

- 2面 新宿シティーフマラソン
区内在住の方の先行申し込みは8月26日から
- 3面 東京都シルバーパスの一斉
更新手続きを
- 8面 新宿クリエイターズ・フェス
タ2015 9月6日まで開催中
マイナンバー制度 通知カードの受け取りのために



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(3209)9900
午前8時～午後10時(8/29(土)は休みます)

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。

新宿区

臨時福祉給付金

新宿区

子育て世帯臨時特例給付金

◆申請書は対象となる方に、以下の日程で郵送でお届けします。

お手元に申請書が届いたら、下記申請受付期間中に申請してください。申請手続きから支給までの流れについては、2面を参照してください。

臨時福祉給付金

- 支給の対象 平成27年1月1日現在、新宿区に住民登録があり、27年度の特別区民税(均等割)が課税されない方(下表1参照)
※均等割が課税される方の扶養親族、生活保護を受給している方等は対象になりません(生活保護を受給している方等については、保護基準等の改定で消費税率の引き上げによる負担増に対応しています)。
- 支給額 1人につき**6,000円**
- ◆申請書は、**8月25日(火)**から順次発送します

表1 住民税が課税されない所得・収入の目安(参考)

給与所得者			公的年金受給者			
区分	所得額	26年中の給与収入の目安	区分	所得額	26年中の年金収入の目安	
単身	35万円	100万円	単身	65歳以上	35万円	155万円
夫婦(1)	91万円	156万円		65歳未満	35万円	105万円
夫婦子1人(2)	126万円	205万9,000円	夫婦(1)	65歳以上	91万円	211万円
夫婦子2人(3)	161万円	255万9,000円		65歳未満	91万円	171万3,000円

※()は扶養親族等の人数

子育て世帯臨時特例給付金

- 支給の対象 平成27年5月31日現在、新宿区に住民登録があり、27年6月分の児童手当(特例給付を除く)を受給する方
※平成26年中の所得が下表2の所得制限額を超える方(児童手当の特例給付を受給する方)は、子育て世帯臨時特例給付金の対象になりません。
- 支給額 対象児童1人につき**3,000円**
- ◆申請書は、27年6月分～9月分の児童手当を受給する方への受給決定通知発送後、**9月24日(木)**から順次発送します

表2 児童手当の所得制限額

扶養親族等の人数	所得制限額	26年中の給与収入の目安
0人	622万円	833万3,000円
1人	660万円	875万6,000円
2人	698万円	917万8,000円
3人	736万円	960万円

★区内在住の公務員の方で27年6月分の児童手当を受給する方は、勤務先から児童手当受給状況を証明した申請書が交付されます。9月25日(金)以降に臨時福祉給付金等対策室へ申請してください。

※以降扶養親族等が1人増えるごとに38万円を所得制限額に加算

どちらの要件にも該当する方は**2つの給付金を受け取ることができます**

申請受付期間

臨時福祉給付金

8月26日(水)～28年2月25日(木)

子育て世帯臨時特例給付金

9月25日(金)～28年2月25日(木)

申請書がお手元に届いたら、必要事項を記入し、添付書類とともに返信用封筒で返送してください。直接お持ちいただく場合は、臨時福祉給付金等対策室(本庁舎6階)で受け付けます。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。

8月26日(水)～10月23日(金)は、区役所第1分庁舎1階ロビーに設置する受付窓口でも受け付けます。(土・日曜日、祝日等は除く)



給付を装った「振り込め詐欺」「個人情報の詐取」には十分ご注意ください

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】28年2月29日(月)まで(土・日曜日、祝日等は休み)

※9月27日(日)までの土・日曜日、祝日等は、お問い合わせにお答えします。

【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ます。

「私は住民税が課税されているか」「実際に給付金の対象になるか」など個別の内容は、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

〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎6階

☎(5273)4351 ☎(5273)4366

臨時福祉給付金 子育て世帯 臨時特例給付金

申請手続きから支給までの流れ

①申請書の送付

臨時福祉給付金の申請書は8月25日(火)から、子育て世帯臨時特例給付金の申請書は9月24日(木)から順次発送します。

②申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに返信用封筒で返送(郵送)または窓口へ提出

申請者

添付書類には、給付金の振り込み先の口座を確認する「通帳またはキャッシュカードのコピー」、代理申請の場合の代理人の本人確認をする「運転免許証のコピー」などがあります。詳しくは、申請書に同封の申請案内の書類をご確認ください。

③支給決定通知書の送付

申請後1か月〜1か月半程度で送付します。

④給付金の振り込み

支給決定通知書送付後、ご指定の口座に振り込みます。

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)

【受付時間】午前9時〜午後5時(火曜日は午後7時まで)

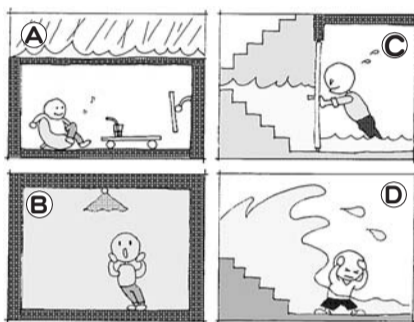
新宿区役所

台風や集中豪雨に備えて 地下室のある建物やがけなどの安全確認を

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・対策し、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。

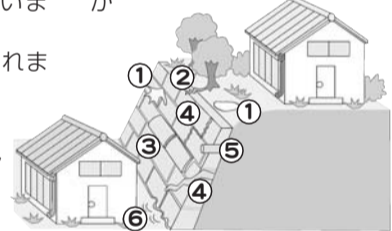
集中豪雨のとき 地下室・半地下室は危険です



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

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



【問合せ】建築指導課構造設備担当
(本庁舎8階) ☎(5273)3745
☎(3209)9227へ。

事業経費の一部を補助します

●ものづくり産業支援事業補助金(2次募集)

区内で「ものづくり産業」に携わる中小企業・団体等が行う新製品・新技術開発事業、国内外の販路開拓事業、海外展開事業を対象に、事業経費の一部を補助します。今回は1件程度を募集します。審査会の審査により補助対象を決定します。

【補助金額】1件につき100万円を限度(補助対象経費の3分の2以内)

【申込み】所定の申請書と添付資料を、9月29日(火)午後5時までに産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701へ。申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

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

次に該当する特別永住者・永住者の方は、外国人登録証明書の有効期限が満了しています。至急手続きをしてください。

▶新宿区在住の特別永住者の方

「外国人登録証明書」の「次回確認(切替)申請期間」の始期が2015年(平成27年)7月8日までの方、7月8日までに16歳の誕生日を迎えている方は、「外国人登録証明書」の有効期限が満了しています。まだ「特別永住者証明書」をお持ちでない方で、期間が経過した「外国人登録証明書」をお持ちの方は、至急、新宿区役所戸籍住民課(本庁舎1階)で、「特別永住者証明書」の交付を申請してください。

【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

永住者の方の「外国人登録証明書」は、2015年(平成27年)7月8日に有効期限が満了しています。まだ「在留カード」をお持ちでない新宿区在住の永住者の方は、至急、東京入国管理局で、「在留カード」の交付を申請してください。【問合せ】法務省入国管理局外国人在留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(5799)7112)へ。

なお、特別永住者証明書・在留カードの交付を受けていないことをもって、特別永住者の地位や在留資格が失われることはありませんが、「みなし再入国許可」が適用されませんので、ご注意ください。詳しくは、入国管理局ホームページ(<http://www.immi-moj.go.jp/eiju/index.html>)でご案内しています。

暮らしの講座

●エンディングノートは
始まりノート
【日時】9月13日(日)午後2時〜4時
【会場】鶴巻小学校(早稲田鶴巻町140)

【内容】エンディングノートの作成を通して、ライフプランニングについて学ぶ(講師は三輪鉄郎・東京都行政書士会)
【申込み】事前に電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521) ☎(3208)2431へ。先着20名。

●リサイクル講座
①牛乳パックで
グリーティングカード作り
【日時】9月20日(日)午後1時30分〜3時

【持ち物】牛乳パック(洗ったもの)1枚、タオル2枚、新聞紙1日分
②牛乳パックで
花のオブジェ作り
【日時】9月21日(祝)午後1時〜3時
【持ち物】牛乳パック(洗ったもの)1枚、はさみ
③LEDが光る
電子オルゴール作り
【日時】9月22日(休)午後1時〜2時30分
……(以下共通)……

【対象】区内在住・在勤・在学の方、①②は各15名、③は10名(③は小学4年生までは保護者同伴)。
【会場 申込み】往復はがきに4面記載例のほか希望講座(①)の別を記入し、9月11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。

新宿 Shinjuku City Half Marathon 第14回 28年1月31日(日)開催 区民健康マラソン

同時開催 第1回日本IDハーフマラソン選手権大会

区内在住の方の先行申し込みは 8月26日(水)午後0時30分 から

全国から1万人以上のランナーが集まり、新宿区内を駆け巡ります。今回は神宮外苑いちょう並木周回からスタートします。また、ID(知的障害)の部を新設するほか、ハーフマラソンの申し込み方法を先着順に変更します。

【種目・部門・参加料】下表のとおり
【主催】新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン実行委員会、東京陸上競技協会
【申込み】区内在住および東日本大震災被災地(岩手県・宮城県・福島県)在住の方の先行申し込み(各種目いずれも先着順)：8月26日(水)9月10日(木)に、▼一般申し込み(各種目いずれも先着順)：9月16日(水)10月16日(金)に、電話 ☎0570(550)846(またはホームページ <http://sportsentry.ne.jp/>)からお申し込みください。
※一般申し込みは、ファミリーマートのFamilyポートでも申し込みます。

種目・部門		参加料	
ハーフマラソン	陸連・一般・ID	5,000円	
	個人協賛	30,000円	
10km(陸連・一般・ID)		4,000円	
健康マラソン	3km	一般	1,500円
		中学生	1,000円
	2km	小学生	1,000円
		ファミリー(小学生までと保護者)	1組1,000円
		ファンラン(小学生以上)	1,000円
	スペシャルラン(150m予定、小学生・70歳以上・障害者)		500円
ひよこの部(未就学児と保護者)		1組500円	

【問合せ】同実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701、IDの部については、日本知的障がい者陸上競技連盟事務局 ☎080(4429)1672へ。

※募集パンフレットは、新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)・新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)・特別出張所等に備え付けています。

東京都シルバーパスの一斉更新

都内在住で70歳以上の方を対象に発行している東京都シルバーパスは、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の民営バスに乗車できます。

現在、東京都シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に東京バス協会から「シルバーパス更新申込書」をお送りします。同封の「シルバーパス更新手続きのご案内」をご覧ください。指定日・指定窓口では都合の悪い方は、右表のいずれかの窓口で、9月中に手続きしてください。

●費用

- (1)27年度の住民税が課税の方…20,510円
- (2)27年度の住民税が非課税の方…1,000円
- (3)27年度の住民税が課税で、26年1月～12月の合計所得金額が125万円以下の方…1,000円
- (4)26年度の経過措置のうち、17年度の住民税が非課税だったことにより1,000円でシルバーパスの発行を受けている方…1,000円

●更新に必要なもの

- ▶シルバーパス更新申込書
- ▶住所・氏名・生年月日が分かるもの(健康保険証・運転

免許証等)

- ※住民票・パスポートでは更新できません。
- ▶有効期限が「27年9月30日」のシルバーパス
- ▶費用の(2)に該当する方は、次の①②③のいずれか1つ
 - ①27年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「1」～「5」のいずれかの段階が記載されたもの
 - ②27年度住民税非課税証明書(1通300円)
 - ③生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)
- ▶費用の(3)に該当する方は、次の①②のいずれか1つ
 - ①27年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「6」と記載されたもの
 - ②27年度住民税課税証明書(1通300円)
- ※介護保険料納入(決定)通知書は再発行できません。7月15日発行のものを用意してください。

【問合せ】東京バス協会(シルバーパス専用電話)
☎(5308)6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。
※70歳以上で新規にシルバーパスの購入を希望する方は、受付窓口が異なります。お問い合わせください。

●●●臨時更新窓口●●●

時間はいつでも午前10時～午後3時30分
※京王百貨店新宿店は午後5時まで

期間	会場
9月1日(火)～3日(水)・28日(月)～30日(水)	区役所本庁舎1階(歌舞伎町1-4-1)
9月1日(火)～3日(水)	都庁第2本庁舎1階(西新宿2-8-1)
9月2日(水)～4日(金)	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
9月7日(月)・8日(火)	都営大江戸線都庁前駅構内
9月7日(月)～9日(水)	榎町地域センター(早稲田町85)
9月9日(水)～11日(金)	牛込笹崎地域センター(笹崎町15)
9月10日(木)	柏木地域センター(北新宿2-3-7)
9月11日(金)～16日(水)	京王百貨店新宿店8階※(西新宿1-1-4)
9月14日(月)～16日(水)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
9月14日(月)～17日(木)	大久保地域センター(大久保2-12-7)
9月24日(水)・25日(金)	落合第一地域センター(下落合4-6-7) 四谷区民センター(内藤町87)
9月28日(月)～30日(水)	若松地域センター(若松町12-6)

長寿をお祝いします

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

ことぶき祝金をお贈りします

▶長寿(96歳～99歳)大正5年4月1日～大正9年3月31日生まれ…30,000円

●9月上旬から

民生委員がお届けします

【対象・金額】平成27年9月1日現在区内在住で、次に該当する方

- ▶古希(70歳)昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれ…5,000円
- ▶喜寿(77歳)昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれ…7,000円
- ▶米寿(88歳)昭和2年4月1日～昭和3年3月31日生まれ…10,000円

100歳以上の方に祝金3万円をお贈りします

●新たに100歳になる方を区長が訪問します

区内在住で100歳以上の方に、祝金をお贈りします。新たに100歳になり、事前に希望をいただいた方には、9月2日(水)・4日(金)・7日(月)・8日(火)に、区長が訪問して祝金をお渡しします。

認知症の見守りの輪を広げるために

●9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症はアルツハイマー病等が原因で起きる脳の病気で、日本では65歳以上の7人に1人に認知症の症状があるといわれています。この機会に、認知症について考えてみませんか。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階)☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

認知症講演会

認知症介護者の経験談をもとに、家族介護の現状を取り上げた演劇公演とシンポジウムです。

【日時】9月26日(土)午後1時30分～3時30分

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、200名

【内容】▶演劇「私お先にゆきますわ」(江戸川介護劇団・たなごころ)、▶シンポジウム「みんなでつくっていこう 認知症になっても安心して暮らせるまち」

【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者支援係へ。先着順。

認知症介護者家族会

介護する家族等が交流できる家族会を、月1回、3か所で開催しています。情報交換や気持ちを共有する場として、ご参加ください。当日直接、会場へ(費用は1回100円)。

【9月の日時・会場】▶水曜日の会/16日(水)午前10時～12時…西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶木曜日の会/10日(木)午後1時30分～3時30分…百人町地域交流館(百人町2-18-21)、▶金曜日の会/11日(金)午後1時30分～3時30分…榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)

9月は障害者雇用支援月間

勤労者・仕事支援センターは「働きたい」「働き続ける」を応援します

平成28年から改正障害者雇用促進法が施行され、雇用者に対して、障害を理由とした差別の禁止や合理的配慮の提供が義務付けられます。また、30年から精神障害者の雇用が義務付けられ、障害者の雇用がより一層拡大することが予測されます。9月は障害者雇用支援月間です。障害があっても働くことができ、仕事を続けられる地域社会の実現に向け、支え合いの輪を広げましょう。

●新宿区勤労者・仕事支援センターにご相談ください

同センターでは、障害のある方の就労に向け、職業相談、就職準備訓練、職場実習、面接同行などの支援を行うとともに、就職後も安定的に就労が継続できるよう、職場訪問や企業側からの相談に応じるなどの支援も行っています。「働きたい」「働き続けたい」という相談のほか、障害者雇用をお考えの事業所からの相談もお受けしています。ぜひ、ご利用ください。

【問合せ】新宿区勤労者・仕事支援センター就労支援課(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟)☎(3200)3311・☎(3208)3100へ。

仕事のご依頼をお待ちしています

新宿区シルバー人材センター

〒160-0022 新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟

☎(3209)3181・☎(3209)4288・http://www.sjc.ne.jp/shinjuku/

シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、区市町村ごとに設置される公益社団法人です。現在、新宿区のセンターには約1,800名が会員として登録し、区内の家庭や企業などから臨時的、短期的、軽易な仕事をお受けしています。仕事の依頼方法等詳しくは、お問い合わせください。

●センターが受けている主な仕事の内容

- 【家庭の仕事】▶家事援助、▶育児支援、▶大工、塗装、ふすま・障子・網戸の張り替え、▶パソコン操作の支援、▶洋服の直しや入園・入学グッズ等の布小物作製
- 【企業・団体からの仕事】▶清掃、▶一般事務・経理事務、▶チラシの配布、▶宛名書き・賞状筆耕、▶パンフレット等の封入、▶シール貼り
- 【アパート・マンション・地域の仕事】▶共用部分・空き部屋の清掃、▶地域イベント等の軽作業、▶植木の手入れ、除草



ボランティアのための朗読講座

●文章を伝えるための基礎

【日時・内容】▼9月30日(水)：道具としての声、▼10月7日(水)：分かりやすく伝えるためのテクニック、いずれも午後2時～4時、全2回

【対象】視覚障害者・幼児・高齢者のために区内でボランティア活動したい方、すでに活動している方、30名

【講師】鶴岡 颯(さつ)・カナリヤ(講師)

【会場・申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、9月10日(水)消印有効)までに、新宿区社会福祉協議会(〒169-0075 高田馬場1-17-20)☎(62033)9555・☎(5273)3082へ。応募者多数の場合抽選。

視覚・聴覚障害者の日常生活用具の展示・相談会

【日時】▼9月4日(金)午前11時～午後4時、▼5日(土)午前10時～午後4時

【内容】視覚・聴覚障害者の日常生活用具の展示と使用方法の説明、用具の給付等の相談

【会場・申込み】当日直接、新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)へ。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。

【9月の日時・会場】▼①四谷の会：3日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター

【費用】①③⑤は無料。②は100円(飲み物代)

【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。

11月7日開催

若者のつどい 出演者募集

若者のつどいは、20歳代〜30歳代の方に元氣と活力を発信し、若者同士が出会い・交流する場を提供するほか、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。11月7日(土)に開催する若者のつどいを一緒に盛り上げませんか。

【応募資格】出演者の中に区内在住・在勤・在学の方がいるか、活動の拠点が区内にある個人またはグループ、5組程度

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【心募券料】出演者の中に区内在住・在勤・在学の方がいるか、活動の拠点が区内にある個人またはグループ、5組程度

【申込み】所定の応募用紙とパフォーマンスを記録したCDまたはDVDを、9月25日(金)までに男女共同参画推進センター(ウイズ新宿 〒1600000 07 荒木町16) ☎(3334) 0801へ郵送(必着)またはお持ちください。選考結果は10月9日(金)までにお知らせします。募集要項・応募用紙は同センターで配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

はがき・ファックスの記載例

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。

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)

住宅・まちづくり

都市計画原案の説明会・縦覧

●赤城周辺地区地区計画
▼説明会
【日時】9月5日(出午後1時から)

こども教育

はがきのおこづかい

●新宿区乳幼児文化体験事業
ベストセラー絵本の原作を、歌とパネルで上演します。

協働事業提案公開プレゼンテーション

1次審査(書類)を通過した2団体の事業を審査します。
【日時】9月4日(金)午後2時〜3時45分

家具転倒防止器具の取り付け事業をご利用ください

区内在住の方に、専門業者を派遣し、設置場所に適した器具を取り付け方を調査し、器具を無料で取り付けます。

防災書時避難等支援が必要なたたき

区内在住の方に、専門業者を派遣し、設置場所に適した器具を取り付け方を調査し、器具を無料で取り付けます。

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8月25日に発送しました。9月になっても届かない方は、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26年中の所得が基準額(下表)以下で次のいずれかに該当する方

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
※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

滞語の和室

【日時】8月28日(金)：18時〜21時
【会場】新宿区民センター

【日時】9月19日(出)午前10時〜午後4時
【会場】四谷3-10 正面玄関前

催し・講座

●四谷の文化施設を巡る
【日時】9月19日(出)午前10時〜午後4時

新宿文化センター

【日時】9月19日(出)午後1時30分〜4時45分
【会場】新宿区民センター

子どもの自立に悩む保護者向け講演会

【日時】9月19日(出)午後1時30分〜4時45分
【会場】新宿区民センター

男女雇用平等セミナー

【日時】9月19日(出)午後1時30分〜4時45分
【会場】新宿区民センター

図書館の催し

●中央図書館上映会
【日時】8月29日(出)午前10時30分〜午後2時

こども映画会

【日時】9月13日(出)午後2時30分〜3時30分
【対象】小学生まで、100名(保護者同伴可)

朗読会〜長月

【日時】9月18日(出)午後2時〜3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

イベント「君のとりのふしぎな世界」

【日時】9月13日(出)午前10時〜午後5時(入退場自由)
【対象】小学生まで、40名(保護者同伴可)

ワークショップ「キュッパにしろう」

【日時】9月19日(出)午後2時〜4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【上演作品】紙人形劇「いろとりオバケ」
【主催】早稲田大学児童文学研究会(区立図書館サポーター)

親子世代生活体験

【日時】10月3日(出)午前7時15分〜午後6時30分
【会場】1階会議室集合・解散

親子世代生活体験

【日時】10月3日(出)午前7時15分〜午後6時30分
【会場】1階会議室集合・解散

協働事業提案公開プレゼンテーション

1次審査(書類)を通過した2団体の事業を審査します。
【日時】9月4日(金)午後2時〜3時45分

家具転倒防止器具の取り付け事業

区内在住の方に、専門業者を派遣し、設置場所に適した器具を取り付け方を調査し、器具を無料で取り付けます。

【日時】9月6日(出)10月14日(水)
【日時】9月12日(出)10月20日(水)

防災ブック「東京防災」の活用

【日時】9月19日(出)午後1時30分〜4時45分
【会場】新宿区民センター

親子世代生活体験

【日時】10月3日(出)午前7時15分〜午後6時30分
【会場】1階会議室集合・解散

協働事業提案公開プレゼンテーション

1次審査(書類)を通過した2団体の事業を審査します。
【日時】9月4日(金)午後2時〜3時45分

家具転倒防止器具の取り付け事業

区内在住の方に、専門業者を派遣し、設置場所に適した器具を取り付け方を調査し、器具を無料で取り付けます。

元気な高齢者向け 介護予防教室

●10月〜12月クラス 参加者を募集
【日時】会場・内容等【右表のとおり】
※各全12回程度(祝日を除く)

教室名	受付番号	会場	曜日時間	定員
脳はつらつ教室★1 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日午後	13名
	2	北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	木曜日午前	13名
骨盤底筋向上教室★2 尿漏れ予防等(女性対象) ※トレーニングマシンを使用する回あり	3	介護老人保健施設マイウェイ四谷(大京町1)	木曜日午後	10名
	4	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日午前	12名
シニアスポーツチャレンジ教室	5	東京都健康プラザハイジヤ(歌舞伎町2-44-1)	火曜日午前	13名
	6	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日午後	18名
足腰の筋力向上で転倒を予防(位立中心)	7	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日午前	18名
	8	落合三世代交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	水曜日午後	18名
	9	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日午前	18名
	10	若葉高齢者在宅サービスセンター(若葉3-6)	水曜日午前	10名

教室名	受付番号	会場	曜日時間	定員
シニアバランストレーニング教室 バランスを保つ力を向上させ筋力の低下を予防(座位中心)	11	薬王寺ことぶき館(市谷薬王寺町51)	木曜日午前	18名
	12	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日午前	18名
	13	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日午前	18名
	14	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日午前	18名
シニアパワーアップ教室 全身の筋力の低下を予防	15	清風園(中落合1-7-26)	金曜日午後	10名
	16	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日午前	10名
	17	15〜19はトレーニングマシンを使用	木曜日午前	10名
15〜19はトレーニングマシンを使用 20・21はプールでの水中運動。区または被用者保険の健康診査の受診結果(26年度または27年度)の提出が必要	18	東京都健康プラザハイジヤ(歌舞伎町2-44-1)	月曜日午後	10名
	19	介護老人保健施設アムウェイ新宿(原町2-43)	木曜日午後	10名
	20	介護老人保健施設アムウェイ新宿(原町2-43)	金曜日午前	10名
	21	介護老人保健施設アムウェイ新宿(原町2-43)	金曜日午後	10名

★1 いすに座ってできる有酸素運動・ストレッチも紹介します。
★2 おなか周りの筋肉が付き、姿勢がよくなる効果があります。

28年4月に区立中学校に入学する新1年生と保護者の皆さんへ

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時に指定校以外の学校を選択できる学校選択制度を実施しています。指定校以外の区立中学校へ入学を希望する場合は、学校選択票の提出が必要です。指定校以外を選択される際は、ご家族でよく相談の上、判断してください。

学校名	学校公開期間	学校説明会日時
牛込第一中学校(北山伏町4-1) ☎(3266)1605	9月7日(出)〜12日(出)	9月12日(出)午前10時50分〜12時
牛込第二中学校(喜久井町20) ☎(3205)9671	10月6日(出)〜10日(出)	10月10日(出)午後3時〜4時
牛込第三中学校(市谷加賀町1-3-1) ☎(3266)1606	10月5日(出)〜10日(出)	10月10日(出)午後1時〜2時
四谷中学校(四谷1-12) ☎(3358)3771	10月13日(出)〜17日(出)	10月17日(出)午後3時30分〜4時10分
西早稲田中学校(戸山3-20-2) ☎(3205)9674	10月5日(出)〜10日(出)	10月10日(出)正午〜午後1時
落合中学校(下落合2-24-6) ☎(3565)0701	10月13日(出)〜17日(出)	10月17日(出)午前10時50分〜12時
落合第二中学校(西落合1-6-5) ☎(3565)0702	10月1日(出)〜3日(出)5日(出)6日(出)	10月3日(出)午後1時30分〜2時30分
西新宿中学校(西新宿8-2-44) ☎(5330)0661	10月19日(出)〜24日(出)	10月8日(出)午後2時30分〜3時30分
新宿中学校(新宿6-15-22) ☎(3357)6191	10月13日(出)〜17日(出)	10月17日(出)午前11時45分〜午後0時35分
新宿西戸山中学校(百人町4-3-1) ☎(3227)2110	10月5日(出)〜10日(出)	10月10日(出)午前10時40分〜11時30分

区立中学校一斉学校公開と学校説明会(下表)

公開期間は、授業時間内です。当日直接、各学校へおいでください。見学は、公開期間以外も随時受け付けています。詳しくは、各学校へお問い合わせください。

学校の特色などを冊子にまとめ、「学校選択票」と一緒に配布します。また、各学校ではホームページを開設しています。新宿区ホームページからご覧いただけます。

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎ 03 (3209) 1111、新宿区ホームページは http://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

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。



保 健

やさしい料理講座

●からだのキレイは腸内から
【日時】9月9日(水)午前10時～午後1時
【対象】区内在住の方、20名
【内容】調理実習と講話「腸内環境を整えるレシピ」
【会場】申込み電話で落合保健センター(下落合4-6-7)3952)7161へ。先着順。
おじいさま・おばあさま学級
【日時】9月17日(木)午後1時30分～4時
【対象】区内在住の方、20名

9月は健康増進普及月間

野菜もう1皿

運動あと10分

からだどいっしょとほごめより

がん・脳血管疾患・糖尿病・高血圧などの生活習慣病は、食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関与して発症する病気です。新宿区では、亡くなる方の約6割が生活習慣病が原因です。生活習慣病は、普段の生活習慣を改善することで予防できます。日常生活に野菜摂取や運動習慣を取り入れて、健康寿命を延ばしましょう。

【問合せ】東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027へ。

もう1皿野菜を食べてよう

生活習慣病の予防には、1日に350g以上の野菜(小鉢5皿分に相当)を食べることが推奨されています。一方、26年に区が実施した調査では、1日に必要な野菜の量(右記)を実際に食べている人は約20人に1人と、多くの人が野菜不足の傾向にあります。

あと10分運動しよう

生活習慣病の予防には、1日当たり男性で約9千歩、女性で約8千歩相当の運動が目標です。日本人の平均的な歩数から考えると足りないのはあと千歩で、時間にして10分程度です。「歩く」「自転車に乗る」「掃除機をかける」「子どもと遊ぶ」なども十分に効果があります。「運動あと10分」を目安に日常生活の中で運動量を増やし、健康づくりに取り組みましょう。

◇やってみよう◇

●朝食にトマト半分を追加
●昼食にサラダを追加
●夕食のみそ汁の具に野菜を追加など



◇やってみよう◇

●1つ手前のバス停で降りて歩く
●エスカレーターでなく階段を使う
●買い物は歩いて行くなど



ご利用ください 保健センターの健康相談

保健センターでは、保健師、栄養士などによる生活習慣病予防について個別相談を、毎月行っています。健診データが気になる方、食事などの生活習慣を見直したい方はご相談ください。日程は「広報しんじゅく」毎月5日号でご案内しています。

【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名
【内容】助産師の講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情」力強い助っ人になるために」と沐浴実習
【会場】申込み電話で落合保健センター(下落合4-6-7)3952)7161へ。先着順。

精神保健講演会

【日時】9月24日(木)午前10時～12時
【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・在勤で統合失調症の方の家族ほか、50名
【内容】統合失調症の最近の動向と治療の進歩(講師は根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座准教授)
【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。

情報公開・個人情報保護審議会

【日時】9月2日(水)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。

スポーツ

新宿ABCXYZ卓球大会(団体戦)

【日時】9月21日(祝)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、120チーム(1チーム3～4名)
【内容】3チームでの予選リーグ後、男女別に順位トーナメント(1ゲーム3人で対戦)
【費用】1チーム3千600円
【主催】申込み往復はがきに4面記載例のほかチーム全員の氏名・性別・年齢を記入し、8月31日(必着)までに新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(〒160-0011若葉2-6-2) ☎0990(2622)8752へ。先着順。

膠原病講演会

【日時】9月30日(水)午後6時～8時
【対象】区内在住・在勤・在学の膠原病患者、家族ほか、40名
【内容】全身性エリテマトーデスを中心に、混合性結合組織病、シエーグレン症候群について、症状、治療、療養生活上のコツなどの話と質疑応答(講師は阿部香織・かおり内科クリニック院長)

審議会

【会場】申込み電話で四谷保健センター(三栄町25) ☎(335)5161へ。先着順。

図書館運営協議会

【日時】9月1日(火)午後2時～4時
【内容】これからの図書館サービスのあり方について
【会場】申込み傍聴を希望する方は当日直接、中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3364)1421へ。

硬式テニス

【日時】10月11日(日)午前9時～午後5時
【会場】甘泉園公園庭球場(西早稲田3-15)
【対象】区内在住・在勤の18歳以上の男性、30名
【内容】6ゲーム1セットマッチ
【費用】千500円(施設利用料ほか)
【持ち物】ボール1缶

男子シングルス大会

【日時】9月10日(木)午後4時～6時
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【内容】スポーツ選手・指導者などを対象に、食生活に関する講座の開催などで支援するスポーツ指導者支援協会を紹介(語り手は同協会)
【費用】千円(資料代ほか)
【主催】申込み電話かファックス ☎(3361)7171へ。先着順。

【主催】申込み往復はがきに4面記載例のほか年齢を記入し、9月10日(必着)までに区硬式庭球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

名譽区民の演奏会に招待

●鶴賀若狭様さん「新内節 鶴賀若狭様一門浴衣演奏会」
【日時】9月6日(日)正午～午後6時
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【会場】申込み当日直接、牛込區民ホール(筆筒町15)へ。
【問合せ】鶴賀若狭様 ☎(3260)1804へ。

長唄演奏会

【日時】9月12日(土)午後1時～4時(午後0時30分開場)
【会場】四谷区民ホール(内藤町87)
【対象】区内在住の方、10名
【演目】「四季山姥」「二人枕久」ほか
【申込み】ファックス(4面記載例のとおり記入)で、9月5日(土)までに東音会会員券取扱所・蓑田 ☎(3815)9328へ。応募者多数の場合は抽選。一般は5千円。

市民NPOの交流サロン

●NPOの活動を知ろう
【日時】9月10日(木)午後4時～6時
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【内容】スポーツ選手・指導者などを対象に、食生活に関する講座の開催などで支援するスポーツ指導者支援協会を紹介(語り手は同協会)
【費用】千円(資料代ほか)
【主催】申込み電話かファックス ☎(3361)7171へ。先着順。

戸山公園野外コンサート

【日時】9月13日(日)午前11時～午後3時45分
【出演】戸山小学校吹奏楽部、戸山高校ブラスバンド部、里美太鼓会、東京シユレ新宿、平林園子(歌手)、内倉恒人(マジック)ほか
【後援】新宿区
【協力】クラーク記念国際高校
【会場】申込み当日直接、都立戸山公園園子供の広場(大久保3-5)へ。雨天の場合は戸山小学校体育館(百人町2-1-38)で開催します。

普通救命講習会

【日時】9月14日(月)午後1時30分～4時30分
【会場】ハイアットリージェンシー東京(西新宿2-7-2)
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)使用方法などの知識と技術(講師は新宿消防署) ※講習の修了者には、「救命技能認定証」を交付します。
【主催】申込み電話で9月3日(木)までに東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171へ。先着順。

地球温暖化対策とカーボン・オフセットセミナー

【日時】9月17日(木)午後2時～5時
【会場】早稲田大学西早稲田キャンパス(大久保3-4-1)

エコギャラリー新宿9月の展示

【期間】内容展示時間は、お問い合わせください。
●区民ギャラリー
▼3日(木)～6日(日)：津田沼3大学合同展(写真)・▼7日(月)～13日(日)：第18回法匠展(絵画・建築模型)・▼15日(火)～20日(日)：第9回新生美術会関東支部展(絵画)・▼25日(金)～27日(日)：第22回玄麟書塾展(書道)・
◎その他の期間は常設展示
【会場】問合せ「エコギャラリー」新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

【主催】申込み電話か電子メール(4面記載例のとおり記入)で、第56回大気環境学会年會運営事務局 ☎(5286)3326・☎jsae56-carbon@tohu-topours.co.jpへ。

パンコン教室

●ウインドウズ10 体験と乗り換えの準備
【日時】定員 9月9日(水)16日(水)・▼①午後4時～5時30分、▼②午後6時30分～8時、全2回(①②各6名)
【費用】3千円(教材費を含む)
●パンコンの基本
【日時】定員 9月7日(月)・14日(月)・28日(月)・10月5日(月)午後1時30分～3時、全4回(10名)
【費用】6千円(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。先着順。

戸山公園野外コンサート

【日時】9月13日(日)午前11時～午後3時45分
【出演】戸山小学校吹奏楽部、戸山高校ブラスバンド部、里美太鼓会、東京シユレ新宿、平林園子(歌手)、内倉恒人(マジック)ほか
【後援】新宿区
【協力】クラーク記念国際高校
【会場】申込み当日直接、都立戸山公園園子供の広場(大久保3-5)へ。雨天の場合は戸山小学校体育館(百人町2-1-38)で開催します。

普通救命講習会

【日時】9月14日(月)午後1時30分～4時30分
【会場】ハイアットリージェンシー東京(西新宿2-7-2)
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)使用方法などの知識と技術(講師は新宿消防署) ※講習の修了者には、「救命技能認定証」を交付します。
【主催】申込み電話で9月3日(木)までに東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171へ。先着順。

地球温暖化対策とカーボン・オフセットセミナー

【日時】9月17日(木)午後2時～5時
【会場】早稲田大学西早稲田キャンパス(大久保3-4-1)

エコギャラリー新宿9月の展示

【期間】内容展示時間は、お問い合わせください。
●区民ギャラリー
▼3日(木)～6日(日)：津田沼3大学合同展(写真)・▼7日(月)～13日(日)：第18回法匠展(絵画・建築模型)・▼15日(火)～20日(日)：第9回新生美術会関東支部展(絵画)・▼25日(金)～27日(日)：第22回玄麟書塾展(書道)・
◎その他の期間は常設展示
【会場】問合せ「エコギャラリー」新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

新宿クリエイターズ・フェスタ 2015

9月6日(日)まで新宿駅周辺で開催中



8月21日、夏の一大アートイベント「新宿クリエイターズ・フェスタ2015」がついに開幕。ワクワクするアートとの出会いをお楽しみください。
【問合せ】同フェスタ実行委員会事務局(本庁舎4階、特命プロジェクト推進課内) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。



50トン級のゴジラの砂像が 新宿中央公園に出現

世界各国のイベントで砂の彫刻を披露する保坂俊彦さんは、本フェスタ初出展です。今回は、都心のオアシスに約50トンの砂でできた大迫力のゴジラ像を展示しています。
【期間】9月27日(日)まで
【会場】新宿中央公園水の広場(西新宿2-11)

ゴジラ©2015 保坂俊彦/FAD/SRS Co.,Ltd.
TM&©TOHO CO.,LTD

最新情報は公式ガイドブック・
フェスタ公式ホームページ
(HP <http://www.scf-web.net>)で

公式ガイドブックは、作品の展示会場や、区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所等で配布しています。フェスタ公式アプリ「mate(メイト)」もご利用ください(<http://mateapp.jp/scf2015/>からダウンロード)。

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
5月以降、自転車を盗まれる被害が急増しています。今年1月～6月に区内で起きた自転車の盗難被害は713件で、このうち4割以上の336件が5月・6月に発生しています。
路上駐輪や無施錠の自転車が狙われています。短時間の駐輪でも、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。

新宿打ち水大作戦実施中

9月15日(火)まで、風呂の残り湯等を使った打ち水でまちを冷やす「新宿打ち水大作戦」を実施しています。皆さんも打ち水に参加してみませんか。道具は貸し出します。詳しくは、お問い合わせください。
【申込み】所定の実施計画書を郵送またはファックスで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。実施計画書は同係・環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)・新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)・西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5)・特別出張所で配布しています。新宿区ホームページからも申し込みます。



▲中落合一丁目みどり町会の皆さんが浴衣で打ち水

マイナンバー制度 通知カードの受け取りのために



10月5日(月)から12月までの間に、住民票を有する全ての方の住所あてに、12桁のマイナンバー(個人番号)を通知する「通知カード」を簡易書留(転送不要)で郵送します。住民票に記載の住所と異なる住所にお住まいの方は、現在お住まいの区市町村に住所変更の届出をしてください。

住民票に記載の住所で 受け取ることができない方へ

次の理由で、やむを得ず住民票に記載の住所で通知カードの受け取りができない方は、お住まいの場所(居所)を登録していただくと、居所で受け取れます。
▶東日本大震災で被災し、住所地以外の

場所へ避難している方
▶DV、ストーカー行為、児童虐待等の被害者で、住所地以外の場所に移動している方
▶一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所している方
該当する方は、「通知カードの送付先に係る居所情報登録申請書」に必要事項を記入し、9月25日(金)までに戸籍住民課調整係へ郵送(必着)またはお持ちください。申請書は同係で配布するほか、新宿区ホームページからも取り出せます。
【問合せ】戸籍住民課調整係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4348・FAX(3209)1728へ。

区立産業会館(BIZ新宿)・区役所本庁舎で しんじゅく地域飲食券を販売

●区立産業会館入口ロビー
(BIZ新宿、西新宿6-8-2
新宿区商店会連合会事務局)
【期間】9月1日(火)から(土・日曜日、祝日等を除く)午前9時30分～午後5時
●区役所本庁舎1階ロビー
(歌舞伎町1-4-1)
【期間】9月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時
区内500店以上の参加飲食店で利用できる、額面500円の飲食券5枚1セット(2,500円分)を2,000円で購入できます。
【購入上限】1人10セット(50枚)
【使用期限】28年1月20日(水)

※無くなり次第終了。7月25日～8月3日の期間、区の施設で購入した方も購入できます。
※インターネット販売(会員登録とクレジットカードが必要)、利用できる店舗等詳しくは、「しんじゅく地域飲食券」特設サイト(HP <http://www.shinjuku-inshoku.com/>)でご案内しています。
【問合せ】産業振興課産業振興係(BIZ新宿4階) ☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。



ケーブルテレビの 広報番組 こんにちは新宿区長です!

9月のテーマは からだにいいことはじめよう

吉住健一区長が、区政情報や新宿のまちの多彩な魅力をお届けする区の広報番組です。

今回は、いつまでも元気に過ごすための健康づくりを紹介します。

●番組の放送

9月1日(火)～30日(水)、ジェイコム港・新宿(11チャンネル)で、毎日3回放送します。
▶午後0時30分～0時50分
▶午後4時～4時20分
▶午後11時～11時20分

▼区長も「新宿いきいき体操」に挑戦



※番組は、新宿区ホームページでも動画配信します。また、9月2日(水)から、区政情報センター(本庁舎1階)、区立中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)・四谷図書館(内藤町87)でDVDを貸し出します。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。
※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム港・新宿 ☎0120(914)000へ。



▲新宿区医師会・木島会長が健康づくりの秘訣を紹介

こんにちは伊那市です 伊那市の催しにご参加ください 友好提携都市長野県伊那市

1泊2日 林業女子会

地元林業者との交流や林業体験ができるツアーです。伊那の気候や景観を満喫しながら、素敵な思い出を作りませんか。
【日時】10月24日(土)午前7時15分～25日(日)午後7時(集合・解散は新宿駅西口)
【対象】おおむね20歳代～30歳代の独身女性、20名
【内容】林業体験、チェーンソー体験ほか
【費用】8,000円(宿泊1泊・食事4食付き)
※伊那市内の宿泊施設「ゼロ磁場の宿 入野谷」に宿泊します。
【申込み】はがきかファックス・電子メール(4面記載例のほか年齢、応募動機を記入)で、9月18日(必着)までに伊那市耕地林務課(〒396-8617伊那市新田3050) ☎0265(96)8127・FAX0265(72)4142・E ktr@inacity.jpへ。応募者多数の場合は抽選。詳しくは、伊那市ホームページ(HP <http://www.inacity.jp>)でご案内しています。



信州伊那スイーツ食事会 in 銀座

伊那市にある老舗菓子店のシェフパティシエがコース料理へアレンジした伊那の美味しい野菜やフルーツを、伊那産ワインと一緒に楽しみませんか。
【日時】10月3日(土) ▶正午～午後2時、▶午後5時～7時、▶10月4日(日)正午～午後2時
【会場】長野県アンテナショップ「銀座NAGANO」(中央区銀座5-6-5)
【費用】3,500円(ノンアルコールの場合3,000円)
【申込み】9月18日(金)までに電話か電子メール(4面記載例のほか希望日時を記入)で伊那市農政課 ☎0265(96)8125・E noi@inacity.jpへ。各回先着20名。詳しくは、伊那市ホームページ(HP <http://www.inacity.jp>)でご案内しています。



シェフパティシエ・清水慎一さん