

今号の主な内容	
2面	民間賃貸住宅の家賃を助成します
3面	ご利用ください しんじゅく子育て応援ナビ
4・5面	新しい国民健康保険被保険者証をお送りしました
7面	インフルエンザ予防接種
8面	忘れずに受けましょう 年に1度の特定健康診査

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27年(2015年)

9・15

第2151号



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。

その場で当たる
スクラッチくじでお得にお買いもの

新宿応援セール

10月1日～31日

新宿応援セール
500円で1枚さしあげます
スクラッチくじ
総額 **3,000万円**

当たり金額 **300円 × 20,000本**
当たり金額 **100円 × 240,000本**

配布期間 **10/1(木)～20(火)**

新宿区内全域の商店街にて実施中!
期間中、このホスターの貼ってある各参加店でスクラッチくじを配布しています。
※各参加店とも、スクラッチくじの配布枚数に限りがあります。

金券使用期間：
10/1(木)～31(土)

お買物やサービスのご利用500円ごとにスクラッチくじ1枚(1回10枚まで)を差し上げます。
スクラッチをこすって当たり金額が出たら同額の金券として使用できます。

新宿区・新宿区商店会連合会



区と新宿区商店会連合会では、地域の消費拡大と商店街活性化のため、総額3,000万円の金券が当たるキャンペーン「新宿応援セール」を実施します。

【問合せ】産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階)☎(3344)0701・FAX(3344)0221、新宿区商店会連合会事務局☎(3344)3130へ。

★実施店舗

区内の約3,500店。キャンペーン参加店には、新宿応援セールのポスター(右上図)が貼ってあります。

★抽選券(スクラッチくじ)の配布

商品の購入やサービスの利用500円ごとに、スクラッチくじ方式の抽選券(右図)を1枚配布します(1回につき10枚まで)。

★景品

スクラッチくじをこすって300円または100円の「当たり」が出たら、同額の金券としてキャンペーン参加店で使用できます。当たりは300円が2万本、100円が24万本です。



★抽選券(スクラッチくじ)の配布期間

10月1日(木)～20日(火)

★当たりくじが使用できる期間

10月1日(木)～31日(土)



2,500円分の飲食券が2,000円でお得に買える しんじゅく地域飲食券販売中

使用期限は28年1月20日(水) 忘年会・新年会にも

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枚セット(2,500円分)を2,000円で販売しています。

【販売場所】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)

【販売時間】午前9時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く)

【購入上限】1人10セット(50枚)

詳しくは、「しんじゅく地域飲食券」特設サイト(<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☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。

コラム 新宿の未来のために!

新宿区ホームページ「区長の部屋」で写真日誌も公開しています

暑かった夏も終わり、これから台風季節を迎えます。区では気象情報をもとに、迅速に全庁的な体制を整え、大雨や台風による水害の発生に備えています。区民の皆様も、雨どいや雨水ます周辺の清掃、がけや擁壁の点検など身の回りの備えをお願いいたします。▼今月の2日から今年

100歳を迎えた方を訪問し、長寿のお祝いをさせていただきます。今年は、新たに61人が100歳を迎え、新宿区の100歳以上の方は168人となりました。米ワシントン大学などの研究チームの調査によると、2013年の世界188カ国の健康寿命では、男女ともに日本が1位になりました。▼区では、健康寿命の延伸を目標に据え、健康づくりを支援する様々な取り組みを進めています。介護予防のために、高齢者も無理なくできる「新宿いきいき体操」を、250名を超える区民サポーターの皆様が中心となって普及に取り組んでいます。また、認知症対策では、専門医による「認知症・もの忘れ相談」を高齢者総合相談センターなどで実施し、認知症の早期発見・早期対応に努めています。さらに、要介護者の在宅ケアを支える地域包括ケアシステムも、新宿区医師会を始めとする関係者の皆様と構築してまいります。いつまでもお元気でいきいきと暮らすために、日常生活の中でご自身の状況にあった健康づくりに積極的に取り組みましょう。▼さて、今年度は5年に一度の国勢調査の年です。すでに10日から国勢調査員が調査票を配布しておりますが、今回からパソコンやスマートフォンによるオンライン回答が導入されましたので活用ください。また、調査票の提出は10月7日が期限ですので、区民の皆様にはご協力のほどお願いいたします。なお、国勢調査の時期には国勢調査員をかたがて個人情報取得を詐取する者があらわれる心配がありますので、国勢調査員証を確認いただくなどご注意ください。

区長 吉住 健一
よしずみ けんいち

民間賃貸住宅の家賃を助成します

子育てファミリー世帯や学生・勤労単身者を対象に助成しています。
【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

子育てファミリー世帯向け

- 【対象】27年10月1日現在、次の全てを満たす世帯、50世帯
 - ▶区内の民間賃貸住宅にお住まいで、住民登録をしている
 - ▶義務教育修了前のお子さんを扶養し、同居している
 - ▶26年中の世帯の年間総所得が510万円以下
 - ▶月額家賃が22万円以下で滞納していない
 - ▶住民税を完納している
 - ▶27年度に区の転入転居助成による「予定登録申請中」でないか、「予定登録決定」「助成」を受けていない(「予定登録決定」は27年10月1日以前に有効期間が満了するものを除く)
 - ▶ほかの公的住宅扶助を受けていない等
- 【助成期間・金額】5年間を限度に月額3万円

学生・勤労単身者向け

【対象】27年10月1日現在、次の全てを満たす方、30名

- ▶区内の民間賃貸住宅にお住まいの単身世帯で、住民登録をしている
 - ▶18歳~28歳(昭和61年10月2日~平成9年10月1日生まれ)
 - ▶月額家賃が9万円以下で滞納していない
 - ▶ほかの公的住宅扶助を受けていない等
- 【助成期間・金額】3年間を限度に月額1万円……(以下共通)……

【申込み】所定の申込書・封筒で、10月15日(木)(消印有効)までに郵送してください。申込書と募集案内は、10月1日(木)~15日(木)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、子ども家庭課(本庁舎2階)、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館(図書館は休館日、そのほかは土・日曜日、祝日を除く)で配布します。10月1日(木)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

※申し込みが募集数を超えた場合は公開抽選します(10月30日(金)午後3時から、区役所第1分庁舎1階ロビーで)。詳しくは、募集案内でご確認ください。

公衆浴場で湯ゆう健康教室 心も体もいきいきと

【日時・会場・内容】下表のとおり。時間はいずれも午後2時~2時45分
 【対象】区内在住の60歳以上で「ふれあい入浴証」をお持ちの方、各回20名程度
 【申込み】「ふれあい入浴証」をお持ちの上、当日直接、会場へ。先着順。
 【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。

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
東宝湯 新宿7-11-5 ☎(3232)2641	9月24日(木) 肉と魚をもう一口	10月1日(木) おうちでできるリラクゼーション	10月8日(木) 10分お口エクササイズ	10月15日(木) 楽しく歌おう
世界湯 高田馬場3-8-31 ☎(3371)2409	9月29日(火) 元気もりもり食事のポイント	10月6日(火) お口から元気をキープ	10月13日(火) こころとからだのいきいき健康生活	10月20日(火) 今日も元気にいきいき健康体操
松の湯 山吹町16 ☎(3268)6248	9月30日(水) こころとからだを元気にさせる生活術	10月7日(水) 食べる幸せいつまでも	10月14日(水) おいしく食べて健康増進	10月21日(水) こころをこめてフラダンス
大星湯 市谷台町18-3 ☎(3351)7625	11月10日(火) いきいき生活食事のいろは	11月17日(火) 脳活しようこころとからだいきいき生活	11月24日(火) 口から始めるいきいき健口(けんこう)生活	12月1日(火) 薬を正しく使おう
柏湯 北新宿4-3-7 ☎(3371)4106	11月12日(木) おうちでできるリラクゼーション	11月19日(木) 肉と魚をもう一口	11月26日(木) 10分お口エクササイズ	12月3日(木) 楽しく歌おう

秋の全国交通安全運動

9月21日~30日 やさしさが走る「の街」の道路

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通事故防止のため、交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう。

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265へ。

運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

運動の重点

- ▼夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、反射材用品等の着用の推進、自転車前照灯の点灯の徹底)
- ▼後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ▼飲酒運転の根絶

二輪車の交通事故防止

自転車・二輪車の放置防止

◎自転車の保険に加入しましょう
 自転車による加害事故が増えていきます。

自転車安全整備店で点検整備(有料)を受け、それを証明する「Tマーク」を自転車に貼ると、傷害保険・賠償責任保険に加入できます。また、損害保険会社が扱う火災保険や自動車保険等には「個人賠償責任保険」を特約として追加できます。詳しくは、各損害保険会社にお問い合わせください。

高齢者クラブの会員を募集

区内には、地域ごとに結成された119の高齢者クラブがあり、約6,000名の会員が自主的に活動しています。

区では、高齢者クラブの活動経費の一部を助成しています。「生きがい」「趣味」を通じた仲間を見つめたいと考えている方は、高齢者クラブにご参加ください。

【対象】区内在住で58歳以上の方

【主な活動】

- ▶社会奉仕活動…道路・公園の清掃、交通安全・防犯運動への協力ほか
- ▶友愛活動…1人暮らし高齢者への訪問や声掛けほか
- ▶健康増進活動…ラジオ体操、歩

行会ほか運動が中心の活動

▶生きがい活動…歌や踊りなど趣味の教室・講習会の開催ほか

▶その他…旅行会・親睦会・新年会ほか

※区内の高齢者クラブで構成する新宿区高齢者クラブ連合会では、年間の事業計画を策定し、歌舞伎町の清掃活動、ウォーキング、歌や踊りを披露する春と秋の高齢者福祉大会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、囲碁・将棋大会などを実施しています。

【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。

区民意識調査にご協力を

区民意識調査を実施中

この調査は、区の重要課題に対する区民の皆さんの意識や意向を伺い、区政運営の基礎資料とするため、毎年実施しています。

無作為抽出した18歳以上の区民の方2千500名のご自宅に、調査票を郵送しました。調査票がお手元に届いた方は、ご協力をお願いいたします。調査票は無記名で回答していただき、統計的に処理します。調査結果の概要は「広報しんじゅく」ほかでお知らせします。

【問合せ】広報担当課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

無料街頭不動産相談

不動産の売却・購入等の取引、賃貸借・相続等の税務、高齢者等の住み替えについて相談をお受けします。

【日時】9月17日(木)午前10時~午後4時

【相談員】東京都宅地建物取引業協会新宿区支部会員、税理士、新宿警察署生活安全課担当者、区住宅相談員

【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎1階ロビーへ。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

建築ふれあいフェア2015

●共感を呼ぶ建築設計展

プロフェッショナルの想い
 【日時】9月26日(土)~28日(月)午前10時~午後7時(26日(土)は午後2時から、28日(月)は午後4時まで)

【内容】耐震防災工法や建築作品の展示、建築・耐震・マンション管理相談ほか

【主催】東京都建築士事務所協会
 【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】東京都建築士事務所協会 ☎(3203)2601、建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3732へ。

開設25周年記念

みんなの区民ギャラリー展

開設25周年を記念して、応募で寄せられた作品を展示します。

【日時】10月6日(火)~11日(日)午前10時~午後6時(11日(日)は午後3時まで)

【会場】区民ギャラリー(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)
 【展示内容】絵画、写真、書、手工



芸、生け花ほか
 【主催】みんなの区民ギャラリー実行委員会
 【問合せ】環境学習情報センター ☎(3348)6277へ。

リサイクル講座

●ネクタイからベレー帽作り
 【日時】10月15日(木)午前10時~午後3時

【対象】区内在住・在勤の方、10名

【費用】400円(資料代・材料費)

【持ち物】ほどこいたネクタイ1本、古布(90cm×40cm)2枚、裁縫道具、物差しほか

【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3面記載例のとおり記入し、10月6日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(T169・0075高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)。

ただし、9月21日(祝)は開館、24日(木)は休館へ。応募者多数の場合は抽選。

基礎から学ぶ寄せ植え講座

●ハンギングバスケット作り
 【日時】10月16日(金)午前10時~12時、午後1時30分~3時30分(2回とも同じ内容)

【内容】パンジーやビオラをメインに壁面を飾るハンギングバスケット作り(講師は星野学/テクノ・ホルティ園芸専門学校講師)

【費用】3千円(材料費)
 ※参加確定後の取り消しにはキャンセル料がかかります。

【持ち物】園芸手袋(軍手可)、エプロン、持ち帰り用の袋ほか

【会場・申込み】往復はがきに3面記載例のほか希望時間(午前・午後)の別を記入し、環境学習情報センター(T160・0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。各回先着20名。

ご利用ください しんじゅく子育て応援ナビ



【iOS用】 【Android用】

区では、妊娠中の方から就学前のお子さんを持つ方までを対象に、健診・予防接種・イベント・各種サービスなど子育てに関する情報をスマートフォンにお届けする「しんじゅく子育て応援ナビ」を始めました。

専用アプリをダウンロードし、お子さんの生年月日(出産予定日)と郵便番号を登録すると、お子さんの月齢に合わせて子育て支援の情報や、お住まいの地域周辺のイベントなどをお知らせします。
【問合せ】子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260へ。

子育て支援者のための

スキルアップ講座

子育て中の親や子どもが参加できる「子育てイベント」を開催するための講座です。
【日時・内容】下表のとおり。午前10時～午後0時30分、全7回
【会場】子ども総合センター(新宿7-3-29)
【申込み】所定の申込書を郵送・ファックス・電子メールで9月30日(必着)までに、ゆつたりーの(〒162-0853 北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(52228)4377・☎(6909)6265・✉yuttari.no@green.ocn.ne.jpへ。先着15名。申込書はゆつたりーの、子ども総合センターで配布しています。

託児を希望する方は9月30日(水)までに電話でお申し込みください(先着4名、1人1回千円)。
★「ゆつたりー」は、地域で子育て

日程	内容(講師)
10月9日(金)	オリエンテーション(参加者同士の交流など)
10月16日(金)	新宿区の子育て事情(講師は松田妙子・せたがや子育てネット代表)
10月23日(金)	イベント企画の組み立て(講師は多田由美・ミマモカフェ)
10月30日(金)	イベント企画の準備
11月13日(金)	企画のお試し実施(講師は多田由美)
11月20日(金)	企画の実施
11月27日(金)	企画の振り返りと子育て支援のまとめ

※全日程ともコーディネーターは近藤牧子・早稲田大学研究員

地域安心カフェの運営に参加しませんか ボランティア養成研修を開催します

地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄ることのできる「地域安心カフェ」を開設しています。

【日時・会場】

- Cafe Memory(カフェメモリー)原町：原則として毎月第1火曜日、毎週木曜日午後2時～3時30分/原町高齢者複合施設(原町3-84)
- カフェ「だんだん」：毎月第2木曜日午後1時～3時/戸山シニア活動館(戸山2-27-2)
- ほっと安心カフェ：毎月第4水曜日/百人町四丁目第2アパート10号棟集会室(百人町4-7-10)、毎月第1・第3木曜日/百人町四丁目第4アパート14号棟集会室(百人町4-5-14)、毎月第1土曜日/百人町四丁目第5アパート16号棟集会室(百人町4-4-16)、いずれも午後1時～4時

●ボランティア養成研修
地域安心カフェで、会場の準備・片付け、参加者のサポートなど、カフェを運営するボランティアを養成するための研修です。
【日時・内容】①10月15日(木)：講義と交流会、②22日(木)：講義と傾聴のロールプレイ、③28日(水)～11月12日(木)のうち1日：上記の地域安心カフェのいずれかの見学、時間はカフェの開館時間内、④11月19日(木)：見学の振り返り、オリエンテーション、全4日
※時間は①④は午後1時～4時、②は午後1時～4時30分
【会場】①②④は大久保地域センター(大久保2-12-7)
【対象】カフェの開館日(上記参照)に活動できる方、20名(4日とも参加できる方を優先)
【費用】500円(資料代)
【申込み】電話で10月8日(木)までに、高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594へ。先着順。

認知症の相談・講座・学習会

●認知症介護者相談

【日時】10月5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得心や体に悩みを抱えている方、3名
【内容】専門医による個別相談(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・もの忘れ相談

【日時・会場】①9月29日(火)：落合保健センター(下落合4-6-7)、②10月1日(木)：戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)、いずれも午後2時30分～4時30分
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配な方、各日4名
【内容】医師による個別相談(①は東京医科大学病院高齢診療科医師、②は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談室)
【申込み】電話で①は落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080、②は戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143へ。いずれも先着順。

●認知症サポーター養成講座

認知症についての講義と、介護施設の見学を通して認知症の方への支援方法を学びます。
【日時】10月7日(水)午後1時30分～4時
【会場】特別養護老人ホームあかね苑(北山伏町2-12)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【申込み】電話で算筒町高齢者総合相談センター ☎(3266)0273へ。先着順。

753へ。先着順。

●認知症介護者学習会と交流会
病気の理解や対応方法、介護者の心理などを学びます。介護者同士の仲間づくりができる交流会も実施します。
【日時・会場・内容】10月9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) / 医師の講座「認知症を知る」、11月12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) / 体験会「介護と食事」介護食を試してみよう、12月16日(水)午前10時～12時：西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) / 医師の講座「認知症を知る」

【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、各日20名
【費用】一回100円(交流会の茶菓代)
【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594へ。先着順。

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

講座・催し等の申し込み

(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。

福祉

特別養護老人ホーム見学会

【日時・見学会先】11月9日(月)：草花苑、たちばなの園白糸台(府中市)、12日(木)：もくせい苑(昭島市)、栄光の杜(日の出町)、13日(金)：マザラス東久留米、ニューフジホーム(東久留米市)、いずれも午前9時30分～午後5時(区役所本庁舎集合・解散。往復貸切バス利用)
【対象】区内在住で高齢者を介護している方、各日10名
【費用】昼食代
【申込み】10月16日(金)までに電話または直接、高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。申し込みは1世帯1名。申し込みの際、参加希望日をお聞きます。応募者多数の場合は抽選。
※介護のため参加が難しい方には、デイサービス利用、ヘルパー派遣の支援をします。ご相談ください。

「新宿いきいき体操」講習会

●認知症を予防しよう
運動で出来る認知症予防講習会では、体操のほか、介護予防運動指導員による介護予防のミニ講座もあります。
【日時】10月16日(金)午後2時～4時

小さい子向けおはなし会

【日時】9月23日(祝)午前10時45分～11時30分
【対象】0～2歳のお子さんとお保護者、12組
【内容】絵本の読み聞かせ、手遊び・リズム遊び
【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。先着順。
【問合せ】四谷図書館 ☎(3341)0095へ。

こども・教育

平成27年第3回区議会定例会 提出議案

区長が提出した議案は次のとおりです。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。

◆予算案4件

- 平成27年度補正予算
- 平成27年度新宿区一般会計補正予算(第5号)
- 平成27年度新宿区国民健康保険特別会計補正予算(第2号)
- 平成27年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第2号)
- 平成27年度新宿区後期高齢者医療特別会計補正予算(第2号)

◆決算認定4件

- 平成26年度新宿区一般会計歳入歳出決算
- 平成26年度新宿区国民健康保険特別会計歳入歳出決算

- 平成26年度新宿区介護保険特別会計歳入歳出決算
- 平成26年度新宿区後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算
- ◆条例案3件
- 新設の条例
 - 新宿区における個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例
- 一部改正の条例
 - 新宿区自動交付機の利用に関する条例の一部を改正する条例
 - 新宿区立子ども園条例の一部を改正する条例
- ◆その他1件
 - 公の施設の区域外設置について



催し・講座

オルガンリサイタル
 【日時】9月18日(金)午後7時〜9時(午後6時30分開場)
 【曲目】サンサーンス「幻想曲第3番」,アルマグロ「サロソ風華麗なるワルツ」ほか(出演/高橋博子,パイプオルガン)
 【費用(全自由席)】2千円(区内在住の方は千円)

いきいきウオーク新宿
 ●**笹荷地区・初級者向け**
 【日時】9月25日(金)午前9時10分〜9時30分(午込)笹荷地域センター(笹荷町15 集合 正午に外濠公園(千代田区五番町)で解散(雨天実施)
 【内容】歩き方教室と約4kmのウォーキング
 【持ち物】飲み物、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で、手が自由になるようにしてください。

緑と花のまちくじくじフェア
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時(午前9時30分開場)
 【会場】牛込笹荷地域センター！区民ホール(笹荷町15)
 【内容】同地域センター登録団体の発表、緑と花に関する講座、花

UTTCオンライン講座
 ●**若松地区・初級者向け**
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【会場】UTTCオンライン講座
 【内容】若松地区センター登録団体の発表、展示、スタンプラリー、福島県伊達市の特産品の販売、模擬店、行政コーナーほか
 【会場】若松地区センター(若松町12-1) ☎(32209)6030へ。
 ●**黒澤明監督DVD上映**
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

戸塚地域センターまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【問合せ】広聴担当課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。
芸術サロン・映画会
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

新しい国民健康保険被保険者証をお送りしました

有効期限が平成27年9月30日の保険証をお持ちの方に、9月4日に新しい国民健康保険被保険者証を簡易書留郵便で発送しました。住所・氏名等の記載を確認し、誤りがあるときは医療保険年金課が特別出張所へお持ちください。有効期限を過ぎた保険証は、医療保険年金課が特別出張所へお返しください。

29日までに在留期間満了となった外国人の方は、在留期間満了日が有効期限です。在留期間を更新した方には、新しい有効期限の保険証をお送りします。このほかにも有効期限が異なる場合があります。詳しくは、保険証に同封したチラシをご覧ください。

▶在留資格が「特定活動」の外国人の方には、「指定書」の確認ができていない場合のみ、新しい保険証をお送りしています。手続きが済みていない方は、医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。

●資格の取得・喪失の届出は14日以内に国民健康保険に加入するときや、勤務先の健康保険に加入

シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です。

信濃町シニア活動館
 ①音声ガイド映画の上映会
 【日時・定員】9月20日(日)午後1時30分〜3時20分(40名)
 【上映作品】「おとうと」(監督・市川崑、主演・岸恵子、1時間38分)
 ②ハッピールーム
 【日時・定員】9月25日(金)午後1時30分〜4時(20名)
 【内容】折り紙、ぬり絵、脳トレ、囲碁、将棋、iPadほか
 ※折り紙・将棋は講師あり
 ③ぐるーぷ・カナリヤ朗読会
 【日時・定員】9月27日(日)午前10時30分〜12時(30名)

④パソコンとiPadで楽しむ(初心者向け)
 【日時・定員】10月15日(木)・22日(木)午前10時〜12時、全2回(5名)
 【内容】パソコンでインターネットを閲覧、iPadで顔写真の加工・ゲームほか
 ※機器は会場で用意します。
 ⑤手作り吹き矢広場
 【日時・定員】10月21日(水)午前10時〜11時30分(15名)
 【内容】吹き矢の作製と体験
 【費用】400円(材料費。初めて参加する方のみ)
 ⑥かんじゅく座公演
 【日時・定員】10月30日(金)午前10時30分〜11時30分(30名)

(30名)
 【内容】60歳以上の団員による童話朗読劇
 【会場・申込み】①④⑥は事前に電話または直接、信濃町シニア活動館(信濃町20) ☎(5369)6737へ。②③⑤は当日直接、同館へ。いずれも先着順。

西新宿シニア活動館
 ①専門医による健康講座
 「むくみと下肢静脈瘤」
 【日時・定員】9月30日(水)午後2時〜3時30分(30名)
 【内容】吹矢の作製と体験
 ②家庭で活かせる薬膳マメ知識講座
 【日時・定員】10月8日(水)午後2時〜3時(30名)
 【内容】簡単に作れる薬膳や

効果の紹介と試食(講師は久保田恵美・薬膳アドバイザー)
 【費用】100円(材料費)
 ③秋を楽しもう
 草花ウォッチング教室
 【日時・定員】10月9日(金)午前10時30分〜12時(30名)
 【内容】秋の草花を画像を見ながら解説(講師は日比野佳正・日本自然保護協会自然観察指導員)
 ④弁護士による相続と財産管理の基礎知識
 【日時・定員】10月9日(金)午後2時〜3時30分(30名)
 ⑤覚えて便利
 かんたんタブレット講座
 【日時・定員】10月11日(日)午前10時30分〜12時、午後1時30分〜3時。2回とも同じ

内容(各回14名)
 【内容】基本操作と日常生活に便利な使い方(講師はNPO法人竹箒(たけぼうき)の会)
 ⑥プロが教える
 コーヒーのいれ方教室
 【日時・定員】10月12日(祝)午前10時〜12時(20名)
 【内容】自宅でもできるコーヒーのいれ方と試飲(講師は田代洋介・タリーズコーヒー・ジャパン)
 【費用】400円(材料費)
 【会場・申込み】事前(⑤⑥は9月29日(火)まで)に電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。①〜④は先着順。⑤⑥は応募者多数の場合は抽選。

みんなの国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入します

公的年金制度は、現役で働く世代が高齢者世代を支えることを基本としています。老後の生活のためだけでなく、一家の大黒柱が亡くなったときや、病気やけがで障害の状態になったときも、年金が子どもから高齢の方まで、皆さんの生活を支えています。

国民年金の加入者は3つの種別

- 第1号被保険者**【保険料は自分で納付】
 自営業・自由業などの方と配偶者、学生・アルバイトなどで20歳以上60歳未満の方
 - 第2号被保険者**【保険料は給料から天引き】
 会社員・公務員(厚生年金・共済組合の加入者)などで原則として65歳未満の方
 - 第3号被保険者**【保険料は配偶者が加入する年金制度が負担】
 第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方
- 任意加入被保険者
 次のいずれかに該当する方は、希望すれば加入できます。
- ▶60歳以上65歳未満で、年金額を増やしたい方
 - ▶65歳以上70歳未満で受給期間を満たしていない方
 - ▶日本国籍で海外に住む20歳以上65歳未満の方

国民年金の3つの安心

- 充実した老後のための保障 **老齢基礎年金**
 国民年金の保険料を納めた期間・納付の免除期間の合計(受給資格期間)が原則として25年以上の方が、65歳になったときから受け取れます。年金の受け取りを60歳〜64歳に繰り上げて、減額された年金を受けることや、受け取りを66歳以降に繰り下げて、増額された年金を受けることもできます。
- 病気やけがで障害が残ったら **障害基礎年金**
 「20歳になる前」「国民年金の加入中」「60歳〜64歳の間」が初診日の病気やけがで、日常生活に著しく支障のある障害の状態になったときに受け取れます。
- もしものとき残された家族のために **遺族基礎年金**
 国民年金に加入中の配偶者が亡くなったとき、18歳(障害のある場合は20歳)未満の子どものいる妻または夫、両方ともいないときは子どもが受け取れます。

国民年金の届け出をお忘れなく

現在の状況	届け出理由	届け出先	届け出後の種別
自営業・学生・無職などの方	20歳になった	区医療保険年金課 特別出張所	第1号被保険者
第2号被保険者の被扶養配偶者	20歳になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第1号被保険者	就職した 第2号被保険者である配偶者の扶養になった	勤務先 配偶者の勤務先	第2号被保険者 第3号被保険者
第2号被保険者	退職した 第2号被保険者である配偶者の扶養になった	退職した 配偶者の勤務先	第1号被保険者 第3号被保険者
第3号被保険者	就職した 配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・配偶者の扶養ではなくなった 配偶者が転職した(第2号被保険者を継続)	勤務先 区医療保険年金課 特別出張所 配偶者の新しい勤務先	第2号被保険者 第1号被保険者 第3号被保険者

保険料の支払いが難しいときは

- 免除(全額免除・一部納付等)申請**
 本人だけでなく、配偶者・世帯主の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額または一部免除になります。免除の対象となる所得の目安は、お問い合わせください。
- 学生納付特例申請**
 学生で本人の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。
 ※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。
 ※免除・猶予の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(若年者納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。

◆保険料の支払いをご自分に合った方法で

納付書・口座振替・クレジットカードでの納付や、パソコンや携帯電話からインターネットを利用した電子納付があります。
 【問合せ】新宿年金事務所 ☎(5285)8611へ。日本年金機構ホームページ(右記)でもご案内しています。

◆国民年金保険料「10年の後納制度」が9月30日に終了します

過去10年以内の保険料を納めることで、年金の受給権を得たり、将来の年金額を増やすことができます。10月1日(木)からは、過去5年間の保険料を納めることができる「5年の後納制度」(納付期間は平成30年9月30日まで)が始まります。納付には、事前に年金事務所への申請が必要です。審査の結果、納付をお受けできない場合があります。
 【問合せ】国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570(011)050、新宿年金事務所 ☎(5285)8611へ。

給資格者証・雇用保険被保険者離職票等の写しが必要ですが

- 若年者納付猶予申請**
 30歳未満の方で、世帯主の所得にかかわらず本人・配偶者の所得が一定額以下の場合には、保険料の納付が猶予されます。
- 学生納付特例申請**
 学生で本人の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。
 ※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。
 ※免除・猶予の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(若年者納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。

国民年金に関する問合せ

- ▶国民年金資格の取得・喪失、保険料の免除 区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4532
- ▶国民年金の給付の申請 区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4338
- ▶国民年金事務所(大久保2-12-1) ☎(5285)8611
- ▶ねんきんダイヤル(一般の年金相談) ☎0570(05)1165
- ※050-070から始まる電話からは ☎(6700)1165
- ▶国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570(011)050
- ※050-070から始まる電話からは ☎(6731)2015
- ▶国民年金保険料の納付、厚生年金の申請 新宿年金事務所 ☎(5285)8611
- ▶国民年金基金 ☎(0120)654192 ☎(5285)8800
- ▶日本年金機構ホームページ http://www.nenkin.go.jp/

9月19日〜11月23日 新宿歴史博物館 所蔵資料展

お江戸のなんでもランキング 番付の楽しさ

江戸時代の庶民の間では、名所・芝居・酒・色と欲・天変地異・江戸自慢など、暮らしの中のさまざまなものの番付が親しまれていました。今回は、今で言うランキングの元祖に焦点を当てた展示会です。
 ※会期中の土曜日は、午後1時から学芸員が展示を解説します(約30分)。
 【日時】9月19日(土)〜11月23日(祝)午前9時30分〜午後5時30分(入館は午後5時まで)
 ※9月28日(月)、10月13日(火)・26日(月)、11月9日(月)は休館
 【費用】無料(常設展は有料)
 【会場・問合せ】新宿歴史博物館(三栄町22) ☎(3359)2131・☎(3359)5036へ。



▼番巻回四書江戸時代

育児ママの再就職セミナー
 ●子育てしながら働くママの最初の1歩
 【日時・内容】①働くママになるために…10月8日(木)/講座子どもとのかわり方/わかっちゃいるけどほめられない/ほか、
 ②実践再就職に向けて…22日(木)/講座働く目的・自分自身を知る/応募書類・面接のポイント/▼29日(木)/模擬面接と質問相談会。いずれも午前10時〜12時、午後1時〜3時、全4日
 ※①②のいずれかの参加も可。
 【講師】高取しづか/ことばキャノン主宰、岡本薫/キャリア・コンサルタントほか
 ……(以下共通)……
 【会場】四谷保健センター(三栄町25)

若松ふれあいまつり
 【日時】10月18日(日)午前10時〜午後4時
 【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)
 【内容】落語芸術協会会員による

ジュニアスキー教室
 【日時】12月26日(土)午前7時30分〜28日(月)午後7時30分、新宿コズミックセンター(大久保3-1-1)2集合解散往復バス利用
 【会場】白樺高原国際スキー場(長野県立科町)
 【対象】小学3年生〜中学2年生と保護者。20名。区内在住。在勤・在学の方を優先
 【費用】1万3千円。保護者は2万円。2泊7食。保険料・往復バス代。子どもはリフト代等を含む
 【主催】申込みは往復バスが3面記載例のほか年齢がききに3面記載例のほか年齢性別・保護者氏名を記入し、9月25日(必着)までに区スキー連盟 小林哲男 ☎167-0031 杉並区本天沼2-32-16 ☎080-50946923へ。先着順。保護者1名に子どもとその友人(子どもと同性のみ)1名まで(はがき1通で3名一緒に申し込みます)。
 ※10月18日(日)午後7時30分から事前説明会があります。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

若松ふれあいまつり
 【日時】9月29日(火)午後6時15分〜8時40分
 【上映作品】「生きる」(1952年。2時間23分)出演は志村喬、小田切みさほか
 【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着80名。

若松ふれあいまつり
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後4時
 【主な内容】▼ステージ/戸塚第一小学校の吹奏楽、西早稲田中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、▼体験コーナー/ポッチャ(ユニカールに似たボールを使った競技・輪投げ)・子ども緑▼模擬店/カレー・焼きそば
 ※このほか神田川の川面にこののぼりを流します。
 【会場】問合せ「戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。
 ●**会場に行政相談所を開設**
 同センター3階で、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(予約不要)。
 【日時】9月27日(日)午前10時〜午後3時

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)のご利用を

区内在住・在勤の方と同行する方が対象です。
●年末年始の利用抽選
【宿泊受付窓口】日通旅行(株)新宿区役所内営業所(区役所本庁舎1階) ☎(5273)3881
【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時(祝日等を除く)
※土・日曜日、祝日等は日通旅行(株) ☎(3573)8350(午前10時～午後6時)へ。
【利用期間】12月20日(日)～28年1月5日(火)
【利用日数】3泊4日以内(1グループ5室以内)
【申込み】9月25日(金)必着までに、宿泊受付窓口と特別出張所で配布の「専用往復はがき」でお申し込みください(1グループにつき1枚)。
【抽選結果】当落にかかわらず、10月7日(水)までにお知らせします。
【当選した方】10月14日(水)までに宿泊受付窓口へ電話または直接、利用申請をしてください。期限までに申請がない場合は、当選結果(予約)は取り消されます。

●観光バスツアー
【バス受付窓口】あんしん宿予約センター ☎(3263)1415(午前9時～午後5時、土・日曜日、祝日等も営業)
ヴィレッジ女神湖の宿泊・往復バス観光がセットになったツアーです。料金等詳しくは、バス受付窓口へお問い合わせください。
ヴィレッジ女神湖のホームページ(☎http://www.meganiko.jp/)でもご案内しています。
【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖
【出発日・コース(1泊2日)】10月20日(火)：江戸の宿場町妻籠宿と新栗の小布施、10月29日(木)：上高地とりんご狩り・松茸料理(定員20名)、11月9日(月)：紅葉の名園と信州のブランドりんご狩り、11月19日(木)：善光寺参拝と信州のブランドりんご狩り
【申込み】電話でバス受付窓口へ。
【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

9月27日 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

必要書類や本人確認書類(代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類)等がないと、届出や証明書等の交付ができない場合があります。事前に必ず担当係へお問い合わせください。
※他の機関に確認が必要な手続き等は、取り扱えない場合があります。

●住民記録
▼転入・転出・転居・世帯変更の届出(国外からの転入は取り扱いません)。
▼外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切り替える前の方は外国人登録証明書の写し、住民票記載事項の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません))、不在住証明書、印鑑登録申請書の交付、印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)、▼自動交付機の利用

●住民基本台帳登録申請、▼住民基本台帳カードの申請交付電子証明書は発行できません)、▼特別永住者に関する申請等
【問合せ】戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。
●戸籍
▼戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)、▼火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▼戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族者の同伴可)
【後援】新宿区ほか
【会場・申込み】当日直接、国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1)へ。先着60名(午前9時から受け付け)。
※午前10時～午後4時に「動く折り紙水族館」や「飛行機」を作る講座も開催します(直接会場へ)。
【問合せ】日本折紙協会・佐野 ☎(3625)1161へ。
●スマートホンの無料講座
【日時】10月2日(金)・9日(金)・16日(金) 午前10時～午後0時30分、全3日
【対象】区内在住の方、12名
【内容】生活を便利に、災害時や健康維持に役立つ使い方
【会場・申込み】往復はがきに3面記載例のとおり記入し、9月25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。
【問合せ】NPO法人自立化支援

9月27日は 休日納税相談、国民健康保険料の納付相談も実施します

【開設時間】午前9時～午後4時30分
●特別区民税 都民税を滞納している方は相談を滞納している方には、督促状や催告書を送りつけています。必ず指定期限までに納めてください。期限を過ぎて納付も連絡もない場合は、差し押さえ等の滞納処分を行います。一括納付が困難な方は、この機会にご相談ください。同時に納付も受け付けます。相談においでになれない方は、催告書等に記載の電話番号に必ずご連絡ください。
【開設場所(問合せ)】税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4508・4509・4533 ☎(3209)1460へ。
●国民健康保険料の納付相談
指定期限を過ぎても納付がない場合は、差し押さえ等の滞納処分を行います。滞納している方は、この機会にご相談ください。同時に納付も受け付けます。
【開設場所(問合せ)】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階) ☎(5273)3873・4530 ☎(3209)1436へ。
●納税・国保料催告センターから電話で納付確認のご案内をしています。
※当日は、本庁舎1階の出入口をご利用ください。
※火曜日は午後7時まで窓口を延長し、相談・納付をお受けしています。

区民のひろば
費用・申込み・問合せ
区の主催ではありません。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064 ☎(5272)5500へ。
★催し・講座★
◆舞踊公演「和流 和み会」 10月12日(祝)午後1時～6時、新宿明治安田生命ホール(西新宿1)で。古典、創作など11流派の家元が出演。無料。
☎電話で9月30日(水)まで。先着150名(うち先着80名に弁当券をプレゼント)。☎午前9時～午後3時に和流和み会・和(かず) ☎(3358)9257
◆健康フェスティバル2015 10月6日(火)・20日(火)午後1時～6時、健保連東京連合会(四谷1)で。血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談。16歳以上対象。無料。☎電話で9月30日(水)まで。各日先着200名。☎午前10時～午後4時に東振協健康フェスティバル事務局 ☎(5608)2311
◆シンポジウム「グローバル社会における感染症」 10月10日(土)午後1時15分～3時15分、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。エボラ出血熱・デング熱・MARSなど。無料。
☎当日直接、会場へ。先着500名。☎午前9時～午後4時30分に同大学学生会 ☎(5269)7403
◆パソコン講習・麻雀 10月15日までの月・木・土曜日午前10時～午後3時30分、都営戸山ハイツ33号棟(戸山2)で。要支援・要介護認定を受けている方、身体に障害のある方対象。送迎あり。無料。☎電話で各開催日前日まで。各日先着3名。☎NPO法人ルーツ支援センター・加藤 ☎(3203)1743

住宅・まちづくり
都市計画の決定・縦覧
8月25日に決定した関係図書縦覧しています。
●西新宿五丁目北地区(西新宿5丁目および6丁目各内地内)：地区計画・高度利用地区、特定防災街区整備地区、都市計画公園、防災街区整備事業、高度地区
●西新宿五丁目北地区及び西新宿五丁目中央北地区(西新宿5丁目および6丁目各内地内)：防火地域及び準防火地域
【縦覧場所(問合せ)】地域整備課(本庁舎7階) ☎(5273)3842へ。

しんじゆく情報局
キッズおりがみフェスタ
【日時】10月11日(日)午後1時～3時30分
【対象】区内在住の小学生(保護者の同伴可)
【後援】新宿区ほか
【会場・申込み】当日直接、国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1)へ。先着60名(午前9時から受け付け)。
※午前10時～午後4時に「動く折り紙水族館」や「飛行機」を作る講座も開催します(直接会場へ)。
【問合せ】日本折紙協会・佐野 ☎(3625)1161へ。
●区協働推進基金NPO活動資金助成事業
【日時】10月2日(金)・9日(金)・16日(金) 午前10時～午後0時30分、全3日
【対象】区内在住の方、12名
【内容】生活を便利に、災害時や健康維持に役立つ使い方
【会場・申込み】往復はがきに3面記載例のとおり記入し、9月25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。
【問合せ】NPO法人自立化支援

遊びの達人養成講座
アイスブレイキング・ゲームを体験
【日時】10月3日(土)午後1時30分～4時30分
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
【対象】18歳以上、50名
【費用】4千円(講義の資料本「基本のアイスブレイキング・ゲーム」をお持ちの方は千500円)
【主催・申込み】往復はがきに3面記載例のほか資料本の有無を記入し、9月28日(必着)までにNPO法人新宿区レクリエーション協会金子和子 ☎(161)0032(中落合3-11-9) ☎(3565)0120へ。先着順。
●神楽坂・坂上サロン
高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)内に開設しています。

新宿NPOネットワーク協議会の催し
●パソコンサロン：13日(火)・27日(火)午前11時～午後1時(10名) ※パソコンをお持ちください(貸し出しは1回200円・予約制)。
●歌声サロンで脳と心の健康づくり：13日(火)午前10時45分～11時45分(20名)
●ADL体操：27日(火)午前10時45分～11時45分(20名)
●健康麻雀：火曜日午前10時45分～午後0時45分・午後1時～3時(各回12名)
【費用】1回500円程度(パソコンは月2千円)

NHK東京児童合唱団 第44回定期演奏会に招待
【日時】11月22日(日)午後6時から23日(祝)午後1時30分
【会場】東京オペラシティコンサートホール(西新宿3-20-2)
【対象】区内在住の小学生以上、6組12名
【曲目】「ひよっこりひょうたん島」「子どもたちの遺言」ほか
【申込み】往復はがきに3面記載例のほか希望日、希望人数(2名まで)、同伴者の氏名、演奏会へのメッセージを記入し、10月13日(必着)までにNHK東京児童合唱団 ☎(150)8001、NHK放送センター内西館780 ☎(5455)3143へ。応募者多数の場合は抽選。

接種期間は10月1日～28年1月31日 インフルエンザ予防接種

冬に流行するインフルエンザの感染を予防するため、以下の方を対象に予防接種を実施します。区から発送する予防票をお持ちの上、区の指定医療機関で接種してください。接種を受けられる医療機関一覧は、予防票と一緒に送ります。接種には予約が必要な場合があります。事前に医療機関にご確認ください。
【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859・☎(5273)3820へ。

●65歳以上の方と60歳～64歳で次の障害がある方

【対象】区内在住で接種日現在、▶①65歳以上の方、▶②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)がある方

【接種回数】1回

【費用】2,500円(75歳以上の方、生活保護を受けている世帯、中国残留邦人の方は無料)

【予防票の送付】

▶昭和25年9月30日以前に生まれた方と、上記対象②に該当し、26年度に区が実施したインフルエンザ予防接種を受けた方には、10月1日(木)までに予防票を発送します。

▶昭和25年10月1日～昭和26年1月1日生まれの方へは、誕生日の前日までに予防票を発送します。

▶左記対象②に該当し、初めて接種を希望する方は、保健予防課予防係へお申し込みください。

●13歳未満の方

【対象】区内在住で平成27年10月1日現在、13歳未満の方(平成14年10月3日以降に生まれた方)

【接種回数】2回

【費用】1回1,700円(生活保護を受けている世帯・中国残留邦人の方は無料)

【予防票の送付】

▶平成14年10月3日～平成26年10月31日生まれの方へは、10月1日(木)までに予防票を発送します。

▶平成26年11月1日～平成27年1月31日生まれの方には、1歳になる前月の末日に予防票を発送します。予防票が届く前に接種を希望する方は、保健予防課予防係へお申し込みください。

▶平成27年2月1日以降に生まれた方は、事前に保健予防課予防係へお申し込みください。

●生活保護を受けている世帯等の方

【対象】区内在住で平成27年10月1日現在、13歳以上65歳未満で、生活保護を受けている世帯・中国残留邦人の方

【接種回数】1回

【費用】無料

【予防票の送付】事前に保健予防課予防係へお申し込みください。

今年度から予防接種の自己負担金額が上がります

27年度からインフルエンザワクチンの価格が上がったため、自己負担金額が200円～300円上がります。

【日時】10月5日(月)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤のパーキンソン病の方と家族、支援者ほか、50名程度
【内容】基礎知識と最新治療(講師は服部信孝・順天堂大学医学部附属順天堂医院医師)
【会場・申込み】電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎



保健

【日時・内容】10月16日(金)講演「知っておきたい高血圧と心臓病のこと」(講師は弓野大・ゆみのハートクリニック院長)・20日(火)：保健師・栄養士の話「からだにいいことはじめよう」と血管年齢測定・減塩みそ汁の試食、全2日。いずれも午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【会場・申込み】電話で四谷保健センター(三栄町25) ☎(33351)5161へ。先着順。

循環器講演会

(3200)1026へ。先着順。

【日時】10月8日(木)午後6時30分～8時30分
【会場】子ども総合センター(新宿7-3-29)
【内容】子ども・子育て支援事業
【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。



審議会

●中央図書館・子ども図書館特別図書整理のため、9月29日(火)～10月4日(日)は休館します。
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。
●新宿地域交流館空調設備等工事のため、10月4日(日)～17日(土)は休館します。
【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。

施設の休館

病気の治療による「体のつらさ」「心のつらさ」等を持つ患者や家族が、自分らしく生活できるようにするための考え方を。緩和ケアは、がんなどの生命を脅かす病気と診断された初期段階から受けることが重要で、自宅や入院・通院治療中の医療機関など、さまざまな療養場所です。

緩和ケアとは
病気の治療による「体のつらさ」「心のつらさ」等を持つ患者や家族が、自分らしく生活できるようにするための考え方を。緩和ケアは、がんなどの生命を脅かす病気と診断された初期段階から受けることが重要で、自宅や入院・通院治療中の医療機関など、さまざまな療養場所です。

緩和ケアを知っていますか
がんのしんどさや痛みを和らげて自分らしく暮らすために
がん患者や家族は、「がん」と診断されたときや治療の中で、つらさやストレスを感じます。以前のがん治療は、がんを治すことだけが注目されていましたが、今は「緩和ケア」など、患者ががんに向き合いながら、自分らしく生活することも大切だと考えられています。

緩和ケアとは
病気の治療による「体のつらさ」「心のつらさ」等を持つ患者や家族が、自分らしく生活できるようにするための考え方を。緩和ケアは、がんなどの生命を脅かす病気と診断された初期段階から受けることが重要で、自宅や入院・通院治療中の医療機関など、さまざまな療養場所です。

緩和ケアとは
病気の治療による「体のつらさ」「心のつらさ」等を持つ患者や家族が、自分らしく生活できるようにするための考え方を。緩和ケアは、がんなどの生命を脅かす病気と診断された初期段階から受けることが重要で、自宅や入院・通院治療中の医療機関など、さまざまな療養場所です。

緩和ケアを知っていますか
がんのしんどさや痛みを和らげて自分らしく暮らすために
がん患者や家族は、「がん」と診断されたときや治療の中で、つらさやストレスを感じます。以前のがん治療は、がんを治すことだけが注目されていましたが、今は「緩和ケア」など、患者ががんに向き合いながら、自分らしく生活することも大切だと考えられています。

10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

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ	
区民相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎1階 区民相談コーナー	区政情報センター ☎(5273)4585	
法律相談	水・木曜日(祝日等除く)	13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	広聴担当課広聴係 ☎(5273)4065	
交通事故相談	2(金)・16(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー		
行政相談	2(金)・16(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー		
人権・身の上相談	2(金)・16(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505	
公益通報相談	22(木)	14:00～16:00	区民相談室		
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 月～土曜日(祝日等除く)	10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談 ☎(5273)3646 男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)(荒木町16) 電話相談 ☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日午後1時～4時) ☎(3341)0905	男女共同参画課・面接相談(電話予約) ☎(3341)0801	
女性相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階) ☎(5273)3884		
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830		
多重債務特別相談	27(火)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	新宿消費生活センター ☎(5273)3830	
仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	第2分庁舎3階	生活支援相談窓口 ☎(5273)3853	
就労支援総合相談・若者就労支援室「あんだんて」	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	新宿区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(3200)3311		
商工相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿4階(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702	
図書館でのビジネス情報支援相談会	17(土) 28(木)	13:00～17:00(申込書で予約) 16:00～20:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010		
税務相談	6(火)・20(火)	13:30～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	税務課税務係 ☎(5273)4135	
外国人相談		英語 ☎(5272)5060・中国語 ☎(5272)5070・韓国語 ☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等を除く)9:30～12:00、13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー 英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)	しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1) ☎(5291)5171		
年金・労務等無料相談	9(金)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(5363)5554	
行政手続無料相談	6(火)・20(火)	12:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都行政書士会新宿支部 ☎(5312)8123 ※特別出張所での相談も実施。日程はご確認ください。	
福祉	福祉サービスに関する法律相談	19(月)	14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
福祉	成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く)	13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内) ☎(5273)4522	
福祉	障害者相談窓口		障害者福祉課 ☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健予防課 ☎(5273)3862、保健センター、★区立障害者福祉センター ☎(5292)7890、まど ☎(3200)9376、★ラパンス ☎(3364)1644、ファロ ☎(3350)4437、風 ☎(3952)6014へ。★はピアカウンセリングも実施		
子ども・教育	子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00、日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00	子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675 ※心身の発達への不安や障害に関する相談は ☎(3232)0679へ。		
子ども・教育	子ども家庭相談	月～土曜日(祝日等除く)	信濃町 ☎(3357)6855・榎町 ☎(3269)7345・中落合 ☎(3952)7752・北新宿 ☎(3362)4152の子ども家庭支援センターへ。 ※土曜日は来所相談のみ。		
子ども・教育	子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、各児童館へ。			
子ども・教育	家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)	13:00～17:00	子育て支援課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558	
子ども・教育	ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00		
子ども・教育	子育て電話相談	お近くの公立の保育園、子ども園へ。(保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～金曜日9:00～17:00、いずれも祝日等除く)			
子ども・教育	教育相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00(電話予約)	教育センター(大久保3-1-2) ☎(3232)3071 電話相談 ☎(3232)2711	
子ども・教育	いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日・祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)		新宿子どもほっとライン 電話相談 ☎(5331)0099	
住宅・建築	住み替え相談	2(金)・9(金)・16(金)・23(金)	13:00～16:00(電話予約)		
住宅・建築	不動産取引相談	2(金)・9(金)・16(金)・23(金)	13:00～16:00(電話予約)		
住宅・建築	マンション管理相談	9(金)・23(金)	13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	
住宅・建築	住宅資金融資相談	2(金)・16(金)	13:00～15:15(電話予約)		
住宅・建築	安全安心・建築なんでも相談	14(木)	9:30～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	
住宅・建築	建築指導課	14(木)	9:30～16:00	☎(5273)3732	
住宅・建築	建築調整課	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎8階 ☎(5273)3544	
住宅・建築	マンション問題無料なんでも相談	7(木)・21(木)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	
住宅・建築	無料不動産相談所(不動産取引相談)	14(木)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	
住宅・建築	リフォーム無料相談	28(木)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	
住宅・建築	不動産登記無料相談	13(火)	13:00～16:00	区役所第1分庁舎2階区民相談室	
住宅・建築	法律テレフォンガイド	月～金曜日(祝日等除く)10:00～12:00、13:00～15:00		主催・弁護士会が運営する法律相談センター	

40歳~74歳の方へ 忘れずに受けましょう 年に1度の特定健康診査

無料で受診
できます

生活習慣病
早期発見の
チャンス

特定健診は
12月31日まで



区では、生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」を無料で実施しています。

生活習慣病は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。定期的な健康診査は、生活習慣病の早期発見につながり、早期に治療することで病気の重症化を防ぐことができます。

年に1度の健康診査を活用して、自分の健康状態を知って生活習慣を見直すなど、自分の体と向き合しましょう。

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

特定健康診査とは

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群★)が高血圧、糖尿病および脂質異常症などの生活習慣病に影響していることに着目し、関係する項目を検査することで、生活習慣の改善に役立てていただくものです(主な検査内容は下記参照)。

特定健康診査の結果、生活習慣病発症のリスクが高いと判定された方には、生活習慣改善プログラム(特定保健指導等)を無料で実施します。医師・保健師・管理栄養士等が6か月間個別に支援し、食事や運動など生活習慣の改善ポイントを具体的にアドバイスします。

◎区が実施する特定健康診査の対象

40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方

※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)の特定健康診査は、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。

※16歳~39歳(学校・勤務先等で受診機会のある方を除く)、75歳以上、40歳~74歳で生活保護を受けている方の健康診査も、区が無料で実施しています。

※がん検診(有料)も実施しています。受診には区のがん検診票が必要です。

健診の流れ

受診には区の「健康診査票」が必要です

健康診査票をお持ちでない方は、新宿区健康診査ご案内センター(下記)・健康推進課健診係・保健センターへご連絡ください。「健康診査・がん検診のご案内」とともに郵送します。

「健康診査・がん検診のご案内」をご覧の上、区の指定医療機関に直接予約し、受診してください。当日は、健康診査票と国民健康保険証をお持ちください。

後日、医療機関から対面等で受診結果の説明を受けます。「生活習慣の改善が必要」と判定された方には、後日、区から生活習慣改善プログラムのご案内をお送りします。

★メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの不健康な生活習慣により、おなかの内部に脂肪が過剰にたまっている状態の「内臓脂肪型肥満」と、「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち2つ以上が重複した状態です。放置すると、動脈硬化の進行を早め、「脳梗塞」「心筋梗塞」など命に関わる病気を発症しやすくなります。

主な検査内容 ※診断書は発行しません

問診

身体計測

尿検査

血液検査

血圧測定



新宿区健康診査 ご案内センター

☎ 0120(601)321(無料)

【開設日時】9月16日(水)~12月19日(土)
午前9時~午後8時

区の特定健康診査の対象で受診していない方に、電話で受診のご案内をするほか、特定健康診査についてのお問い合わせ・健康診査票の請求をお受けします。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

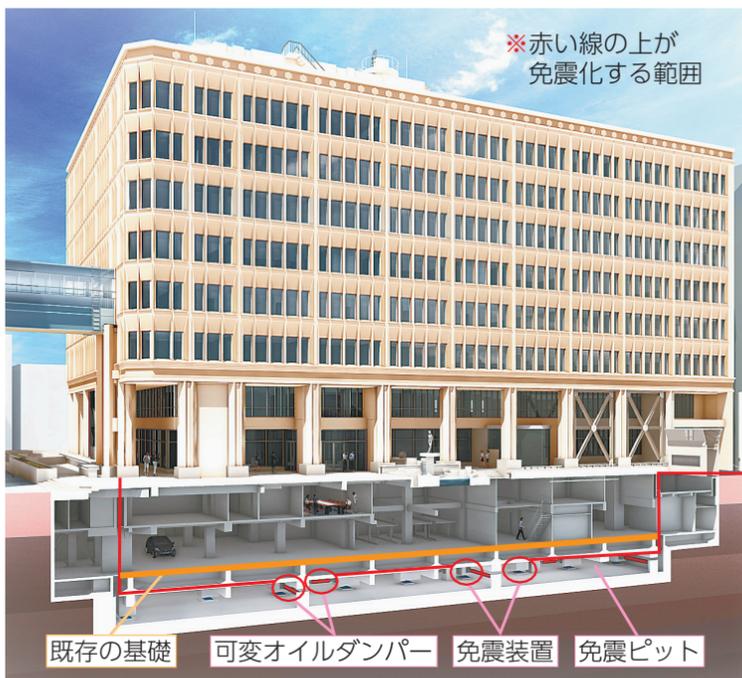
※特定健康診査受診対象の方には、9月11日に受診勧奨はがきを発送しました。

地震に強い建物に生まれ変わります

11月20日
完了予定

区役所本庁舎の 免震改修工事

●免震改修工事のイメージ●



※赤い線の上が
免震化する範囲

既存の基礎 可変オイルダンパー 免震装置 免震ピット

大地震に遭遇した後も、区の防災拠点としての機能を果たし、継続して使用できるよう、免震改修と防災機能強化のための工事を実施しています。

本庁舎を利用する皆さん、近隣の皆さんへの影響が極力ないように工事を進めていますので、ご理解・ご協力をお願いします。

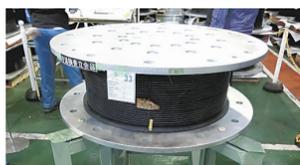
【問合せ】総務課庁舎耐震改修担当(本庁舎3階)☎(5273)3604・FAX(3209)9947へ。

可変オイルダンパー



油の粘性を利用して地震の揺れを抑えます。地震の規模に応じて、揺れを抑える力を変化させ、建物の変形を小さくします。

免震装置



ゴムの柔軟性により、地震時に揺れを建物に伝えにくくします。※品質・性能については確認済みです。

進ちょく状況をお知らせします

◆曳家(ひきや)工事が完了しました

6月20日に、敷地内で建物を動かす曳家工事を実施しました。これにより、隣地とのクリアランス(隙間)を確保し、免震性能をより高めることができます。

※曳家工事の様子は、新宿区ホームページでご覧いただけます。

◆8月31日に、建物荷重の仮設鋼鉄製支柱(写真)から免震装置への受け替え(77か所)と、オイルダンパーの設置(可変型16か所・通常型16か所)を完了しました。

◆今後は、エキスパンションジョイント(免震部分と非免震部分との境目に設ける隙間)へのカバーの設置や設備配管の免震化を進めます。



10月4日(日)は
住民票の写し・印鑑登録証明書の
自動交付機を休止します

システム作業のため、区役所・地域センターに設置する全てを休止します。
【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)☎(5273)3601へ。