木)~3月7日(木)

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込み 2月7日(木)~3月6日(水)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801

新宿NPO活動基礎講座

講座

●みるみる発言が増え、みんなが納得できる「場」づくりを学ぼう! ファシリテーションスキルが学べます。オンライン受講もできます。

日時 2月24日(土)午後1時~5時

対象 社会貢献活動・NPOで活動している方、60名(会場20名、Zoom40名)

費用 2,000円(資料代等)

申込み 2月7日(木)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか受講方法(会場・Zoom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(右二次元コード。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・📠niroba@s-nponet.net

講座「制約時間をどう克服するか考える」

講座

●仕事と育児を両立するために限られた時間で組織に貢献できる考え方・視点を経営学のエッセンスを通じて学びます。

日時 2月28日(木)午前10時~12時

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名

申込み 2月7日(木)~27日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。

会場・問合せ 男女共同参画推進センター(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801

銭湯に入ってSDGsに貢献しよう ゆげじいスタンプラリー

イベント

●区内銭湯でスタンプラリーを実施

NFT(★)スタンプによるデジタルスタンプラリーと紙のスタンプカードのいずれかを選択(併用不可)し、参加してください。スタンプの達成条件により、マイ箸や扇子などの各種ゆげじいグッズを差し上げます(数に限りあり)。

詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。https://www.proofx.xyz/yugejii-sdgs)をご覧ください。

★…NFT(エヌエフティー)とは、「固有の価値を持つ偽造できないデジタルデータ」のことです。

期間 3月17日(日)まで

対象 中学生以上

会場・主催 区内銭湯17か所

後援 新宿区

問合せ 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3519



新宿浴場組合公式キャラクターゆげじい

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町) スキー・スノボ バスツアー

イベント

●土曜朝から日曜昼まで

滑りまくる2日間

往復バスと宿泊(2泊)がセットになっています。

2月16日(金)までにお申し込みください。申し込み方法等詳しくは、受付窓口へお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖ホームページ「バスツアーのご案内」(右二次元コード。https://megamiko.net/tour/)でもご案内しています。



日程 3月8日(金)午後7時~10日(日)午後7時

対象 区内在住・在勤の方と同行する方、20名(最少催行人数13名)

費用 2名1室3万3,800円、3名1室3万2,800円、男女別相部屋3万1,800円(別途リフト代ほか)

区の担当課 教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

受付窓口 太平観光(株) ☎(3924)1911(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分~午後6時)・📠(3978)1451・📠sakuma@tabi.co.jp

ささえーる 薬王寺の講座

講座

●ウォーキング講座

~ウォーターフロント絶景を望む

日時・集合場所等 3月5日(火)午前9時に都営大江戸線大門駅に集合、午前11時30分都営大江戸線汐留駅で解散

対象 区内在住の方、20名

主なコース 日の出客船ターミナル、空中デッキ、竹芝桟橋、空中歩廊、汐留日テレ広場。約5km

申込み 2月20日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

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)

新宿トリオマッチ卓球大会

イベント

日時 3月24日(日)午前9時~午後6時

会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対象 区内在住・在勤の15歳以上(中学生は不可)

生は不可)、75組225名

内容 1試合3名での団体戦。3組の予選リーグ後、各順位トーナメント

出場費用 3,600円

申込み 往復はがきに5面記入例のほかチーム名・チーム全員の氏名・年齢を記入し、2月14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 新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(〒160-0011 若葉2-6-2) ☎090(2622)8752

バドミントン大会

イベント

日時・種目 ▶①4月7日(日)~春季男女別ダブルス大会、▶②4月28日(日)~春季混合ダブルス大会、いずれも午前9時~午後10時

会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対象 区内在住・在勤の15歳以上(中学生は不可)または区バドミントン連盟登録者、①250名、②200名

出場費用 1人に付き1,500円(連盟未

登録者は1人に付き別途500円)

申込み 所定の申込書(要項に同封)に必要事項を記入し、①は3月14日(木)まで、②は4月4日(木)までに郵送(必着)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。申込書は同センターのほか新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)で配布しています。

主催・問合せ 区バドミントン連盟・糸井裕子(〒171-0033 豊島区高田1-10-6) ☎090(7402)8696

施設

高田馬場シニア活動館の休館

防犯カメラ設置工事に伴い、2月10日(土)は休館します。

問合せ 同館(高田馬場3-39-29) ☎(3362)4560

東五軒町児童館の休館

床工事に伴い、3月2日(土)~4日(月)は休

館します。

問合せ 同館(東五軒町5-24) ☎(3269)6895

傍聴できる審議会

防災会議

日時 2月13日(火)午前10時~11時

内容 地域防災計画(令和5年度修正)案ほか

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

問合せ 危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)4592

はがき・ファックス等の記入例

Form showing examples of how to fill out application forms, including fields for name, address, and phone number.





# 3月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは2月7日(水)から受け付けます

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ にこにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)◎	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎・22(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	19(火)◎・26(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	14(木)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。 専門の歯科医師による食べ方の相談
	東新宿	4(月)		
母親学級	落合	5(火)・12(火)	13:30~15:30	予約制。37週未満の妊婦、30名。 2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話 個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
育児相談	牛込	8(金)	9:00~10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	14(木)	9:00~11:00	
	東新宿	22(金)	9:00~10:00	
	落合	6(水)	13:00~14:00	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	26(火)	13:40~16:20	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	22(金)	13:15~14:15 15:00~16:00	▶産婦クラス…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ▶妊婦クラス…予約制。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	14(木)		
	東新宿	7(木)		
(妊婦クラス)	落合	13(水)		
離乳食講習会	牛込	19(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。おおむね5~6か月児対象。 離乳食の話と調理実演
	四谷	14(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	14(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月児対象。 離乳完了時期の食事の話 (はじめて歯科相談と同時開催)
	四谷	1(金)		
	東新宿	4(月)		
	落合	19(火)		

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	☎(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	☎(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	☎(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	15(金) 産婦人科系全般	14:30~16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期~更年期の女性からだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などを相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		26(火) 更年期専門	14:00~16:00	
		23(土) 不妊専門	14:00~16:15	
		23(土) 不妊ピア・カウンセラーによる相談	14:00~15:30	
精神保健相談	牛込	12(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医師による思春期~高齢期(認知症を含む)のこのころの相談
	四谷	22(金)	14:00~16:15	
	東新宿	6(水)・18(月)	13:45~16:00	
うつ専門相談	落合	4(月)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	4(月)	13:30~14:30	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
			15:00~16:00	
訪問指導	牛込	4(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)。
	四谷	11(月)		
	東新宿	6(水)・25(月)		
	落合	5(火)・22(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	26(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 3月16日(土)午前9時30分~11時、午後1時~2時30分(いずれも同じ内容)

会場 四谷保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)・HP https://jyosanshi-mirai.org/

## 土曜日夜間や日曜日・祝日等に急病になったら

新宿区医師会区民健康センター  
新宿7-26-4 ☎(3208)2223  
診療時間 受け付けは終了時間の30分前まで  
▶土曜日…午後5時~10時(内科)  
▶日曜日、祝日  
…午前9時~午後10時(内科)  
…午前9時~午後5時(小児科)  
※必ず電話で予約してから受診してください。

東京都医療機関案内サービス  
「ひまわり」  
☎(5272)0303(24時間)  
FAX(5285)8080  
HP https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

## 野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日

~1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階)

☎(5273)3047

皮まで食べよう!

大根と油揚げと鮭の塩こうじ炒め

今が旬のダイコンを使った料理です。切り干し大根でも代用できます。鮭と塩こうじの旨味とみりんの甘味がちょうどよく、栄養満点な一品です。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

### 材料(2人分)

- ▶ダイコン…… 250g
- ▶油揚げ……… 1.5枚
- ▶鮭(甘口)…… 1切れ
- ▶ごま油…… 大さじ1.5
- ▶みりん……… 大さじ2
- ▶塩こうじ…… 小さじ2
- ▶しょうゆ 小さじ1/2
- ▶大葉………… お好み

- ①ダイコンは少し厚めに皮を剥き、マッチ棒より少し細いくらいの千切りにする。皮も同様に千切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、横半分にしてから、1cm幅に切る。
- ③鮭は魚焼きグリルで焼き、骨が入らないように注意して身をほぐす(鮭の皮も入れる場合は、油揚げくらいの大きさに切る)。
- ④フライパンにごま油をひき、②を入れ、強火で炒める。少し焦げ目がついたら①を入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤④に③とみりんを入れ、混ぜ合わせる。アルコールが飛んだら、塩こうじとしょうゆを加え、弱火で1分程度炒める。
- ⑥お皿に盛り付け、お好みで大葉の千切りを上に乗せる。  
(レシピ提供/区食育ボランティア・大貫奈美子)

### 2月のレシピ



## 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500

★催し・講座★

◆楽譜点訳講習会 3月2日(土)から毎週土曜日午前10時~12時、東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸)で。パソコンで楽譜を点訳。¥10回3,000円。②2月29日(木)までに電話で。☎楽譜点訳の会「星」・石川 ☎090(5411)9166

★サークル紹介・会員募集★

◆混声合唱 毎月第2・第4日曜日午後1時から、北新宿生涯学習館で。¥月3,000円。☎中央合唱団「記念」・高橋 ☎090(3695)1773

# なるなるフェスタ2024

イベント

3月1日～8日の「女性の健康週間」に合わせて開催します。お子さんや男性の参加も歓迎です。会場には授乳室もあります。

※参加には申し込みや整理券(なくなり次第終了)が必要な場合があります。

HPで詳しく



日時 3月2日(土)午前10時～午後3時(午前9時45分開場、受け付けは午後2時30分まで)

会場・問合せ 女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161

## 健康になる

- 講座「乳がん、早期発見のためにできること～ブレスト・アウェアネスについて知ろう」

乳がんや検診のこと、日頃の生活でのポイントなどを分かりやすくお伝えします。

時間 午前10時20分～11時20分

講師 本田弥生(国立国際医療研究センター病院乳腺内分科外科医師(右写真))



申込み 2月7日(水)から電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。先着50名。託児あり(未就学児までのお子さん、先着5名)。

※後日オンライン配信も行います。

- 「乳がん体験者の会」みんなで考えよう、乳がんのこと

がん検診や健康に関するメッセージで、大きなピンクリボンを描きます。乳房モデルを使った乳がん等のしこりの触知体験もできます。

- ピンクリングフラチームによるフラダンスの公演

時間 午前11時20分～11時30分

- 講座「つよい足を育てる、子どもの足育セミナー」

時間 午前11時50分～午後0時35分

対象 未就学児と保護者、20組

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着順。

- 講座「50代から始めよう～一生歩ける足づくり」

はだしになれる動きやすい服装でおいでください。

時間 午後1時55分～2時40分

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着40名。

- 「きょう、何食べる?栄養バランスチェック」

実物大のフードモデルを使って、食事の栄養バランスをチェックできます。

## 楽しくなる(お子さんと一緒に)

- 新幹線のお医者さんに乗るぞ～

ミニ新幹線「ドクターイエロー」に乗れます(1人1回まで)。

対象 小学生以下のお子さん(保護者同伴)

- 大腸トンネル&大腸がんクイズ

- むくむくおばけを作ろう

紙コップとストローを使い、ビニール手袋のお化けを作ります。

- 魚を釣って答えよう!けんこう親子クイズ

健康に関する〇×クイズです。

- 一緒に写真を撮ろう

▶東京都保健医療局乳がん検診普及啓発事業公式キャラクターPostPet「モモ」のバルーン展示

▶新宿手洗い推進キャラクター「新宿あわわ」が来場

## キレイになる

- 講座「たるみ改善小顔セミナー」

お子さんと一緒に参加できます。

時間 ▶午後0時10分～0時55分、▶午後1時15分～2時、▶午後2時15分～3時

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。各回先着20名。

- 講座「ゆったり楽しいフラダンス」

はだしになれる動きやすい服装でおいでください。

時間 ▶午後1時～1時45分、▶午後2時15分～3時

対象 おおむね5歳以上、各回30名

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着順。

## 体のチェックコーナー

- ヘモグロビンA1cの測定～糖尿病予防

時間 ▶午前10時15分～11時45分、▶午後1時～2時30分

対象 区内在住の18歳以上、各回36名

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着順。

※血圧、血管年齢、ヘモグロビン値、体組成、肌年齢の各測定は随時実施しています。

## 保健・衛生



### 性感染症講演会(オンライン)

- 2024年に知っておきたい性感染症のこと

YouTubeで動画(60分程度)を配信します。申込者へ後日動画サイトのURLを送信します。

配信期間 2月19日(月)～3月22日(金)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 一木昭人(東京医科大学病院臨床検査医学科助教)



申込み 2月13日(火)～3月21日(木)に新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

## 区関連・官公署情報



### 2月1日から運転免許の更新と学科試験が予約制になりました

- 電話またはインターネットで予約できます  
予約方法等詳しくは、警視庁ホーム

ページ([HP](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/index.html)<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/index.html>)でご案内しています。電話予約は、自動音声予約☎050(1808)5070で受け付けています。

問合せ 警視庁運転免許本部 ☎(6717)3137

### 新宿矯正展

日時 2月8日(木)までの午前9時～午後8時(8日(木)は午後4時まで)

会場 新宿駅西口広場イベントコーナー

内容 刑務所作業製品(家具・一枚板・靴・革バッグ・せっけん等)の展示・販売、受刑者の刑務所内での生活・作業の紹介ほか

主催 府中刑務所、矯正協会刑務作業協力事業部

後援 新宿区、新宿区保護司会

問合せ 府中刑務所作業部門 ☎042(362)3101

### 全国一斉“遺言・相続”相談会

4月1日から相続登記の申請が義務化するため、遺言や相続に関する電話相談を実施します。

日時 2月17日(土)午前10時～午後4時  
相談ダイヤル ▶日本語専用…☎0120(339)279、▶外国語専用…☎0120(442)333(いずれも当日のみ開設)

主催・問合せ 日本司法書士会連合会 ☎(3359)4171

### 消防・警察 安全・安心フェア

- 新宿通りで実施

日時 2月18日(日)午前9時20分～11時30分

会場 新宿通り(伊勢丹新宿本店(新宿3-14-1)付近)

内容 ▶伊勢丹新宿本店前…消防・警察の合同演習、▶新宿通り…車両展示や防災訓練ほか

主催 四谷消防署・四谷警察署

共催 四谷防火防災協会・四谷防災協力会・四谷防火管理研究会

問合せ 四谷消防署警防課防災安全係 ☎(3357)0119



過去の開催の様子

### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日時・内容 ▶①シニアのためのスマホ相談…3月12日(火)・26日(火)午後1時～3時、全2回、▶②ネット入門…3月4日(月)・18日(月)午後3時30分～5時30分、全2回、▶③ワード入門…3月6日(水)・13日(水)・20

日(水)・27日(水)午後1時～3時、全4回  
費用 ▶①②3,000円(教材費)、▶③6,000円(教材費)

会場・申込み 往復はがきに5面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、2月7日(水)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004 四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

### 東京都消費生活調査員を募集

期間 令和7年3月31日まで

対象 都内在住の18歳以上、300名

内容 ▶食品の表示状況の店舗調査(3回)、▶商品・サービスの表示・広告の調査(3回)、▶都が提供するはかりによる生鮮食品等20点の内容量調査(3回)のいずれか1つの調査と消費生活に関する情報提供

謝礼 調査1回につき3,000円ほか

申込み 2月13日(火)まで東京くらしWEBホームページ([HP](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t_chosain/)[https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t\\_chosain/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t_chosain/))から申し込みます。

問合せ 東京都生活文化スポーツ局企画調整課消費者情報担当 ☎(5388)3076



# 染の小道 Some no Komichi 2024

イベント

まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。

神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた「江戸の粋」をお楽しみください。詳しくは、染の小道ホームページ(右二次元コード)。

HP <https://www.somenokomichi.com/> のご案内しています。

共催 新宿区・新宿区染色協議会・中井商友会・中井商工会

後援 新宿観光振興協会

主催・問合せ 染の小道実行委員会 ☎070(8955)7391 (2月23日(祝)~25日(日)のみ)

HPで詳しく



## 川のギャラリー

妙正寺川の流りに沿って、江戸更紗・小紋染めなどの反物や、地域の小学校などで染めた「百人染め」を川の上に架け渡します。

日時 2月23日(祝)~25日(日)午前10時30分~午後3時30分

会場 西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺齊橋・大正橋付近(雨天の場合は、山手通り高架下など一部で実施)



川のギャラリー



## 道のギャラリー

中井駅周辺の100を超える店舗の店先を、染色作家等が制作したのれんで彩ります。

日時 2月23日(祝)~25日(日)の各店舗の営業時間中



道のギャラリー

## 染のがっこう

染色作家・職人による染の実演や、染色体験を通して染の技を学ぶイベントです。各イベントの開催時間等詳しくは、お問い合わせください。

日程 2月24日(土)・25日(日)

内容 ▶染色ワークショップ「来年の川のギャラリーにかかる反物をみんなで染めよう」

▶染色デモンストレーション&トークショー「染色作家・職人による染め方の実演や作品解説を聞いてみよう」

▶染の小道の楽しみ方説明会「染の小道スタッフによる染の小道のみどころを紹介」

会場・申込み 当日直接、落合第五小学校(上落合3-1-6)へ。



過去の開催の様子

# 明治東京恋伽 × 新宿区 SHINJUKU CITY

## 新宿めいこいさんぽ デジタルスタンプラリー

2月14日(水)~3月31日(日) イベント

※各施設の休館日を除きます。

新宿区ゆかりの作家である尾崎紅葉、泉鏡花、小泉八雲と同名のキャラクターが登場するゲーム「明治東京恋伽」とタイアップし、新宿歴史博物館や漱石山房記念館など5か所を巡るデジタルスタンプラリーを開催します。

HPで詳しく



各施設にはキャラクターのイラストや等身大パネル等を展示するほか、スタンプを集めた方には、オリジナルグッズをプレゼントします。参加方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

会場 右地図 ▶新宿歴史博物館、▶林芙美子記念館、▶佐伯祐三アトリエ記念館、▶中村彝アトリエ記念館、▶漱石山房記念館

景品 各施設に設置しているスタンプ用二次元コードを読み込み、スタンプを獲得した方に、各施設につき1枚、オリジナルポストカードを差し上げます(なくなり次第終了)。スタンプを5つ集め、アンケートに答えた方には、オリジナルクリアファイルを差し上げます(なくなり次第終了)。

問合せ 文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500



## 新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)は臨時休館します

燻蒸作業のため、3月4日(月)~11日(月)の期間、臨時休館します。

問合せ 同館 ☎(3359)2131・FAX(3359)5036