

- 3面 4月から集積所での資源回収を区内全域で本格実施地域説明会を開催します災害への備えに活用を防災用品等のあっせん
- 8面 地域文化財に新たに3件を認定
1月25日 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン交通規制にご協力ください



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

阪神・淡路 大震災から20年

首都直下地震に備えて

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から、今年で20年目を迎えます。阪神・淡路大震災は、大都市で発生した大地震として首都直下地震に備える私たちに多くのことを教えてくれます。

東京都が平成24年4月に公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」では、新宿区で最も大きな被害が出た場合は右記のように想定されています。

地震の被害を少しでも減らし、大切な命を守るために、日ごろから建物の安全性の確認や家具類の転倒・落下防止対策を心掛けましょう。

冬の午後6時 東京湾北部を震源とする 地震(マグニチュード7.3)が発生したときの被害想定

新宿区内の8割が震度6強の揺れ

死者	負傷者	建物全壊	自力脱出 困難者
293人	6,792人	3,683棟	2,606人

- 固定していない家具のほとんどが移動・転倒する
- 多くの建物の窓ガラスや壁のタイルが破損、落下する
- 補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる
- 立っていることができず、はわないと動くことができない
- 揺れに翻弄され、飛ばされることもある

家具類転倒防止などの対策を



阪神・淡路大震災では、亡くなった方の8割以上が建物の倒壊や家具の転倒によるものでした。家具類の転倒・落下防止対策は、自分や家族の身を守るだけでなく、出火防止や迅速な救出・救護活動にもつながります。

対策は、L字金具等で壁や柱に固定したり、突っ張り棒で天井に固定するなど、さまざまな方法があります。ご自宅にあった方法でしっかり固定しましょう。3面では、区が行う家具転倒防止器具等の防災用品のあっせんをご案内しています。

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

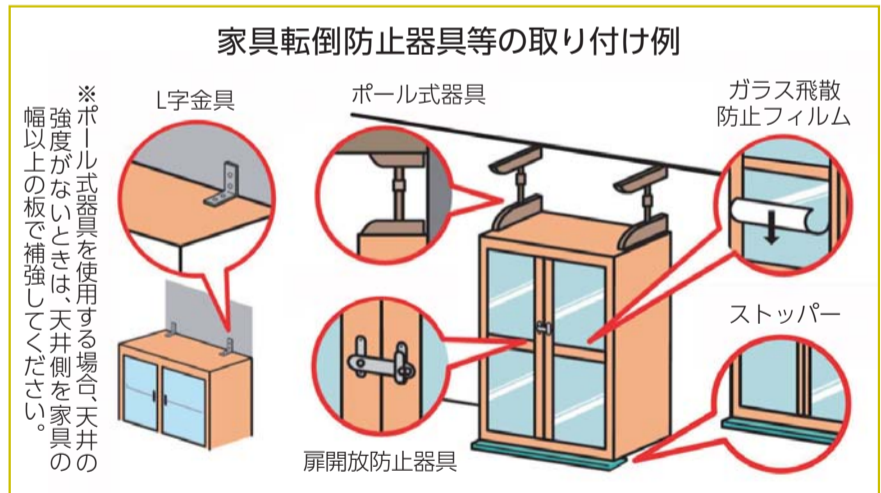
建物の耐震化を応援します

● 区の支援事業をご活用ください

区では、首都直下地震による被害を最小限にし、災害に強いまちをつくるため、耐震化支援事業を進めています。

パンフレット「地震に強いあなたの住まい(右図)」では、建物の耐震診断や耐震改修工事への補助など区の支援事業を紹介しています。パンフレットは地域整備課・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。建物の耐震化を進めるために、ぜひご活用ください。

【問合せ】地域整備課(本庁舎7階) ☎(5273)3829・FAX(3209)9227へ。



家具転倒防止器具の訪問相談と取り付け

区内の家庭向けに、無料で実施しています。ご自宅に業者が伺い、設置器具や取り付け場所等の相談をお受けします。取り付ける場合は、ご自分の負担で器具を購入していただき、1世帯につき3点まで無料で取り付けます。取り付けは、住宅部分に限ります。

生活保護を受けている世帯は、器具を無料で配布・取り付けます(1世帯につき3点まで)。まずは、危機管理課危機管理係へご相談ください。

災害時要援護者名簿に登録している方には 家具転倒防止器具(3点まで)を無料で配布・取り付けます

災害時の避難等に支援が必要な方を事前に把握するため、本人の申し出により、災害時要援護者名簿を作成しています。

【名簿の登録対象】▶75歳以上のみの世帯の方、▶介護保険の「要介護3」以上の方、▶認知症の方、▶障害のある方、▶難病等で特別な医療ケアを受けている方、▶災害時に避難等が難しい方ほか

※名簿への登録について詳しくは、地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)3517・FAX(3209)9948へお問い合わせください。

耐震ベッド展示会

就寝中の地震から命を守る耐震ベッドの実物を展示します(写真)。当日直接、会場へおいでください。

【日時】1月26日(月)～30日(金)午前9時～午後5時(27日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

●耐震シェルター・ベッドの設置にも補助しています

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した木造住宅にお住まいの障害のある方、または65歳以上の方

※ほかにも要件があります。詳しくは、地域整備課へお問い合わせください。上記パンフレット、新宿区ホームページでもご案内しています。

【補助金額】シェルター・ベッド設置費用の10分の9(限度額あり)



防災とボランティア週間 講演会 阪神・淡路大震災から学ぶ首都直下地震対策

【日時】1月18日(日)午後2時～4時
(午後1時30分開場)

【会場】新宿文化センター小ホール
(新宿6—14—1)

講師/渡辺実さん
(防災・危機管理ジャーナリスト)

首都直下地震への日ごろの備えや、災害から生き延びるためにとるべき行動について考えます。当日直接、会場へおいでください(先着200名・手話通訳あり)。来場者には防災用品を差し上げます。

【問合せ】危機管理課事業推進係 ☎(5273)3874・FAX(3209)4069へ。



新宿中央公園 芝生広場 樹木整理計画説明会

芝生広場をより快適に利用いただくため、樹木を整理します。
【日時】2月3日(火)午後3時～4時
【会場】申込み当日直接、角筈地域センター(西新宿4-33-7)へ。

【問合せ】みどり公園課公園管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3914へ。

クリエイター起業塾

【日時】1月31日～3月7日の土曜日午後3時～5時、全6回
【対象】デザイナー、ライター、イラストレーターなどとして独立を目指す方、すでに独立した方、10名

【内容】業界の現状とこれから、企画提案力の習得、税務管理の解説とクリエイターの体験談ほか(講師は石原正康・(株)幻冬舎専務取締役、たかぎりようこ・コミックエッセイ作家ほか)
【費用】6千円(資料代等6回分)

議決結果

平成26年第4回 区議会定例会

区長が提出した議案は、全て可決、決定されました。

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

◆予算案3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6号)

●平成26年度新宿区一般会計補正予算(第7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2号)

◆条例案11件

◎一部改正の条例

●新宿区議会議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区長及び副区長の給料等及び旅費条例の一部を改正する条例

●新宿区監査委員の給料等に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区教育委員会の委員の

報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区教育委員会教育長の給料等及び勤務等に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区職員の給与に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区幼稚園教育職員の給与に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区職員の退職手当に関する条例の一部を改正する条例

●児童福祉法の一部を改正する法律の施行に伴う関係条例の整理に関する条例

●新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例

●新宿区立公園条例の一部を改正する条例

◆その他26件

●公の施設の指定管理者の指定について(25件)

●人権擁護委員候補者の推薦に関する意見の聴取について

【会場】申込み電話かファックス・電子メール(氏名、電話番号、現在の仕事内容を記入)で高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・☎(3205)1007・inc@shinjuku-center.jpへ。先着順。

リサイクル講座

①洋服サイズ直しのポイント

【日時】2月7日(土)午後1時～3時
【内容】袖口やスカート・ズボン等の裾直し。直したい洋服をお持ちください。

②フクロウのブローチ作り

【日時】2月17日(火)午後1時～3時
【費用】200円(型紙、フクロウ3体の材料費を含む)
【持ち物】余り布2種類(各15cm×15cm)、安全ピンほか
……………(以下共通)……………

【対象】区内在住・在勤の方、①は10名、②は30名

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【会場】申込み往復はがきに4面記載例のほか希望講座①②の別を記入し、1月23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)へ。応募者多数の場合は抽選。

家具長持ち講座

【日時】2月7日(土)午後1時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、6名

【内容】木製家具、フローリング等の傷の修理

【会場】申込み往復はがきに4面記載例のとおり記入し、1月23日(必着)までに西早稲田リサイクル活動センター(〒169-0051西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374へ。応募者多数の場合は抽選。

講座「食品表示法の改正」

●健康食品で健康になれますか
【日時】2月12日(木)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、30名

【内容】食品表示の改正と健康食品について解説(森田満樹・消費生活コンサルタント)
【主催】申込み往復はがきに4

面記載例のとおり記入し、1月31日(必着)までに新宿区消費者団体連絡会(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。

消費者講座

●新宿消費生活センター委託講座

①子ども向け安心・安全ゲータイ講座
【日時】2月14日(土)午前10時～11時
【対象】区内在住・在学の小学4～6年生と保護者、40組

【内容】携帯電話の利用ルールやマナー、トラブルや事件に巻き込まれないための方法(KDDI(株)ケータイ教室講師)

②食の安全を考えてみよう
【日時】2月26日(木)午前10時～12時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】消費期限と賞味期限の違い、食品表示の見方など安心な食生活の知識(近藤恵津子/NPO法人コミュニケーションスクール・まちデザイン理事長)
……………(以下共通)……………

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

【申込み】往復はがきかファックス(4面記載例のほか希望講座①②の別。①は子どもの学年・学校名)、ファックス番号(ファックスで応募の方)を記入)で、

①は2月2日、②は2月6日(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・☎(3209)1833へ。応募者多数の場合は抽選。

ビジネス交流会

【日時】3月13日(金)午後4時～7時
【会場】B1乙新宿(区立産業会

館、西新宿6-8-2)

【対象】区内の中小企業、個人事業主(主に企業経営者、50社)

【内容】▼基調講演「快進撃を続ける会社の経営」景気超越型企業のリダーに必要なものは「坂本光司・法政大学大学院政策創造研究科教授」
▼参加者の名刺交換会

福祉

障害福祉サービスの対象となる疾病が拡大されました

1月から、サービスの対象が130疾病から151疾病に拡大されました。

対象となる151疾病や障害福祉サービスの内容等をご案内するリーフレットを、障害者福祉課、保健センターで配布しています。新宿区ホームページでもご案内しています。

相談先・問合せ「障害者福祉課支援係」(本庁舎2階) ☎(5273)4583・☎(3209)3441、牛込 ☎(3260)6233

1. 四谷 ☎(3351)5161・東新宿 ☎(3200)1026・落合 ☎(3952)7161の各保健センターへ。

※補装具・日常生活用具に関することは、障害者福祉課支援係へご相談ください。

発達障害の理解と対応

セミナー・相談

①セミナー

【日時】1月31日(土)午後1時～4時
【内容】発達障害のアセスメント・知能検査の読み取りと支援への生かし方

②専門相談

【日時】1月31日(土)午後4時～6時(相談は40分)
【対象】区内在住で発達に心配のある本人、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(不登校・ひきこもり訪問支援団体「訪問支援のチャンス」代表)

【申込み】電話で1月30日(金)までに新宿区勤労者・仕事支援センター若年者就労支援室「あんだんて」 ☎(3200)3329(水・日曜日を除く午後1時～5時)へ。①は30名、②は3名。先着順。あんだんてホームページ(<http://andante-shinjuku.net/>)からも申し込みます。

福祉公演・春のアンサンブルコンサート

【日時】2月4日(水)午後1時30分～2時30分
【プログラム】「デイズニードレ」・「ジブリメドレー」ほか(出演は深沢由佳子・ピアノ、辻馨・フルート、手塚直子・オーボエ)

【会場】申込み当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22) ☎(3232)3711(日曜日を除く)・☎(3232)3344へ。先着100名。

そば打ち講座

【日時】2月18日(水)午後2時～4時
【対象】区内在住で障害のある方、10名(定員に余裕がある場合は家族も参加できます)

【費用】100円(減免制度あり)。別に材料費500円
【会場】申込み2月5日(木)までに電話かファックス(4面記載例のほか障害名を記入)または直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22) ☎(3232)3711(日曜日を除く)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

認知症の相談と学習会

●専門医の個別相談

▼認知症・もの忘れ相談
【日時】1月27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」と心配のある方、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。先着順。

▼認知症介護者相談
【日時】2月2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心や体に悩みを抱えている方、3名
【相談医】西新宿コンシエ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。先着順。

●認知症介護者の学習会・交流会

介護者の情報交換や仲間づくりの場です。当日直接会場へおいでください。
【日時】会場内容
▼2月12日(木)：百人町地域交流館(百人町2-18-21)介護者のストレスケア・介護者仲間とながること
▼2月18日(水)：西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)気軽に取り組める気功体操でリフレッシュ

▼3月13日(金)：榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)認知症の対応を知る・病気の向き合い方※いずれも午後1時30分～3時30分

【費用】1回100円(茶菓子代)
【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594へ。

4月

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

4月から、びん・缶・ペットボトル等の資源は、区内全域で拠点回収から集積所での回収に変更し、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。

◎地域説明会を開催します

当日直接、会場へおいでください。
【日時・会場】下表のとおり

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 会場 (Venue). Rows include dates from 1月20日 to 2月6日 and various community centers.

災害への備えにご活用ください

防災用品等のあつせん

区内の家庭・事業所向けに、防災用品等をあつせんしています。いつ起こるか分からない災害に備えて、日ごろからの準備を心掛けましょう。料金は品物と引き換えに、あつせん業者に直接お支払いください。

防災用品のあつせん

非常食・保存水・家具転倒防止器具・簡易トイレ等をあつせんしています。

消火器のあつせん

消火器の購入をあつせんしています。区と協定を結んだ業者(東和防災工業(株))がお届けします。

【申込み】27年3月31日(火)までに、東和防災工業(株) ☎(3345)5270へ。

消火器購入あつせん価格

Table with 5 columns: 種類 (Type), 薬剤量 (Agent Amount), 総重量 (Total Weight), 全高 (Total Height), あつせん価格 (Price). Rows include ABC powder types and reinforced liquid types.

※いずれも普通火災・油火災・電気火災に適用

【申込み】パンフレットと申込書は、危機管理課・区立防災センター(市谷仲之町2-42)・特別出張所で配布しています。27年3月31日(火)までに、申込書に記載のあつせん業者へ直接、お申し込みください。お届けに時間をいただく場合がありますが、ご了承ください。

【申込み】パンフレットと申込書は、危機管理課・区立防災センター(市谷仲之町2-42)・特別出張所で配布しています。27年3月31日(火)までに、申込書に記載のあつせん業者へ直接、お申し込みください。お届けに時間をいただく場合がありますが、ご了承ください。

【申込み】パンフレットと申込書は、危機管理課・区立防災センター(市谷仲之町2-42)・特別出張所で配布しています。27年3月31日(火)までに、申込書に記載のあつせん業者へ直接、お申し込みください。お届けに時間をいただく場合がありますが、ご了承ください。

区役所をかたる悪質な業者にご注意を
区のあつせんに便乗して高額な商品を売りつけるなど、悪質な訪問販売の被害が発生しています。区では、訪問販売は一切行っておりません。区のあつせん業者は、事前に電話連絡の上、伺います。

1月31日 同時開催
子どもの環境学習を応援します
まちの先生見本市
環境学習発表会

特別区民税・都民税(住民税)
普通徴収(納付書で納付)口座振替の方の
第4期分納期限は2月2日(月)

平成26年分 介護保険料の口座振替払込済
通知書をお送りします

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。

1月25日は住民税・国民健康保険料の
休日相談も実施します

平成26年分 介護保険料の口座振替払込済
通知書をお送りします



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
※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。

はじめてのおしほい

◆新宿区乳幼児文化体験事業
「ちいちいにんじん」は、小さい子どものための人形劇集です。
【日時】2月22日(日)午前11時～11時35分(午後2時～2時45分)
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

戸塚地域センターの催し



◆韓国家庭料理講習会
【日時】1月24日(日)午前10時～午後1時30分

【展示内容】児童・生徒の図画工作書等
【参加者】愛日小:若竹学級、東戸山小:若草学級、花園小:新苑学級、落合第二小:若葉学級、柏木小:柏葉学級、四谷中:新苑学級、新宿中:若草学級、西新宿中:E組、新宿養護学校
【問合せ】教育支援課特別支援教育係 ☎(3233)3074

◆人形劇
【日時】2月1日(日)午後2時～3時
【会場】角谷地域センター(西新宿4-33-7)
【対象】小学生、10名(保護者の同伴可)

★区内在住・在勤の方と、同行する方が対象です。
◆ゴールデンライクの利用抽選
【受付窓口】日通旅行(新宿区役所内営業所(本庁舎1階) ☎(3233)3074)

◆協働支援会議
区では、地域で活動する多様な主体との協働を進めています。委員は会議に出席し、NPO活動資金助成事業の審査、協働事業提案制度による提案事業の審査と評価をするほか、報告書を作成していただきます。
【対象】区内在住の方1名(区のほかの審議会等の委員を除く)

◆区民委員を募集
合格者に面接(3月上旬を予定)
【申込み】所定の申込書「区民の知恵と力を活かした協働のまちづくりについて」をテーマとした作文(日本語で800字)を、2月2日(月)までに地域調整課管理係(本庁舎1階) ☎(3233)3872へお持ちください

◆区の非常勤職員を募集
勤務期間は4月1日～28年3月31日です。
◆商店会サポーター、子ども総合センター非常勤職員の①～④のみ、図書館司書(補)は社会保险等に加入します。

◆保育園子ども園非常勤職員(登録制)
勤務は月・土曜日のうち、①②③は週5日、④は週2日です。
◆子ども総合センター非常勤職員
①児童指導ワーカール
②療育指導員
③保育士が社会福祉士の資格がある方

◆新都区民ダンスのスタブ
【日時】1月25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(施設使用料ほか)
◆激石講演会
【日時】2月15日(日)午後2時～3時30分
◆新都区民ダンスのスタブ
【日時】1月25日(日)午後4時～6時20分
【内容】社交ダンスパーティー

◆パソコンサフトで脳トレし出勤
【日時】2月7日(日)午後1時～3時・午後3時30分～5時
【会場】柏木地域センター(北新宿2-13-7)
◆子育て支援センター
【勤務場所】子ども家庭支援センター
【勤務内容】子どもと家庭に関する相談、要保護家庭への支援、子ども虐待防止への対応ほか

参加しませんか
NPO活動資金助成事業
区民や事業者の皆さん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に助成しています。

◆カラアート・メンタルサポーター養成講座
【日時】1月18日(日)、2月15日(日)午後0時45分～4時45分
【会場】新宿区ファミリーサポートセンター(高田馬場4-36-1)

◆親御様お見合いサポート会
●代理お見合いで少子高齢化問題と向き合おう!
【日時】2月1日(日)午後1時30分～4時30分
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

◆お笑いと演芸の会
【日時】2月21日(土)午後2時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)



情報公開・個人情報保護
審議会

【日時】1月19日(月)・29日(木)、2月9日(月)午後2時～4時

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064

景観まちづくり審議会

【日時】1月23日(金)午前10時～12時

【内容】景観まちづくり計画の一部改定、景観形成ガイドラインの改定ほか

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

【問合せ】景観と地区計画課(本庁舎8階) ☎(5273)3831

都市計画審議会

【日時】2月6日(金)午後2時から

【内容】景観まちづくり計画の一部改定

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

【問合せ】都市計画課都市計画係

ネズミ駆除相談

区職員が、個別に相談をお受けします。【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～4時30分【申込み】当日直接、会場へ。【問合せ】衛生課環境衛生第一係・第二係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841・3845へ。衛生課では、随時相談を受け付けています。

Table with columns: 日程(2月), 会場. Rows list dates from 3日(火) to 19日(木) and corresponding locations like 四谷地域センター, 柏木地域センター, etc.

(本庁舎8階) ☎(5273)3527へ。



いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】1月20日(火)午後5時30分～9時15分

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【内容】講演「子供科大人の教科書」子供が心の内に秘めている想い「パートナー」とパネルディスカッション

【後援】新宿区ほか【主催】申込み・電話で児童虐待防止の市民活動団体サークル・ダルメシアン・垣内(かいと) ☎090(3342)8562

【費用】5千500円(教材費を含む)【会場】申込み・往復はがきに4

東京弁護士会「オアシス」15周年記念シンポジウム

同会の高齢者・障害者総合支援センター「オアシス」は、成年後見制度の施行に合わせて設立しました。高齢者・障害者が地域で安心して暮らしていくための支援のあり方を考えます。

【日時】1月27日(火)午後1時～4時(午後0時30分開場)

【内容】講演(田山輝明・早稲田大学名誉教授)とパネルディスカッション。終了後、無料法律相

談会を実施(午後5時まで。希望者多数の場合は抽選)

【後援】東京都ほか【会場】申込み・当日直接、弁護士会館2階クレオ(千代田区霞が関1-1-3)へ。

【主催・問合せ】東京弁護士会 ☎(3581)2205・☎(3581)0865へ。

【日時】A初めてのパソコン：2月4日～25日の水曜日午前10時～12時、Bインターネット活用：2月2日～23日の月曜日午後1時～3時、各全4回

【対象】Aはパソコンが初めての方、Bはパソコンでの日本語入力に慣れていない方、各15名

【費用】5千500円(教材費を含む)【会場】申込み・往復はがきに4

面記載例のほか開催月(2月)、希望講座(A・Bの別)を記入し、1月25日(必着)までに四谷ひろば(〒160-0004四谷4-1-20)へ。先着順。応募が3名に満たないときは中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村 ☎090(5195)9153(午後5時～10時)へ。

【日時】1月23日～2月20日の金曜日午後1時～3時、全5回

【費用】6千700円(教材費を含む)【主催】会場・申込み・電話でNPO法人テラガーデン新宿(百人町3-1-6) ☎(5389)7266(午前10時～午後5時)へ。先着10名。

【日時】1月23日～2月20日の金曜日午後1時～3時、全5回

【費用】6千700円(教材費を含む)【主催】会場・申込み・電話でNPO法人テラガーデン新宿(百人町3-1-6) ☎(5389)7266(午前10時～午後5時)へ。先着10名。

【日時】1月25日(日)午前10時～午後3時のうち1組1時間程度、新宿鍼灸柔整専門学校GENKI NEXT介護センター(左門町)で。職員の説明で施設を見学。☎無料。☎事前に電話で。☎午前11時～午後8時に同センター ☎0120(207)750

【日時】2月1日(日)午後2時～4時、大久保地域センターで。上演作品は藤沢周平「密告」、朱川湊人「あした咲く薔」。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着50名。☎戸山朗誦会・金沢 ☎080(5077)7155

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

【日時】1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

区民のひろば

費用・申込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。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★

◆在宅療養家族講座 1月31日(土)午後1時～4時、東京研修センター(富久町)で。在宅での療養生活のコツを紹介。☎無料。☎電話で1月26日(月)まで。先着100名。☎午前9時～午後6時に日本慢性期医療協会・佐藤 ☎(3355)3120

方対象。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着40名。☎新宿区水泳連盟 ☎080(9362)7825

◆セミナー「あなたの子育て大丈夫?～決して自分を責めないで」 1月20日(火)午前10時～11時30分、柏木地域センターで。子育て中の方対象。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎家庭倫理の会・早川 ☎090(8431)3068

◆米国の学生が来日。食費補助支給あり(1泊2,500円)。☎電話で2月28日(土)まで。先着13家庭。☎午前9時～午後4時30分に国際教育振興会ホームステイ係 ☎(3359)9620

◆交流会「あなたとTALKING～明るく楽しい節約術」 1月30日(金)午後2時～4時30分、新宿スポーツセンターで。精神障害のある方と家族ほか対象。☎500円(障害のある方は100円)。☎電話で1月26日(月)まで。先着50名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362)4170

◆冬の朗読会 2月1日(日)午後2時～4時、大久保地域センターで。上演作品は藤沢周平「密告」、朱川湊人「あした咲く薔」。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着50名。☎戸山朗誦会・金沢 ☎080(5077)7155

2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

Large table with columns: 相談名, 実施日, 実施時間, 相談場所, 問合せ. Rows are categorized by 福祉 (Welfare), 子ども・教育 (Children/Education), 住宅・建築 (Housing/Construction), and 暮らし・法律 (Living/Law).

★閉店後や休業日に無人になる飲食店・商店から 売上金が盗まれる被害が急増! 売上金は店内に置いたままにせず 施錠と防犯システムの設定を確実にしましょう ★

★★★★★★ 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

※40～74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、昨年5月末までに健康診査票を発送しました。

■ 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。
※「健康診査票」「がん検診票」が手元にない方は、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。

健康診査は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)でも受診できます。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。昨年6月で廃止になった区立区民健康センターで受診していた方は、カルテの継続もできます。予約の際にお申し出ください。

健康診査は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)でも受診できます。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。昨年6月で廃止になった区立区民健康センターで受診していた方は、カルテの継続もできます。予約の際にお申し出ください。

講演会「不安障害の知識と治療」

【日時】1月26日(月)午後1時30分～3時30分
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名
【内容】強迫性障害、パニック障害等(三浦勇太・新宿東メンタルクリニック医師)

【申込み】電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。

食生活改善教室

● からだばかばか! 薬膳講座

【日時】1月28日(水)午前10時～午後1時

【対象】区内在住の方、20名

【内容】薬膳の話と調理実習

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

呼吸器健康相談

【日時】2月10日(火)午後1時15分～3時

【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8)

【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。

アラ還世代のための健康大学

● 還暦前後(アラウンド還暦)の方へ

【日時・内容】※いずれも午後2時～4時

▶①2月12日(木)…栄養士の話「お・も・て・な・し和食から学ぶ食と健康」、歯科衛生士の話「おいしく食べる口づくり」

▶②19日(木)…実技「若さを保つエクササイズ」(白川睦恵・健康運動指導士)

▶③26日(木)…講演「大人のこころの健康管理」(春日武彦・成仁病院精神科医師)、心の健康づくり事業の紹介

▶④3月5日(木)…講演「社会資源を活用! アラ還ライフを楽しむ知恵」

【会場】①③④は牛込保健センター、②は榎町地域センター(早稲田町85)

【対象】区内在住で50歳～60歳代の方、30名

【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

女性のための健康セミナー

● フラエクササイズ

【日時】2月13日(金)午前10時～12時

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学の女性、25名
【内容】フラダンスの動きを取り入れたエクササイズの説明と体験。飲み物を持参し、動きやすい服装でご参加ください。

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。同健康セミナー(体験型)に初めて参加する方を優先します。

2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	5(木)★・12(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	6(金)◎・13(金)★		
	東新宿	9(月)◎・16(月)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	6(金)	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
	落合	10(火)		
母親学級	牛込	14(土)・21(土)	9:30～12:00	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2日制(定員30名)、東新宿は3日制(定員25名)
	東新宿	4(水)・18(水)・25(水)	13:30～16:00	
両親学級	落合	7(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演 定員30組
育児相談	牛込	13(金)	10:30～11:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	12(木)	10:30～11:30	個別相談とグループワーク 【会場】北新宿第一児童館
育児・おっぱい 相談	東新宿	20(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	4(水)	13:30～15:00	
双子の会	落合	24(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	3(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11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	5(木)		
	落合	18(水)		
離乳食講習会	牛込	17(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	16(月)		
	落合	20(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	4(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
	落合	24(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	24(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	20(金)	13:00～14:30	
	東新宿	4(水)	9:00～10:30	
女性の健康 専門相談 【女性の健康支援 センター】	四谷	6(金) ※産婦人科系 全般 25(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。
	牛込	24(火)	14:00～16:15	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
	四谷	16(月)	13:15～15:30	
精神保健相談	東新宿	9(月)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
うつ専門相談	牛込	10(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	2(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
訪問指導	牛込	2(月)・16(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	9(月)・27(金)		
	東新宿	4(水)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	24(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。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。
	四谷	20(金)		
	東新宿	18(水)		
健康アップ 達人セミナー	落合	12(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。
	落合	25(水)		

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】2月28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)

地域の歴史や文化を 未来につなげよう

地域文化財に新たに3件を認定

区では、地域で継承されている身近な「もの」や「場所」を、地域文化財として認定し、保護・活用しています。今回の認定で区の地域文化財は32件になりました。
★地域の文化資源等に関する情報をお寄せください。「文化・芸術」「歴史」「生活」「都市・産業」「平和」「自然」の6つの分野で認定しています。認定は、学識経験者等の専門的調査を経て、新宿区文化財保護審議会の審議を踏まえて決定します。【問合せ】文化観光課文化資源係(本庁舎1階) ☎(5273)3563・☎(3209)1500へ。



都市・産業、文化・芸術、歴史分野 花園アパート跡

新宿1-27-7、東京トヨペット新宿店

装丁家・美術評論家の青山二郎(1901年~1979年)が、昭和8年~17年ころまで約8年間暮らしたアパート跡です。青山の部屋は、同じアパートに住んでいた評論家・小林秀雄や詩人・中原中也のほか、三好達治、大岡昇平、河上徹太郎、永井龍男も集い、「青山学院」と呼ばれる文芸サロンでした。



都市・産業、歴史分野 水準点Ⅱ号

西新宿8-14-10、成子天神社

明治24年(1891年)、現在の千代田区永田町1丁目に「日本水準原点」が設置された際、水準原点の変動監視のため5か所に設置された一等水準点の1つです。当時の標高は36.2248mでした。この水準点は既に廃点となっていますが、現在も毎年測量が続けられています。



都市・産業、歴史分野 美濃国高須藩主松平家上屋敷跡

荒木町10、策の池

江戸時代、現在の荒木町一帯にあった美濃国高須藩主・松平家(現在の岐阜県海津市)の上屋敷跡です。徳川家康が策(むち)を洗ったという伝承から屋敷内にある池は「策の池」と呼ばれ、明治時代には景勝地として開放され、今日の荒木町の基礎となっています。



新宿 Shinjuku City Half Marathon 第13回 「新宿シティハーフマラソン」 区民健康マラソン

1月25日(日)
明治神宮野球場をメイン会場に開催

約12,000人のランナーが、神宮外苑や四谷、千駄ヶ谷、新宿御苑トンネルなどを駆け巡ります。今回から、明治神宮野球場(霞ヶ丘町3-1)をメイン会場に、球場前スタジアム通りをスタートし、球場にゴールします。沿道でのあたたかい応援をお願いします。

【問合せ】新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン大会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)5121・☎(3209)1833へ。

【時間・内容】▶開会式…午前8時30分から、▶ハーフマラソンの部…午前9時から、▶ひよこの部…午前9時5分から、▶ハーフマラソンの部表彰式…午前11時から、▶10kmの部…午前11時40分から、▶スペシャルラン…午前11時50分から、▶3kmの部…午後1時から、▶2kmの部…午後1時40分から、▶10km、3km、2kmの部表彰式…午後2時20分から
★マラソン出場者の募集は終了しています。

交通規制にご理解・ご協力をお願いします



通行止区間	時間
①甲州街道・上り(御苑トンネル)	8:50~9:40頃
②甲州街道・下り(御苑トンネル)	9:25~11:00頃
③スタジアム通り (仙寿院⇒日本青年館前⇒神宮球場前)	8:00~14:30頃
④首都高速4号新宿線(外苑出口)	8:45~12:45頃
⑤新宿通り(四谷四丁目⇒四谷三丁目)	8:50~9:35頃
⑥新宿通り(四谷三丁目⇒四谷四丁目)	8:50~10:10頃
⑦新宿区道(本塩町⇒市谷本村町)	9:00~9:55頃
⑧外苑西通り(富久町西⇒四谷四丁目)	9:10~10:10頃
⑨御苑大通り (新宿五丁目東⇒新宿二丁目南)	9:10~10:10頃
⑩新宿通り(新宿二丁目⇒四谷四丁目)	9:10~10:10頃
⑪外苑杉並線(北参道⇒外苑橋)	9:15~11:10頃
⑫四谷四丁目交差点 (外苑橋方面から直進・右折・左折不可)	8:50~11:10頃
⑬四谷第六小学校南側道路 (信濃町駅前⇒大京町)	11:30~12:50頃

車線規制区間	時間
⑭スタジアム通り (神宮球場前⇒日本青年館前)	8:00~14:30頃
⑮外苑東通り (信濃町駅前⇒四谷三丁目)	8:50~10:50頃
⑯外苑東通り(四谷三丁目⇒合羽坂)	8:50~9:40頃
⑰靖国通り(住吉町⇒合羽坂下)	8:55~9:40頃
⑱外苑東通り(合羽坂⇒四谷三丁目)	8:55~9:45頃
⑲新宿通り(四谷三丁目⇒四谷見附)	8:50~9:50頃
⑳外堀通り(四谷見附⇒本塩町)	9:00~9:50頃
㉑靖国通り (市谷本村町⇒新宿五丁目東)	9:00~10:10頃
㉒明治通り(新宿四丁目⇒北参道)	9:10~11:05頃
㉓外苑西通り(外苑橋⇒仙寿院)	9:15~12:50頃

※規制時間帯は図中のバス停はランナーの走行と同じ方向の利用はできません。
※都営バス「白61」「高71」「宿75」「黒77」「早81」「池86」「品97」系統、ハチ公バス、新宿WEバスは、休止または迂回・短縮運行になります。