

11月9日(日)は
**新宿区長
選挙**の投票日

期日前投票は
11月8日(土)までに

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)

11・5

第2120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 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



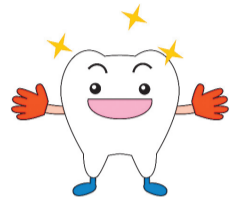
携帯電話用二次元コード



11月8日はいい歯の日

歯と口の健康を守るために

区では、新宿区四谷牛込歯科医師会・新宿区歯科医師会と連携し、年代に合わせた歯科保健事業を実施しています。80歳で自分の歯が20本以上ある「8020(ハチマルニイマル)」を達成するために、定期的な健診や医療機関の受診で、口の中の健康状態を確認しましょう。
【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



大人の歯の健康のために

歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも影響します。生活習慣病を予防するためにも、若いうちから定期的に健診を受けて、歯や歯肉の健康状態をチェックし、早めの対策を心掛けましょう。

歯科健康診査

区の指定歯科医療機関で実施

●区内在住で20歳以上の方は年1回受診できます

年1回、400円の自己負担で受診できます。区が発行する受診票をお持ちになり、区の指定歯科医療機関で受診してください。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

※27年3月31日(火)までに20歳になる方も対象です。

※70歳以上の方、生活保護を受けている世帯、平成26年度の住民税が非課税の世帯は無料(非課税の世帯は受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)



妊娠中の方の歯の健康のために

妊娠中は歯肉が炎症を起こしやすくなります。また、歯周病にかかっていると低体重児の出産や早産の原因になることもあります。安心して出産を迎えるために、特に症状がない場合でも、安定期(妊娠5~7か月)に歯科健診を受けましょう。

妊婦歯科健康診査

区の指定歯科医療機関で実施

区の指定歯科医療機関で、妊娠中から産後1年までの期間は1回、無料で受診できます。区内在住で妊娠中の方に、母子健康手帳とともに受診票をお渡ししています。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

高齢や障害等で

通院が困難な方の歯の健康のために

歯や口には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」といった働きがあります。歯や口の働きが低下すると、食べ物や唾液が誤って肺に入り込み、肺炎を起こす場合もあります。高齢や障害等で要介護状態になっても、口腔ケアをすることで、誤えん性肺炎の発症を抑えることができます。

訪問歯科診療ができる歯科医院の紹介

病気や障害等で通院が困難な方には、訪問診療を実施している歯科医院を紹介いたします。健康推進課健康事業係へお問い合わせください。

訪問による個別相談

介護が必要な方などのご自宅を歯科衛生士が訪問し、歯磨きの方法などの相談に応じます。事前に保健センターへご予約ください。

※保健センターの所在地・電話番号は7面「保健だより」に掲載しています。



歯科医師や歯科衛生士がご自宅に伺い、診療や歯磨きの方法等の指導をします

子どもの歯の健康のために

幼少期から歯と口の中をしっかりとケアすることが大切です。歯科健診を活用し、歯の病気を事前に予防しましょう。



むし歯予防のためのフッ化物塗布

歯と口の健康チェックとフッ化物塗布

区の指定歯科医療機関で実施

3歳児~6歳児は、区の指定歯科医療機関で年2回、無料で受診できます。健康チェック(歯科健診)とともに、歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果がある「フッ化物」を塗布します。

対象の方には、4月末に区から受診票(2回分)を発送しています。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

歯科講演会

創りだそう! 歯と口の健康と美

【日時】11月29日(土)午後1時~3時45分
(正午開場。入場無料)

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤の方、120名

【内容・講師】

●今日からできるお口の健康増進(和泉雄一/東京医科歯科大学歯周病学分野教授)

●元気になるメイク~外観の心理学(かづきれいこ/歯学博士・フェイシャルセラピスト)

【申込み】電話かファックス(4面記載例のとおり記入)で、四谷保健センター☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。先着順。



和泉雄一



かづきれいこ
(撮影/稲垣純也)

会場では、咀嚼力(噛む力)や肌年齢の測定もできます(正午~午後4時。予約不要)。

後期高齢者医療制度に加入している方へ 医療費等の通知書をお送りします

自分の健康への認識や、保険診療等の内容を確認していただくため、「医療費等通知書」を11月中旬に発送します。通知書には診療年月、診療区分、医療機関等の名称、医療費等の総額(10割分)などを記載しています。内容をご確認ください。

【対象】25年7月～26年6月に医療機関等を受診した方、療養費等(柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具等)の支給を受けた方

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4203へ。

「東京都母子福祉資金」が「東京都母子及び父子福祉資金」に変わりました

10月から新たに父子家庭も対象になりました

資金の貸付まで期間を要します。お早めにご相談ください。

【対象】原則として都内に6か月以上お住まいのひとり親家庭で、20歳未満のお子さんを扶養している方(6か月以上お住まいの方)

【資金の種類】事業開始資金、修学資金、就学支度資金、転宅資金、生活資金等

【問合せ】子育て支援課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

学校選択制度

区立小学校新1年生の申し込み結果等

9月に実施した新1年生の学校選択制度の申し込み結果等は、次のとおりです。詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

●9校で抽選を実施しました

今後、通学区域内の転入者等が入学しても、受け入れ可能数を上回らないと考えられる児童数を算出し、抽選基準を決定しました。基準を上回った次の9校で抽選を実施しました。

【抽選を実施した小学校】津久戸小、愛日小、牛込仲之小、余丁町小、四谷第六小、戸山小、戸塚第一小、落合第四小、柏木小

※27年度に小学校へ入学する新1年生には、就学時健康診断の受診票を発送しました。届いていない方は、ご連絡ください。

【問合せ】▼学校選択制度：学校運営課学校運営支援係 ☎(5273)3089、▼就学時健康診断：学校運営課保健給食・幼稚園係 ☎(5273)3098(いずれも第1分庁舎4階)へ。

都市型軽費老人ホームの整備費を助成しています

設置・運営を検討している方は、ご相談ください

区では、都市型軽費老人ホームの整備促進を図るため、ホームを設置・運営する方を募集し、国・東京都の制度を活用して整備費を助成しています。設置等を検討し

ている方は、ご相談ください。来庁の際は事前にご連絡ください。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者福祉企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4591へ。



行政相談所を開設

国の仕事などへの苦情や意見・要望について、総務大臣から委嘱された行政相談員が無料で相談に応じます。

【日時】11月16日(日)午前10時～午後3時30分

【会場】申込み当日直接、落合第一地域センター(中落合4-17-13)へ。

【問合せ】広聴担当課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

講座「借地借家の問題解決」

【日時】11月26日(水)午後1時30分～4時30分

【会場】新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、30名



お手伝いします 中小企業・商店の福利厚生

ばる新宿(新宿区勤務者・仕事支援センター勤務者サービス課)は、中小企業や商店に勤めの方や事業主の福利厚生の充実をお手伝いしています。

現在、約千350事業所、7千500名が会員になっています。

●入会できる方

▼区内に事業所がある従業員300名以下の中小企業(会社・工場・商店等(個人商店を含む))の従業員と事業主

▼区内在住で区外の中小企業に勤務し、勤務地に「ばる新宿」と同様の団体が無い方

●主な事業

▼日帰りバス旅行(イチゴ狩りなど)

▼区内遊園地・入浴施設等の利用補助(としまん、西武園ゆうえんち等のフリーパス券を500円～千円で販売)

【内容】事例をもとに問題解決法を弁護士が解説

【費用】500円(資料代)

【後援】新宿区

【主催】申込み往復はがきに4面記載例のとおり記入し、11月15日(必着)までに全国借地借家人組合連合会新宿支部(〒160-0022新宿1-5-5、御苑フラト101)へ。先着順。

【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ。

学習会「食べ物に放射線照射は必要か」

●区消費者活動促進等助成事業

【日時】12月11日(水)午後1時30分～3時30分

【会場】新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、15名

【内容】殺菌等のための食品への放射線照射の仕組みと課題を解説



福祉

【日時】11月13日(木)午前9時30分～午後4時

【内容】高齢者クラブ会員、ことぶき館・シニア活動館・地域交流館利用者の歌や踊りなどの発表

【会場】申込み当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。

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

講演会「高次脳機能障害の回復過程を支援する」

●新宿区委託事業

【日時】11月15日(土)午後1時30分～4時30分

【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【内容】講演「高次脳機能障害者の公開事例研究会」25人の事例研究から「生きやすい地域をつくるために」(長谷川幹・三軒茶屋リハビリテーションクリニック院長)と当事者へのインタビューほか

【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12日(水)までにNPO法人VIVID(ヴィヴィド) ☎(5849)4831へ。先着85名。

あゆみの家「あゆみ祭」

あゆみの家は、区内にお住ま

いで心身に障害のある方や家族の生活を支援する施設です。

【日時】11月23日(祝)午前10時30分～午後2時30分(雨天実施。午前10時20分から開会式)

【内容】施設利用者の作品展示・販売、バザー、ゲームコーナー、模擬店ほか

【会場】申込み当日直接、あゆみの家(西落合1-30-10) ☎(3953)1230 ☎(3953)1053へ。

※駐車場はありません。

家族介護者交流会

高齢者を介護している方、介護を経験した方の情報交換や、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)。

【11月の日時・会場】

▼落合第二の会：21日(金)午後2時～4時/グループホームなごみ西落合西落合4-8-19)

▼ひとやすみの会：22日(土)午後1時30分～4時/新宿けやき園(百人町4-5-1)

※健康フラダンス講座があります。

▼フレンズ2：28日(金)午後1時30分～4時/高齢者福祉施設神楽坂(矢来町04)

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

※介護のため参加が難しい方には、デイサービス、ヘルパー派遣等の支援をします。ご相談ください。

家族介護者講座

●笑いヨガでリフレッシュ

【日時】12月3日(水)午後1時～4時

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験がある方、30名

【内容】誰にでもできる笑いを



こども・若者育成

11月は子ども・若者育成支援強調月間

●いのち輝くみんなの未来

次代を担う子どもと若者が健やかに育つための施策を進めるとともに、子ども、若者が社会生活を円滑に営むことができる社会の形成に向けて、国民全体が理解を深め、より充実した支援や取り組みの輪が広がるよう、内閣府の主唱で全国的に実施しています。

区では児童虐待防止に関するキャンペーンの実施や警察署と協力して歌舞伎町のパトロールを行うなど、積極的に子ども・若者の育成支援に取り組んでいます。

【問合せ】子育て支援課青少年事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。

講演会「発達障害って何だろう」

【日時】12月6日(土)午前10時30分～12時

【対象】区内在住・在勤の方、60名

【内容】発達障害のある方の悩み等を理解しながら支援の方法を考える(三浦幸子・心身障害児総合医療療育センター臨床心理科長)

【会場】申込み電話で子ども総合センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(3232)0679(発達支援係)へ。先着順。託児があります(2歳～未就学児・先着10名)。

区営住宅 入居者募集

募集案内の配布は

11月18日(火)～26日(水)

【募集戸数】22戸

【申込資格】区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内(下表)の方。詳しくは、募集案内をご覧ください。

【募集案内の配布】11月18日(火)～26日(水)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館(施設の休館日を除く)で配布します。11月18日(火)からは、新宿区ホームページでも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書に記入し、住宅課へ郵送してください。11月18日(火)～27日(木)の消印があり、28日(金)までに到着したものを受け付けます。

●優遇抽選制度の実施

23年5月以降の募集で「高齢者単身者向け」または「障害者単身者向け」の区営住宅に申し込み、同一種類の住宅で3回以上落選し、希望する方は、1件

の申し込みに付き抽選番号を2つ割り当てます。

※落選回数を確認するため、抽選の前に落選はがき等を提出いただく場合があります。

【問合せ】住宅課区立住宅管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3787・☎(3204)2386へ。

所得基準表

一般世帯		障害者等の世帯	
家族数	年間所得金額	家族数	年間所得金額
単身	0～189万6000円	単身	0～256万8000円
2人	0～227万6000円	2人	0～294万8000円
3人	0～265万6000円	3人	0～332万8000円

※所得金額は所得税法上の所得金額をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。計算方法は「募集案内」をご覧ください。

※家族数には申込者本人を含みます。家族数が4人以上の場合は、1人に付き38万円を加算してください。

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動期間

一人で悩まず 早めに相談を

配偶者やパートナーからの暴力(DV)、性犯罪、売買春、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為等の暴力は、女性が被害者になることが多く、女性の人権を著しく侵害するもので、決して許されない行為です。

国や地方自治体では、毎年11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動」期間として、女性への暴力を根絶するための広報や講演会等の啓発活動を実施するほか、相談体制の充実を図っています。一人で悩まず、相談窓口(下表)へご相談ください。

【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。

- 暴力の形はさまざまです**
- 身体的な暴力に限らず、相手を自分の思い通りに支配することも暴力です。一人一人が暴力について正しく理解することが大切です。
- ◆身体的暴力：殴る・蹴る・物を投げつける・刃物などの凶器を体に突き付けるなど
 - ◆精神的暴力：怒鳴る・暴言・無視・携帯電話や私信を見るなど
 - ◆性的暴力：性行為の強要・避妊に協力しない・見たくないビデオ等を見せるなど
 - ◆経済的支配：生活費を渡さない・働くことを禁じる・金銭的自由を制限するなど
 - ◆社会的暴力：人前での侮辱・交友関係の制限・行動の監視など

相談窓口一覧

相談窓口	電話番号	受付日時
内閣府DV相談ナビ (お近くの相談窓口をご案内)	☎0570(0)55210 (PHS・一部のIP電話等からはつながりません)	24時間
区男女共同参画推進センター (ウイズ新宿) 悩みごと相談室 ※男性も相談できます	①電話相談 ☎(3353)2000	①午前10時～午後3時30分 (日曜日、祝日等、年末年始を除く)
	②男性相談員による 電話相談 ☎(3341)0905	②土曜日午後1時～3時30分 (祝日等、年末年始を除く)
	③面接相談予約 ☎(3341)0801	③午前8時30分～午後5時 (日曜日、祝日等、年末年始を除く)
区生活福祉課女性相談	☎(5273)3884	午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日等、年末年始を除く)
東京ウィメンズプラザ (配偶者暴力相談支援センター)	☎(5467)2455	午前9時～午後9時 (年末年始を除く)
東京都女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	☎(5261)3110	午前9時～午後8時 (土・日曜日、祝日等、年末年始を除く)
警視庁総合相談センター	☎(3501)0110	午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日等、年末年始を除く)

★夜間や緊急の場合は警察(110番)・東京都女性相談センター☎(5261)3911へ。

女性の人権ホットライン

☎0570(070)810

平日午前8時30分～午後5時15分

夫・パートナーからの暴力、職場での差別やセクシュアルハラスメント、ストーカー等の相談を電話

でお受けしています。

★11月17日(月)～21日(金)は時間を午後7時まで延長します。

★11月22日(土)・23日(祝)も相談をお受けします(午前10時～午後5時)。

【問合せ】東京法務局人権擁護部第三課☎(5213)1234へ。

入居時に保証人がいない方へ
家賃等の債務保証料を助成します

民間賃貸住宅の入居時に保証人がいない方に、区と協定している保証会社や高齢者住宅財団をあっせんし、家賃等の債務保証料の一部を助成しています。

【助成の対象】区内の民間賃貸住宅にお住まいの60歳以上のみの世帯・障害者世帯・ひとり親世帯のいずれかで、緊急連絡先(親族・知人等)がある方

※ほかにも要件があります。保証契約の前に、

住宅課居住支援係へお問い合わせください。

【助成金額(2年分)】

▼保証会社：月額家賃と共益費の30%(上限あり・1年契約の場合は1回目の保証契約の更新料も助成)

▼高齢者住宅財団：月額家賃等の35%

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

区政に関する苦情をお聞きします
新宿区区民の声委員会のご利用を

区民の声委員会は、区政に関する苦情を処理する第三者的な機関です。

3人の委員が、受け付けた苦情を公正中立に処理します。プライバシーの保護には特に配慮しています。安心してご相談ください。

【申し立てができる方】個人・法人・その他の団体で、区の機関の業務の執行に関する事項や職員の行為について利害関係のある方

【申し立て方法】「苦情申立書」に必要事項を記入し、区民の声委員会の窓口へ提出してください。

さい。苦情申立書は、新宿区ホームページからも取り出せます。

※区議会・監査委員などの専門機関の権限に属する事項や一定期間を経過している事項は、申し立てができない場合があります。

【受付日時】月・金曜日、午前9時～12時・午後1時～5時(祝日等を除く)

【問合せ】区民の声委員会(第1分庁舎2階) ☎(5273)3508・☎(3209)1227へ。

図書館の 親子向けの催し

親力の向上講座

●親子の絆を深める読書

【日時】11月26日(水)午前10時30分～12時

【会場】中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)

【対象】小学生までのお子さんの保護者ほか、25名

【講師】児玉ひろ美(JPIC読書アドバイザー)

【申込み】電話でこども図書館☎(3364)1421へ。先着順。託児あり(3歳～未就学児・先着5名・11月14日(金)までに予約)。

人形劇「くるみ割り人形」

【日時】12月7日(日)午後3時～4時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【内容】音楽も楽しむ人形劇。人形を使った表現ワークショップも実施(出演は劇団パーク)

【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100名。

人形劇

【日時】11月29日(土)午後2時～3時

【対象】幼児～小学3年生と保護者、60名

【上演作品】「3びきやぎのらがらどん」「たっちゃんとおそぼう」(出演・劇団小さいお城)

【会場・申込み】当日直接、北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)へ。先着順。

【問合せ】北新宿図書館☎(3365)4755へ。

おもしろ算数ランド

●図形で遊ぼう

【日時】11月30日(日)午後2時～4時

【会場】津久戸小学校(津久戸町2-2)

【対象】小学3～6年生、40名

【内容】立体と図形の不思議(講師は東京理科大学大学院生)

【申込み】事前に電話または直接、中町図書館(中町25)☎(3267)3121へ。先着順。

65歳以上のグループに おたっしや運動出前講座を開催しています

身近な場所で介護予防・認知症予防

住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らしていくために、身近な仲間とのグループ活動に簡単な介護予防の取り組みを加えてみませんか。

体操の専門インストラクターが皆さんの活動場所に出向き、膝痛や腰痛の改善、認知症予防の話を交えながら、家庭でも気軽にできるストレッチや筋力アップの運動を指導します。

【利用日時】月～土曜日(祝日等を除く)の午前9時～午後5時(利用は1グループ年間5回まで。1回の時間は30分・60分・90分から選択)

【対象】区内在住で65歳以上の方、5名～50名程度で構成するグループ

【会場】区内の公共施設等の会議室・集会室など

※会場は講座を受けるグループが確保してください。個人宅では実施しません。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、医師から運動を禁じられている方は参加できません。

【申込み】所定の申込書を、希望日前月の10日までに高齢者福祉課高齢者事業係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568へ郵送(必着)またはお持ちください。申込書は電話でご請求ください。

新宿に伝わる民俗芸能を公開

民俗芸能の集い「お神楽とお囃子」

神楽と囃子(はやし)は、民俗文化財保持団体「お神楽とお囃子」が、祭礼の際に神社の神楽殿などで行われる演舞で、一般に公開される機会が限られています。この機会に、郷土色豊かな民俗芸能を堪能ください。



里神楽萩原社中はぎわら会

小泉八雲と新宿

新宿区の友好都市でもあるギリシャのレフカダ市出身で、新宿ゆかりの作家・小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)は、明治37年(1904年)9月26日、西大久保(現在の大久保1丁目)の自宅で家族に見守られながら、54歳でこの世を去りました。

小泉八雲没後110年記念講演会

晩年の八雲の生活ぶりや創作活動に焦点を当てた講演とともに、八雲の作品を朗読します。【日時】12月13日(日)午後2時～4時 【講師】池田雅之(早稲田)

はがき・ファックスの記載例

講座・催し等の申し込み ①講座・催し名 ②千・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 (任意はがきには、返信用にも住所・氏名)



催し・講座

※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。

にしおち作品展

【日時】11月15日(出)16日(日)午後1時～5時 【内容】落合地域で活動している方の絵画・写真・書・造形作品等を展示

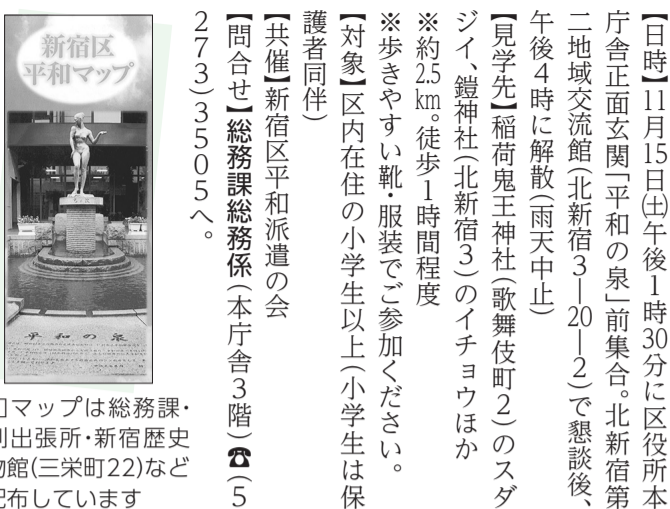
落合第二地域センター

まつり

●きてみてー見てみてー！ きてみてー！ 【日時】11月16日(日)午前10時～午後3時30分 【内容】同センター登録団体のステージ発表(コーラス・ダンス、ジャズバンド・バレエ等)、体験コーナー(クラフトゲーム等)、模擬店ほか

平和マップアップオーキング

【日時】11月15日(日)午後1時30分に区役所本庁舎正面玄関「平和の泉」前集合。北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)で懇談後、午後4時に解散(雨天中止)



平和マップは総務課・特別出張所・新宿歴史博物館(三栄町22)などで配布しています

日本年金機構から 国民年金のお知らせ

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書をお送りします。国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。

この申告で、平成27年度の年金に係る所得税の源泉徴収額が決まります。申告書提出しなさいと各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収額が多くなる場合がありますので、ご注意ください。

【問合せ】ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570(058)5555 ☎050(058)5555 ☎03(6700)1144 ☎

税務署からのお知らせ

11月11日～17日 税を考える週間

【問合せ】新宿税務署 ☎(3362)7151 四谷税務署 ☎(3359)4451 源泉徴収義務者、特別徴収義務者の方へ 年末調整等説明会

税の作品展

【日時】11月10日(月)～14日(金)午前8時30分～午後5時(10日は午前11時から。11日(火)は午後7時まで) 【会場】区役所本庁舎1階ロビー

税の無料相談

【会場】日時 ①区役所第1分庁舎1階：11月10日(月)～14日(金)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

納税者支援センター(新宿)の税の何でも無料相談

【日時】毎週水・金曜日午後1時～4時(祝日等を除く) 【会場】東京税理士会新宿支部納税者支援センター(新宿区西新宿7-18-18 新宿税理士ビル)

中高年ゲートボール体験会

【日時・会場】11月8日～30日の土日曜日(16日(日)23日(祝)を除く)：清水川橋公園(下落合1-1) ☎

シルバー人材センターの教室

【日程】12月1日、15日、27年1月19日、26日、2月9日、23日、3月9日、23日の月曜日、全8回 【主な内容】初級：漢字・かなの書き方、中級：漢字・かな・紙と体の書き方、上級：手紙文・名筆の臨書、研究科：千字文、百人一首

男女共同参画講座

【減速して自由に生きる】 自分にとって本当の豊かさとは？ 【日時】11月24日(日)午後2時～3時30分

クラシックギターのしらべ

【日時】11月24日(日)午後0時15分～1時15分(正午開場) 【プログラム】ブローウェル「11月のある日」、バリオス「郷愁のショロロ」ほか(出演/イエン・ス・パンヒラスムッセン)

NPO活動基礎講座

●もっと相手に伝わる講演会やワークショップを作ろう 【日時】11月19日(日)午後7時～9時 【対象】社会貢献活動を行っている方、これから活動を始めようとする方

講座「沖縄民謡を楽して」

【日時】11月30日(日)午後2時～3時30分 【内容】アロマセラピーの効果等を利用した空間づくり

カラート・メンタル

【日時】11月13日(日)午後0時45分～4時45分 【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・在学の方

カラーアート・メンタル

【日時】11月13日(日)午後0時45分～4時45分 【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・在学の方

サポーター養成講座

【日時】11月13日(日)午後0時45分～4時45分 【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・在学の方

カラーアート・メンタル

【日時】11月13日(日)午後0時45分～4時45分 【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・在学の方

NPO活動資金助成事業に参加しませんか

【区の担当課】地域調整課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872 ☎(3209)7455 区民や事業者からの寄附金を積み立てて協働推進基金を運営し、区内で活躍するNPOに活動資金を助成しています。

親御様お見合いサポート会

【日時】11月30日(日)午後1時30分～4時30分 【会場】四谷小学校(四谷2-16) 【内容】子どもも大人も楽しめるマ

寄附を通して社会貢献しませんか

【寄附の方法】電話で寄附申出書を地域調整課管理係へ請求願います。 2月15日～10月3日に、1万4千円(匿名3件)の寄附をいただいています。

審議会

産業振興会議

【日時】11月18日(火)午後3時から
【会場】申込み 傍聴を希望する
方は当日直接、BIZ新宿(区立
産業会館、西新宿6-8-2)へ。

自治基本条例検証会議

【日時】11月18日(火)午後6時〜8
時
【会場】申込み 傍聴を希望する
方は当日直接、区役所第1分庁
舎6階人材育成センターへ。

募集

特別区立幼稚園

妊娠出産休暇・育児休業

補助教員採用候補者登録者

【職種】臨時的任用教員(幼稚園)
【勤務場所】23区の区立幼稚園
(大田区を除く)

【対象】幼稚園教諭普通免許状を
お持ちで国・公・私立幼稚園の正
規任用教員(23区の区立幼稚園
臨時的任用教員を含むが非常勤
講師は含まない)として1年以上
の経験があり、昭和29年4月
2日以降に生まれた方

【選考】書類・面接(面接は新規応
募者と区立幼稚園の臨時的任用
教員として最近5年間に勤務実
績のない方が対象)

【申込み】所定の書類をお持ちの
上、12月1日(月)・2日(火)に本人が
直接、特別区人事・厚生事務組合
教育委員会事務局人事企画課採
用選考担当(〒102-0072
千代田区飯田橋3-5-11、東
京区政会館17階) ☎(5210)
9894へ。登録更新者で過去
5年間に区立幼稚園の臨時的任

しんじゅく 情報局

食へ歩き・飲み歩きイベント

ミシラン2014

●四谷荒木町と周辺で
28の参加店が、500円または千
円のメニューを提供します。各
店舗での現金精算で、事前販売
のチケットやフリーパスはあり
ません。

※夜間の開催・酒類提供のため、
20歳未満は参加できません。
【日時】11月13日(木)・14日(金)午後
6時〜11時

復興まちづくりセミナー

2014

●コミュニティ形成の視点から
被災地の応急仮設住宅を評価
【日時】11月21日(金)午後6時30分
〜8時30分

警視庁「110番の口」の集い

ヤミ金融被害防止

合同キャンペーン

【日時】27年1月10日(土)午後2時
〜4時
【会場】なかのZEROホール
(中野区中野2-9-7)

【出演】小林星蘭(タレント・子
役)、警視庁音楽隊ほか
【申込み】往復はがきに希望者全
員について4面記載例のほか年
齢と性別を記入し、11月10日(月)
〜30日(日)消印有効)に警視庁通
信指令本部「110番の口」事務局S
J係(〒100-8929千代田
区霞が関2-1-1) ☎(358
1)4321へ。はがき1枚に6
名まで記入可。詳しくは警視庁
ホームページ(☎http://www.
keishicho.metro.tokyo.jp/)で
ご案内しています。

被害の未然防止と悪質業者の
排除を目的に、東京都・神奈川

【後援】新宿区
【主催】申込み 電話かファック
ス(4面記載例のとおり記入)で
NPO法人復興まちづくり研究
所 ☎(908)6475 ☎(6
908)6476へ。先着40名。

四谷ひろばパソコン教室

【日時】内容 A 初めてのイン
ターネット&メール：12月1日
〜22日の月曜日
B インターネット活用：12
月3日〜24日の水曜日

【対象】パソコンで日本語入力が
ある程度できる方、各15名

大井競馬

東京メトロポリティクスウィーク

●23区の魅力を発信
新宿区にちなんだレースは、
11月25日(火)に開催します。

【日時】11月24日(休)〜28日(金)午後
2時20分開門(24日は午前11時
30分開門)
【会場】大井競馬場(品川区勝島
2-1-2)

マンシヨン管理・運用

セミナー

●適正なマンシヨン管理
【日時】11月15日(土)午後1時20分
〜4時30分(午後1時開場)
【会場】新宿消費生活センター分
館(高田馬場1-32-10)

シニアにやさしい

パソコン教室

【日時】内容 ①タブレット体
験講習：11月23日・30日・12月14
日の日曜日午後1時〜2時30分
(3日とも同じ内容)、②タブ
レット使いこなし講習：11月23
日〜12月21日の日曜日午後3時
30分〜5時または11月26日〜12
月24日の水曜日午後7時〜8時
30分(各全5回)、③簡単な年賀

【内容】講座「高経年マンシヨ
ンへの対応」大規模修繕トータル
アドバイザー方式の活用、グル
ープ討議
【後援】新宿区
【主催】申込み はがきかファッ
クス(4面記載例のとおり記入)
で、11月13日(必着)までに東京
マンシヨン管理士事務所協会事
務局(〒160-0022新宿5
-12-15) ☎(6319)43
66へ。先着順。

【内容】23区にちなんだレース、
23区の名産品販売とPRブース
ほか
【費用】100円(入場料。15歳未満は
無料)
※11月24日(休)は入場無料です。
【問合せ】特別区競馬組合競馬事
務局 ☎(3763)2151へ。
詳しくは同組合ホームページ
(☎http://www.tokyocitykeiba.
com/)でご案内しています。
※20歳未満は保護者の同伴が必
要です(勝馬投票券は購入でき
ません)。

【日時】11月18日(火)午前11時30分
〜午後5時
【内容】法律相談、家計相談、パネ
ル展示ほか
【参加機関】警視庁、日本貸金業
協会ほか
【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】東京都産業労働局貸
金業対策課 ☎(5320)472
7へ。

【日時】11月23日・30日・12月14
日の日曜日午後1時〜2時30分
(3日とも同じ内容)、②タブ
レット使いこなし講習：11月23
日〜12月21日の日曜日午後3時
30分〜5時または11月26日〜12
月24日の水曜日午後7時〜8時
30分(各全5回)、③簡単な年賀
理組合役員・区分所有者等、30名

【日時】11月23日・30日・12月14
日の日曜日午後1時〜2時30分
(3日とも同じ内容)、②タブ
レット使いこなし講習：11月23
日〜12月21日の日曜日午後3時
30分〜5時または11月26日〜12
月24日の水曜日午後7時〜8時
30分(各全5回)、③簡単な年賀

Table with 4 columns: 10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, 世帯数, 日本人, 外国人, 人口計, 男, 女

区民のひろば
¥費用・申し込み・お問い合わせ
掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、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★
◆糖尿病公開講座 11月15日(土)午後1時〜4時、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。特別講演「日本型食生活(和食)で健康と長寿を」ほか。 ¥無料。
◆秋の住宅デー 11月16日(日)午前10時〜午後3時、百人町ふれあい公園で。住宅相談、包丁研ぎ・まな板削り(各300円)ほか。 ¥入場無料(模擬店は有料)。
◆アトピーフォーラムin東京2014 11月24日(休)午後1時〜4時30分、牛込算筒区民ホールで。アトピー患者の会・アトピーフリーCOMの10周年記念。安保徹さん(医学博士)の講演会とパネルディスカッション。 ¥1,500円。 ☎電話で11月22日(土)まで。先着300名。 ☎アトピーフリーCOM・植木 ☎090(3508)6145
★サークル紹介・会員募集★
◆英会話 毎週火曜日午前10時〜11時30分、大久保地域センターで。中・高年対象。外国人講師が指導。 ¥月5,000円。 ☎英会話・どんぐりの会 ☎(3368)5396
◆俳句 毎月第2・第3土曜日午後1時〜4時、戸塚地域センターで。初心者歓迎。添削指導あり。 ¥1回1,500円。 ☎くぢら俳句会・工藤 ☎090(8057)8828
◆朗読 毎月第2火曜日午後2時〜4時、若松地域センターで。世界の民話や小説などを朗読。講師の指導あり。 ¥月2,500円。 ☎朗読サロン・宮腰 ☎090(1463)0321
◆民謡 毎月第1・第2・第4土曜日午後1時〜3時、戸山シニア活動館で。尺八と三味線の伴奏。講師の指導あり。 ¥入会金1,000円・月2,500円。 ☎峰水会・山崎 ☎090(9386)1027
◆カラオケ 毎月第2・第4金曜日午後1時30分〜3時30分、中町地域交流館で。講師の指導あり。 ¥月1,000円。 ☎午後6時以降に、すみれ会・肥田 ☎(3260)4566
◆バイオリン 月2回土曜日午前9時〜12時、若松地域センターで。 ¥入会金2,000円・月4,000円。 ☎星空の会・海部 ☎090(2635)6893
◆囲碁 月4回火曜日または水曜日午後1時〜2時30分、西新宿1丁目で。20歳以上の初心者対象。 ¥1回500円。 ☎囲碁の会・菊地 ☎090(7183)6219
◆韓国家庭料理 毎月第1土曜日午前9時30分〜12時、大久保地域センターで。家庭料理とお菓子作り。 ¥入会金1,000円・月2,500円。 ☎セサミの会・斉藤 ☎(3738)9012
◆健康体操 原則として毎週金曜日午前9時45分〜11時15分、国立健康・栄養研究所(戸山1)で。脳と筋肉を刺激する体操とストレッチ。60歳以上対象。 ¥月4,000円。 ☎レインボー健康体操の会・小野 ☎090(2734)7601
◆野口体操 月3回月曜日午前10時〜12時、戸塚地域センターで。重力に身を任せた柔らかい動きの体操。区内在住の方対象。講師の指導あり。見学可。 ¥入会金1,000円・月5,000円。 ☎野口体操・早稲田セミナー・川島 ☎090(2749)7734

★★★★★★ 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)

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
【診療時間(内科・小児科)】 ☎(5272)0303
▶土曜日…午後5時～10時 ※24時間自動応答
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 http://www.himawari.metro.tokyo.jp
※受診前に電話でお問い合わせください。

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

※40～74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、加入の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。
▶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発送しています。健診票がお手元になく、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)をご覧の上、医療機関に直接予約してください。
【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。お手元になく、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)。

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。

【問合せ】衛生課管理係☎(5273)3148へ。先着順。

●第2回 過去の災害から学ぶ ペット防災連続講座
【日時】11月15日(土)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の方、40名
【内容】準備すべきものや動物救護の課題を解説(平井潤子・NPO法人ANICE代表)
【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。先着順。

●麻薬や危険ドラッグを根絶 講演「医師と上手に話す」
【日時】11月15日(土)午後1時から9時
【会場】新宿駅東口広場
【内容】リーフレットや啓発グッズの配布、パネル・薬物見本・啓発ポスター展示
【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
【問合せ】衛生課環境衛生第一係☎(5273)3841へ。

●273(3)148へ。先着順。
【日時】12月3日(水)午後6時30分～8時
【会場】柏木地域センター(北新宿2-3-7)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名。男性も参加できます。
【内容】月経異常、妊娠・出産、更年期障害、女性特有のがんなどを保健師が解説
【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。

●おじいさま・おばあさま学級
【日時】12月4日(木)午後1時30分～4時30分
【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、お孫さんのお世話をしている方ほか、20名
【内容】お風呂実習、助産師の講演「今どきの子育て事情等」
【会場】申込み電話で牛込保健センターへ。先着順。

●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】12月27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)

●女性関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

12月の保健だより

保健センターの教室・相談

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Includes events like 歯科相談, 母親学級, 両親学級, 育児相談, 育児・おっぱい相談, はじめまして赤ちゃん応援教室, 離乳食講習会, 1歳児食事講習会, 骨粗しょう症予防検診, 女性の健康専門相談, 精神保健相談, うつ専門相談, パーキンソン体操教室, 訪問指導, 健康相談, 健康アップ達人セミナー.

【問合せ】衛生課管理係☎(5273)3148へ。先着順。

新宿区長 選挙



投票日は 11月9日(日) 午前7時 ～午後8時

投票日当日に投票所に行けない方は、「期日前投票」ができます。

投票日当日とは異なり、いずれの期日前投票所でも投票できます。

【期日前投票の日時】
11月8日(土)まで、午前8時30分～午後8時

投票所
【期日前投票所】
区役所第1分庁舎1階ロビー
各特別出張所(10か所)

【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273) 3(3740)・FAX(5273)5230へ。

手洗い・マスクと予防接種で

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザとは

どのように感染する?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを原因とする感染症です。感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫(ひまつ)を吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスが付いたドアノブ・テーブル・スイッチなどを触った手を介して、口や目などの粘膜に飛沫が付着(接触感染)することで感染します。

風邪との違い

風邪の症状は、発熱・鼻水・くしゃみ・咳などが中心です。

インフルエンザは風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛、関節痛・筋肉痛などの全身症状が強く出ることが特徴です。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。高齢者や乳幼児、慢性的な病気を持つ方、妊娠中の方は、重症化に注意が必要です。



インフルエンザを予防するには

小まめな手洗い・うがい

帰宅したときや食事前など、小まめに手を洗い、手を介した感染を防ぎましょう。

また、十分にうがいをし、喉の乾燥を防ぎましょう。

人込みではマスクを

インフルエンザが流行しているときは、人込みや繁華街への外出は控えましょう。

また、外出して人込みに入る可能性があるときはマスクを着用し、感染の機会を減らしましょう。

栄養と休養を取る

体力を保つためには、規則的で栄養バランスの取れた食事は欠かせません。3食きちんと食べ、偏食しないようにしましょう。また、睡眠や十分な休養で体の抵抗力を高めましょう。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜を守る機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適切な湿度(50%～60%)を保つようにしましょう。

予防接種を受ける

インフルエンザワクチン接種の効果が出るのは、接種後、約2週間たってからです。インフルエンザの流行は12月中旬～3月上旬なので、予防接種はなるべく11月中旬に受けましょう。ワクチン接種の効果は、約5か月持続します。

区では、65歳以上の方と13歳未満の方を対象に、予防接種を実施しています(13歳以上65歳未満で生活保護を受けている方等も対象)。区が発行する予防接種券をお持ちの上、区の指定医療機関で接種してください。詳しくは、保健予防課係へお問い合わせください。

インフルエンザにかかったら

休養と水分の摂取

感染を拡大させないためにも、無理して職場や学校に行くことは控えましょう。十分な休息と睡眠、脱水予防の水分摂取を心掛けましょう。

早めの受診

抗インフルエンザウイルス薬を「発症から48時間以内」に服用すると、発熱の期間が1～2日間短縮され、周囲へのウイルスの排出量も減少します。

悪寒がしたり、熱が出始めたことに気付いたら、早めに医療機関で診察を受けましょう。咳等の症状がある場合は、必ずマスクを着用して受診しましょう。

「咳エチケット」を守る

周囲の人に感染させないよう、症状のある間はマスクを着用しましょう。

咳やくしゃみをするときは、周囲の人からなるべく1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる「咳エチケット」を守りましょう。



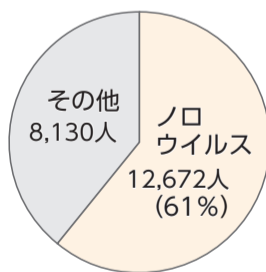
冬でも食中毒は起こります ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスは、冬に多発する食中毒や感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量でも手指や食品等を通して口から体内に入り込み、感染します。

感染すると腸管内で増殖し、おう吐・下痢・腹痛等の症状を起こします。ノロウイルスによる食中毒を事前に予防し、感染の拡大を防ぎましょう。

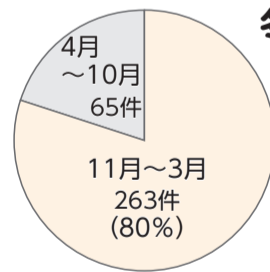
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3827・FAX(3209)1441へ。

ノロウイルスは



食中毒の患者数で第1位!

原因別の食中毒患者数(平成25年・全国)



冬場に多い!

ノロウイルスが原因の食中毒の発生時期(平成25年・全国)

食品からの感染予防

貝には特にご注意ください

ノロウイルスは、85℃～90℃で90秒以上加熱することで死滅します。二枚貝(カキ、シジミ等)の生食は控え、中心部までよく加熱して食べましょう。

また、二枚貝の調理に使用した器具類は、十分に洗浄・消毒しましょう。



食品以外の感染経路にもご注意ください

手洗いは石けんを十分に泡立ててから

排便後の手洗いが不十分だと、トイレのドアノブなどを介してノロウイルスに感染することがあります。

トイレの後や調理の前には、よく手を洗いましょう。石けんと流水で十分にこすり、2回洗うことが大切です。

特に念入りに!

- 指先
- 指の間
- 爪の間
- 親指の周り
- 手のしわ



家庭では塩素系漂白剤を使って消毒

おう吐物・排せつ物の拭き残しが乾燥した結果、ウイルスが空気中を漂い、感染することもあります。ノロウイルスには、消毒用アルコールはあまり効果がありません。

おう吐物・排せつ物の消毒には、塩素系漂白剤(原液濃度6%)50mlを水3ℓで薄めて、調理器具等の消毒には、塩素系漂白剤10mlを水3ℓで薄めて使用しましょう。

