今号の主な内容

2面 しんじゅく耐震フォーラム 建築ふれあいフェア2014

3面 10月1日から 生活支援相談窓口を開設

8面 臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金 申請の期限は12月17日

自転車を盗まれる被害が急増しています

広報しんじゅく

「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまち

平成26年(2014年) 9・15 第2115号

しんじゅくコール ☎(3209)9999 FAX(3209)9900 土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区　編集 区政情報課　(毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ HP http://www.city.shinjuku.lg.jp/
携帯電話版 HP http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/
携帯電話用二次元コード

心身ともに健やかにくらせるまちを目指して

40歳～74歳の方へ

特定健康診査を受けましょう

生活習慣病早期発見のチャンス

年に1度は健康チェック 無料で受診できます

区では、生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」を無料で実施しています。

生活習慣病は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。定期的な健康診査は、生活習慣病の早期発見・早期改善につながり、病気の重症化を防ぐことができます。

「忙しくて時間がない」「自分は大丈夫」と思わず、年に1度の健康診査を活用して、生活習慣を見直しましょう。

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

特定健康診査とは

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に影響していることに着目し、関係する項目を検査することで、生活習慣の改善に役立てていただくものです(主な検査内容は下記参照)。

特定健康診査の結果、生活習慣病発症のリスクが高い方には、生活習慣改善プログラム(特定保健指導等)を無料で実施します。医師・保健師・管理栄養士等が6か月間個別に支援し、食事や運動など生活習慣の改善ポイントを具体的にアドバイスします。

区が実施する特定健康診査の対象

40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方

※健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等に加入している方(被扶養者を含む)の特定健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

※16歳～39歳(学校・勤務先等で受診機会のある方を除く)、75歳以上、40歳～74歳で生活保護を受けている方の健康診査も、区が無料で実施しています。

主な検査内容

※診断書は発行しません

問　診

身体測定

尿検査

血液検査

血圧測定

健診の流れ

受診には区の「健康診査票」が必要です

健康診査票をお持ちでない方は、新宿区健康診査ご案内センター(下記)・健康推進課健診係・保健センターへご連絡ください。「健康診査・がん検診のご案内」とともに郵送します。

「健康診査・がん検診のご案内」をご覧の上、区の指定医療機関に直接予約し、受診してください。
当日は、健康診査票と国民健康保険証をお持ちください。

後日、医療機関から対面等で受診結果の説明を受けます。
「生活習慣の改善が必要」と判定された方には、後日、区から生活習慣改善プログラムのご案内をお送りします。

新宿区健康診査ご案内センター

☎ 0120(601)321(無料)

【開設日時】9月16日(火)～12月20日(土)
午前9時～午後8時(日曜日・祝日を除く)

区の特定健康診査の対象で受診していない方に、電話で受診のご案内をするほか、特定健康診査についてのお問い合わせ・健康診査票の請求をお受けします。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

デング熱にご注意を

新宿中央公園、明治神宮外苑または外濠公園で蚊に刺されたことで、デング熱に感染した可能性が高いと考えられる患者が確認されました。

区では、該当する公園などで蚊の発生状況を調査し、蚊を駆除しています。区立公園には、蚊への注意を呼び掛ける看板を設置しています。

症状や予防方法など、ご心配な場合はご相談ください。

●デング熱とは

患者から血を吸った蚊が媒介して、他の人に感染が広がる病気です。人から人に直接、感染はしません。

発熱、頭痛、関節痛、発疹等の症状が出ますが、重症化することはまれで、1週間前後で回復すると一般に言われています。過度な心配は必要ありません。

●蚊に刺されないようにしましょう

▼蚊の多い場所に行くときは、刺されないよう、長袖のシャツや長ズボンなどを着用しましょう。

▼必要に応じて、虫刺され防止薬や蚊取り線香を正しく使用しましょう。

▼窓には網戸を設置し、玄関扉や窓は素早く開け閉めしましょう。

【相談窓口／平日午前9時～午後5時】

▼デング熱の症状、流行状況、予防方法等について…**保健予防課保健相談係**(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862、**牛込**☎(3260)6231、**四谷**☎(3351)5161、**東新宿**☎(3200)1026、**落合**☎(3952)7161**の各保健センター**へ。

▼蚊の駆除等の方法について…**衛生課環境衛生第一係・第二係**(第2分庁舎3階)☎(5273)3841・3845へ。

▼区立公園について…**みどり公園課公園管理係**(本庁舎7階)☎(5273)3914へ。

※区が主催する催し等は、「広報しんじゅく」等ですでにご案内していても、今後の状況により中止することがあります。中止する場合は、別途お知らせします。

コラム 新宿 まち・人・しごと

新宿区ホームページ「区長の部屋」で写真日誌も公開しています

今年の夏は天候不順で、広島の土砂崩れなど大きな被害が起きています。9月は台風の季節。風水害はもとより、首都直下地震への備えを一層進めていきましょう。災害の被害を最小限に抑えるため、新宿区ではハード、ソフトの対策を進めていますが、一番大切なことは自分の身は自分で守る「自助」です。▼先月25日に新聞折り込み等で「新宿区地震ハザードマップ」を配布しています。この地図には、各町丁目別の地震の揺れによる建物の倒壊や火災の延焼による危険度とともに、急傾斜地崩壊危険区域・箇所、液状化の可能性がある地域、大規模盛土造成地等の情報を掲載しています。また、洪水ハザードマップも各特別出張所で配布し、区のホームページでも確認できます。自宅周辺や通勤・通学経路についての情報を、しっかりと確認しておきましょう。気象警報等の情報もメール配信しています。携帯電話から防災気象情報メールの登録をしてください。こういった情報をもとに対策や早めの行動をとることが、命を守ることにつながります。▼区では災害に強い安全なまちを目指して、住宅の耐震補強補助を始め、家具転倒防止器具の無料取付けや、災害時の避難や緊急車両の進路を確保するための4m未満の道路拡幅、古いブロック塀の生垣化、危険な擁壁等の崩壊を防止するための支援事業等を行っています。お近くの区の窓口へお問い合わせください。▼話題は変わりますが、江戸時代、四谷の荒木町には美濃高須藩の上屋敷がありました。ここに生まれた4兄弟は各々他家に養子に出て、御三家の尾張徳川慶勝、御三卿の一橋茂栄、会津藩主松平容保、桑名藩主松平定敬となり活躍しました。新宿歴史博物館では、幕末・明治維新にかけての激動の時代を明治新政府側や反新政府側としてそれぞれの立場で生き抜いた、4人の生涯を紹介した特別展を開催中です。ぜひ、ご覧いただければと思います。

区長 中山(なかやま) 弘子(ひろこ)

★本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には配達します。

分譲マンションの管理組合等に無料で専門家を派遣します

区内分譲マンションの管理組合等の総会・理事会・専門委員会など、区分所有者が集まる場に、マンション管理士等の専門家を派遣します。

区分所有者の関心を高めるとともに、管理組合の運営や建物の維持・修繕等の課題解決につなげていくため、ご活用ください。

【申請条件】▼マンション管理相談（第2・第4金曜日／9月は26日、10月は10日・24日に実施。相談日の2日前までに予約）、▼マンション問題無料なんでも相談（第1・第3水曜日午後1時～4時／9月は17日、10月は1日・15日に区役所本庁舎1階ロビーで実施。予約不要）のどちらかを事前に受けていただき、派遣が必要と判断された場合

【派遣内容】マンション管理士、1級建築士等の専門家1名を、1回2時間派遣。派遣は同一マンションに年度内3回まで

【問合せ】**住宅課居住支援係**（本庁舎7階）☎（5273）3567へ。

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。

くらし

飲食店起業塾

【日時】9月30日～11月4日の火曜日午後7時30分～9時30分、全6回

【対象】飲食店の開業を予定している方、飲食店を経営し新店舗の出店を検討中の方、10名

【内容】▼事業計画書の書き方、▼不動産仲介のプロに聞く物件探しのコツ、▼スモールビジネス向け金融のプロに聞く融資のコツ、▼飲食店経営者に聞く経営のコツ、▼ブロガーに聞く「記事を書きたくなるのはこんな店」、▼事業計画の発表

【費用】6千円（資料代等6回分）

【会場・申込み】電話かファックス・電子メール（氏名・開業したい飲食店の業態・電話番号を記入）で**高田馬場創業支援センター**（高田馬場1―32―10）☎（3205）3031・FAX（3205）1007・EM incu@shinjuku-center.jpへ。先着順。

再就職支援セミナー

【日時】9月26日㈮午後1時30分～2時30分

【対象】おおむね55歳以上の方、10名

【内容】働き続けるために必要な体力の維持・向上に役立つ、室内でもできる簡単なストレッチ等を紹介

【持ち物】タオル、飲み物。運動しやすい服装でおいでください。

【会場・申込み】事前に電話または直接、**新宿わく☆ワーク**（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）☎（5273）4510へ。先着順。

講座「土のリサイクルと野菜づくり」

●新宿「みどりのカーテン」プロジェクト

【日時】10月5日㈰午後1時30分～3時30分

【内容】使い終わった土を元気にする方法、プランターをいかす野菜づくり（土橋由枝・新宿区エコライフ推進員）

【会場・申込み】往復はがきに2面記載例のとおり記入し、9月30日（必着）までに**環境学習情報センター**（〒160・0023西新宿2―11―4、新宿中央公園内）☎（3348）6277へ。先着30名。

リサイクル講座

●古布・ネクタイからリバーシブルのベスト作り

【日時】10月7日㈫・17日㈮午後1時～4時、全2回

【対象】区内在住・在勤の方、15名

【費用】400円（資料・型紙代等）

【持ち物】不用なネクタイ（ほどいてアイロンをかける）3～4本、和服地などの古布（表布・裏布用各90㎝×150㎝）ほか

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【申込み】往復はがきに2面記載例のとおり記入し、9月24日（必着）までに**新宿リサイクル活動センター**（〒169・0075高田馬場4―10―2）☎（5330）5374（月曜日休館。月曜日が祝日のときは翌日休館）へ。応募者多数の場合は抽選。

基礎から学ぶ寄せ植え講座

●秋から楽しむ尾瀬高原育ちの草花の寄せ植え

【日時】10月17日㈮午前10時～12時・午後1時30分～3時30分

【講師】星野学（テクノ・ホルティ園芸専門学校教員）

【費用】2千円（材料費）。自宅学習用に苗を追加する場合は別途500円

【会場・申込み】往復はがきに2面記載例のほか希望時間（午前・午後の別）、苗の追加希望の有無を記入し、**環境学習情報センター**（〒160・0023西新宿2―11―4、新宿中央公園内）☎（3348）6277へ。各回先着20名。

消費者講座

●新宿消費生活センター委託講座

①今、知っておきたい相続税と遺言書の話

【日時】10月23日㈭・30日㈭午前9時30分～11時30分、全2回。1回のみの受講はできません。

【内容】いざというときに慌てない相続の基本と27年税制改正のポイント、トラブルの事例と留意点などを税理士が解説

②確定申告HOWTO講座

【日時】11月8日㈯午前10時～12時

【内容】確定申告の基本と申告書作成のポイント、事例や留意点などを公認会計士が解説

……〈以下共通〉……

【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・在勤の方、各40名

【申込み】往復はがきかファックス（2面記載例のほか希望講座（①②の別）、ファックスで応募の方はファックス番号を記入）で、①は10月6日、②は10月20日（いずれも必着）までに**新宿未来創造財団学習・スポーツ課**（〒169・0072大久保3―1―2、新宿コズミックセンター内）☎（3232）5121・FAX（3209）1833へ。応募者多数の場合は抽選。

こども・教育

第1回東京舞祭

小・中学生、高校生が主役のお祭です。子ども同士や親、地域の方とともに連（チーム）を組み、「よさこい」「ヒップホップ」などの踊りを披露します。区内の子どもたちの連も参加します。

【日時】9月27日㈯・28日㈰午前9時～午後5時

※時間は会場により異なります。詳しくは、ホームページ（HP http://tokyo-dance.jp/）でご案内しています。

【会場】都庁都民広場、都庁通り、新宿中央公園（西新宿2―11）

※都庁通りは28日のみ。

【共催】東京都、新宿区

【主催・問合せ】**東京舞祭実行委員会事務局**☎（5807）7663へ。

人形劇

【日時】10月11日㈯午後3時～4時

【対象】小学生までのお子さんと保護者、30名

【上演作品】「がまくんとかえるくん」（出演は人形劇団ポポロ）

【会場・申込み】9月19日㈮から電話または直接、**西落合図書館**（西落合4―13―17）☎（3954）4373へ。先着順。

ジュニアスキー教室

【日時】12月26日㈮午前7時30分～28日㈰午後7時30分、新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）発着。往復バス利用

【会場】白樺高原国際スキー場（長野県立科町）

【対象】区内在住・在学の小学4年生～中学2年生、20名（保護者同伴）

【費用】1万3千円（2泊7食・往復バス代・リフト代・講習代・保険料を含む）。保護者は2万円（2泊7食・往復バス代・保険料を含む）

【主催・申込み】往復はがきに2面記載例のほか年齢・性別・保護者名を記入し、9月25日（必着）までに**区スキー連盟・小林哲男**（〒167・0031杉並区本天沼2―32―16）☎080（5094）6923へ。先着順。保護者1名に子ども1名とその友人（子どもと同性のみ）1名まで（はがき1通で3名まで一緒に申し込めます）。

しんじゅく耐震フォーラム

●9月23日㈷午前10時～午後3時●

【内容】震災アニメ「東京マグニチュード8.0」上映会、防災シンポジウム「被災地復興から考えるこれからの地域防災とは」、耐震相談会、起震車・はしご車体験ほか

【会場・申込み】当日直接、早稲田大学大隈記念講堂小講堂（戸塚町1―104）ほか（同日開催の早稲田地球感謝祭会場の「早稲田大学早稲田キャンパス」内）へ。

【問合せ】**区地域整備課**（本庁舎7階）☎（5273）3829、**新宿区耐震補強推進協議会事務局**☎（3200）4260へ。

建築ふれあいフェア2014

これからのまちとすまい 建築の可能性 ―見たい、知りたい、作りたい―

9月28日㈰～30日㈫
午前11時～午後8時（30日は午後4時まで）

建築に慣れ親しんでいただくよう毎年開催しています。今年はパネル展示や講座のほか、さまざまな実習体験もあります。

【日時・主な内容】▼9月28日㈰正午～午後2時30分…シンポジウム「大空間の可能性を拓く膜構造」ほか、▼29日㈪午前11時～11時30分…区民対象セミナー「新宿区役所本庁舎免震改修工事について」ほか、▼28日㈰・29日㈪…体験コーナー（光る泥だんごづくり・竹細工づくり・壁塗り実習）

※期間中、建築・耐震相談や建築関連事業者の折り紙建築の展示も行います。

【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【問合せ】**東京都建築士事務所協会**☎（5339）8288、**区建築指導課**（本庁舎8階）☎（5273）3732へ。詳しいプログラム等は、同協会新宿支部ホームページ（HP http://www.taaf-shinjuku.org/）でご案内しています。

住宅・まちづくり

都市計画案の縦覧

●都市計画区域の整備、開発及び保全の方針

●防災街区整備方針

【縦覧期間】9月19日㈮～10月3日㈮

【縦覧場所・問合せ】**東京都都市整備局都市計画課**（都庁第二本庁舎21階北側）☎（5388）3225、**区都市計画課都市計画係**（本庁舎8階）☎（5273）3527へ。

▼意見書の提出

都内在住または計画案に利害関係のある方は意見書を提出できます。

【提出期間】9月19日㈮～10月3日㈮

【提出先・問合せ】**東京都都市整備局都市計画課**（〒163・8001西新宿2―8―1、都庁第二本庁舎21階北側）☎（5388）3225へ。

災害関連情報・区政情報を即時に発信
アカウント名／新宿区区政情報課
区公式ツイッター shinjuku_info
区公式フェイスブック shinjuku.info

区民意識調査にご協力を

区の重要課題に対する区民の皆さんの意識や意向を伺い、区政運営の基礎資料とするため、毎年実施しています。

住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の区民2千500名のご自宅に、調査票をお送りしました。無記名で回答してください。ご協力をお願いします。調査結果は統計的に処理し、概要は「広報しんじゅく」などでお知らせします。

【問合せ】広聴担当課広聴係(本庁舎3階)☎(5273)4065へ。

10月1日から 生活支援相談窓口を開設します

経済的にお困りの方へ

生活を立て直したい、仕事や家計に関する相談をしたいがどこに相談したらよいのか分からないなど、経済的にお困りの方の相談を、社会福祉士等の資格を持った相談支援員がお受けし、問題解決に向けて支援します。お気軽にご相談ください。

【相談日時】月～金曜日午前8時30分～12時・午後1時～5時(祝日等を除く)

【相談場所】区役所第2分庁舎3階(新宿5―18―21)

【問合せ】▼9月30日(火)まで…地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階)☎(5273)3517・FAX(3209)9948、▼10月1日(水)から…福祉部生活支援相談窓口(第2分庁舎3階)☎(5273)3853・FAX(3202)8171へ。

※相談を希望する方は、なるべく事前に電話でご連絡ください。

9月21日～30日 秋の全国交通安全運動

やさしさが 走るこの街 この道路

交通事故防止のため、交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう。

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階)☎(5273)4265・FAX(3209)5595、牛込・新宿・戸塚・四谷の警察署交通総務係へ。

▼自転車・二輪車の放置防止

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。より一層交通ルールを遵守しましょう。

自転車の正しい乗り方

自転車安全利用五則を守りましょう。

①自転車は車道が原則、歩道は例外

▼13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者・体の不自由な方・車道や交通の状況からやむを得ない場合は、歩道を通行できます。

②車道では左側を通行

③歩道を通行する場合は歩行者優先。自転車は車道寄りを徐行

④安全ルールを守る

▼飲酒運転・2人乗り・並進・傘差し運転・運転中の携帯電話使用等は禁止です。

▼夜間はライトを点灯。交差点では信号を遵守し一時停止・安全確認を。

⑤子どもはヘルメットを着用

◎運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

●運動の重点

▼夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に反射材用品等の着用の推進・自転車前照灯の点灯の徹底)

▼すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

▼飲酒運転の根絶

▼二輪車の交通事故防止

平成26年第3回区議会定例会 提出議案

区長が提出した議案は次のとおりです。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。

◆予算案5件

◎平成26年度補正予算

●平成26年度新宿区一般会計補正予算(第4号)

●平成26年度新宿区一般会計補正予算(第5号)

●平成26年度新宿区国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

●平成26年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第1号)

●平成26年度新宿区後期高齢者医療特別会計補正予算(第1号)

◆決算認定4件

●平成25年度新宿区一般会計歳入歳出決算

●平成25年度新宿区国民健康保険特別会計歳入歳出決算

●平成25年度新宿区介護保険特別会計歳入歳出決算

●平成25年度新宿区後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算

◆条例案8件

◎新設の条例

●新宿区家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例

●新宿区特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例

●新宿区放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例

◎一部改正の条例

●災害に際し応急措置の業務等に従事した者の損害補償に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例

●新宿区保健衛生事務手数料条例の一部を改正する条例

●新宿区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区立の小学校、中学校及び特別支援学校の非常勤の学校医、学校歯科医及び学校薬剤師の公務災害補償に関する条例の一部を改正する条例

◆その他1件

●町の区域及び名称の変更について

※提出議案を追加する場合もあります。

教育費の貸付制度のご利用を

貸付は無利子ですが所得制限等の要件があり、申請から貸付まで約1か月かかります。まずは、ご相談ください。

①受験生チャレンジ支援貸付事業

学習塾等の費用と高校・大学等の受験料を貸し付けます。連帯保証人1名が必要です。入学した場合等は返済を免除します。

【対象】中学3年生、高校3年生(中学校・高校の既卒者、高等学校卒業程度認定試験に合格した20歳未満の方も対象)

【貸付限度額】

▼学習塾や通信添削費等の費用(26年4月から受験までの期間が対象)…20万円

▼高校・大学等の受験料…中学3年生等は2万7千400円、高校3年生等は10万5千円

②教育支援資金(生活福祉資金)

各種奨学金の利用が難しい世帯に、学校教育法に規定する高校・大学等の入学金・授業料等を貸し付けます。まだ支払っていない費用が対象です。

就学する本人が借受人、世帯の生計中心者が連帯借受人となり、原則として連帯保証人は不要です。申請から返済まで、民生委員が支援します。

【貸付限度額】

▼就学支度費(入学金)…50万円

▼教育支援費(授業料等)…月額で高校・専修学校(高等課程)は3万5千円、高等専門学校・短期大学・専修学校(専門課程)は6万円、大学は6万5千円

【返済期間】14年以内(卒業後6か月は据置)

【申請・問合せ】新宿区社会福祉協議会法人経営課(高田馬場1―17―20)①は☎(5292)3250、②は☎(5273)3541へ。

9月は28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外国人登録証明書)が必要)、▼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(電子証明書は発行できません)、▼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。

9月28日は 国民健康保険料の休日納付相談も実施します

保険料未納の状態が続くと、次回の保険証更新時に、通常より有効期限の短い保険証や資格証明書に切り替わる場合があります。また、差し押さえなどの滞納処分を行うことになります。この機会に相談と保険料の支払いにおいでください。

【開設時間】午前9時～午後4時30分

【開設場所・問合せ】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階)☎(5273)3873・4530へ。

※火曜日は午後7時まで窓口を延長し、相談・納付をお受けしています。

福祉

親族後見人交流会

●日々の悩みを語り合う

【日時】9月27日(土)午前10時～12時
【会場】区社会福祉協議会
【対象】親族の成年後見人、保佐人、補助人、任意後見人(監督人選任)、20名(専門職後見人を除く)
【内容】情報交換と専門職後見人からの助言
【申込み】電話かはがき・ファックス(2面記載例のほか被後見人との関係を記載)で、**新宿区成年後見センター**(〒169・0075高田馬場1―17―20、区社会福祉協議会内)☎(5273)4522 FAX(5273)3082へ。先着順。

認知症の相談

専門医が個別に相談をお受けします。先着順。

●認知症・もの忘れ相談

【日時】9月30日(火)午後2時30分～4時30分
【会場】落合保健センター(下落合4―6―7)
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配な方、4名
【相談医】東京医科大学病院高齢診療科医師
【申込み】電話で**落合第一高齢者総合相談センター**☎(3953)4080へ。

●認知症介護者相談

【日時】10月6日(月)午後2時～4時
【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室
【対象】認知症の方の介護者等で悩みを抱えている方、3名
【相談医】西新宿コンシェリアクリニック精神科医師
【申込み】電話で**高齢者福祉課高齢者相談係**(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。

家族介護者講座

【日時】10月8日(水)午後1時30分～3時
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)
【対象】区内在住で高齢者を介護している方ほか、30名
【内容】介護予防運動指導員が認知症予防のトレーニングを解説
【申込み】**戸塚高齢者総合相談センター**☎(3203)3143へ。先着順。

特別養護老人ホーム見学会

施設の昼食を試食します。

【日時・見学先】
▼10月16日(木)…清快園(日の出町)、もくせいの苑(昭島市)
▼17日(金)…フェローホームズ(立川市)、マザアス東久留米
▼23日(木)…みやま大樹の苑(八王子市)、ニューフジホーム(昭島市)
▼24日(金)…不老の郷(瑞穂町)、絹の道(八王子市)
※時間はいずれも午前9時30分～午後5時(区役所本庁舎発着・往復バス利用)。
【対象】区内在住で高齢者を介護している方、各日10名
【費用】500円程度(昼食代。施設により異なります)
【申込み】電話で9月30日(火)まで**高齢者福祉課高齢者相談係**(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。申し込みの際に希望日を伺います。参加は1世帯1名。応募者多数の場合は抽選。

発達障害セミナー・相談

①セミナー「当事者が語る発達障害」

【日時】9月27日(土)午後1時～4時

②発達障害専門相談

【日時】9月27日(土)午後4時～6時(相談は1名40分)
【対象】区内在住で発達に心配のある方と家族(医療相談ではありません)
……〈以下共通〉……
【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4―10―2)
【講師・相談員】栗田明子(「訪問支援のチャンス」代表)
【申込み】電話で9月26日(金)までに**区勤労者・仕事支援センター若年者就労支援室あんだんて**☎(3200)3329(水・日曜日・祝日を除く午後1時～5時)
ホームページ(HP http://andante-shinjuku.net/)からも申し込めます。

介護者向けの学習会・交流会

【日時・内容】▼①10月3日…認知症という病気の理解と対応、▼②10日…介護する人の心理とストレスケア、▼③17日…介護している仲間とつながろう、▼④31日…介護者の会づくりに向けて、いずれも金曜日午後1時30分～3時30分、全4回
【会場】落合第二地域センター(中落合4―17―13)
【対象】高齢者を介護している方、介護経験のある方、30名
【費用】100円(茶菓代)
【申込み】電話で**高齢者福祉課高齢者相談係**(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。先着順。

催し・講座

いきいきウオーク新宿

●ウオーキング初級者向け

【日時】9月25日(木)午前9時10分～9時30分に落合第二地域センター(中落合4―17―13)集合。正午に清水川橋公園(下落合1―1―1)で解散(雨天実施)
【内容】歩き方教室と約4kmのウオーキング
【持ち物】飲料水、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。
【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会
【申込み】当日直接、集合場所へ。
【問合せ】**健康推進課健康事業係**(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。
※約8kmを歩くレガス新宿の健康ウオーキングが10月13日(祝)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団☎(3232)5121へ。

UTCオンステージ&たんす緑と花のまちづくりフェア

【日時】9月28日(日)午前10時～午後3時(午前9時30分開場)
【会場】牛込簞笥地域センター!区民ホール(簞笥町15)、あさひ児童遊園(横寺町52)
【内容】センター登録団体の発花苗・野菜の販売、模擬店ほか コンテスト表彰式、表・緑と花のコンテスト表彰式、
【問合せ】▼**牛込簞笥地域センター**☎(3260)3677、▼たんす緑と花のまちづくりフェアは**簞笥地区協議会**(簞笥町特別出張所内)☎(3260)1911へ。

若松ふれあいまつり

【日時】9月28日(日)午前10時～午後3時30分
【内容】若松地域センター登録団体の発表・展示、スタンプラリー、福島県の特産品販売、マジックショーほか
【会場・問合せ】**若松地域センター**(若松町12―6)☎(3209)6030へ。

西新宿シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です。

①パワーアップトレーニング

【日時・定員】原則として10月～27年3月の第1・第3月曜日(初回は10月6日、Aコースは午後2時～3時・Bコースは午後3時15分～4時15分、全12回(各15名)
【内容】筋力アップが目的の立位中心の体操。初回と最終回は体力測定があります。

②膝痛予防対策講座

【日時・定員】10月9日(木)午後1時30分～3時(20名)
【内容】膝痛の基本知識、予防等の話と体操

③コーヒーのいれ方教室

【日時・定員】10月10日(金)午後1時30分～3時30分(20名)
【内容】プロが自宅でもできるコーヒーのおいしいいれ方を解説
【費用】400円(材料費)

④デジタル一眼レフ入門講座

【日時・定員】10月11日・18日・25日、11月1日の土曜日午後2時～4時(15名)
【内容】一眼レフの基本操作・新宿御苑での撮影会
【費用】200円(新宿御苑入園料)

⑤大人のための読み語り

【日時】10月12日(日)午後2時～3時30分(30名)
【内容】唄と語りのパフォーマンスを鑑賞
【会場・申込み】9月16日(火)から(①②③④は9月29日(月)まで)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。①②③④は応募者多数の場合は抽選。⑤は先着順。①②⑤は無料。

講座「海外旅行先で病気になったら」

●グローバル時代の健康管理

【日時】10月18日(土)午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2―11―101)
【内容】国立国際医療研究センターの専門医師と看護師が旅先で病気になったときの医療体制や対応方法などを解説
【申込み】事前に電話または直接、**戸山図書館**(戸山2―11―101)☎(3207)1191へ。先着40名。

読み聞かせセミナー

【日時】10月21日(火)・28日(火)午後2時～4時、全2回(1日のみの参加も可)
【会場】戸山生涯学習館(戸山2―11―101)
【内容】多世代間で交流できる読み聞かせについての講義と体験(講師は宮下孝広・白百合女子大学大学院教授/児童心理学)
【申込み】事前に電話または直接、**戸山図書館**(戸山2―11―101)☎(3207)1191へ。各日先着15名。

スポーツ

区民ダンスのタベ

【日時】9月28日(日)午後4時～6時20分
【内容】社交ダンスパーティー
【費用】800円(施設利用料ほか)
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3―1―2)へ。先着100名。
【主催・問合せ】**区ダンススポーツ連盟・今泉**☎(5348)2951へ。

社交ダンス講習会

【日時】10月2日～12月18日の木曜日午後6時30分～8時30分、全12回
【会場】新宿コズミックセンター(大久保3―1―1―2)
【対象】ダンス経験3年程度以上の方、50名
【内容】スローフォックストロット、サンバ(いずれもハイグレード6)
【費用】1万千850円(保険料ほか)
【主催・申込み】往復はがきに2面記載例のほか性別・年齢・経験年数を記入し、9月25日(必着)までに**区ダンススポーツ連盟・今泉清隆**(〒169・0075高田馬場4―35―13、カルムB101)☎(5348)2951(夜間は☎090(7217)5046)へ。先着順。

新宿トリオマッチ卓球大会

【日時】10月26日(日)午前9時～午後7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・在勤の高校生以上、126チーム378名
【内容】1チーム3～4名の男女別団体戦。3チームの予選リーグ(ダブルス、シングルス2戦)後、順位トーナメント実施
【費用】1チーム3千600円(施設利用料ほか)
【主催・申込み】往復はがきに2面記載例のほかチーム全員の氏名・性別・年齢を記入し、9月22日(必着)までに**新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折冨美子**(〒160・0011若葉2―6―2)☎(3358)6130へ。先着順。

内藤新宿関連イベント 内藤新宿をあそぶ

「内藤新宿」は、高遠藩主(現在の長野県伊那市)内藤家の二代当主・清成が徳川家康から与えられた下屋敷(現在の新宿御苑)の北側に、元禄11年(1698年)に誕生した甲州街道の新しい宿場です。

所蔵資料をもとに、「内藤新宿」がテーマの講座などを開催します。

【問合せ】**四谷図書館**(内藤町87)☎(3341)0095へ。

(1)講座「内藤新宿成立史」

【日時】10月4日(土)午後2時～4時
【対象】中学生以上、40名
【内容】内藤新宿成立後の史実を区職員が解説

(2)街歩きワークショップ①「遊郭ぶらり」

寺院と遊郭がテーマの落語の後に、遊女にゆかりのある太宗寺と成覚寺を訪ねます。

【日時】10月11日(土)午後1時30分～4時
【対象】中学生以上、25名
【協力】大泉落語研究会

(3)街歩きワークショップ②「新宿御苑ぶらり」

内藤家十七代当主・内藤頼誼さん、東京農業大学グリーンアカデミー・永野信さんが、新宿御苑の歴史と花木について解説します。

【日時】10月25日(土)午後1時15分～4時(午後1時に新宿御苑大木戸門に集合)
【対象】中学生以上、30名
【費用】200円(入園料。中学生は50円)
【協力】東京農業大学、伊那市立伊那図書館・高遠ぶらり製作委員会

(4)調理ワークショップ「江戸野菜・内藤とうがらしを味わう」

内藤家の下屋敷で栽培が始まり江戸の名物となった「内藤とうがらし」や、季節の野菜を使った料理を作ります。

【日時】10月19日(日)午前10時30分～午後2時30分
【対象】高校生以上、20名
【講師】宮崎里恵(料理研究家・スローフード協会会員)
……(1)～(4)共通……
【(1)(2)(4)の会場】四谷地域センター(内藤町87)
【申込み】事前に(4)は9月23日(祝)まで)に電話または直接、**四谷図書館**へ。(1)(2)(3)は先着順。(4)は応募者多数の場合は抽選。

(5)四谷図書館内の展示「内藤新宿と火消し」

江戸消防記念会の概要や、四谷地域の火消し「第三区四番組く組」の歴史などを、パネルや関連図書で紹介します。

【日時】9月30日(火)～11月12日(水)午前9時～午後9時45分(休館日を除く)
【協力】江戸消防記念会

地区協議会パネル展

地区協議会は区民の皆さんの区政参加の場として、平成17年に設立されました。10の協議会が、それぞれの地区の課題解決のために行っている活動を紹介します。

【日時】9月19日(金)・22日(月)・24日(水)・25日(木)午前8時30分～午後5時
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【問合せ】**生涯学習コミュニティ課**(本庁舎1階)☎(5273)4127へ。

●特別出張所または地域センターでも開催します

▼四谷…9月26日(金)～10月2日(木)
▼簞笥町…10月17日(金)～23日(木)
▼榎町…10月3日(金)～9日(木)
▼若松町…10月24日(金)～30日(木)
▼大久保…10月31日(金)～11月6日(木)
▼戸塚…11月7日(金)～13日(木)
▼落合第一…11月14日(金)～20日(木)
▼落合第二…11月21日(金)～27日(木)
▼柏木…11月28日(金)～12月4日(木)
▼角筈…10月10日(金)～16日(木)
※展示場所・時間等詳しくは、お問い合わせください。

障 受給者証をお送りしました

東京都心身障害者医療費助成制度の対象で9月以降も受給資格のある方に、9月1日から1年間有効の受給者証をお送りしました。届いていない方は、お問い合わせください。

●次の方は申請してください

【対象】原則として区内在住で健康保険に加入し、平成25年中の所得が基準額(右表)以下で次のいずれかに該当する方
▶身体障害者手帳1級・2級(内部障害は3級を含む)
▶愛の手帳1度・2度

※「手帳を取得した年齢が65歳以上の方」「後期高齢者医療制度被保険者証をお持ちで26年度の住民税が課税の方」「健康保険の自己負担のない施設に入所している方」は対象になりません。
※以前に資格を喪失した方でも、「所得が基準額以下になった方」は申請できる場合があります。

【申請・問合せ】**障害者福祉課経理係**(本庁舎2階)☎(5273)4520・FAX(3209)3441へ。

扶養親族等	所得制限基準額
0人	360万4000円
1人	398万4000円
2人	436万4000円
3人	474万4000円

※以降扶養親族等が1人増すごとに38万円を加算(さらに、老人控除対象配偶者・老人扶養親族のときは1人に付き10万円、特定扶養親族または控除対象扶養親族(19歳未満)のときは1人に付き25万円を加算)
※所得額とは、総所得から雑損・医療費・社会保険料(世帯主や扶養義務者の場合は8万円)・小規模企業共済等掛金・勤労学生・寡婦(夫)・特定の寡婦・障害者・特別障害者・配偶者特別の各控除を差し引いた額です(受給者の所得は、受給者本人の障害者・特別障害者控除はできません)。
※受給者が未成年の場合、世帯主や扶養義務者の所得が対象となります。

「障害者福祉の手引き」(26年版)を配布しています

障害に関する相談窓口、手帳の申請方法、日常生活の支援等、障害のある方が利用できるサービスを掲載しています。

【配布場所】障害者福祉課・区立障害者福祉センター(戸山1―22―2)・あゆみの家(西落合1―30―10)・特別出張所・子ども総合センター(新宿7―3―29)・保健予防課(第2分庁舎分館1階)・保健センター・新宿区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)・地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)
【問合せ】**障害者福祉課福祉推進係**(本庁舎2階)☎(5273)4516・FAX(3209)3441へ。

60歳以上の方へ 高齢者マッサージサービスのご利用を

健康増進のため、お近くの地域交流館等で毎月1～2回実施しています。10月～27年3月の日程をご案内します。

【日時・会場】右表のとおり。いずれも午後1時～5時
【対象】区内在住の60歳以上の方
【費用】1回1,000円(30分の施術)
【申込み】当日直接、各施設へ。

★予約は当日のみ受け付け、予約開始は各館の開館時間からです。日程は変更することがあります。各施設にご確認ください。
★初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。健康保険証等をお持ちください。
★高田馬場第二ことぶき館は12月～27年1月、改修工事のため休止し、高田馬場シニア活動館・戸山シニア活動館での実施日を増やします。
★清風園は10月・11月は、施術者を1名から2名に増やして実施します。

【問合せ】**高齢者福祉課高齢者事業係**(本庁舎2階)☎(5273)4567・FAX(5272)0352へ。

施設名(所在地)	電話番号	日程					
		10月	11月	12月	27年1月	2月	3月
薬王寺ことぶき館(市谷薬王寺町51)	(3353)6625	15(水)	5(水)・19(水)	17(水)	14(水)・28(水)	18(水)	4(水)・18(水)
高田馬場第二ことぶき館(高田馬場1-4-17)	(3200)5038	14(火)	11(火)・25(火)	—	—	10(火)	10(火)・24(火)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	(3362)4560	10(金)	14(金)・28(金)	12(金)・26(金)	9(金)・23(金)	13(金)	13(金)・27(金)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369)6737	8(水)	5(水)・19(水)	10(水)	7(水)・21(水)	11(祝)	4(水)・18(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204)2422	14(火)	4(火)・18(火)	9(火)・23(祝)	13(火)・20(火)・27(火)	17(火)	10(火)・24(火)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	(3377)9380	17(金)	14(金)・28(金)	19(金)	9(金)・23(金)	20(金)	13(金)・27(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208)2552	17(金)	14(金)・28(金)	19(金)	9(金)・23(金)	20(金)	13(金)・27(金)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	(3341)8955	8(水)	5(水)・19(水)	10(水)	7(水)・21(水)	11(祝)	4(水)・18(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269)6189	14(火)	11(火)・25(火)	9(火)	13(火)・27(火)	10(火)	10(火)・24(火)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360)1414	20(月)	13(木)・24(木)	15(月)	8(木)・26(月)	16(月)	12(木)・23(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369)5856	22(水)	5(水)・27(木)	17(水)	7(水)・29(木)	18(水)	4(水)・19(木)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	(3951)0023	16(木)	13(木)・27(木)	11(木)	15(木)・29(木)	12(木)	12(木)・26(木)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368)8156	22(水)	11(火)・26(水)	10(水)	13(火)・28(水)	10(火)	11(水)・24(火)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	(3269)6895	15(水)	12(木)・26(水)	17(水)	14(水)・28(水)	18(水)	11(水)・25(水)
中町地域交流館(中町25)	(6265)0608	8(水)	12(木)・26(水)	10(水)	14(水)・28(水)	11(祝)	11(水)・25(水)
本塩町地域交流館(本塩町8)	(3350)1456	9(木)	13(木)・27(木)	11(木)	8(木)・22(木)	12(木)	12(木)・26(木)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	(3269)7197	24(金)	7(金)・21(金)	19(金)	9(金)・23(金)	20(金)	6(金)・20(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	(3952)7163	10(金)	7(金)・21(金)	12(金)	9(金)・23(金)	20(金)	13(金)・27(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	(5348)6751	6(月)	7(金)・19(水)	8(月)	9(金)・21(水)	2(月)	6(金)・18(水)
清風園(中落合1-7-26)	(3951)0086	8(水)	12(木)・26(水)	9(火)	14(水)・28(水)	18(水)	11(水)・25(水)

「公益通報」相談のご利用を

公益通報は、労働者が勤務先やその役員等の法令違反行為について、一定の要件の下で勤務先・行政機関・第三者のいずれかに通報する制度です。

区では、区の事業や区職員とのやりとりの中で「法令違反ではないか」と思われる場合の通報・相談を、弁護士である公益保護委員が受け付けています。

月1回、区役所に相談窓口を設けているほか、公益保護委員が電話で相談をお受けします。秘密は厳守します。

【問合せ】**総務課総務係**(本庁舎3階)☎(5273)3505へ。

●公益保護委員(通報先)

26年9月1日付けで、次の3名の委員が就任しました(再任)。
▼中村雅人(〒105・0001港区虎ノ門1―4―5、文芸ビル8階・ヒューマンネットワーク中村総合法律事務所)☎(3501)8822
▼桑原周成(〒130・0022墨田区江東橋2―14―7、錦糸町サンライズビル8階A、下町の太陽法律事務所)☎(6659)3113
▼太田治夫(〒100・0006千代田区有楽町1―6―4、千代田ビル7階、日比谷見附法律事務所)☎(3595)2064

●区役所での相談窓口

【日時】第4木曜日午後2時～4時(祝日等を除く。9月は25日・10月は23日)
【会場・申込み】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。
相談は、公益保護委員が交代で担当します。

区役所本庁舎の駐車場は、免震改修工事のため利用できません。代替駐車場として新宿サブナード地下駐車場がご利用いただけますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

9月24日～30日は結核予防週間

結核は過去の病気ではありません

◀結核と闘うシールぼうや（結核予防会複十字運動キャラクター）

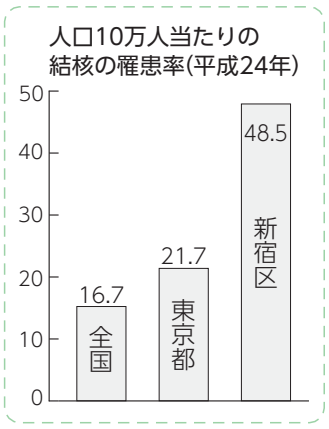
長引く咳は"風邪"…"結核"かも!?

（26年度結核予防週間標語）

日本では毎年2万人以上が結核を発病しています。新宿区では年々増加傾向にあり、全国平均の約3倍の方が発病しています。

この機会に、結核を身近なものとして考えてみませんか。

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



お子さんの予防接種をお忘れなく

BCGワクチンは結核に対するワクチンで、乳幼児期の重症結核に対して高い予防効果を示します。

現在は、生後5か月～8か月での接種をお勧めしています（原則として生後12か月以内に接種）。区が発行する「予防接種予診票」をお持ちになり、区の指定医療機関で接種してください。予診票がお手元にない方は、保健予防課予防係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3859へお問い合わせください。

感染拡大を防ぐためにも早期発見・早期治療を

2週間以上続く咳やたんは、結核の主要な症状です。「今回の風邪は長引くな」と思ったら、医療機関でレントゲン検査を受けましょう。

高齢の方が感染から数十年も経って発病するケースが増えています。結核で最も多い肺結核は、胸部レントゲン検査で分かることが多いので、年1回の健康診断で定期的にチェックしましょう。65歳以上の方の健診では、胸部レントゲンは必須項目です。

ヴィレッジ女神湖（長野県立科町）のご利用を

年末年始の利用抽選

【宿泊受付窓口】日通旅行㈱新宿区役所内営業所（区役所本庁舎1階）☎（5273）3881

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時（祝日等を除く）

※土・日曜日、祝日等は日通旅行㈱☎（3573）8350（午前10時～午後6時）へ。

【利用期間】南棟（区民棟）・北棟（学校棟）とも12月20日㈯～27年1月5日㈪

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方

【利用日数】3泊4日以内（1グループ5室以内）

【申込み】9月25日㈭（必着）までに、宿泊受付窓口と特別出張所で配布の「専用往復はがき」でお申し込みください。

【抽選結果】当落にかかわらず、お知らせします。10月7日㈫までに通知がない場合は、宿泊受付窓口にお問い合わせください。

【当選した方】10月14日㈫までに宿泊受付窓口に電話または直接、利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果（予約）は取り消しとなります。

観光バスツアー

【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎（3263）1415

※午前9時～午後5時　土・日曜日、祝日等も営業

ヴィレッジ女神湖の宿泊・往復バス・観光がセットになったツアーです。料金等詳しくは、バス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（HP http://www.megamiko.jp/）でもご案内しています。

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方

【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖

【11月の出発日・コース】

▼8日㈯…高遠城址紅葉まつりと魚のアメ横・寺泊（2泊3日）

▼15日㈯…善光寺参拝と五輪久保リンゴ狩り（1泊2日）

【申込み】出発日の2か月前の同日から、バス受付窓口で受け付けています。施設の宿泊予約も申し込み時に受け付けます。

【区の担当課】教育支援課教育活動支援係☎（3232）1058

しんじゅく情報局

神楽坂・坂上サロン

近隣の高齢者が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂（矢来町104）に開設しています。利用は無料で予約は不要ですが、初回は利用登録をしてください。イベントは有料・予約制です。

【開設日時】火曜日午前10時30分～午後1時30分（祝日を除く）。第1火曜日の正午～午後1時30分は、高齢者総合相談センターの無料出張相談を実施（10月は7日）

●10月のイベント

【日時・内容・定員】

▼アロマケアハンドトリートメント…7日㈫午前11時30分～12時（4名）

▼パソコンサロン（10月から時間が変わります）…14日㈫・28日㈫午前11時～午後1時（10名）

※入退室自由。パソコンをお持ちください。貸し出しもあります（1回200円・予約制）。

▼歌声サロンで脳と心の健康づくり…14日㈫午前10時45分～11時45分（20名）

▼介護予防体操…28日㈫午前10時45分～11時45分（20名）

▼健康麻雀…火曜日午前10時45分～午後0時45分または午後1時～3時（各回12名）

【費用】パソコンサロンは月2千円、その他は1回500円程度

【後援】新宿区

【主催・申込み】電話かファックス・電子メール（2面記載例のとおり記入）で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎（5206）6527（月～金曜日（祝日を除く）午前11時～午後6時）・FAX（5386）1318・E-mail hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

東京二十三区清掃一部事務組合議会

●平成26年第3回定例会

【日時】9月24日㈬午後2時から（午後1時から受け付け）

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、東京区政会館（千代田区飯田橋3―5―1）へ。

【問合せ】同組合議会事務局☎（5210）9729へ。

公証週間無料電話相談

遺言・契約等に関する相談を受け付けます。

【日時】10月1日㈬～7日㈫午前9時30分～12時・午後1時～4時30分（土・日曜日も実施）

【相談専用電話番号】☎（3502）8239

【問合せ】東京公証人会☎（3502）8050へ。

全国一斉！法務局休日相談所を開設

【日時・内容】10月5日㈰、▼相談会（登記・戸籍・国籍・人権ほか）…午前10時～午後4時（受付は午後3時まで）、▼講演会「遺言と相続」…午前10時30分～11時30分

【会場】東京法務局（千代田区九段南1―1―15）

【申込み】電話で東京法務局民事行政調査官室☎（5213）1319へ。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容を確認の上、ご参加ください。

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**遺言・相続110番（弁護士会の無料電話相談）**　9月25日㈭午前10時～午後3時に☎（3595）1154へ。問第一東京弁護士会遺言センター☎（3595）1154

◆**知って得する健康アップ講座**　10月21日㈫…肩こり解消と運動、11月18日㈫…ノロウイルス性胃腸炎、12月11日㈭…麻疹・インフルエンザ対策、いずれも午後2時～3時30分、東京新宿メディカルセンター（津久戸町）で。¥無料。申開催日の前日までに電話で。各日先着40名。問月～金曜日の午前9時～午後4時に同センター地域連携総合相談センター・君島☎（3269）8115

◆**早稲田地球感謝祭**　9月23日㈷午前10時～午後4時、早稲田大学早稲田キャンパス（西早稲田1）で。環境・防災・街づくり等の体験・発表、キッズコーナー、物産展ほか。¥無料。問午後3時以降に早稲田大学周辺7商店会・山内☎（3203）2262

◆**健康フェスティバル2014**　10月7日㈫・22日㈬午後1時～6時、健保連東京連合会（四谷1）で。血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪の測定と健康相談。16歳以上対象。¥無料。申電話で9月30日㈫まで。各日先着200名。問東振協「健康フェスティバル2014」事務局☎（5608）2311

◆**エジプトフォーラム23「古代エジプトの来世観～新発見！ルクソール貴族の墓」**　10月11日㈯午後3時～6時、早稲田大学大隈記念講堂（戸塚町1）で。早大隊のエジプト調査の成果から、古代エジプト人の来世観等についてパネルトーク。¥無料。申電話で9月26日㈮まで。定員800名。応募者多数の場合は抽選。問同大学エジプト研究所☎（5286）3102

◆**講座「日常生活を楽にするコツ～口から足裏までの骨格論的アプローチ」**　10月11日㈯午前10時～12時、早稲田大学小野記念講堂（西早稲田1）で。いつまでも動ける体作りを紹介。¥無料。申9月15日㈷・16日㈫午前9時～午後4時に電話で。先着200名。問同大学スポーツ科学部中村研究室☎090（6704）0737

◆**高齢者向け健康教室「転倒予防の心がけ」**　10月1日㈬午前9時～午後0時30分、大久保スポーツプラザほかで。戸山公園までのウオーキング（約4km）、ゆる体操ほか。60歳以上対象。¥400円。申電話で9月25日㈭まで。先着40名。問NPO法人新宿区ウオーキング協会☎090（3217）4109

◆**ギター・ウクレレ初心者講習会**　9月19日㈮、ウクレレは午前9時30分から、ギターは午前10時45分から、若松地域センターで。¥各回1,000円。申事前に電話で。各回先着10名。問ギター・ウクレレの会・内田☎（3950）8920

◆**朗読会**　10月5日㈰午後1時30分～4時、音声表現学苑（高田馬場4）で。柴崎友香「春の庭」（芥川賞受賞作）を読む。¥500円。申事前に電話で。先着30名。問朗読集団ひびき・坂井☎（3366）8167

★サークル紹介・会員募集★

◆**陶芸**　毎月第1・第3木曜日または第2・第4木曜日午前10時～12時・午後1時30分～3時30分、赤城生涯学習館で。¥月3,000円。問赤城陶芸会・小島☎（3202）6678

◆**カラオケ**　毎週月曜日午後1時～4時、北山伏地域交流館で。初心者歓迎。¥無料。問北山伏カラオケ会・庄司☎（3260）3057

◆**楽譜の点訳**　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。パソコンを使って点訳。初心者向け講習あり。¥年1,000円（講習を受講する方は年3,000円）。問楽譜点訳の会「星」・菱山☎090（4758）9978

◆**源氏物語を読む**　月2回金曜日午後3時～5時、戸塚地域センターで。原文を講師の解説で読む。¥入会金1,000円・月2,000円。問源氏物語を読む会☎090（1260）8935

◆**健康麻雀**　水曜日（第2水曜日を除く）正午～午後5時、四谷1丁目で。講師の指導あり。初心者歓迎。¥1回1,600円。問午前10時以降に麻雀交流広場四谷・津嶋☎（3351）4680

◆**楊式太極剣**　毎月第1～第3火曜日午後7時～8時30分、四谷地域センターで。初心者から資格を目指す方まで。¥月3,000円。問東京龍星倶楽部・佐藤☎090（1468）0192

区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

保健

骨粗しょう症予防のための料理講習会

●コツ骨貯金カルシウム

【日時】10月2日(木)午後2時～4時
【対象】区内在住の方、30名
【内容】最新医学に基づく予防のコツを栄養士が紹介。調理実演・試食あり
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**(弁天町50)☎(3260)6231へ。先着30名。

呼吸器講演会

【日時・内容】▼①10月15日(水)午後2時30分～4時30分…ぜんそく・COPDってどんな病気、治療はどうすればいいの(多賀谷悦子／東京女子医科大学病院呼吸器内科医師)
▼②10月31日(金)午前10時～12時…呼吸器のための音楽療法(山﨑浩／声楽家・清泉女学院短期大学准教授)
▼③11月18日(火)午後3時～4時30分…笑いの体操でセルフケア(高田佳子／日本笑いケア協会代表)
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】区内在住で気管支ぜん息や肺気腫などの呼吸器疾患で療養中の方と家族、①は50名・②③は各80名
【申込み】電話で10月3日(金)までに**健康推進課公害保健係**(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

女性の健康支援センターの講座

①健康セミナー「あなたのからだと心に効くヨガ」

【日時】10月10日(金)午前10時～12時
【会場】四谷保健センター(三栄町25)
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、25名
【内容】ヨガの話と体験

②女性の健康づくり出前講座

月経・妊娠・出産・更年期など、ホルモンのバランスが大きく変動することが女性の心や体に影響したり、病気を引き起こす原因になることもあります。
女性特有のがん、尿もれ・尿失禁、骨粗しょう症、月経など女性のからだの基礎知識を学んでみませんか。
【日時】10月15日(水)午後6時30分～8時
【会場】牛込簞笥地域センター(簞笥町15)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
※男性も参加できます。
【申込み】電話で**女性の健康支援センター**(四谷保健センター内)☎(3351)5161へ。先着順(①は同セミナー(体験型)に初めて参加する方を優先)。

緩和ケアを知っていますか

がんのつらさや痛みを和らげて自分らしく暮らすために

がん患者や家族は、「がん」と診断されたときや治療の中で、つらさやストレスを感じます。
以前のがん医療は、「がんを治す」ことだけが注目されていましたが、今は、患者ががんと向き合いながら、自分らしく生活することも大切だと考えられています。がんの緩和ケアや相談窓口について紹介します。
【問合せ】**健康推進課在宅療養支援係**(三栄町25)☎(5312)9925・FAX(3226)2237へ。

緩和ケアとは

病気や治療による「体のつらさ」「生活のつらさ」など、さまざまな「つらさ」を持つ患者や家族が、ともに自分らしく生活できるようにするための医療です。
緩和ケアは、がんなどの生命を脅かす病気と診断された初期段階から受けることが重要と考えられていて、自宅や入院・通院治療中の医療機関など、さまざまな療養場所で受けることができます。緩和ケアやがんの治療については、医療機関や地域の相談窓口で相談できます。

相談したいときは

●区内医療機関のがん相談支援センター

4か所のがん診療連携拠点病院・認定がん診療病院が「がん相談支援センター」を開設し、看護師や社会福祉士が無料で相談に応じています(下表)。下表の医療機関にかかっていなくても相談できます。

●その他の相談窓口

◎がん療養相談窓口
【相談日時】原則として毎月第4土曜日午前10時～午後2時
※9月は27日、10月は25日
【電話相談】☎(3205)3114
【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約
【会場】暮らしの保健室(戸山2―33、都営戸山ハイツ33号棟125)

◎東京都在宅緩和ケア支援センター(東京新宿メディカルセンター内)
【相談日時】月～金曜日(年末年始、祝日等を除く)午前10時～午後4時
【電話相談】☎(3269)0994

がん治療・緩和ケアの考え方

以前は 治療を優先し、終末期になったら緩和ケアに移行する
がん治療 ➡ 緩和ケア

現在は 治療と並行して緩和ケアを行い、徐々に緩和ケアの比率を高くしていく
がん治療 ➡ 緩和ケア

これからは 治療や緩和ケアと並行してグリーフケア(親しい方を亡くして悲しみ、苦しんでいる方を専門家が支え、見守ること)をしていく
がん治療 ➡ 緩和ケア　グリーフケア

区内4か所の「がん相談支援センター」

医療機関	相談日時	電話番号
東京女子医科大学病院(河田町8―1)	月～金曜日午前9時30分～午後4時	☎(5269)7463(直通)
慶應義塾大学病院(信濃町35)	月～金曜日、第2・第4・第5土曜日 午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)	☎(5363)3285(直通)
東京医科大学病院(西新宿6―7―1)	月～金曜日午前10時～午後3時	☎(3342)6111(代表)
東京新宿メディカルセンター (津久戸町5―1)	月～金曜日午前8時30分～午後5時	☎(3269)8137(直通)

10月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

くらし・法律

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
区民相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎1階区民相談コーナー	区政情報センター☎(5273)4585
法律相談 交通事故相談	水・木曜日(祝日等除く)	13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	広聴担当課広聴係☎(5273)4065
行政相談	3(金)・17(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
人権・身の上相談	3(金)・17(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室	総務課総務係☎(5273)3505
公益通報相談	23(木)	14:00～16:00		
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く)	10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談☎(5273)3646	男女共同参画課・面接相談(電話予約)☎(3341)0801
	月～土曜日(祝日等除く)		男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)(荒木町16) 電話相談☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日午後1時～4時)☎(3341)0905	
女性相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階)☎(5273)3884	
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)☎(5273)3830	
多重債務特別相談	27(月)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	新宿消費生活センター☎(5273)3830
就労支援総合相談 内職相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)☎(3200)3311	
商工相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿4階(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係☎(3344)0702
図書館でのビジネス情報支援相談会	18(土)	13:00～17:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421	
	22(水)	16:00～20:00(申込書で予約)	角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371)0010	
税務相談	7(火)・21(火)	13:30～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	税務課税務係☎(5273)4135
外国人相談	英語☎(5272)5060・中国語☎(5272)5070・韓国語☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等を除く)9:30～12:00、13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー			
	英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)		しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171	

年金・労務等無料相談	10(金)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部☎(5363)5554
行政手続無料相談	7(火)・21(火)	12:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都行政書士会新宿支部☎(5312)8123 ※特別出張所での相談会も実施。日程はご確認を。

福祉

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
福祉サービスに関する法律相談	20(月)	14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	地域福祉課福祉計画係☎(5273)3623
成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く)	13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)☎(5273)4522	
障害者相談窓口	障害者福祉課☎(5273)4518・FAX(3209)3441、保健予防課☎(5273)3862、保健センター、★区立障害者福祉センター☎・FAX(5292)7890、あゆみの家☎(3953)1230、まど☎(3200)9376、★ラバンス☎(3364)1644、ファロ☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。★はピアカウンセリングも実施			

子ども・教育

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00、日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00		子ども総合センター(新宿7-3-29)☎(3232)0675 ※心身の発達への不安や障害に関する相談は☎(3232)0679へ。	
	月～土曜日(祝日等除く)	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・中落合☎(3952)7752・北新宿☎(3362)4152の子ども家庭支援センターへ。※土曜日は来所相談のみ。		
子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、児童館へ。			
家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)	13:00～17:00	子育て支援課育成支援係(本庁舎2階)☎(5273)4558	
ひとり親相談		8:30～17:00		
子育て電話相談	火～金曜日(祝日等除く)	13:00～15:00	お近くの公立の保育園、子ども園へ。	
教育相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00(電話予約)	教育センター(大久保3-1-2)☎(3232)3071 電話相談☎(3232)2711	
いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日・祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)		新宿子どもほっとライン 電話相談☎(5331)0099	

住宅・建築

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
住み替え相談 不動産取引相談	3(金)・10(金)・17(金)・24(金)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	住宅課居住支援係☎(5273)3567
マンション管理相談	10(金)・24(金)	13:00～15:50(電話予約)		
住宅資金融資相談	3(金)・17(金)	13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	8(水)	9:30～16:00	本庁舎1階ロビー	建築指導課☎(5273)3732
建築紛争相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎8階	建築調整課☎(5273)3544

マンション問題無料なんでも相談	1(水)・15(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区マンション管理士会☎(3361)6498
無料不動産相談所(不動産取引相談)	8(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅地建物取引業協会新宿区支部☎(3361)7171
不動産登記無料相談	14(火)	13:00～16:00	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3363)0588
法律テレフォンガイド☎(5367)5290		月～金曜日(祝日等除く)10:00～12:00、13:00～15:00		主催・弁護士会が運営する法律相談センター

申請の期限は
12月17日（必着）です

臨時福祉給付金
子育て世帯臨時特例給付金

対象となる方には、申請書を郵送しました。まだ申請していない方は、お早めに申請してください。

★給付を装った「振り込め詐欺」「個人情報の詐取」にご注意を

新宿区から区民の皆さんに直接、臨時福祉給付金などに関する電話や訪問をすることはありません。

申請手続きなどのお問い合わせは
新宿区臨時福祉給付金等専用コールセンター
☎0120(78)9292（無料）

【開設期間】12月17日㈬まで（土・日曜日、祝日等は休み）
【受付時間】午前9時～午後5時（火曜日は午後7時まで）

コールセンターでは給付金の制度、申請方法、申請書や支給決定通知書の発送状況について、オペレーターがご案内しています。

「実際に給付金の対象になるか」など個別の内容は、下記の臨時福祉給付金等対策室にお問い合わせください。

【給付金事業の担当】新宿区臨時福祉給付金等対策室（本庁舎6階）☎(5273)4351・FAX(5273)4366

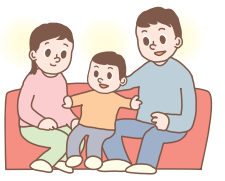
自転車を盗まれる被害が急増しています

被害の5割以上が無施錠の自転車です！

今年1月～7月の区内の自転車盗は935件で、昨年同期と比べて133件も増加しています（16.6％増）。

路上駐輪や無施錠の自転車が狙われています。買い物等の短時間でも路上には放置しないこと、必ず施錠することを心掛けましょう。

【問合せ】危機管理課危機管理係（本庁舎4階）☎(5273)4592・FAX(3209)4069へ。



民間賃貸住宅の家賃を助成します

子育てファミリーや学生・勤労単身者を対象に助成しています。

【問合せ】住宅課居住支援係（本庁舎7階）☎(5273)3567・FAX(3204)2386へ。

子育てファミリー世帯向け

【対象】26年10月1日現在、次のすべてを満たす世帯、50世帯
▶区内の民間賃貸住宅にお住まいで、住民登録している
▶義務教育修了前のお子さんを扶養し同居している
▶25年中の世帯の年間総所得が510万円以下
▶月額家賃が22万円以下で滞納していない
▶住民税を完納している
▶26年度に区の転入転居助成による「予定登録申請中」でないか「予定登録決定」「助成」を受けていない（「予定登録決定」は26年10月1日以前に有効期間が満了しているものを除く）
▶ほかの公的住宅扶助を受けていない等
【助成期間・金額】5年間を限度に月額3万円

学生・勤労単身者向け

【対象】26年10月1日現在、次のすべてを満たす単身世帯、30名
▶区内の民間賃貸住宅にお住まいで、住民登録している
▶18歳～28歳（昭和60年10月2日～平成8年10月1日生まれ）
▶月額家賃が9万円以下で滞納していない
▶ほかの公的住宅扶助を受けていない等
【助成期間・金額】3年間を限度に月額1万円

……＜以下共通＞……

【申込み】所定の申込書・封筒で、10月15日㈬（消印有効）までに郵送してください。ファックスでは申し込めません。申込書と募集案内は、10月1日㈬～15日㈬に住宅課、区政情報センター（本庁舎1階）、子ども家庭課（本庁舎2階）、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館で配布します（図書館は休館日、そのほかは土・日曜日、祝日を除く）。10月1日㈬から、新宿区ホームページからも取り出せます。

※申し込みが募集数を超えた場合は公開抽選します（10月29日㈬午後3時から、区役所第1分庁舎1階ロビーで）。詳しくは、募集案内でご確認ください。

高齢者クラブの会員を募集

6月の春季高齢者福祉大会から

区内には、地域ごとに結成された123の高齢者クラブがあり、約6,300名の会員が自主的に活動しています。

区では高齢者クラブの活動経費の一部を助成しています。「生きがい」「趣味」を通じた仲間を見つけたいと考えている方は、高齢者クラブにご参加ください。

【対象】区内在住で58歳以上の方
【主な活動】
▶社会奉仕活動…道路・公園の清掃、交通安全・防犯運動への協力ほか
▶友愛活動…ひとり暮らし高齢者への訪問や声掛けほか
▶健康増進活動…ラジオ体操、歩行会ほか運動が中心の活動
▶生きがい活動…歌や踊りなど趣味の教室・講習会の開催ほか
▶その他…旅行会・親睦会・新年会ほか

※区内の高齢者クラブで構成する新宿区高齢者クラブ連合会では年間の事業計画を策定し、歌舞伎町の清掃活動、ウオーキング、歌や踊りを披露する春と秋の高齢者福祉大会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、囲碁・将棋大会などを実施しています。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係（本庁舎2階）☎(5273)4567・FAX(5272)0352へ。

10月からのふれあい入浴証 申請はお済みですか

対象の方に、区内の公衆浴場を月4回無料で利用できる「ふれあい入浴証」を発行しています。26年度の入浴証は、前期分（4月～9月）と後期分（10月～27年3月）に分けてお渡ししています。後期分の申請がお済みでない方は、お早めに申請してください。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係（本庁舎2階）☎(5273)4567・FAX(5272)0352へ。

【入浴証の対象】
区内在住で、次のいずれかに該当する方
▶60歳以上の方
▶身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方
▶児童育成手当を受給し未就学児を扶養している方

●まだ後期分の入浴証を申請していない方は

住所・氏名等が分かるもの（健康保険証等）、要件により身体障害者手帳等や児童育成手当認定兼支払通知書をお持ちの上、高齢者福祉課または特別出張所で申請してください。10月以降も申請できます。

●すでに後期分の入浴証を申請した方には

4月1日以降に専用はがき等で申請した方には、資格要件の確認後、9月19日㈮から順次、後期分の入浴証を発送します。10月になっても入浴証が届かない場合は、お問い合わせください。

公衆浴場で湯（ゆう）ゆう健康教室 心も体もいきいきと

【日時・会場・内容】下表の通り。時間は午後2時～2時45分
【対象】区内在住の60歳以上で「ふれあい入浴証」をお持ちの方、各回20名程度
【申込み】「ふれあい入浴証」をお持ちの上、当日直接、下記の会場へ。先着順。
【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係（本庁舎2階）☎(5273)4567・FAX(5272)0352へ。

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
松の湯 山吹町16 ☎(3268)6248	9月18日㈭ おいしく食べて 健康増進	9月25日㈭ お口の体操1・2・3	10月2日㈭ 心と体を 元気にさせる生活術	10月9日㈭ 今日も元気に いきいき健康体操
若葉湯 若葉2―11 ☎(3351)8847	9月24日㈬ 心をこめてフラダンス	10月1日㈬ 脳活しよう！ 心と体いきいき生活	10月8日㈬ 口からはじめる！ いきいき健口生活	10月15日㈬ いきいきと元気に 暮らすための食事法
世界湯 高田馬場3―8―31 ☎(3371)2409	11月4日㈫ 楽しく歌おう	11月11日㈫ 元気モリモリ栄養指南	11月18日㈫ 心と体の健康生活	11月25日㈫ お口から元気をキープ
万年湯 大久保1―15―17 ☎(3200)4734	11月12日㈬ 健康・元気な食生活の ポイント	11月19日㈬ 心と体をいきいきさせ るポイント	11月26日㈬ 楽しく歌おう	12月3日㈬ お口元気な 機能維持のポイント
大星湯 市谷台町18―3 ☎(3351)7625	11月20日㈭ おいしく食べて 健康増進	11月27日㈭ お口の体操1・2・3	12月4日㈭ あらあら不思議 南京玉すだれ	12月11日㈭ 心と体を元気にさせる 生活術

R70 古紙配合率70％白色度70％再生紙を使用しています。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。