

今号の主な内容	
4・5面	高齢者福祉サービスのご利用を
6面	介護保険サービス利用料の負担軽減・助成制度
8面	がけや地下室・半地下室のある建物などの安全確認を 特別区民税・都民税 税額決定・納税通知書をお送りします 国民健康保険料納入通知書をお送りします



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 FAX03(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 ☎03(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

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

6月23日～29日は 男女共同参画週間

平成11年6月23日に成立した「男女共同参画社会基本法」を契機に、毎年6月23日からの1週間を男女共同参画社会の理解を深めるための「男女共同参画週間」としました。

男女共同参画社会の実現には、男女が互いを個人として尊重し、性別にかかわらず、仕事と家庭・育児・介護・地域活動をバランスよく担うことが大切です。この機会に、皆さんも家庭・地域・職場でできることを考えてみませんか。

【問合せ】男女共同参画課(荒木町16、ウイズ新宿内)☎(3341)0801・FAX(3341)0740へ。



平成27年度内閣府「男女共同参画週間」ポスター

ご活用ください

新宿区ワーク・ライフ・バランス推進応援サイト

<http://www.shinjuku-wlb.com/>

区では、企業や個人がワーク・ライフ・バランスを実現するための情報を発信するホームページ「新宿区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度やセミナーの情報等を紹介しています。ワーク・ライフ・バランスの理解を深め、職場環境を考える際にご活用ください。



区政における男女共同参画の推進

区の政策決定過程への男女共同参画を推進するため、「新宿区第二次男女共同参画推進計画」では、「平成27年度末までに審議会等において一方の性が40%を割らないこと」を目標にしています。また、職員にも、男女が共に参画できるよう、意識改革を進めています。

これからも目標の達成に向けて、より一層取り組みます。

審議会等の女性委員の比率

新宿区	36.3% (27年4月1日現在)
国	35.4% (26年9月30日現在)
東京都	23.2% (26年4月1日現在)
特別区平均	30.3% (26年4月1日現在)

ワーク・ライフ・バランスの実践 ★社会全体で子育てを★

保護者の方へ

家庭の教育環境を考えましょう

区では、次世代を担う青少年の育成に重要な役割を持つ、家庭の教育力向上を支援しています。

社会生活に必要な力やマナーを身に付けるには、家庭の教育環境が重要です。子どもは親の姿を通して、基本的な生活習慣や社会との関わり方を習得し、自己肯定感や生きる力などを身に付けていきます。

子育ての環境を豊かなものにするため、保護者会や家庭教育学級等に参加するなど、親同士のつながりを大切にして、お子さんを育てていきましょう。

事業主(雇用主)の方へ

家庭の教育環境整備にご協力ください

区では、家庭の教育力向上のため、保護者が学校行事やPTA活動に参加できる環境づくりを推奨しています。

次世代を担う人材を育成するには、地域社会全体で子どもを育てることが大切です。また、ワーク・ライフ・バランスの実践を進めるためにも、働く方の家庭教育活動への積極的な関わりを支援することが必要です。

事業主(雇用主)の皆さんには、社員・職員が学校行事・家族行事等に参加できるよう、休暇の承認や職務の免除等にご配慮いただきますようお願いいたします。

【問合せ】教育支援課地域家庭教育係(大久保3-1-2、新宿コズミックセンター4階)☎(3232)1078・FAX(3232)1079へ。

問題解決に向けてお手伝いします

悩みごと相談室 無料

自分自身・家族・仕事のことなど、さまざまな悩みごとの相談をお受けしています。配偶者等からの暴力(DV)の相談にも応じます。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。相談日時・会場等詳しくは、男女共同参画課へお問い合わせください。

【相談員】性と生アドバイザー、弁護士、ソーシャルワーカー、元家庭裁判所調査官、ライフスタイルアドバイザー

★「広報しんじゅく」
新聞折り込み日の変更
次号6月15日号は、6月14日(日)の朝刊に折り込みます。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

森林整備の体験や自然との触れ合いを通して、自然環境について学びませんか。
【問合せ】環境対策課環境計画係(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)☎(5273)3763・FAX(5273)4070へ。
新宿の森・沼田(群馬県)
【日程】7月25日(土)～26日(日)(1泊2日)
※7月5日(日)の説明会に必ず参加してください。
【対象】区内在住の小学生と保護者(保護者は1組につき2名まで)、30名
【内容】下草刈り体験、湿原ハイキング、星空観察、うどん打ち体験ほか
※使われなくなった小学校に寝袋で宿泊します。
【費用】食費、温泉入浴料(2千円程度)は自己負担
新宿の森・伊那(長野県)
【日程】8月22日(土)～23日(日)(1泊2日)
【対象】区内在住の小学生以上(小・中学生は保護者同伴)、30名
【内容】間伐体験、木工工作、草木染め体験ほか
※旅館に宿泊します(相部屋の場合あり)。
【費用】宿泊代(6千500円程度)は自己負担
【申込み】はがきかファックス(4面記載例のほか希望のツアー「沼田」「伊那」の別)と参加者全員の氏名・性別・小・中学生は学年を記入)または直接、6月22日(必着)までに環境対策課環境計画係へ。応募者多数の場合は、新宿の森ツアーに初めて参加する方を優先して抽選。抽選結果は6月26日(金)までに応募者全員にお知らせします。

参加者を募集 「新宿の森」 自然体験バスツアー



▲昨年の下草刈り体験(新宿の森・沼田)

切り替え期限が迫っています

特別永住者・永住者の方へ

外国人登録証明書から特別永住者証明書・在留カードへの切り替えはお済みですか

外国人登録法は平成24年7月9日に廃止されたため「外国人登録証明書」が変わり、「特別永住者証明書」「在留カード」が交付されるようになりました。

外国人登録法廃止の時点では、外国人登録証明書は一定期間、「特別永住者証明書」「在留カード」とみなされていますが、下表の切り替え期限までに、外国人登録証明書から「特別永住者証明書」または「在留カード」に切り替える必要があります。

期間間際の切り替え手続きは、申請窓口の大変な混雑が予想されます。早めの手続きにご協力をお願いします。

▶新宿区在住の特別永住者の方
新宿区役所戸籍住民課で「特別永住者証明書」に切り替えてください。

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

▶新宿区在住の永住者の方
東京入国管理局で「在留カード」に切り替えてください。

【問合せ】法務省入国管理局外国人在留総合インフォメーションセンター ☎0570(013)904(IP電話・PHS・海外からは☎03(5796)7112)へ。詳しくは、同局のホームページ(<http://www.immi-moj.go.jp/eiju/index.html>)でご案内しています。

Table with 3 columns: 対象者, 切り替え期限, and 特別永住者/永住者. It details the transition deadlines for special permanent residents and permanent residents based on their birth dates relative to July 9, 2012.

※次回確認(切替)申請期間の始期とされる誕生日は、お持ちの外国人登録証明書で確認できます。

特別支援教室説明会

区では、通常の学級に在籍する発達障害等の児童への支援を充実するため、28年4月から「通級指導方式」に代わり、全ての区立小学校に設置する特別支援教室で指導を受ける「巡回指導方式」を導入します。

説明会では、基調講演に続き、特別支援教室の概要についてお話しします。当日直接、会場へおいでください。

【日時】6月25日(木)午前10時～12時
【会場】教育センター(大久保3-1-2、新宿コズミックセンター)

【問合せ】教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074へ。

子ども自然体験キャンプ

【日程】7月11日(土)～12日(日)(1泊2日)
※事前説明会を6月27日(土)午前10時～12時子ども総合センター(新宿7-3-29)で開催します。

3B体操新番

【日時】6月19日(金)午後1時30分～2時30分、26日(金)午前10時～11時
【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)

【対象】3歳までのお子さんと保護者、各回10組20名
【内容】3種類の用具「3B(ボール・ベル・ペルター)」を使ったリズム体操

【費用】500円(会場代)
【主催】申込みはがきかファック

親子で学ぶお金の使い方講座

例のほか学校名・学年・性別、保護者の氏名、お持ちの方はファック番号を記入し、6月15日(月)(消印有効)までに子育て支援課青少年事業係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。はがき1枚につき1名。応募者多数の場合は抽選し、6月19日(金)以降に抽選結果をお知らせします。

【日時】7月11日(土)午前10時～11時45分
【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在学の小学1～3年生と保護者、20組40名
【内容】親子でお金の使い方を学び、正しい金銭感覚を身に付ける(講師は水谷千佳・東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー)

【申込み】往復はがきかファックス(4面記載例のほかお子さんの氏名・学校名・学年、託児希望の場合は託児が必要なお子さんの氏名と月齢、お持ちの方はファックス番号を記入)で、6月24日(必着)までに新宿未来創造財団文化・学習課(〒160-0002新宿6-14-1、新宿文化センター内) ☎(3350)1141・☎(3350)4839へ。

募集

【対象】国籍・経験を問わず、健康な方、20名程度(保育士の資格が無くても可)

【勤務場所・勤務日時】区立保育園：7月上旬～8月31日の間の月・金曜日午前8時30分～午後3時30分(30日間)・1日6時間勤務、区立子ども園：6月下旬～9月中旬の月・金曜日午前8時30分～午後3時30分(40日間)・1日5時間または6時間

ご意見をお寄せ 東京における都市計画道路の整備方針 (第4次事業化計画)中間のまとめ

東京都と23区26市2町が協働で、東京を取り巻く環境や社会経済情勢の変化を踏まえて、「東京における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)中間のまとめ」を作成しました。今後、皆さんのご意見を参考に整備方針を策定します。

【問合せ】区都市計画課都市施設係(本庁舎8階) ☎(5273)3547、東京都都市整備局街路計画課 ☎(5388)3379へ。

【申込み】私の考える新宿区の産業振興をテーマとした作文(800字程度)に住所・氏名・年齢電話番号・委員の区分(①②の別のほか①に応募する方で区外在住の方は勤務先学校または活動団体の名称・所在地、②に応募する方は業種、事業所の名称・所在地を記入し、6月26日(金)までに産業振興課産業振興係(〒160-0023新宿6-18-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701へ郵送(必着)またはお持ちください。結果は応募者全員にお知らせします。作文等は返却しません。が、選考以外には使用しません。

【賞金等(日額)】6時間勤務：5千700円、5時間勤務：4千750円。交通費は500円を限度に実費支給
【申込み】電話で保育園子ども園課運営係(本庁舎2階) ☎(5273)4525へ。後日、保育園・子ども園から連絡があった方は、履歴書をお持ちの上、面接を受けてください。応募者が多数の場合は、選考の上決定します。

産業振興会議

【日時】6月22日(月)午後2時～4時
【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室

【内容】新規開設の保育施設について
【申込み】傍聴を希望する方は、事前に電話で子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260へ。託児はありません。

【報酬】会議(平日の日中または夜間に年5回程開催)に出席の都度、1万円
【選考】1次：作文、2次：1次合格者に面接(7月22日(水)を予定)

審議会

【日時】6月22日(月)午後2時～4時
【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室

【内容】新規開設の保育施設について
【申込み】傍聴を希望する方は、事前に電話で子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260へ。託児はありません。



西早稲田リサイクルまつり

【日時】6月14日(日)午前10時～午後3時
【内容】リサイクル工作、おもちゃ修理、3Rゲームと公園の自然観察、環境小断と落語、リユース家具等抽選会ほか



小学生のための サッカークリニック

【日時・対象】6月13日(土)、小学1～3年生：午前9時15分～10時

子育て講座

【日時】6月19日(金)午前10時30分～11時5分
【対象】3歳までのお子さんと保護者

親子で楽しむ人形劇

【日時】6月19日(金)午後1時30分～2時30分、26日(金)午前10時～11時
【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)

春の親子キャンペーン

【日時】6月19日(金)午後1時30分～2時30分、26日(金)午前10時～11時
【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)

子ども自然体験キャンプ

【日程】7月11日(土)～12日(日)(1泊2日)
※事前説明会を6月27日(土)午前10時～12時子ども総合センター(新宿7-3-29)で開催します。

3B体操新番

【日時】6月19日(金)午後1時30分～2時30分、26日(金)午前10時～11時
【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)

特別支援教室説明会

【日時】6月25日(木)午前10時～12時
【会場】教育センター(大久保3-1-2、新宿コズミックセンター)

子ども自然体験キャンプ

【日程】7月11日(土)～12日(日)(1泊2日)
※事前説明会を6月27日(土)午前10時～12時子ども総合センター(新宿7-3-29)で開催します。



催し・講座

プラネタリウム 一般公開

●いのちの星・地球と夏の星空
【日時】6月13日(土)・21日(日)・27日(火)・7月11日(土)・19日(日)・20日(月)・25日(土)・26日(日)・8月1日(土)・2日(日)・7日(金)・9日(日)・13日(木)・16日(日)・21日(金)・23日(日)・いづれも午前10時30分・午後1時30分・午後2時50分からの3回投影(約50分間)。投影開始後の入退場はできません。
【費用】300円(中学生以下は無料)。観覧券の発売と入場は、投影開始の30分前から
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ課 ☎(3232)7701へ。

新宿区合唱連盟

創立35周年記念合唱祭

【日時】6月13日(土)午前11時～午後6時30分(入退場自由)
【出演】区合唱連盟加盟46団体、早稲田大学合唱団、高橋博子(招待演奏・パイプオルガン)
【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1) ☎(3350)1141へ。

新宿NPO活動基礎講座

①チームビルディング講座
【日時】6月14日(日)午後1時～4時
【内容】チームでのゲームなどを通じて学ぶ人間関係の向上(講師は大口達也・Joy Study Project)
②NPO概論～市民活動を始める
【日時】6月24日(水)午後6時30分～8時30分
【内容】NPO法人設立までの流れ(講師は手塚明美・NPO法人藤沢市市民活動推進連絡会事務局長)

……(以下共通)……

【対象】社会貢献活動を行っている方、これから始めようと思っている方、①は30名、②は20名
【費用】各千円(資料代ほか)
【会場・申込み】電話かファックス・電子メール(4面記載例のとおりに記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315 FAX(5386)1318. nihoba@shinpo.netへ。先着順。

四谷ひろばフェス2015

●手をつないで多世代交流

【日時・内容】▼展示等…6月20日(土)午前10時～午後6時(作品展示のみ)・21日(日)午前10時～午後5時/四谷ひろば登録団体・福祉施設等の作品展示・販売、伊那市・沼田市の物産展、学生企画、パソコン体験ほか、▼ステージ…6月21日(日)午前10時20分～午後4時/四谷交通少年団鼓笛隊、ダンス、お楽しみ抽選会ほか
【会場・申込み】当日直接、四谷ひろば(四谷4-20) ☎(3358)9140へ。

藝術座百年記念

「神楽坂まち歩き」

【日時】6月21日(日)・24日(水)・27日(土)・30日(火)・7月1日(水)・4日(土)・午前10時30分～12時・午後2時～3時30分
【内容】「江戸東京ガイドの会」の案内で、善國寺(毘沙門天)、若宮神社、熱海湯階段、かくれんぼ横丁ほかのまち歩き(雨天実施)
【費用】千円
【主催】藝術座創立百年委員会
【共催】新宿区
【申込み】往復はがきに4面記載例のほか希望日、希望時間(午前・午後)の別)を記入し、開催日の5日前(必着)までにサザンカンパニー・長岡(〒162-0825 神楽坂6-66) ☎(5227)2772へ。各回先着10名。

若者応援講座

●コミュニケーション力アップ講座

【日時・内容】▼6月27日(土)：心を開いて、もっと会話を楽しくもう、▼7月4日(土)：「言葉と表情と態度」を変えて話してみよう(講師は竹内康代、キャリアコンサルタント)、いずれも午後2時～4時、全2回
【対象】20歳代～30歳代の方、30名
【会場・申込み】電話で男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日を除く)へ。先着順。

北新宿第二地域交流館の催し

区内在住の60歳以上が対象です。
①健康ヨガ教室
【日時・定員】7月2日～8月6日の毎週木曜日午後2時～3時30分、全6回(15名)
【内容】呼吸法や簡単なポーズ(講師は山田佳子・ヨガインストラクター)

②みんなで歌うカラオケ教室

【日時・定員】7月6日・13日・27日・8月3日・24日・31日、9月7日・14日・28日のいずれも月曜日午後2時～4時、全9回(40名)
【内容】発声、カラオケ歌唱法の基本(講師は藤田友和・ボーカルトレーナー)
【会場・申込み】6月17日(水)までに電話または直接、北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751へ。応募者多数の場合は抽選。

中小企業で働く方向けの講座

①コミュニケーションセミナー
【日時】7月4日(土)午前10時～午後4時
【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
【内容】人を活かすコミュニケーション、困難を前向きに受け止める姿勢
②ファイナンシャルプランナー3級受験対策
【日時】▼通学講座：7月4日(土)・11日(土)・25日(土)・8月8日(土)・午前10時～午後5時、8月22日(土)・午前10時～午後2時(公開模試)▼Web通信講座：いつからでも受講できます(教室での講義を2回受講可)。
【会場】資格の大原池袋校(豊島区東池袋1-20-17)
【内容】金融・保険等の知識を習得し、9月の試験合格を目指す
……(以下共通)……

ゆったり骨盤体操

【日時】7月4日(土)・11日(土)午後2時～3時、全2回
【対象】区内在住・在勤の方、20名
【内容】初心者向けのストレッチや体操で、骨盤や股関節周りを調整(講師はあかり・スポーツインストラクター)
【会場・申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、6月

20日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023 西新宿4-33-7) ☎(3377)1373へ。応募者多数の場合は抽選。

神楽坂落語まつり

「神楽坂二人会」に招待

【日時・出演】7月4日(土)・▼昼席：午後2時～4時30分/入船亭扇辰・桃月庵白酒、▼夜席：午後6時30分～9時/林家正蔵・古今亭菊之丞
【会場】牛込竈筒区民ホール(竈筒15)
【対象】区内在住・在勤の方、各回10名
【主催・申込み】往復はがきに4面記載例のほか希望公演(昼席・夜席の別)を記入し、6月18日(木)

図書館の催し

旅行セミナー「プロに教わる国内旅行術」

【日時】6月14日(日)午後2時～3時30分
【内容】旅行ツアーやプランの選び方など国内旅行の楽しみ方を旅行会社のスタッフが解説
【会場・申込み】6月6日(土)から、電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町52) ☎(3208)2431へ。先着15名。

人形劇

【日時】6月14日(日)午後3時～4時
【対象】小学校低学年程度までのお子さんと保護者、100名
【上演作品】「なかよしになりたてい」ほか(出演/劇団小さいお城)
【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7)へ。先着順。
【問合せ】大久保図書館 ☎(3209)3812へ。

子ども映画祭

【日時】6月24日(水)午後4時～4時30分
【対象】3歳～小学生、10名(未就



学生・社会人

ゲートボール体験会

【日時】6月21日(日)・28日(日)午前10時～12時
【会場】清水川橋公園(下落合1-1)
【対象】区内在住・在勤のおおむね20歳代～40歳代の方、区内在学の大学生、各日10名
【内容】基礎から指導。動きやすい服装・運動靴でおいでください
時40分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、45名
【上映作品】「ぞくぞく村のオバケたち・雨ぼらずピッチャー」
「おおかみと7ひきのこやぎ」
【会場・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。

大切なものはそこにある

●早稲田大学教育学部連携企画
【日時】6月27日(土)午後1時～3時
【会場】早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)
【対象】区内在住の方、15名
【内容】管理栄養士、同大学学食研究会等の食に関する講演と同大学学食メニューの実食
【申込み】6月23日(火)までに電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-10) ☎(3207)1191へ。先着順。

英語絵本のおはなし会

【日時】6月27日(土)午後2時～2時30分
【対象】3歳～小学生、10名(未就

い。用具は貸し出します。
【主催・申込み】電話で各日3日前までに区ゲートボール協会・渡辺 ☎090(4831)4653へ。先着順。

チャリティーダンスパーティー

どなたでもご参加いただけます。費用の一部は、区社会福祉協議会に寄付します。
【日時】6月28日(日)午後4時～6時30分
【費用】千円(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150名。
【主催・問合せ】区ダンススポーツ連盟今泉 ☎(5348)2951へ。

学児は保護者同伴

【内容】英語絵本の読み聞かせと英語の詩や歌の紹介
【会場・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。

講座「インターネットで情報検索・応用編」

【日時】6月28日(日)午前10時～12時
【対象】高校生以上で日常的にインターネットを活用している方、10名
【内容】調べものに役立つデータベースの使い方、情報検索のコツ
【会場・申込み】事前に電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

特別図書整理のため 休館します

【休館期間】▼四谷図書館：6月10日(水)・13日(土)、▼中町図書館：6月17日(水)・19日(金)、▼戸山図書館：6月24日(水)・26日(金)(通常の休館日に当たる6月18日(木)は開館)
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

高齢者と介護者の生活を支援します 高齢者福祉サービスの利用を

区では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護保険サービスに加えてさまざまな高齢者福祉サービスを提供しています。サービスの利用申請、生活への不安や心配事などは、区内10か所の高齢者総合相談センター(下表)または各サービスの担当係へご相談ください。

高齢者総合相談センターでは、介護老人福祉施設への入所の申請・相談や、高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。



ご相談くださいセンターイメージキャラクター

■受付窓口・問合せ 高齢者総合相談センター

センター	所在地	電話番号
四谷	三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階	(5367)6770
笹笥町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	(3266)0753
榎町	弁天町50 牛込保健センター1階	(5227)1757
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	(5292)0710
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	(5332)5585
戸塚	高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会1階	(3203)3143
落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	(3953)4080
落合第二	西落合4-11-21、落合第六小学校内幼稚園舎	(5988)9281
柏木・角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	(5309)2136
区役所	歌舞伎町1-4-1、高齢者福祉課内(本庁舎2階)	(5273)4593

各サービスの右上の数字①～④は担当係を表しています

- ① 高齢者福祉課高齢者相談係 (本庁舎2階) ☎(5273)4593
 - ② 高齢者福祉課高齢者支援係 (本庁舎2階) ☎(5273)4305
 - ③ 高齢者福祉課高齢者事業係 (本庁舎2階) ☎(5273)4567
 - ④ 区社会福祉協議会 (高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191
- ★マークのサービスは自己負担の免除制度があります。

介護を一人で抱えないために

**①★ 病気や急な用事の際に介護してほしい
高齢者緊急ショートステイ**

介護する家族等の急病や、葬儀に出席する等の緊急時に、有料ホームに短期滞在できます。
【自己負担】1日3,000円

**② 一人で外出すると道に迷ってしまう
徘徊高齢者探索サービス**

60歳以上で徘徊(はいかい)のある方を在宅で介護する家族に、位置情報専用端末機を貸し出し、利用料等を助成します。また、委託業者の警備員が現場に急行し、保護するサービスもあります。
【自己負担】月930円。現場急行サービスは1回5,000円

**② 外出ができず散髪に行けない
理美容サービス**

65歳以上で介護保険の「要介護4～5」と認定されている方等に、年6回まで(申請月により変わります)出張調髪します。
【自己負担】1回2,000円

**②★ 介護の手を休めてリフレッシュしたい
認知症高齢者の介護者リフレッシュ等支援**

65歳以上の認知症高齢者を在宅で介護している方等のリフレッシュを目的に、「見守り」「話し相手」等で支援するホームヘルパーを派遣します(年間24時間まで)。10月以降の申請は年間12時間まで。
【自己負担】1時間300円

**②★ 介護に紙おむつが必要
紙おむつ費用助成**

65歳以上で介護保険の「要介護4～5」と認定されている方、「身体障害者手帳1級～2級」「愛の手帳1度～2度」の方、入院中で常時おむつを必要とする方に、おむつを支給するか、おむつ費用を助成します(助成は決定月から)。
【自己負担】助成限度額(月8,000円)内で掛かった費用の約1割。限度額を超える部分は自己負担

高齢者だけの暮らしに不安があるときに

**②★ 急な病気やけがで家事ができない
回復支援家事援助サービス**

65歳以上の一人暮らし等で、退院直後や骨折等の治療中で家事援助が必要な方に、3か月を限度にヘルパーを派遣します。
【自己負担】1時間200円

**② 一人暮らしで不安
「ぬくもりだより」の訪問配布**

75歳以上で一人暮らしの方を対象に、安否確認・見守りを目的として、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、ご自宅へ訪問配布します(無料)。

**②★ 布団を清潔に保ちたい
寝具乾燥消毒サービス**

65歳以上の一人暮らし等で、寝具の衛生管理が難しい方に、寝具の乾燥消毒(年11回/9月を除く)と水洗い(年1回/9月)をします。
【自己負担】乾燥消毒は1回120円、水洗いは1回260円


**②★ 緊急事態に備えて
緊急通報システム**

65歳以上の一人暮らし等で、慢性疾患等がある方が対象です。自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器を設置します。
【自己負担】設置費用2,300円

いきいきと生活するために

③ 足腰を丈夫に 介護予防教室

介護保険の「要支援」「要介護」になる前に、生活機能の低下を予防する教室です。脳はつらつ教室、骨盤底筋向上教室、シニアスポーツチャレンジ教室、シニアパワーアップ教室などがあります。参加者は、「広報しんじゅく」などで募集します。
※教室により自己負担(1回100円)があります。



**③ 楽しく介護予防
新宿いきいき体操**

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。新宿いきいき体操サポーターの指導で、地域センターで講習会を開催しています。

**② 歩行に不安がある
敬老杖の支給**

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

**① 介護についての情報が欲しい
家族介護者講座・家族会**

高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ「介護者講座」と、介護者同士の交流会として「家族会」を開催しています。開催ごとに「広報しんじゅく」などで参加者を募集します。
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。詳しくは、高齢者福祉課高齢者相談係へご相談ください。

◎6月・7月の開催

介護者講座
●介護食ってどんなもの？
栄養のお話と試食会

【日時】6月10日(水)午後1時～3時
【会場】戸山シニア活動館(戸山2-27-2)
【講師】渡邊真紀子(管理栄養士)
【申込み】電話で若松町高齢者総合相談センター ☎(3953)4080へ。先着30名。

家族会
【日時・会場】下表のとおり。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

名称	日時	会場
大久保・あつた会	6月9日(火)、7月14日(火) 午後1時30分～3時30分	まちカフェ・ふるさと(大久保1-10-22)
わきあいあい	6月10日(水)、7月8日(水) 午後1時30分～3時30分	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)
ひととき	6月18日(水)午後2時～4時	特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)
かずら会	6月19日(金)、7月17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)
フレンズ	6月24日(水)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	6月27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)
四谷の会	7月2日(水)午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設(三栄町25)
フレンズ2	7月22日(水)午後1時30分～4時	高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)
ひとやすみの会	7月25日(土)午後1時30分～4時	新宿げやき園(百人町4-5-1)

**④ 近所に知り合いがいなくて不安
ふれあい訪問・地域見守り協力員**

75歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯等で、見守りを希望する方が対象です。区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月2回程度、安否確認等のため訪問します(無料)。

**④ 電球の交換や高い所の物を取ることができず困っている
ちょっと困りごと援助サービス**

75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。区社会福祉協議会が紹介するボランティアが、30分程度で解決できる「日常生活でのちょっとした困りごと」をお手伝いします(実費が掛かる場合は自己負担)。

**②★ 火の不始末が心配
火災安全システム**

65歳以上の一人暮らし等で防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を設置します。
【自己負担】機器の設置費用等の1割

**② 食事を作ることが難しい
配食サービス**

65歳以上の、高齢者のみの世帯や日中は高齢者のみになる世帯が対象です。月～金曜日の希望する曜日に、安否の確認も兼ねてご自宅に昼食(弁当)をお届けします。
【自己負担】1食500円

**③ 気軽に利用できる憩いの場
シニア活動館 地域交流館 ことぶき館 清風園**

高齢者が健康でいきがいを持ちながら、仲間づくりなどの交流を深める「憩いの場」です。初めて利用する方は、利用登録をください。ボランティア等の社会貢献活動の場でもあるシニア活動館は50歳から、地域交流館・ことぶき館・清風園は60歳から利用できます。

**③ 健康増進と交流の場
ふれあい入浴**

60歳以上の方等に、区内公衆浴場を月4回無料で利用できる入浴証を発行しています。

元気な高齢者向け 介護予防のための体力測定

区内の20会場で、2日間の体力測定を実施しています。自分の体力を知り、これからの生活改善や、現在の状態を維持する方法を考えましょう。今回の募集は、次の3会場でです。
【日時・会場】▶ 新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)…6月25日(水)、7月2日(水)午後1時30分～3時30分
▶ 北山伏地域交流館(北山伏町2-17)…7月1日(水)8日(水)午前10時～12時
▶ 高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)…7月16日(水)・23日(水)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の65歳以上で介護保

新宿区シルバー人材センターからのお知らせ

【問合せ】シルバー人材センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288へ。

困り事お手伝い事業のご利用を

- どなたでもご利用できます

ご家庭で1時間程度でできる簡単な作業を、シルバー人材センターの会員が1件1,000円でお手伝いします。詳しくは、お問い合わせください(ご依頼後、おおむね1週間以内で作業します)。

【主な作業】▶ 台所・窓ガラス(低い箇所のみ)・ベランダ・網戸・風呂・トイレ等の清掃や片付け、▶ ボタン付け等の簡単な縫製、▶ 敷居滑りテープの張り替え、▶ 電球・蛍光灯の交換、▶ 家具・寝具の移動(同じ階での移動のみ)、▶ カーテンの取り付け・取り外し、▶ 植木の水やり、▶ 買い物・クリーニングの受け取り
【問合せ】同センターへ。

新規会員を募集します

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、説明会に参加してください。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明を受けないと入会できません)。入会した方には後日、遭遇研修を受けていただきます。
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【説明会日時】6月9日(火)・16日(火)、7月14日(火)・21日(火)、いずれも午前9時30分から
【持ち物】▶ 顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、▶ 郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、▶ 住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▶ 年会費2,000円
【会場・申込み】電話で同センターへ。

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)
※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。

地域コーディネーター講座

地域課題を捉える力を身に付け、地域活動の実践につなげる仲間づくりを目的とした、初心者向けの講座です。ボランティア体験もありません。

【日時】▼①6月27日(土)午後1時30分～4時、▼②7月11日(土)午前10時～12時、▼③18日(土)午前9時

障害者福祉センターの講座

●7月～9月実施分

【日時・内容】▼①陶芸：毎週月曜 30分～午後1時、▼④8月1日(土)午後1時30分～4時、▼⑤8月中(日程はボランティア体験先により決定)、▼⑥9月5日(土)午後1時30分～4時、▼⑦全6回、▼⑧の午前9時30分～11時30分は公開講座です。この講座のみの参加ができます)

【会場】区社会福祉協議会 高田馬場1-17-20、大久保地域センター(大久保2-12-7)ほか

【対象】区内在住(在勤・在学の方、区内で活動したい方ほか、30名(公開講座は100名)

【申込み】区内在住の方、区内で活動したい方ほか、30名(公開講座は100名)

【費用】1回100円(減免制度あり。材料費等は各自負担)

【4面記載例のほか希望講座】①～③の別。③は希望曜日も、障害者を記入または直接、6月19日(金)までに同センター(戸山1-22-2) ☎(3209)3711(日曜を除く) ☎(3232)3334へ。応募者多数の場合は抽選。

世帯全員が住民税非課税の方へ

介護保険サービス利用料の負担軽減・助成制度

介護保険施設の

居住費(滞在費)・食費の負担を軽減

世帯全員が住民税非課税の場合、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護療養型医療施設での入所とショートステイ利用時の居住費(滞在費)・食費の負担額を所得に応じた負担段階により軽減します。

●介護保険法の改正により

8月から居住費(滞在費)・食費の負担軽減の要件が変更になります

「住民税非課税世帯」に加え、▶配偶者(住民票上の世帯が異なる場合を含む。以下同じ)が住民税非課税、▶本人・配偶者の預貯金等の資産が一定基準額(配偶者がいる場合は2,000万円、いない場合は1,000万円)以下。

申請時には預貯金等の残高が分かる通帳のコピー等が必要となります。詳しくは、介護保険課給付係へお問い合わせください。

利用者負担段階

Table with columns: 利用者負担段階, 所得区分. Rows: 第1段階 (生活保護を受けている方), 第2段階 (住民税非課税, 高齢福祉年金を受給している方), 第3段階 (世帯, 合計所得と課税年金収入額の合計が80万円までの方)

軽減前の基準費用額と軽減後の負担限度額(1日当たり)

Table with columns: 施設の区分, 軽減前, 軽減後. Rows: ユニット型個室, ユニット型準個室, 従来型個室, 多床室(相部屋), 食費

介護保険通所サービス利用時の食費を助成

世帯全員が住民税非課税の場合、介護保険の通所サービス(通所介護・通所リハビリテーション・認知症対応型通所介護・小規模多機能型居宅介護等の通所サービス)利用時の食費を、1日に付き200円助成します。

※「介護予防」の同様のサービスも対象になります。
※対象になる通所サービス事業所は、区に「この助成制度の実施を届け出た区内の事業所」です。詳しくは、介護保険課給付係へお問い合わせください。

介護保険サービス利用料の負担を軽減

世帯全員が住民税非課税で、介護保険サービスの利用者負担額の支払いが困難な方の自己負担額を軽減します。

【対象のサービス】

- ▶訪問介護、▶夜間対応型訪問介護、▶通所介護、▶認知症対応型通所介護、▶小規模多機能型居宅介護、▶訪問看護、▶訪問入浴、▶短期入所生活介護、▶短期入所療養介護、▶訪問リハビリテーション、▶通所リハビリテーション、▶介護福祉施設(特別養護老人ホーム)サービス、▶地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、▶看護小規模多機能型居宅介護、▶定期巡回・随時対応型訪問介護看護

※上記と同様の「介護予防」のサービスも対象になります。

この軽減は、東京都に軽減措置事業を行うことを届け出た社会福祉法人と事業者が提供するサービスを利用した場合にのみ受けられます。

【対象】次の全てに該当する方(被保険者証に給付減額等の記載のある方を除く)
▶利用者本人を含む世帯全員が住民税非課税、▶世帯の年間収入が基準収入額(※1)以下、▶世帯の預貯金等が基準貯蓄額(※2)以下、▶世帯で自宅以外に土地・家屋等を所有していない、▶負担能力のある親族等に扶養されていない、▶申請時に介護保険料を滞納していない

※1 基準収入額…世帯員が1人の場合は150万円。以降、1人増えるごとに50万円を加算。収入には、仕送りや課税対象とならない遺族年金・障害年金・手当等を含みます。

※2 基準貯蓄額…世帯員が1人の場合は350万円。以降、1人増えるごとに100万円を加算。預貯金等には有価証券・債権等を含みます。

【軽減の対象となる費用・減額割合】サービスの自己負担額、食費・居住費(滞在費)の自己負担額の25%を減額(高齢福祉年金を受給している方は50%を減額)



ヤミ金融被害防止 合同キャンペーン

ヤミ金融被害の未然防止と悪質業者の排除を目的に実施します。

【日時】6月18日(木)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・出前寄席ほか

【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)4774へ。

邦楽鑑賞会

【日本音楽の響け!】

【日時】6月19日(金)午後7時～9時

【対象】区内在住・在勤の方、音楽担当の教職員、200名

【内容】一絃琴・琵琶・箏・尺八の演奏

【費用】千500円

【後援】新宿区

【会場】申込み当日直接、牛込区民ホール(笹塚町15)へ。先着順。

【主催】問合せ|新宿区邦楽三曲連盟 ☎(3341)5755へ。

四谷ひろばパソコン教室

●はじめてのネット&メール

【日時】7月3日～24日の金曜日 午後1時～3時、全4回

【対象】日本語入力がある程度できる方、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(7月)を記入し、6月15日(必着)までに、四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004 四谷4-20)

へ。先着順。申し込みが2名以下の場合中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村 ☎090(5195)915 (午後5時～10時)へ。

歴史的建造物の保存支援 チャリティコンサート

【日時】7月27日(月)午後6時～8時30分

【会場】早稲田大学大隈記念講堂(大講堂(西早稲田1-6-1))

【内容】ピアノ三重奏(バイオリン、チェロ、ピアノ)

【費用】千500円(東京歴史まちづくりファンダに寄付)

【後援】新宿区

【申込み】往復はがきに代表者について4面記載例のほか希望人数(2名まで)、年齢を記入し、6月12日(金)(消印有効)までに東京都都市整備局緑地景観課(T16 3-8001 西新宿2-8-1) ☎(5388)3359へ。定員90名。応募者多数の場合は抽選。

キッズ伝統芸能体験

プロの指導で伝統芸能の稽古を重ね、舞台で発表します。

【日程・内容】▼開講式: 8月23日(日)、稽古: 9月～28年3月(10回または16回)、▼発表会: 28年3月21日(休)か30日(水)

【対象】小学生・高校生

【コース】稽古場所▼謡・仕舞(能楽)、狂言: 宝生能楽堂(文京)

区民のひろば

☑費用・☑申込み・☑問合せ

日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5372)5500へ。

★催し・講座★

◆いっしょに歌おう～歌の花束をどうぞ 6月19日(金)午後1時30分から(午後1時開場)、新宿文化センターで。中高年対象。☑無料。☑当日直接、会場へ。先着210名。☑NPO法人ほっとステーション・小林 ☎(5272)5550

◆目白大学短期大学部公開講座「郷土料理百選の技術を体験」 6月20日(土)午後1時～

3時30分、目白大学新宿キャンパス(中落合4)で。伝統料理、すし作り等を体験。☑500円。☑電話で6月15日(月)まで。先着20名。☑月～金曜日の午前10時～午後5時に同短期大学部事務室 ☎(5996)3198

★サークル紹介・会員募集★

◆女声合唱 毎月2回金曜日午後0時30分～2時30分、新宿アイランドウイング(西新宿6)で。ミュージカル・童謡などを声楽家・中田順子が指導。60歳以上対象。☑入会金1,000円・月4,000円。☑オ・タッシャーズ・大島 ☎090(8106)3787

◆演芸ボランティア 月3・4回程度、午後1時30分～2時30分または午後2時～3時。高齢者施設等で歌・踊り・手品などを披露。☑年2,000円。☑青い鳥・井上 ☎080(5469)5042

5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 330,740人(1,953人増)
世帯数 207,674世帯(2,022世帯増)
人口計 日本人 293,267人(608人増) 外国人 37,473人(1,345人増)
男 146,476人(302人増) 19,162人(730人増)
女 146,791人(306人増) 18,311人(615人増)

★★★★★★ 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
土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科)】 ☎(5272)0303
急病になったら ▶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

▶①16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)

▶②40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

▶③75歳以上の方

※40歳～74歳で新宿区の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)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 ●身体計測 ●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24年度以降に新宿区の健康診査を受けた方には、4月28日に健康診査票を発送しました。

●16歳～39歳で24年度以降に健康診査を受けた方、30歳・35歳の方と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て24年度以降に健康診査を受診した方には、5月29日に健康診査票を発送しました。

■ 受診方法

健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)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。

※「健康診査票」「がん検診票」がお手元ない方は、健康推進課健診係または各保健センターへご連絡ください。

7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。

Table with columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Includes activities like 歯科相談, 育児相談, 母子健康相談, etc.

女性の健康づくり出前講座

女性の心とからだの基礎知識を学びます。講座に参加する方は血管年齢測定もできます。

【日時】6月20日(出)午後2時～3時30分
【会場】榎町地域センター(早稲田町85)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順(男性も参加可)。

食品衛生講習会

●調理事業者・食品関係事業者向け

食中毒等による健康被害を未然に防止し、食の安全を確保するため、食品衛生に関する最新の情報を提供します。

【日時・会場】▶6月24日(水)…四谷区民ホール(内藤町87)、▶9月11日(金)…四谷区民ホール、▶10月15日(木)…牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)、いずれも午後2時～4時
【内容】講演「最近の食品衛生事情」(講師は東京都食品衛生協会)
【申込み】当日直接、会場へ。
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

入れ歯相談

【日時】6月30日(火)午後1時30分～4時10分
【対象】区内在住の方、8名程度
【内容】専門医(羽村章・日本歯科大学生命歯学部部長)の個別相談。時間は1人15分程度。入れ歯の作製や調整等は行いません。
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

リウマチ療養相談

【日時】7月1日(水)午後1時30分～4時
【対象】関節リウマチと診断された方、リウマチの心配があり初めて相談する方、5名
【内容】専門医(平形道人・慶應義塾大学病院リウマチ内科)の個別相談、理学療法士の個別相談・リハビリ指導
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

もぐもぐごっくん講習会

【日時】7月2日(木)午後1時30分～3時
【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、25名
【内容】授乳期から1人で食べるようになるまでの発達に応じた食の進め方(講師は高橋摩理・昭和大学歯科医師)
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順(託児あり・先着20名)。

パパママ準備講座

●2人で親になる!
出産～産後1年のりきり術
【日時】7月4日(土)午前9時30分～12時
【対象】区内在住の妊娠中の方とパートナー、20組
【内容】▶保健師の話「ママを産後クライシスにさせない!赤ちゃんの成長とパパの役割」、▶栄養士の話「産後ママと赤ちゃんのための食卓術」、▶助産師による質疑応答
【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】7月25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)

くじの配布は6月30日まで 初夏の大商業まつり



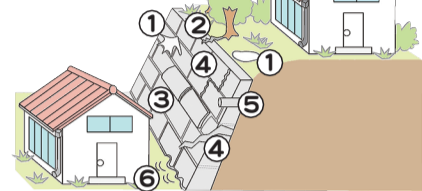
キャンペーン参加店で、商品の購入やサービスの利用300円ごとに抽選くじを1枚配布しています。参加店には「初夏の大商業まつり」のポスター(左図)が貼ってあります。詳しくは、商店会連合会ホームページ「新宿ルーペ」(<http://shinjukuloupe.info/>)でご案内しています。
【問合せ】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701・FAX(3344)0221、新宿区商店会連合会事務局 ☎(3344)3130・FAX(3342)1108へ。

がけや地下室・半地下室のある建物などの安全確認を

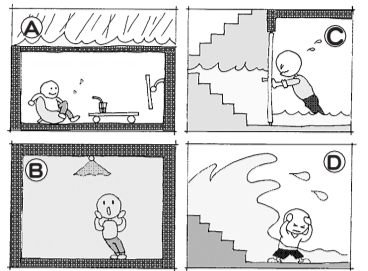
台風・集中豪雨などで、がけ等に大きな被害が発生しています。日ごろから点検・対策、いざというときに備えましょう。
区では、擁壁等の所有者に改修・新設のアドバイスをするコンサルタントの派遣や工事費の助成を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

ご自宅の周囲のがけ・擁壁の点検を

- ① 擁壁や擁壁の上部から水が浸み出ていませんか
- ② 樹木の根やツタなどが擁壁に悪い影響を与えていませんか
- ③ 擁壁に膨らみが見られませんか
- ④ 擁壁の亀裂や、ブロック等の目地に沿った亀裂が見られませんか
- ⑤ 水抜き穴(排水パイプ)はありますか
- ⑥ 地盤が沈下していませんか



集中豪雨のとき地下室・半地下室は危険です



- ① 地下室では外の様子が分かりません
- ② 浸水すると電気が消えます
- ③ 水圧でドアは開きません
- ④ 地上が冠水すると一気に水が流れ込んできます

【問合せ】建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3745・FAX(3209)9227へ。

平成27年第2回区議会定例会		
期日	開会時間	会議・委員会の名称
6月10日(水)	午前10時	本会議(代表質問)
6月11日(木)	午前10時	本会議(代表質問、一般質問)
6月12日(金) 15日(月)	午前10時	常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
6月16日(火)	午前10時	特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
6月17日(水)	午前10時	特別委員会(オリンピック・パラリンピック・文化観光等)
6月19日(金)	午後2時	本会議(議案、意見書・決議等の採決)

◎本会議・委員会は傍聴できます。手話通訳者または要約筆記者の配置もできます。本会議の様子は区議会ホームページ(<http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index08.html>)をご覧ください。日程は変更になることがあります。詳しくは、お問い合わせください。
【問合せ】区議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・FAX(3209)9995へ。

●今回の定例会で審議する主な議案(予定)

- ◎予算案…平成27年度新宿区一般会計補正予算(第4号)
- ◎条例案…新宿区立保育所条例の一部を改正する条例

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

ベートーベン「第九」合唱団員を募集します



12月5日(土)に新宿文化センターで開催する「第九」公演に向けて、出演する合唱団員を募集します。
【練習日時】7月～12月の原則として水曜日(初回は7月8日(水)午後6時30分～9時、全30回程度)
【対象】継続して練習に参加できる方、ソプラノ・アルト・テノール・バス、各パート50名程度
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【費用】18,000円(区内在住の方は12,000円)
【申込み】所定の参加申込書(新宿文化センターで配布)を、新宿未来創造財団文化・学習課(〒160-0022新宿6-14-1、新宿文化センター) ☎(3350)1141・FAX(3350)4839へ郵送またはお持ちください。同センターホームページ(<http://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/>)からも申し込みます。先着順。

国民健康保険料納入通知書をお送りします

平成27年度分の納入通知書を、6月12日(金)に発送します。6月19日(金)までに納入通知書が届かない方は、6月22日(月)までに医療保険年金課国保資格係へご連絡ください。
※26年中の収入の申告(所得税・住民税の申告)が遅れた方、新宿区外で課税されている方、税申告をしていない方は、均等割額のみを納入通知書をお送りする場合があります。26年中の総所得金額等が確定次第、所得割額を含めた保険料を再計算して通知します。税申告をしていない方は、早めに申告してください。
※倒産・解雇等ご自分の意思に関係なく失業し、雇用保険受給資格者証をお持ちの方は、保険料が軽減される場合があります。軽減には、医療保険年金課国保資格係への届け出が必要です。

※後期高齢者医療保険料の納入通知書は、7月17日(金)に発送する予定です。
●納付書での納付
納期限は納期月の末日(土・日曜日、祝日等の場合はその翌日)です。
納入通知書に、1年分の一括納付用(6月～28年3月納期分)と、各月納付用(6月～9月納期分)の納付書を同封しています。銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)、医療保険年金課、特別出張所で納めてください。
左下にバーコードがある納付書は、裏面に記載のコンピュータエンスタアのほかに、携帯電話(モバイルレジ対応機種のみ)からも納められます。

●納め忘れのない口座振替(自動払込)のご利用を
納入通知書に同封した「口座振替(自動払込)依頼書」に記入・押印の上、医療保険年金課国保収納係へ郵送または銀行等の金融機関、郵便局へお持ちください。1～2か月後に、口座振替(自動払込)開始月をお知らせします。
●年金からの引き落とし
次の全てに該当する場合、原則として保険料は年金から引き落とし(特別徴収)です。
▼世帯の国民健康保険加入者全員が65歳～74歳
▼国民健康保険料の引き落としの対象となる年金の受給額が年額18万円以上
▼介護保険料が年金から引き落としされている、介護保険料と国民健康保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超えない

※次のいずれかに該当する方は、納付書または口座振替(自動払込)での支払いとなっています(普通徴収)。
▼現在口座振替(自動払込)で支払っているか、今後口座振替(自動払込)に変更する
▼世帯主の年齢が、28年3月31日現在で74歳以上
▼年金額と国民健康保険料を比較して年金からの引き落としが中止になった(毎年度判定し、中止になった世帯には「国民健康保険料変更決定通知書兼特別徴収中止通知書」をお送りします)
【問合せ】▼保険料の内容：医療保険年金課国保資格係 ☎(5273)4146、▼保険料の納付：医療保険年金課国保収納係 ☎(5273)4158(いずれも本庁舎4階) ☎(3209)1436へ。

特別区民税・都民税

税額決定・納税通知書をお送りします

第1期の納期限は
6月30日(火)

平成27年度の住民税(特別区民税・都民税)の税額決定・納税通知書を、6月10日(水)に発送します。
お手元に届いた納付書で、銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)、区税務課、特別出張所で忘れずに納めてください。1枚が30万円以下の納付書の左下にはバーコードがあり、裏面に記載のコンピュータエンスタアのほか、携帯電話(モバイルレジ対応機種のみ)からも納められます。

●証明書の発行
27年度の住民税の課税証明書等は、6月10日(水)から発行します。
発行には事前に税の申告が必要です。福祉サービスや年金、健康保険の手続きなどに、税の証明書の提出が必要となります。

●年金からの引き落とし
平成27年度の住民税(特別区民税・都民税)の税額決定・納税通知書を、6月10日(水)に発送します。
お手元に届いた納付書で、銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)、区税務課、特別出張所で忘れずに納めてください。1枚が30万円以下の納付書の左下にはバーコードがあり、裏面に記載のコンピュータエンスタアのほか、携帯電話(モバイルレジ対応機種のみ)からも納められます。

委任状

平成**年**月**日

新宿区長 宛て

委任者 住所*****
氏名***** (印) 生年月日*年*月*日

私は下記の者を代理人と定め、平成*年度(課税) 証明書(扶養等控除の内容記載) *通の交付申請及び受領の権限を委任します。

代理人 住所*****
氏名***** 生年月日*年*月*日