

- 2面 70歳以上の方へ  
東京都シルバーパスの発行
- 3面 申請期限は12月17日  
臨時福祉給付金・子育て世帯  
臨時特例給付金  
びん・缶・ペットボトル等の  
資源も集積所で回収します
- 8面 77歳以上の方を敬老会に招待  
消費者教育推進シンポジウム  
秋の文化体験プログラム



### 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 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード



## 新たなビジネスチャンスをつかみませんか!

# 中小企業や個人事業主を 応援しています

区では、さまざまな分野で地域経済を支える中小企業や個人事業主への支援を進めています。経営改善や販路拡大などに、区の支援事業をご活用ください。

### ネットワーク づくりを支援

## 新宿ビジネス交流会

東京商工会議所新宿支部との共催で開催します。さまざまな業種の方と交流し、新たな事業展開のきっかけづくりにご活用ください。

【日時】11月14日(金)午後2時～5時

【会場】BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【対象】中小企業、80社(個人事業主や区外の企業も参加できます)

【内容】▶講演「受け入れられる商品提案の極意～大事なことは顧客目線～」(講師は加藤眞富美・(株)インシード代表取締役)

▶参加企業のプレゼンテーションと名刺交換会

▶区の中小企業支援事業の紹介

【申込み】10月24日(金)までに産業振興課産業振興係へ。先着順。



### 販路拡大を 支援

## 「イチオシ商品」 商談会in新宿



9社のバイヤー企業にご参加いただき、個別商談会を開催します。新たな販路開拓と売上増加のため、あなたの会社の一押し商品を売り込んでみませんか。

【日時】27年2月5日(木)午後1時～5時30分

【会場】BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【対象】中小企業・個人事業主

※売り込める商品は、食料品分野(和洋菓子・加工食品・惣菜・飲料等)と非食料品分野(生活雑貨・文具・衣料等)に分かれています。

【申込み】所定のエントリーシート等を、11月7日(金)までに産業振興課産業振興係へ提出してください。エントリーシートは同課で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

### 商談会までの流れ

11月7日(金)まで  
エントリーシート等を提出

12月下旬  
エントリーシート等の内容に基づきバイヤー企業が選考し、商談会参加の可否を決定

27年2月5日(木)  
「商談可」となった企業は商談会に参加し、バイヤー企業と商品や取引条件等について個別に商談(1商談25分)

### バイヤー企業(9社)

- ▶(株)石原(フードマーケットエコピア)
- ▶小田急商事(株)
- ▶(株)JR東日本リテールネット
- ▶(株)高島屋
- ▶(株)東急ハンズ
- ▶(株)ドン・キホーテ
- ▶(株)松屋
- ▶丸正チェーン商事(株)
- ▶(株)三越伊勢丹

<50音順>

【共催】西京信用金庫、東京三協信用金庫、興産信用金庫、さわやか信用金庫、城北信用金庫、昭和信用金庫、巣鴨信用金庫、西武信用金庫、東京信用金庫、東京シティ信用金庫、東京東信用金庫、日本政策金融公庫新宿支店  
【後援】信金中央金庫、東京商工会議所新宿支部

### 課題解決を 支援

## 経営診断の専門家を派遣 ビジネスアシスト新宿

中小企業の経営課題等の解決のため、中小企業診断士等の専門家を無料で派遣しています。複数回の利用もできます。

【対象】区内の中小企業・個人事業主・商店等(創業予定者も利用できます)

【相談内容】▶事業計画・経営計画・マーケティング戦略の策定

▶経営管理・経営資源の充実と強化 ▶後継者の育成

▶経営一般に関すること ▶創業後の経営安定化 ほか

【申込み】所定の申請書を産業振興課産業振興係へお持ちください。申請書は同課で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

●●こんな相談に応じています●●

売上を伸ばすために効果的な商品のレイアウトを教えてください

新規の顧客を増やすため実際に店舗を見てアドバイスがほしい

補助金・助成金の情報が知りたい

海外展開や販路拡大についてアドバイスしてほしい

●●問合せ●●

### 産業振興課産業振興係

【所在地】西新宿6-8-2、BIZ新宿4階

【電話番号】☎(3344)0701

【ファックス番号】FAX(3344)0221

※中小企業向け融資、展示会等への出展費用の補助、商店街・ものづくり産業への支援等も実施しています。詳しくは、お問い合わせください。



BIZ新宿(区立産業会館)

# 家族介護者交流会

高齢者を介護している方、介護を経験した方が情報交換したり、介護の悩みを語り合う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【10月の日程・会場】下表のとおり

【問合せ】高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。



介護者同士の情報交換や認知症予防につながる頭の体操でリフレッシュ

家族会名	日時	会場
ひととき	10月16日(休) 午後2時～4時	北新宿特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)
フレンズ	10月22日(休) 午後1時30分～4時	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)
いっぶくの会	10月25日(土) 午後1時30分～4時	特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)

## 家族介護者講座「眠りと薬」

●良質な眠りを得る方法と上手な薬の活用法

【日時】10月30日(木)午後2時～3時30分

【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)

【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験のある方、30名

【講師】木島富士雄(木島内科クリニック院長)

【申込み】電話で落合第一高齢者総合相談センター ☎(988)9281へ。先着順。



## 手作りみそ教室

【日時】10月24日(金)午後1時30分～3時30分

【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・在勤の方、20名

【内容】大豆と生こうじからみそ作り(作ったみそは持ち帰り)

【費用】千500円

【主催・申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、10月10日(必着)までに新宿区消費生

介護のため参加が難しい方にはデイサービスの利用、ヘルパー派遣利用等の支援をします。それぞれお問い合わせ先にご相談ください。

## 70歳以上の方へ

# 東京都シルバーパスの発行

都内在住の70歳以上を対象に、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内民営バスに乗りこめる東京都シルバーパス(有効期限27年9月30日)を発行しています。

【対象・費用】

- ①26年度住民税が課税の方：2万510円
- ②26年度住民税が非課税の方：千円
- ③生活保護受給証明書

上記の【対象・費用】の(2)(3)に該当する方は、次の①②③のうちいずれか1つも必要です。

①26年度介護保険料納入(決定)通知書の保険料段階区分欄に「1」「2」「3」「3特」「4」「4特」「5」いずれかが記載されたもの

②26年度住民税非課税証明書(一通300円)

③生活保護受給証明書

【申込み】70歳になる月の1日(1日が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類をお持ちの上、取扱窓口(区内近辺の窓口は下表参照)へ。

【問合せ】東京バス協会 ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)へ。

	シルバーパス取扱窓口	所在地	電話番号	受け付け時間
都バス	渋谷自動車営業所 新宿支所	西新宿3-19-1	(3377)5334	午前9時～午後8時
	小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	(3362)7743	
	早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	(3208)3492	
都営地下鉄	新宿駅西口都バス定期券発売所	新宿駅西口バスターミナル地下	(3343)7137	午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日等を除く)
	新宿線千ヶ谷駅定期券発売所	駅構内	(3234)6252	
	大江戸線新宿西口駅定期券発売所		(3361)3812	
関東バス	大江戸線新宿駅定期券発売所	高田馬場3-46-25 第18荒井ビル2階	(5354)4351	午前9時～午後8時
	関東観光		(3362)6636	

## 講座「あなたの消費行動が未来につながる」

●教えて！消費者のチカラ

【日時】10月26日(日)午後1時30分～4時

【内容】消費行動を通して安全・安心な社会の実現を目指す「消費者市民社会」について解説。若い世代にも広がっている消費者への被害の実例と対策も紹介(樋口一清 法政大学大学院教授 塚次夫 信州大学客員教授)

【会場】申込み電話かファックス(4面記載例のとおり記入)で、10月17日(金)までに新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10) ☎(3205)1008へ。先着30名。

【日時】10月25日(土)午後1時～3時

【内容】知っておきたい法律あれこれ／労働・相続(山崎天、福島正洋／法テラス東京常勤弁護士)

【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30名。

## くらしに役立つ法律講座

【日時】10月24日(金)午後1時30分～3時30分

【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・在勤の方、20名

【内容】大豆と生こうじからみそ作り(作ったみそは持ち帰り)

【費用】千500円

【主催・申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、10月10日(必着)までに新宿区消費生

## 魚のおろし方教室

●区内の魚屋さん指導致

【日時】11月16日(日)午前10時～12時

【会場】牛込笹荷地域センター(笹荷町15)

【対象】区内在住の方、15名(以前参加した方を除く)

## 講座「あなたの消費行動が未来につながる」

●教えて！消費者のチカラ

【日時】10月26日(日)午後1時30分～4時

【内容】消費行動を通して安全・安心な社会の実現を目指す「消費者市民社会」について解説。若い世代にも広がっている消費者への被害の実例と対策も紹介(樋口一清 法政大学大学院教授 塚次夫 信州大学客員教授)

【会場】申込み電話かファックス(4面記載例のとおり記入)で、10月17日(金)までに新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10) ☎(3205)1008へ。先着30名。

【日時】10月25日(土)午後1時～3時

【内容】知っておきたい法律あれこれ／労働・相続(山崎天、福島正洋／法テラス東京常勤弁護士)

【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30名。



## ボランティア入門講座

【日時】10月24日(金)午後2時～3時30分

【会場】山吹町地域交流館(山吹町34)

【対象】ボランティア活動が初めての方、20名

【内容】活動の紹介と登録等(活動している方の体験談、使用済み切手整理の体験)

【申込み】電話で10月17日(金)までに新宿区社会福祉協議会東分室 ☎(3359)0051へ。先着順。 ※活動に応じて「ポイント」を貯めて換金・寄付ができる、区の介護支援ボランティア・ポイント事業も紹介します。

## ボランティアのための朗読講座

視覚障害者・幼児・高齢者のために区内で活動したい方向けの講座です。すでに活動している方もご参加ください。

【日時】11月12日(水)・19日(水)午後2時～4時、全2回

【会場】新宿区社会福祉協議会

【内容】文章を伝えるための基礎(道具としての声や分りやすさ)を伝えるテクニク

【講師】木暮洋子(東京都朗読ボランティア指導員、ぐるーぷ・カナリヤ講師)

【申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、10月20日(月)(消印有効)までに新宿区社会福祉協議会視覚障害者交流コーナー(〒169-0075 高田馬場1-17-20) ☎(6233)9555(午前10時～午後5時)へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

## あゆみの家「あゆみ祭」のボランティアを募集

あゆみの家は、区内にお住まいで心身に障害のある方等の生活を支援する施設です。利用者と一緒に過ごしたり、模擬店やバザー等をお手伝いください。

【祭りの日時】11月23日(祝)午前9時～午後4時(ボランティアの時間はご相談ください)

【会場】申込み電話で11月7日(金)までにあゆみの家(西落合1-30-10) ☎(3953)1230へ。

### 東京都基準地価格を公表しています

東京都財務局では毎年1回、7月1日を基準日として基準地の土地の価格を調査し、結果を公表しています。次の窓口で閲覧できます。新宿区ホームページでは、過去3年分の区内の基準地価格を閲覧いただけます。

日として公表します。東京都基準地価格と同じ窓口で閲覧できます。新宿区ホームページでは、過去3年分の区内の公示価格を閲覧いただけます。

### 10月は土地月間

### 「存続」ですか「土地の公的な価格」

土地取引の目安となる土地の公的な価格には、基準地価格のほか次のものがあります。

▼地価公示：国が毎年、1月1日を基準

### 10月15日～21日は全国一斉の違反建築防止週間

### 一斉公開建築パトロールを実施します

安全で安心して住むことのできるまちづくりのため、建築のルールを守り、正しい建築工事を行ってください。

【実施日】10月21日(火)

【対象】現在工事中の建築物

【内容】違反建築の有無について建築現場の実地調査と改善指導

【問合せ】建築指導課 監査調査担当(本庁舎8階) ☎(5273)3735へ。

### 申請はお済みですか

### 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。

申請の期限は**12月17日(必着)**です

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(水)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。

また、特別出張所では、申請書の提出等を臨時福祉給付金等対策室に取り次いでいます。

【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・☎(5273)4366



VOL.61

バックナンバーは、新宿区ホームページや新宿清掃事務所でご覧いただけます。

### 10月6日(月)から一部の地域でモデル実施 27年4月から区内全域で本格実施

### びん・缶・ペットボトル等の資源も集積所(ごみを出す場所)で回収します

びん・缶・ペットボトル等の資源回収を、拠点回収(約3,600か所)から集積所での回収(約1万9,600か所)に変更することで、ごみの減量と資源化率の向上を目指します。

変更後は、古紙と容器包装プラスチックの回収日に、びん・缶・ペットボトル・スプレー缶・カセットボンベ・乾電池も回収し、区民の皆さんの利便性を高めます。10月6日(月)から一部の地域でモデル実施し、27年4月からは区内全域で実施します。

【ごみ・資源の問合せ】▶新宿清掃事務所作業係(下落合2-1-1) ☎(3950)2923・☎(3950)2932、▶新宿東清掃センター(三栄町25) ☎(3353)9471・☎(3353)9505、▶歌舞伎町清掃センター(歌舞伎町2-42-7) ☎(3200)5339・☎(5272)3494へ。

### 10月からモデル実施する地域

★回収曜日は次のようになります。

【回収曜日・実施地域】

月曜日(10月6日から)

▶北新宿2～4丁目、▶西新宿5丁目

火曜日(10月7日から)

▶北新宿1丁目、▶西新宿7～8丁目

水曜日(10月8日から)

▶新宿5丁目1～16番、▶新宿6～7丁目

木曜日(10月9日から)

▶大久保2～3丁目、▶高田馬場1～2丁目、▶西新宿2～4丁目

金曜日(10月10日から)

▶百人町3～4丁目、▶高田馬場3～4丁目、▶新宿4丁目、▶百人町1丁目

土曜日(10月11日から)

▶百人町2丁目、▶大久保1丁目、▶西新宿6丁目

★変更後は、コンテナやネットでの拠点回収は終了します。「びん」「缶」「ペットボトル」「スプレー缶・カセットボンベ・乾電池」は、種類ごとに中身の見えるポリ袋に入れて、古紙・容器包装プラスチックの回収日に資源・ごみ集積所にお出しく下さい。

★コンテナやネットをお預けしている集合住宅では、変更後もこれまでどおりコンテナ等で資源をお出しく下さい。

★必ず午前8時までに全ての資源・ごみをお出しく下さい。

### 資源の集団回収にご参加を

集団回収は、区民の皆さんが10世帯以上集まり、回収場所・日時を決めて、家庭から出る資源(新聞・雑誌・ダンボール・紙パック・古布・缶・びんなど)を回収し、直接業者に引き渡す自主的なリサイクル活動です。大量の資源を効率よく、経費を掛けずに回収することができます。

区内では現在、町会・自治会、マンション管理組合など約470の団体が活動しています。集団回収は、事前に区への登録が必要です。申請方法等詳しくは、新宿清掃事務所にお問い合わせください。

【問合せ】新宿清掃事務所事業係(下落合2-1-1) ☎(3950)2962・☎(3950)2932へ。

#### ●集団回収を始めるには

▶地域の10世帯以上の団体(町会・自治会、マンション管理組合、PTAなど)を結成する。

▶団体名・代表者・回収品目・回収場所・回収業者を決めて、区に登録申請書等を提出し、団体

登録する。

★初回の集団回収の際に、回収業者と区が立ち会い、状況を確認します。

#### ●集団回収を実施すると

▶団体の活動経費として年2回、回収量1kgにつき6円の報奨金を支給するほか、回収場所を表示する標識旗、軍手・エプロン・ほうきなどの物品、台車(台数限定)等を支給します(写真下)。

▶リサイクルへの意識が高まり、家庭から出るごみを減らせます。

▶「持ち去り禁止シート」等を活用し、資源が団体の所有物であることを明確にできるため、資源の持ち去り防止に効果があります。

▶地域のコミュニケーションが深まります。



### 新宿エコ自慢ポイントにご参加を

新宿エコ自慢ポイントは、環境に配慮した行動をポイントに換算してカードに登録する仕組みです。貯まったポイントを確認することで、毎日の行動の積み重ねを実感することができます。また、ポイントの到達度によって環境に優しい景品(エコスポンジ/10ポイントで交換。写真左)等と交換できます。

#### ●ポイントの対象となる行動例

- ①買い物の際にレジ袋を辞退すると1枚につき1ポイント(レシート等で確認)
- ②環境学習情報センターやリサイクル活動センターで環境がテーマの講座を受講すると1講座につき1ポイント
- ③前年同月に比べて電気使用量を削減すると1kWhにつき1ポイント(「電気ご使用量のお知らせ」で確認)



※ご自分のポイントは、ポイント登録時、区の環境イベント、ホームページ

http://jcsns.receptorinc.com/shinjuku/index.php)で確認できます。

- 新宿エコ自慢ポイントに登録するには
- ▶新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374
- ▶西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374
- ▶環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277
- ▶ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係

【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318・☎(5273)4070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)



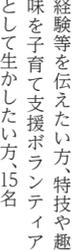
オペラ鑑賞の集い

レーザードイススクで鑑賞し
【日時・内容】
10月16日(木)：プッチーニ歌劇「トスカ」全3幕(2時間7分)



子育て仲間づくり
サポーター養成講座

地域で育む子育ての輪
お子さんや保護者の気持ちに寄り添いながら、地域で子育てを応援しませんか。



講演会「子育ての根っこをひろく遊ぼう」

冒険遊び場が教えてくれる
【日時】10月15日(水)午後2時30分～4時30分

区「子ども園見学会」
保育園と幼稚園を一体化した子ども園を区民の皆さんに広く知っていただくため、10園の見学会を実施します。

- 大木戸子ども園(四谷4-17)：10月20日(月)
四谷子ども園(四谷2-6)：10月21日(火)
柏木子ども園(北新宿2-11-1)：幼児園舎：10月22日(水)

北新宿第二地域交流館の催し

区内在住の60歳以上が対象
【日時】10月18日(土)午後1時～4時
会場：落合第一地域センター(下落合4-16-7)

英語のお話会

【日時】10月22日(水)午後3時～3時30分
【対象】小学生まで、10名
【内容】英語の絵本の読み聞かせと英語の歌ほか

絵本講座

【日時】10月25日(土)午後2時～2時30分
【対象】小学生まで、10名
【内容】英語の絵本の読み聞かせと英語の歌ほか

若者のついでに2014 出演者募集

若者のついでに、20代・30代を対象に、若者の元気と活力を発信し、出会いと交流の場を提供するとともに、若者と地域・行政をつなぐことを目的としたイベントです。

未就学児対象の「乳幼児医療証」が新しくなりました
新しい医療証は「薄い・緑色」で、有効期限は「平成27年9月30日」または「15歳乳幼児医療証は6歳」に達した日以後の最初の3月31日です。

新規格員の募集

センターの会員になって就業を希望する方は、電話予約の上、説明会に参加ください。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明会に参加しないと会員登録はできません)。

パソコン教室

センターの会員が講師です。【日時】内容等左表のとおり
【午前クラス】午前9時30分～午後0時20分、午後クラス：午後1時～3時50分

審議会

傍聴を希望する方は当日直接、会場へおいでください。
【日時】10月16日(水)午前10時～12時

高齢者保健福祉推進協議会

【日時】10月17日(木)午前9時30分～11時30分
【会場】区役所本庁舎5階大会議室

たは直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。
【日時】10月19日(日)午後2時～4時
【内容】ニュージランド先住民と縄文文化の関連を解説(富樫雅彦・武蔵大学講師、武田充弘・プロカメラマン)

新宿区シルバー人材センターの教室名と内容表。A ためしてパソコン!、B 初めてのパソコン、C ワード初級、D ワード中級、E ワード応用、F エクセル初級、G エクセル中級、H エクセル応用、I インターネット入門、J デジカメ活用、K 年賀状作成

新規格員の募集
センターの会員になって就業を希望する方は、電話予約の上、説明会に参加ください。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明会に参加しないと会員登録はできません)。

パソコン教室
センターの会員が講師です。【日時】内容等左表のとおり
【午前クラス】午前9時30分～午後0時20分、午後クラス：午後1時～3時50分

高齢者保健福祉推進協議会
【日時】10月16日(水)午前10時～12時
【会場】区役所本庁舎5階大会議室

角善寄席「桂扇生独演会」
【日時】11月3日(祝)午後2時～4時
【会場】角善地域センター(西新宿4-13-7)



★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

健康推進課	☎(5273)3494 ☎(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25
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 三栄町25 (四谷保健センター内)

**土曜日夜間や 日曜日・祝日に 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(内科・小児科)】  
 ▶土曜日…午後5時～10時  
 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時  
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303  
 ※24時間自動応答  
 http://www.himawari.metro.tokyo.jp

年に1度の健康チェック **無料** 健康診査

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

■ 健診の実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 対象

▶16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)

▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方

▶75歳以上の方

※40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険(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。

■ 健診内容 ※診断書は発行しません。

- 問診 ●身体測定 ●血圧測定
- 尿検査 ●血液検査 ほか

※50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

■ 健診票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。

区立区民健康センターは、6月29日で廃止になりました。健康診査は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)で引き続き受診できます。専用電話☎(3205)2111(月～金曜日午前9時～午後5時)で予約を受け付けています。希望する方は、カルテの継続もできますので、予約の際にお申し出ください。

ペット防災連続講座

●第1回・新宿区のペット防災

【日時】10月18日(土)午後1時30分～3時30分

【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着40名。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

呼吸器健康相談

【日時】11月7日(金)午後1時15分～3時

【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8、旧西新宿保健センター)

【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状があり、診断が確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を治療している方、10名

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導  
【申込み】電話で10月27日(月)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。

▶75歳以上で23年度以降に区の健康診査を受けた方、▶30歳・35歳の方、▶40歳～74歳で、区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けていて23年度以降に区の健康診査を受けた方には、5月末までに健診票を送付しています。

健診票がお手元のない方は、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 受診方法

健診票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧も掲載)をご覧ください。

【結果通知】後日、対面等で通知

【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。お手元のない方は、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

※新宿区健康診査ご案内センター☎0120(601)321では、特定健康診査受診のご案内のほか、お問い合わせ・健診票の請求を受け付けています(12月20日(土)までの午前9時～午後8時。日曜日・祝日を除く)。

講演会「伸び伸び育つ! とっておきのしつけ法」

【日時】10月30日(木)午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳～3歳未満のお子さんの保護者、20名

【内容】子どもの発達に合わせたしつけと遊び方(内田良子・心理カウンセラー)  
【会場・申込み】電話で東新宿保健センターへ。先着順(託児あり・先着15名)。

もぐもぐごっくん講習会

●乳幼児の食べる力をつける

【日時】11月11日(火)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、30名

【内容】授乳から一人でスプーンを使って食べられるまでの口の機能(かみ方・飲み込み方)発達

【講師】富田かをり(昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順(託児あり・先着20名)。

11月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

事業名	担当	日	時間	内容	
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	13(木)★・20(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)	
	四谷	7(金)◎・14(金)★			
	東新宿	10(月)◎・17(月)★			
	落合	11(火)◎・18(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	20(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談	
	東新宿	10(月)			
母親学級	牛込	6(木)・13(木)・20(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。牛込は3日制(定員25名)。東新宿は2日制(定員20名)	
	東新宿	8(土)・15(土)	9:30～12:00		
両親学級	牛込	29(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演 定員30組	
	落合	8(土)			
育児相談	牛込	14(金)	10:30～11:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)	
	四谷	13(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	東新宿	13(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	個別相談
		26(水)		【会場】北新宿第二児童館	とグループ
すこやか子ども 発達相談	牛込	18(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。申し込みは地区の保健センターへ	
	東新宿	21(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談	
育児・おっぱい 相談	落合	5(水)	13:30～15:00	おっぱい相談は予約制	
	落合	25(火)	13:30～15:00	子育て情報交換 (初めての方はお問い合わせください)	
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	牛込	4(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室  妊娠している方(予約制)と26年8月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室	
	東新宿	6(木)			
	落合	19(水)			
離乳食講習会	牛込	18(火)	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象 離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話	
	東新宿	17(月)			
	落合	21(金)			
1歳児 食事講習会	牛込	12(水)	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事・おやつの話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり	
	四谷	28(金)			
	東新宿	20(木)			
骨粗しょう症 予防検診	牛込	11(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で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	21(金)			
	東新宿	19(水)			
	落合	13(木)			
女性の健康 専門相談 【女性の健康支援 センター】	四谷	14(金) ※産婦人科系 全般 26(水) ※更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。	
	四谷	21(金)	14:30～16:45	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談	
精神保健相談	東新宿	10(月)	13:15～15:30	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談	
	落合	7(金)	14:15～16:30		
	東新宿	17(月)	14:15～16:30		
うつ専門相談	牛込	11(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談	
パーキンソン 体操教室	東新宿	10(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象。運動療法と患者・家族の交流	
	牛込	17(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※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	7(金)・28(金)			
東新宿	12(水)				
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	落合	4(火)・28(金)	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。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。	
	牛込	11(火)			
	四谷	21(金)			
	東新宿	19(水)			
健康アップ 達人セミナー	落合	13(木)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。 成人健康診査の結果の正しい見方、生活習慣改善のための講義・演習 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。	
	牛込	25(火)			

がん療養相談窓口【担当/健康推進課】

がんの治療・療養、緩和ケアなどの相談をお受けしています。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象です。

【日時】11月22日(土)午前10時～午後2時 【電話相談】☎(3205)3114

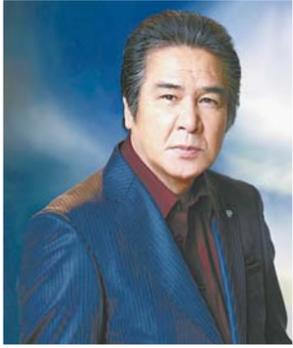
【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約

【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)

# 77歳以上の方を敬老会にご招待

10月29日・30日

対象の方には10月15日(水)ころに  
招待状を発送します



鳥羽一郎



鈴木正夫

今年、鳥羽一郎さんが「心に響く演歌」をお届けします。民謡ショーでは、鈴木正夫さんの心にしみる歌と新宿区民踊連盟による踊りをお楽しみください。

【日時】  
10月29日(水)午前10時～12時：簗町・落合第一・柏木特別出張所管内にお住まいの方  
10月29日(水)午後2時～4時：大久保・戸塚特別出張所、区役所管内にお住まいの方  
10月30日(木)午前10時～12時：榎町・落合第二・角筈特別出張所管内にお住まいの方  
10月30日(木)午後2時～4時：四谷若松町特別出張所管内にお住まいの方

※原則として招待日の振り替えはできません。  
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)  
※駐車場・送迎バスの用意はありません。  
【対象】26年10月1日現在区内在住で、77歳以上(昭和13年3月31日以前の生まれ)の方

【内容】  
▼式典 ▼交通安全のつどい  
▼介護予防のための新宿いきいき体操  
▼演芸歌謡／鳥羽一郎、民謡／鈴木正夫、舞踊／新宿区民踊連盟  
※司会／是石亜賀紗  
【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。

# 消費者教育推進シンポジウム



「新宿力」でめざそう  
つながる! 広がる!

## 消費者市民社会

社会とのつながりを意識しながら主体的に生活を送る「消費者市民」を目指しませんか。区の取り組み事例とともに、消費者市民社会と消費者教育について一緒に考えましょう。

【日時】11月15日(土)午後1時～4時15分  
【会場】B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)  
【内容】  
▼第一部：基調講演「消費者教育の推進で消費者市民社会をつくろう」(西村隆男／横浜国立大学教育人間科学部教授・日本消費者教育学会会長)  
▼第二部：パネルディスカッション(コーディネーター：西村隆男、パネリスト：吉村幸子／東京都消費生活総合センター所長、宇野頼子／落合第二中学校教諭、鍋島照子／新宿区消費者団体連絡会会長ほか)  
※消費者団体や環境団体の調査・研究成果もパネルで展示します。

【共催】新宿区消費生活展準備会  
【申込み】電話かファックス(4面記載例のとおり記入)で、11月13日(木)までに、新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834・FAX(5273)3110へ。先着200名。  
※託児希望の方は、お子さんの名前・年齢・性別を11月5日(水)までにご連絡ください(1歳～6歳の未就学児・先着10名)。

## 新宿区指定無形民俗文化財

# 高田馬場流鏑馬の公開



高田馬場流鏑馬(やぶさめ)は享保13年(1728年)、八代將軍徳川吉宗が世継ぎの病氣回復を祈願して、穴八幡宮に奉納したことが始まりとされています。疾走する馬の上からの射を、古式ゆかしく勇壮な伝統行事を、ぜひご覧ください。

【日時】10月13日(祝)午後2時～3時30分  
※雨天時は馬場の状況により中止する場合があります。  
【会場】都立戸山公園箱根山地区(戸山3)  
※立ち見見学  
【主催】高田馬場流鏑馬保存会  
【後援】新宿区、区教育委員会ほか  
【問合せ】新宿歴史博物館 ☎(3359)2131・FAX(3359)5036へ。

# 成人の日 はたちのつどい



対象の方には、12月上旬に案内状を発送します。

【日時】27年1月12日(祝)午後1時～3時  
【会場】京王プラザホテル(西新宿2-2-1)  
【対象】区内在住で平成6年4月2日～7年4月1日生まれの方  
【内容】式典、立食パーティー  
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・FAX(3209)9947へ。



「はたちのつどい」の司会者を募集

大人への第一歩として、「はたちのつどい」を一緒に盛り上げてみませんか。  
【対象】区内在住で新成人の方、若干名  
【申込み】電話で10月21日(火)までに総務課総務係へ。応募者多数の場合は選考で決定します。

# 秋の文化体験プログラム 参加者募集

本格的な文化や芸術が気軽に体験できます。新宿の地場産業である染色や、日本の伝統楽器である篠笛など4種類のプログラムを用意しました。

## 染色・手描友禅

【日時・定員】11月19日(水)23日(祝)午後1時～4時(各15名)  
【会場】東京手描友禅工房協美(下落合4-6-17)  
【内容】好みの絵柄と下地を選び、筆を使って小風呂敷を染色。作品は後日配送(講師は大澤敏・東京手描友禅工房協美ほか)

## 染色・型染め

【日時・定員】11月29日(土)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分

## ジャズダンス

【日時・定員】11月13日(木)・14日(金)午後7時～8時30分(各20名)  
【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

## 篠笛

【日時・定員】11月26日(水)午後3時～4時30分・午後7時～8時30分(各15名)  
【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)



篠笛

【内容】古くから日本の祭りや歌舞伎音楽などで使われる楽器篠笛の演奏(講師は福原徹彦・福原流笛方ほか)  
……(以下共通)……  
【対象】18歳以上  
【費用】1つのプログラムにつき100円(保険料ほか)  
【申込み】はがきかファックス(4面記載例のほかプログラム名希望日時を記入)で、10月31日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選。

# 区役所本庁舎の停電のため 10月18日(土)は休みます

住民票の写し・印鑑登録証明書の自動交付機  
本庁舎、第1分庁舎、地域センター(特別出張所等区民施設1階)の、全ての自動交付機を休止します。

【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601・FAX(3209)1728へ。

新宿区コールセンター  
しんじゅくコール  
☎(3209)9999  
FAX(3209)9900  
【問合せ】広聴担当課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065・FAX(5272)5500へ。

