



携帯電話用二次元コード

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/>



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

今号の主な内容

- 2面 悪質商法にご注意を
- 3面 高額介護合算療養費等支給申請書をお送りします
都営住宅の入居者募集
- 8面 3月5日(土)開催 女性の健康週間イベント なるなるフェスタ
春の文化体験プログラム

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。

新宿区平和都市宣言30周年記念

平和のつどい・子ども映画会 平和のパネル展

未来に語り継ごう 平和の大切さ

新宿区は、全ての国の核兵器廃絶と世界の恒久平和の実現を願い、昭和61年3月15日の区成立記念日に「新宿区平和都市宣言」を行いました。

平和都市宣言30周年を迎えた今年、平和は全ての生活の基本であることを区民の皆さんと共有し、戦争の悲惨さと平和の大切さを次の世代に伝えるため、さまざまなイベントを開催します。

【問合せ】総務課総務係〒160・8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階 ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。



戦時中の授業風景 (写真右)

東京大空襲により被害を受けた鶴巻町付近(写真下)



新宿区平和都市宣言

世界の恒久平和は、人類共通の願いである。

私たちは、世界で唯一の核被爆国民として、自らも戦火を受けた都市の住民として、戦争の惨禍を人々に訴えるときともに、永遠の平和を築き、この緑の地球を、次の世代に引き継ぐ責務がある。

国際平和年にあたり、私たちは、人類の生存に深刻な脅威をもたらす、すべての国の核兵器の廃絶を全世界に訴え、世界の恒久平和の実現を心から希求し、ここに新宿区が、平和都市であることを宣言する。
昭和61年3月15日
新宿区

会場

新宿文化センター
(新宿6-14-1)

平和のつどい

世代を超えて、国籍を超えて
歌い継ぐ、語り継ぐ平和への願い

【日時】3月27日(日)午後3時～5時

区民の方の戦争体験談と、若者・外国籍の方による平和へのメッセージを紹介いたします。また、倍賞千恵子さん、小六禮次郎さん、ジェロさん、INSPI(インスピ)さん等による「平和の大切さ」をテーマとした朗読や歌のステージがあります。

【対象】区内在住・在勤・在学の方、千700名。託児あり(要予約)

【申込み】往復はがきかファックスに3面記載例のほか希望人数(5名まで)、託児希望の方は子どもの氏名・年齢を記入し、2月26日(必着)までに総務課総務係へ。応募者多数の場合は抽選。



倍賞千恵子(女優)



小六禮次郎(作曲家)



ジェロ(演歌歌手)



INSPI(アカペラグループ)

子ども映画会 平和のパネル展

【日時】3月26日(土)、午前10時から・午後1時30分から



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV
©やなせたかし/アンパンマン製作委員会2012

【日時】3月23日(水)～27日(日)、午前9時～午後5時(27日は午後6時まで)

区内の戦争被害の様子、世代や国籍を超えた区民からの平和へのメッセージなどを通じて、戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるパネル展です。

【展示内容】▼やなせたかしと平和、▼手塚治虫と戦争、▼平和のポスター、▼新宿区戦争被害の写真、▼平和首長会議原爆ポスターほか

【申込み】当日直接、会場へ。先着500名の方にアンパンマンの塗り絵を差し上げます。



▲新宿区戦争被害の写真 (区役所本庁舎で)



▲やなせたかしと平和展 絵本「あんばんまん」より (フレーベル館刊)
©やなせたかし



▲平和首長会議原爆ポスター

すいとんの会を開催

戦時中、米の代用食だった「すいとん」を食べながら、戦争を体験した方と語り合います。

【日時】2月28日(日)午後1時30分～3時30分

【共催】新宿区平和派遣の会

【会場】申込み当日直接、牛込笹岡地域センター(笹岡町15)へ。先着60名。

【問合せ】総務課総務係へ。

「広報しんじゅく」 新聞折り込み日の変更

次号2月15日は、2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。

悪質商法 許さない! だまされない! 諦めない!

悪質商法の手口は巧妙化・複雑化し、人の弱みや心理につけ込んで消費者を陥れる方法が次々と出現しています。悪質商法では、「不本意な契約が解約できない」「多額の解約料を要求される」「個人情報を奪われる」など、生活の安全と安心が脅かされます。

されないために、日ごろから心の準備をし、いざという時に落ち着いた判断ができるようにしておきましょう。もし、トラブルに遭っても、1人で悩んだり、諦めたりせず、できるだけ早く消費生活センターにご相談ください。

【問合せ】新宿消費生活センター(新宿5-18-21、第2分庁舎3階) ☎(5273)3830・FAX(5273)3110へ。

今回は、よくある悪質商法の事例と対処法を紹介します。悪質商法にだま

こんな手口に気を付けて!

無料点検を装い

高額な契約を迫る点検商法

消火器・浄水器・排水管などの無料点検と称して訪問し、点検後に器具の有料交換・長期リース、高額な下水道工事を契約させます。



最近「以前販売した器具の無料点検」と、良心的なアフターサービスを装って家に入り込むケースも多くなっています。

「早く交換しないと危険」など消費者の不安をあおる言葉や「区役所等の公的な機関から委託されている」との説明にもご注意ください。

儲け話を装った投資詐欺・出資詐欺

●高齢者の被害が目立ちます

「必ず儲かる」と株式投資や事業への出資を持ちかけられ契約すると、約束通りの入金はなく、相手方と連絡が一切取れなくなります。

類似した手口に、「老人ホームの入居権を代理で申し込んで、他の人に譲ってほしい」との事業者からの依頼に応じたところ、後日、その老人ホームと称するところから違法の名義貸しを指摘され、違法を逃れるために金銭を要求された事例や、東京オリンピック、企業による個人情報の漏えい、マイナンバーなど、話題性のあるできごとに関連させた勧誘事例もあります。

●最近多いだましのテクニック

だます側の登場人物が多い「劇場型」と言われる勧誘方法が目立ちます。複数の架空の事業者等から次々と連絡があり、消費者を信用・混乱させた上で、未公開株などの購入をおおります。

若者の気持ちを逆手に取ったマルチ商法・キャッチセールス

若者の夢や期待感につけ込み、儲け話やサクセスストーリーを持ち掛けて金銭をだまし取ります。

主に大学生に広がるマルチ商法では、「先物取引等の販売組織に加入して、新規加入者を誘い、新規加入料や商品購入代金により利益が得られる」と勧誘します。高額な加入料を支払わされますが、実際商品は売れず、新規勧誘もできずに損をするこ

とがほとんどです。人間関係も破綻しかねません。

また、若い女性を狙ったキャッチセールスでは、無料のエステ・脱毛、芸能事務所への紹介などと声を掛け、高額な化粧品や宝石類を売り付けます。

いずれも、支払えないと無理やりローンを組ませたり、クーリング・オフ制度(右記参照)の申し出を断ったりする強引な対応に悩まされます。

被害を防ぐために

●はっきり断る

「ドアを開けない、家に上がらせない」「あいまいな返事はしない」「身に覚えのない代金請求や脅しとも取れる言葉は無視する」ことが肝心です。

親切な口調や人情につけ込もうとする話し方、公的機関と思わせるような名称にも気を許さないでください。



●あわてて契約しない

契約内容・契約(解約)条件を納得するまで理解してください。代金は一度支払うと取り戻しにくくなります。

●個人情報を安易に教えない

提供した個人情報の回収は不可能です。

●契約前に相談を

家族・友人、信頼できる別の業者等の意見を聞き、慎重に決めましょう。



●周囲の気付きと見守りを

本人が悪質商法だと気付いていない場合や1人で問題を抱え込んでいる場合も少なくありません。特に、被害を受けやすい高齢者には、地域の方の温かい見守りが必要です。

解約したいクーリング・オフ制度が利用できます

クーリング・オフ制度は、訪問販売・訪問購入・電話勧誘販売などで、結んでしまった契約を、法律で決められた期間内に無条件で解約できる制度です。

相手方への解約の通知は「特定記録郵便」「簡易書留」など、書面で行います。クレジット契約の場合は、クレジット会社と販売会社へ同時に通知します。

店舗販売や通信販売では制度を利用できません。制度の対象となる取り引き・期間、通知方法等詳しくは、新宿消費生活センターへお問い合わせください。

インターネットやメールによるトラブルにも引き続きご注意ください



▶利用したことのないサイトから携帯電話に料金請求のメールが届いた

る画面が消えない

▶「賞品付きのモニターに選ばれた」「懸賞に当たった」とメールで誘われ、賞品の送付先として氏名・住所を返信したが、賞品が届かない

★身に覚えのない利用料金の請求は無視しましょう。「法的措置をとる」という言葉が心配で相手方に連絡すると、自ら個人情報を与えてしまいます。

★悪質な通販サイトを見抜くために、サイト上の会社情報や契約内容などを慎重に確認してください。

▶インターネット通販で購入した商品が届かない、模造品が届いた

新宿消費生活センターがトラブル解決に向けてお手伝いします

新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)では、区内在住・在勤・在学の方を対象に、消費生活に関する相談をお受けしています。また、情報誌「くらしの情報」の発行、消費生活に関する各種講座の開催、DVD教材等の貸し出しもしています。

悪質商法被害防止ネットワークが地域の安全を見守ります

新宿消費生活センターは、区内の介護事業者や相談機関等と協力し、「悪質商法被害防止ネットワーク」を構築しています。

ネットワークでは、高齢者や障害者の生活に密着したサービスを提供する事業者等が、業務中に気付いた悪質商法を新宿消費生活センターに通報します。センターは被害情報の周知・注意喚起やトラブル解決のあっせんなどをします。

このネットワークによる通報・連携態勢で、悪質商法に狙われやすい高齢者などの被害の防止や早期発見を図るとともに、被害の拡大防止と救済につなげています。

消費生活相談(電話・来所)

相談電話番号

☎(5273)3830

悪質商法のトラブルや解約時の困りごとなどについて、消費生活相談員が問題解決のための助言や情報提供をしています。

当事者間で交渉するための助言等をしますが、相談内容が複雑なもの、高齢などで事業者との交渉が困難な場合は、相談員が両者をあっせんします。

相談内容は、個人情報を除き、国民生活センターや全国の消費生活センターなどと情報共有し、被害の拡大防止につなげます。

【相談日時】月～金曜日(祝日等・年末年始を除く)

▶電話相談…午前9時～午後5時

▶来所相談(予約不要)…午前9時～午後4時30分

【相談場所】区役所第2分庁舎3階

●弁護士にも相談できます

消費生活相談をさらに強化するため、水曜日は弁護士が相談をお受けしています(来所/予約制)。

【相談日時】水曜日(祝日等・年末年始を除く)、午前9時～12時・午後1時～4時

【申込み】電話で新宿消費生活センター☎(5273)3830へ。事前に相談員がお話を伺います。

多重債務特別相談(来所/予約制)

弁護士・区の職員等が、債務の整理や整理後の生活相談を、個別の状況に合わせてお受けしています。相談日時・相談場所は、お問い合わせください。

【申込み】電話で新宿消費生活センター☎(5273)3830へ。

◆消費生活に関する講座のご利用を◆

●消費者講座

暮らしに役立つ多彩なテーマを取り上げて、区内の消費者団体や事業者と協力して開催しています。「広報しんじゅく」や新宿区ホームページでご案内しています。

●出前講座

職場・学校・地域の学習会等へ消費生活相談員を講師として派遣し、消費者被害防止について解説します。

高額介護合算療養費等

支給申請書をお送りします

医療保険・介護保険の両方を利用する世帯の負担が重くならないよう、8月～翌年7月の医療保険と介護保険の自己負担額の合計が高額になった場合に、限度額(左下表)を超えた金額を払い戻します。払い戻しには、申請が必要で、27年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し、高額介護合算療養費の支給に該当すると思われる方には、2月下旬までに申請書を発送します。

8月～27年7月に新宿区に転入した方「ほかの健康保険から国民健康保険・後期高齢者医療制度に変わった方」には、申請書をお送りしない場合があります。お問い合わせください。

27年7月31日現在、会社などの健康保険に加入していた方は、各医療保険者へお問い合わせください。払い戻しの申請に必要な介護保険の自己負担額証明も本庁舎4階へ。

自己負担の限度額

所得の区分	加入している保険	
	後期高齢者医療制度と介護保険	国民健康保険と介護保険(70歳～74歳の方がいる世帯)
一定以上所得		67万円
一般		56万円
住民税非課税世帯等	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円

所得要件(※)	加入している保険	
	国民健康保険と介護保険(70歳未満の方がいる世帯)	国民健康保険と介護保険(70歳～74歳の方がいる世帯)
901万円以上	176万円	176万円
600万円～901万円	135万円	135万円
210万円～600万円	67万円	67万円
210万円以下	63万円	63万円
住民税非課税	34万円	34万円

※総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた金額

マイナンバーに関するお知らせ



2月14日・28日と3月の日曜日
マイナンバーカード
相談窓口を休日にも開設します
自動交付機で
マイナンバー付住民票の
写しの発行が始まりました

郵便局から返戻された通知カードをお渡しします。まだ受け取っていない方は、本人確認書類をお持ちの上、おいでください。

【開設日時】2月14日・28日、3月6日・27日の日曜日午前9時～午後5時

【開設場所・問合せ】マイナンバーカード相談窓口
本庁舎地下1階・3月31日(木)まで開設 ☎(5273)4359
【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601



お手伝いします 中小企業・商店の福利厚生

ばる新宿(新宿区勤労者支援センター)勤務者サービス課は、区内の中小企業や商店に勤める方や、事業主の福利厚生の充実をお手伝いしています。現在、約千300事業所、6千500名が会員になっています。

区内に事業所がある従業員300名までの中小企業(会社・工場・商店(個人商店を含む)などの従業員と事業主)に勤務し、勤務地に「ばる新宿」と同様の団体が無い方

遊園地・入浴施設等の利用補助(西武園ゆうえんちのフリーパス券を500円～千円で購入)

スポーツ観戦券の割引販売(プロ野球・サッカー・Jリーグ・大相撲等が約2～3割)

区内在住で住宅に困り、都内に継続して3年以上住んでいる、年間所得金額が基準内(単身者向けは25万8千円、世帯向けは294万8千円以下。扶養親族1人につき38万円を加算)、単身者向け：65歳以上で、同居親族がいない、世帯向け：65歳以上の同居親族がいる

有名ホテル・レストラン等の食事券の割引販売
宿泊施設や国内・海外旅行ツアーの割引、宿泊補助(会員1人1泊2千円、登録家族1人1泊千円。年度内4泊まで)

健康診断・人間ドックの割引や利用補助(会員のみ2千円～5千円補助)
結婚・出産・入学等の祝い金、入院等の見舞金、弔慰金の給付(5千円～10万円)

入会金 1名200円
月会費 1名500円
※事業主が負担した入会金・会費は税法上、損金または必要経費として処理できます。

【募集案内の配布】2月23日(火)～3月2日(水)
【募集戸数】▼単身者向け：4戸、▼2人世帯向け：1戸
【申込資格】次のすべてに該当する方

区内在住で住宅に困り、都内に継続して3年以上住んでいる、年間所得金額が基準内(単身者向けは25万8千円、世帯向けは294万8千円以下。扶養親族1人につき38万円を加算)、単身者向け：65歳以上で、同居親族がいない、世帯向け：65歳以上の同居親族がいる

【募集案内の配布】2月23日(火)～3月2日(水)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館(施設休館日を除く)で配布します。2月23日(火)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書を、3月4日(必着)までに住宅課区立住宅管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3787 ☎(3204)2386へ郵送してください。

※詳しくは、募集案内をご覧ください。



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)

家具長持ち講座

●椅子の張り替え(皿張り)
【日時】2月20日(土)午前10時～12時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、6名
【会場】申込み往復はがきに3面記載例のとおり記入し、2月12日(必着)までに西早稲田リサイクル活動センター(T169・0051西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月26日(金)午後0時30分～4時(受け付けは午後2時30分まで)
【会場】新宿区役所から広場しごと棟(新宿7-3-29)

【対象】区内在住で、おおむね55歳以上の方
【参加企業】12社。複数の企業と面接ができます。(1社につき履歴書が1通必要)

【問合せ】電話または直接、新宿区役所(新宿7-3-29) ☎(5273)4510へ。求人内容等を掲載した冊子を配布しています。

【環境リサイクル最新事情】電力の自由化に向けた最新動向
【日時】2月27日(土)午後1時～3時

【日時】2月26日(金)午後0時30分～4時(受け付けは午後2時30分まで)
【会場】新宿区役所から広場しごと棟(新宿7-3-29)

【対象】区内在住で、おおむね55歳以上の方
【参加企業】12社。複数の企業と面接ができます。(1社につき履歴書が1通必要)

【問合せ】電話または直接、新宿区役所(新宿7-3-29) ☎(5273)4510へ。求人内容等を掲載した冊子を配布しています。

【日時】2月27日(土)午後1時～3時

【日時】2月27日(土)午後1時～3時

【日時】2月27日(土)午後1時～3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】電力自由化を巡る最新動向と生活への影響(講師は小野田弘士/早稲田大学環境・エネルギー研究科准教授)

【日時】3月3日(木)午後1時30分～午後4時に解散
【行き先】北越紀州製紙(株)関東工場(千葉県市川市)

【持ち物】筆記用具、資料を入れるマイバッグほか
……………(以下共通)……………

【対象】区内在住・在勤の方、①は30名、②は25名
【費用】100円(資料代)。②の交通費は各自負担

【主催】新宿環境リサイクル活動の会
【申込み】往復はがき(1講座につき1枚)に3面記載例のとおり記入し、2月16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) ☎(5273)4510へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】3月5日(土)午後1時30分～4時30分
【会場】新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、20名
【講師】安藤晃邦・高齢者の住まいと暮らしの支援センター副理事長

【主催】申込み往復はがきに3面記載例のほか質問事項(希望者のみ)を記入し、2月18日(必着)までに東シニアライオンクラブ(〒169-0075高田馬場1-169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター1分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

※各回とも同じ内容です。
【申込み】事前に電話で都市計画課都市施設係(本庁舎8階) ☎(5273)4164へ。説明会で配布する資料は、2月15日(月)から新宿区ホームページでご覧いただけます。

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)



新宿駅周辺地域まちづくりガイドライン案説明会

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【日時】2月15日(月)午前10時～11時30分：区役所第2分庁舎分館1階会議室、▼18日(木)午後6時30分～8時：区役所第1分庁舎7階人材育成センター
▼22日(月)午後2時30分～4時：B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

福祉

認知症サポーター養成講座
 講座修了者には認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます。
【日時】2月17日(水)午後1時30分～3時
【対象】区内在住の60歳以上、20名
【内容】認知症の正しい知識や認知症との付き合い方(講座終了後に茶話会あり)
【会場・申込み】2月12日(金)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。
ばれればアート展
 知的障害がある方の生活を支援する新宿生活実習所「ばれれば福祉園」の利用者が創作した作品を展示します。
【日時】2月17日(水)～29日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。17日(水)は正午から、29日(月)は正午まで)
【問合せ】区役所本庁舎1階ロビー(開場) 新宿生活実習所 ☎(229)5850・☎(5229)0620へ。

子ども・教育

ダンス教室・ラクロス体験教室
●協働事業提案制度実施事業
【日時】2月20日(土)午前10時～午後1時
【会場】新宿ここから広場多目的運動広場(新宿7-13-29)
【対象】区内在住の小中学生、10名
【内容】▼元NFLチリアーダー堀池薫子さんによるダンス教室、▼ラクロス男子元日本代表・佐保田裕介さんと現役選手によるラクロス体験教室、▼大妻女子大学臨床栄養管理研究室川口ゼミの学生による食育ゲーム
【費用】500円
【申込み】電話かファックス・電子メール(3面記載例のほか学年年齢を記入)、2月19日(必着)までに地域スポーツ推進フロンティア(6908)8119・☎(6908)8908・info@criacao.or.jpへ。
子ども家庭・若者サポートネットワーク講演会
 「子どもの貧困と地域でできることをテーマに開催します。
【日時】2月25日(水)午後2時30分～4時30分
【内容】講演「生きる力」を育む無料学習会の効果と多様な連携について、子どもの貧困を考える(講師は渡辺由美子・NPO法人キッズアド理事長)
【会場・申込み】電話または直接、子ども総合センター(新宿7-43-29) ☎(3232)0674へ。

子ども家庭・若者サポート

子ども総合センター(新宿7-43-29)
【日時】2月13日(土)正午～午後1時
【曲目】「マイフアン」パレタイン「スターダスト」ほか(出演は新宿トラッドジャズトリオ)
【会場・申込み】当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)へ。先着100名
【問合せ】新宿未来創造財団スポンツ課 ☎(3333)7701へ。
新宿カパワーアップ講座
●コーチング
 「コミュニケーション術」
【日時】2月18日(木)午前10時～12時
【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
【内容】対話などにより相手の良さを引き出し、目標達成を促すコーチング技術の活用方法
【申込み】往復のほかかファックス(3面記載例のほかかファックスで応募の方はファックス番号を記入)、2月10日(必着)までに新宿未来創造財団地域交流課 ☎(169)0072(大久保3-1-2)

子ども家庭・若者サポート

パレタイン

ジャズコンサート

子ども総合センター

新宿カパワーアップ講座

コミュニケーション術

新宿未来創造財団スポンツ課

認知症サポーター養成講座

ばれればアート展

ダンス教室・ラクロス体験教室

子ども総合センター

●高齢者への声掛けと接し方を学ぶ
【日時】2月20日(土)午前10時～12時
【会場】角宮地域センター(西新宿4-133-17)
【内容】ボランティア活動の心構え、介護支援ボランティア、ポイント事業の説明ほか
【申込み】2月17日(水)までに電話で区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。定員20名。
講演会認知症を知り、健康に生きよう
 講演後に、新宿いきいき体操もあります。
【日時】2月20日(土)午後1時30分～3時30分

ひなまつり親子パン教室

おひなさまパンを作る

【日時】2月28日(日)午前10時30分～午後1時
【対象】区内在住・在勤の親子、10組
【費用】1人500円(小学生までは300円)
【会場・申込み】2月7日(日)から事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

電子書籍を知ろう

【日時】2月28日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生以上(小学3年生までは保護者同伴)、10名
【内容】本をデジタル化した電子書籍の基礎知識と操作体験
【協力】大日本印刷㈱
【会場・申込み】2月7日(日)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町51) ☎(3208)2431へ。先着順。

小・中学生の保護者向けインターネット安心講座

●新宿消費生活センター委託講座
【日時】3月5日(土)午前10時～11時30分
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【対象】小・中学生のお子さんお孫さんを持つ方、40名
【内容】子どものネット利用について、保護者として知っておきたいインターネットのルール・マナー・トラブル事例
【申込み】往復のほかかファックス(3面記載例のほかかお子さんの学年、在勤の方は勤務先の住所を除く。17日(水)は正午から、29日(月)は正午まで)
【問合せ】区役所本庁舎1階ロビー(開場) 新宿生活実習所 ☎(229)5850・☎(5229)0620へ。

ボランティア入門講座

●高年齢者への声掛けと接し方を学ぶ
【日時】2月20日(土)午前10時～12時
【会場】角宮地域センター(西新宿4-133-17)
【内容】ボランティア活動の心構え、介護支援ボランティア、ポイント事業の説明ほか
【申込み】2月17日(水)までに電話で区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。定員20名。
講演会認知症を知り、健康に生きよう
 講演後に、新宿いきいき体操もあります。
【日時】2月20日(土)午後1時30分～3時30分

ひなまつり親子パン教室

【日時】2月28日(日)午前10時30分～午後1時
【対象】区内在住・在勤の親子、10組
【費用】1人500円(小学生までは300円)
【会場・申込み】2月7日(日)から事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

電子書籍を知ろう

【日時】2月28日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生以上(小学3年生までは保護者同伴)、10名
【内容】本をデジタル化した電子書籍の基礎知識と操作体験
【協力】大日本印刷㈱
【会場・申込み】2月7日(日)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町51) ☎(3208)2431へ。先着順。

小・中学生の保護者向けインターネット安心講座

●新宿消費生活センター委託講座
【日時】3月5日(土)午前10時～11時30分
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【対象】小・中学生のお子さんお孫さんを持つ方、40名
【内容】子どものネット利用について、保護者として知っておきたいインターネットのルール・マナー・トラブル事例
【申込み】往復のほかかファックス(3面記載例のほかかお子さんの学年、在勤の方は勤務先の住所を除く。17日(水)は正午から、29日(月)は正午まで)
【問合せ】区役所本庁舎1階ロビー(開場) 新宿生活実習所 ☎(229)5850・☎(5229)0620へ。

ボランティア入門講座

●高年齢者への声掛けと接し方を学ぶ
【日時】2月20日(土)午前10時～12時
【会場】角宮地域センター(西新宿4-133-17)
【内容】ボランティア活動の心構え、介護支援ボランティア、ポイント事業の説明ほか
【申込み】2月17日(水)までに電話で区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。定員20名。
講演会認知症を知り、健康に生きよう
 講演後に、新宿いきいき体操もあります。
【日時】2月20日(土)午後1時30分～3時30分

ひなまつり親子パン教室

【日時】2月28日(日)午前10時30分～午後1時
【対象】区内在住・在勤の親子、10組
【費用】1人500円(小学生までは300円)
【会場・申込み】2月7日(日)から事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

電子書籍を知ろう

【日時】2月28日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生以上(小学3年生までは保護者同伴)、10名
【内容】本をデジタル化した電子書籍の基礎知識と操作体験
【協力】大日本印刷㈱
【会場・申込み】2月7日(日)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町51) ☎(3208)2431へ。先着順。

小・中学生の保護者向けインターネット安心講座

●新宿消費生活センター委託講座
【日時】3月5日(土)午前10時～11時30分
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【対象】小・中学生のお子さんお孫さんを持つ方、40名
【内容】子どものネット利用について、保護者として知っておきたいインターネットのルール・マナー・トラブル事例
【申込み】往復のほかかファックス(3面記載例のほかかお子さんの学年、在勤の方は勤務先の住所を除く。17日(水)は正午から、29日(月)は正午まで)
【問合せ】区役所本庁舎1階ロビー(開場) 新宿生活実習所 ☎(229)5850・☎(5229)0620へ。

ボランティア入門講座

●高年齢者への声掛けと接し方を学ぶ
【日時】2月20日(土)午前10時～12時
【会場】角宮地域センター(西新宿4-133-17)
【内容】ボランティア活動の心構え、介護支援ボランティア、ポイント事業の説明ほか
【申込み】2月17日(水)までに電話で区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。定員20名。
講演会認知症を知り、健康に生きよう
 講演後に、新宿いきいき体操もあります。
【日時】2月20日(土)午後1時30分～3時30分

ひなまつり親子パン教室

【日時】2月28日(日)午前10時30分～午後1時
【対象】区内在住・在勤の親子、10組
【費用】1人500円(小学生までは300円)
【会場・申込み】2月7日(日)から事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

電子書籍を知ろう

【日時】2月28日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生以上(小学3年生までは保護者同伴)、10名
【内容】本をデジタル化した電子書籍の基礎知識と操作体験
【協力】大日本印刷㈱
【会場・申込み】2月7日(日)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町51) ☎(3208)2431へ。先着順。

小・中学生の保護者向けインターネット安心講座

●新宿消費生活センター委託講座
【日時】3月5日(土)午前10時～11時30分
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【対象】小・中学生のお子さんお孫さんを持つ方、40名
【内容】子どものネット利用について、保護者として知っておきたいインターネットのルール・マナー・トラブル事例
【申込み】往復のほかかファックス(3面記載例のほかかお子さんの学年、在勤の方は勤務先の住所を除く。17日(水)は正午から、29日(月)は正午まで)
【問合せ】区役所本庁舎1階ロビー(開場) 新宿生活実習所 ☎(229)5850・☎(5229)0620へ。

ボランティア入門講座

●高年齢者への声掛けと接し方を学ぶ
【日時】2月20日(土)午前10時～12時
【会場】角宮地域センター(西新宿4-133-17)
【内容】ボランティア活動の心構え、介護支援ボランティア、ポイント事業の説明ほか
【申込み】2月17日(水)までに電話で区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。定員20名。
講演会認知症を知り、健康に生きよう
 講演後に、新宿いきいき体操もあります。
【日時】2月20日(土)午後1時30分～3時30分

ひなまつり親子パン教室

【日時】2月28日(日)午前10時30分～午後1時
【対象】区内在住・在勤の親子、10組
【費用】1人500円(小学生までは300円)
【会場・申込み】2月7日(日)から事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

電子書籍を知ろう

【日時】2月28日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生以上(小学3年生までは保護者同伴)、10名
【内容】本をデジタル化した電子書籍の基礎知識と操作体験
【協力】大日本印刷㈱
【会場・申込み】2月7日(日)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町51) ☎(3208)2431へ。先着順。

【講師】木島富士雄・新宿区医師会会長
【会場】申込み当日直接、榎町地域センター(早稲田町85)へ。先着70名。
【主催】問合せ「榎町地域協議会事務局(榎町特別出張所内) ☎(3202)2461へ。

障害者福祉センター

パンコン教室

●3月開催エフセル中級
【日時】①毎週水曜日午前10時～11時30分(初回は3月2日(水)、②毎週木曜日午後1時30分～3時(初回は3月3日(木))
【対象】区内在住で障害のある方、①②各10名(定員に余裕がある場合は家族も参加可)
【費用】1回100円(減免制度あり)
【会場・申込み】2月19日(金)までに電話かファックス(3面記載例のほかか希望日時①②の別、障害名を記入)または直接区立障害者福祉センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日を除く) ☎(3209)3181へ。

ひなまつり親子パン教室

【日時】2月28日(日)午前10時30分～午後1時
【対象】区内在住・在勤の親子、10組
【費用】1人500円(小学生までは300円)
【会場・申込み】2月7日(日)から事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

電子書籍を知ろう

【日時】2月28日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生以上(小学3年生までは保護者同伴)、10名
【内容】本をデジタル化した電子書籍の基礎知識と操作体験
【協力】大日本印刷㈱
【会場・申込み】2月7日(日)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町51) ☎(3208)2431へ。先着順。

小・中学生の保護者向けインターネット安心講座

●新宿消費生活センター委託講座
【日時】3月5日(土)午前10時～11時30分
【会場】牛込笹荷地域センター(鞆町15)
【対象】幼児・小学生の保護者読み聞かせボランティアほか、20名
【内容】読み聞かせの基本、絵本の選び方
【申込み】2月7日(日)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

工作会

【日時】3月5日(土)午後2時～3時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
【対象】小学生(保護者同伴可)、20名
【内容】大切な人へメッセージを伝える、開くと飛び出すポップアップカード作り
【申込み】2月7日(日)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着順。

牛込三中心

●世界の美術品を飾ろう
 大日本印刷㈱、ループル美術館共同プロジェクトの美術鑑賞ワークショップを開催します。

世界的美術品を飾ろう

【日時】3月5日(土)午後2時～3時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
【対象】小学生(保護者同伴可)、20名
【内容】大切な人へメッセージを伝える、開くと飛び出すポップアップカード作り
【申込み】2月7日(日)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着順。

「ありがとう」カードを作る

【日時】3月5日(土)午後2時～3時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
【対象】小学生(保護者同伴可)、20名
【内容】大切な人へメッセージを伝える、開くと飛び出すポップアップカード作り
【申込み】2月7日(日)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着順。

センターの会員に登録して、掃除・洗濯などの家事援助サービスの担い手として、地域の高齢者を支える活動に参加しませんか。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。後日、接遇研修を受けていただきます。
【説明会日時】2月9日(火)・16日(火)・3月8日(火)いずれも午前9時30分から
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【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(就業に対する確認金の振り込み用)、▼住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▼年会費2千円
【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-3-29) ☎(3209)3181へ。

新市区シルバー人材センター新規会員の募集

【日時】3月6日(日)午前10時～11時
【会場】牛込第三中学校(市谷加賀町1-3-1)
【対象】小学4年生・中学3年生、32名
【内容】タブレットを使って、ループル美術館の美術品が牛込第三中学校に飾られているような写真の撮影、美術品の調べ方の説明ほか
【申込み】2月7日(日)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

歌手さんのはじめのコンサート〜最高の4手歌

【日時】2月27日(土)午後2時～4時
【内容】中学生以上、15名
【内容】Wii Fitの説明、基本的な使い方はか
【会場・申込み】2月7日(日)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(395)4373へ。先着順。

傾聴入門講座

【日時】2月23日(火)午後2時～4時
【対象】男女共同参画推進センター
【会場】男女共同参画推進センター

区民キャリアリノベーション

【日時】2月23日(火)午後2時～4時
【対象】男女共同参画推進センター
【会場】男女共同参画推進センター

区民キャリアリノベーション

【日時】2月23日(火)午後2時～4時
【対象】

2月28日(日) 東京マラソン2016 開催 交通規制にご理解・ご協力を

大会当日は都内で長時間交通規制が行われます(下表)。ご理解・ご協力をお願いします。大会前日・当日に、放置自転車・自動二輪車等を整理・撤去します。沿道の商店街、事業者の皆さんは、当日のごみ出しの自粛にご協力ください。

●区内の主な交通規制

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間
東京都庁周辺(スタート付近)	都庁通り等	6:00~10:15
都庁北⇄新宿5丁目	北通り・靖国通り等	8:35~10:10
新宿5丁目⇄市谷見附	靖国通り	8:35~10:40
市谷見附⇄飯田橋	外堀通り	8:45~11:00
飯田橋⇄竹橋	目白通り・専大通り等	8:45~11:20

●区内の首都高速道路出入口の規制

4号新宿線	新宿入口	上り	規制時間 6:30~10:15
	新宿出口	上り 下り	

※規制区間は両方向とも車両の通行が禁止されます。また、コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間)。※規制時間は目安です。当日の競技状況で変わる場合があります。

大会応援イベント

マラソン祭り

コース沿道の各会場では、さまざまなパフォーマンスでランナーを応援します。マラソンを観戦する方も楽しめます。

●区内のイベント

海上自衛隊東京音楽隊が演奏します。

【日時】2月28日(日)午前9時20分~10時10分

【会場】防衛省正門前(市谷本村町5-1)

【問合せ】

▶レース・交通規制…東京マラソン財団☎(5500)6802

▶マラソン祭り…同祭り事務局☎(6865)1959

▶東京マラソンEXPO2016…同出展者事務局☎(5500)6644、新宿区と新宿観光振興協会のブースについては区文化観光課文化観光係☎(5273)4069

東京マラソンEXPO 2016

新宿区と新宿観光振興協会がブースを出展します。

【日時】2月25日(木)~27日(土)午前11時~午後9時(27日は午後8時まで)。入場は終了の30分前まで

【会場】東京ビッグサイト 西展示棟(江東区有明3-11-1)

【内容】区の観光情報の紹介、観光マップの配布ほか

国民年金保険料前納のお知らせ

●口座振替での2年前納・1年前納・6か月前納がお得です

保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引になります。前納は、現金やクレジットカード等でできますが(2年前納は口座振替のみ)、口座振替での前納は、割引額が大きくなります。

口座振替で2年前納にすると

▶2年間で15,000円程度の割引になります。
▶確定申告の際、2年前納した全額が、納付した年の社会保険料控除の対象になります。
▶保険料の納め忘れがなくなります。

【前納の申込期限】▶2年前納(4月~30年3月分)・1年前納(4月~29年3月分)・6か月前納(4月~9月分)…2月29日(月)

▶6か月前納(10月~29年3月分)…8月31日(水)

【申込み】身分を証明するもの(運転免許証、年金手帳等)、預(貯)金通帳、通帳の届け出印をお持ちの上、金融機関・郵便局または新宿年金事務所(大久保2-12-1)☎(5285)8611へ。

【対象】障害者・高齢者福祉等の実務経験がある方、1名 ※詳しくは、募集案内でご確認ください。

【勤務日時】原則として月々金曜日、午前8時30分~午後5時のうち6時間

【勤務場所】障害者福祉課(本庁舎2階)、区内の出張あり

【勤務内容】区内の指定障害福祉サービス事業者等からのヒアリング、事業者への助言指導等

【報酬(月額)等】22万7千600円。交通費は実費支給(上限あり)。社会保険等に加入

【選考】▶1次…作文等、▶2次…面接(3月5日(土))

【申込み】所定の申込書(写真を貼る)、実務経験を証明する書類、論文(課題は募集案内に掲載)、2月22日(月)までに障害者福祉課経理係(〒160-8441)へお送りください。

【日時】2月15日(月)午後2時~4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【内容】障害者施策の計画と推進【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。手話通訳等が必要な方は、2月9日(火)までご連絡ください。

【日時】2月15日(月)午後2時~4時

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【内容】外部評価4年間の総括【問合せ】行政管理課(本庁舎3階)☎(5273)4245へ。

【日時】2月16日(火)午後2時~4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

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

【日時】2月12日(金)午後2時~4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【内容】障害者施策の計画と推進【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。手話通訳等が必要な方は、2月9日(火)までご連絡ください。

【日時】2月15日(月)午後2時~4時

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【内容】外部評価4年間の総括【問合せ】行政管理課(本庁舎3階)☎(5273)4245へ。

【日時】2月16日(火)午後2時~4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

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

★区役所へ車でおいでの際は、本庁舎地下駐車場をご利用ください。 ※新宿サブナード地下駐車場は、区役所来庁の代替駐車場としてのご利用はできません ★

【対象】障害者・高齢者福祉等の実務経験がある方、1名 ※詳しくは、募集案内でご確認ください。

【勤務日時】原則として月々金曜日、午前8時30分~午後5時のうち6時間

【勤務場所】障害者福祉課(本庁舎2階)、区内の出張あり

【勤務内容】区内の指定障害福祉サービス事業者等からのヒアリング、事業者への助言指導等

【報酬(月額)等】22万7千600円。交通費は実費支給(上限あり)。社会保険等に加入

【選考】▶1次…作文等、▶2次…面接(3月5日(土))

【申込み】所定の申込書(写真を貼る)、実務経験を証明する書類、論文(課題は募集案内に掲載)、2月22日(月)までに障害者福祉課経理係(〒160-8441)へお送りください。

【日時】2月15日(月)午後2時~4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【内容】障害者施策の計画と推進【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。手話通訳等が必要な方は、2月9日(火)までご連絡ください。

【日時】2月15日(月)午後2時~4時

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【内容】外部評価4年間の総括【問合せ】行政管理課(本庁舎3階)☎(5273)4245へ。

【日時】2月16日(火)午後2時~4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【内容】障害者施策の計画と推進【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。手話通訳等が必要な方は、2月9日(火)までご連絡ください。

【日時】2月15日(月)午後2時~4時

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【内容】外部評価4年間の総括【問合せ】行政管理課(本庁舎3階)☎(5273)4245へ。

【日時】2月16日(火)午後2時~4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【内容】障害者施策の計画と推進【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。手話通訳等が必要な方は、2月9日(火)までご連絡ください。

【日時】2月15日(月)午後2時~4時

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【内容】外部評価4年間の総括【問合せ】行政管理課(本庁舎3階)☎(5273)4245へ。

★区役所へ車でおいでの際は、本庁舎地下駐車場をご利用ください。 ※新宿サブナード地下駐車場は、区役所来庁の代替駐車場としてのご利用はできません ★

3月31日まで休館 新宿スポーツセンター 教室の申込みは3月上旬から

4月から再開する各種教室の申込みの受け付けは3月上旬に開始します。詳しくは、「広報しんじゅく」3月5日号等でご案内します。
【問合せ】生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係☎(5273)4358へ。

元気館の体育館利用を再開しました

安全点検のため利用を休止していましたが、1月9日から再開しています。
【問合せ】同館☎(3202)6291、健康推進課健康事業係☎(5273)3047へ。

新宿NPOネットワーク協議会の催し

●神楽坂・坂上サロン
近隣の高齢者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。
【開設日時】火曜日午前10時30分~午後3時。第1火曜日の正午~午後1時30分は高齢者総合相談センターの無料出張相談(3月は1日(火)、第3火曜日の午前11時~午後2時は住まいと暮らしの無料相談室(先着3~4名、1回40分程度。3月は15日(火))を実施します。
◎3月のイベント
【日時・内容・定員】▶アロマケアハンドトリートメント…1日(火)午前11時30分~12時(4名)、▶パソコンサロン…8日(火)・22日(火)午前11時~午後1時(10名)、▶歌声サロ

ンで脳と心の健康づくり…8日(火)午前10時45分~11時45分(20名)、▶ADL体操…22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)
※パソコンサロンはパソコンをお持ちください。貸し出しもあります(1回200円・予約制)。
【費用】パソコンサロンは月2,000円。その他は1回500円程度
【後援】新宿区
【主催・申込み】2月15日(月)から電話かファックス・電子メール(3面記載例のとおり記入)で同協議会☎(5206)6527(平日午前11時~午後6時)・☎(5386)1318・Ehiroba@s-nponet.netへ。先着順。

区民のひろば

●費用・●申込み・●問合せ
各主催者に内容を確認の上、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・☎(5272)5500へ。
★催し・講座★
◆ひなまつり朗読会 2月27日(土)午前11時から・午後1時から・午後2時から各30分、林美美子記念館で。「流れメロス」「蜘蛛の糸」ほか。☎150円(入館料)。☎当日直接、会場へ。各回先着20名程度。☎ふみのしおり・岩田☎090(7011)3579
◆水泳に有効なバレエストレッチ 2月14日(日)午後1時~2時30分、新宿コズミックセンタ

しんじゅく情報局

◎落合三代交流サロン 局長・職員を募集
【勤務期間】4月1日~30年3月31日
【勤務日時】月~土曜日のうち週5日、午前9時30分~午後4時30分
【勤務内容】施設管理、経理・広報、運営委員会との連絡・調整ほか
【給与(月額)等】▶事務局長…198,000円、▶事務職員…178,000円。交通費は実費支給(上限あり)。雇用・労災保険に加入
【選考】▶1次…書類、▶2次…面接(3月上旬)
【勤務場所・申込み】履歴書(自筆で記入し写真を貼る)と作文(志望動機を400字程度、欄外に希望職種(局長・職員の別)を記入)を、2月

27日(土)までに同サロン事務局(〒161-0031西落合1-31-24、西落合児童館2階)☎(3954)2740へ郵送(必着)またはお持ちください。
◎フィルハーモニック・コーラス演奏会に招待
【日時】2月21日(日)午後3時~5時20分(午後2時開場)
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生以上、50名
【曲目】ベートーベン「交響曲第九番」ほか(出演は河地良智・指揮、弓田真理子・ソプラノ、田辺いづみ・アルト、田大成・テノール、青戸知バリトンほか)
【後援】新宿区
【申込み】2月7日(日)~14日(日)にファックス・電子メールに3面記載例のとおり記入し、フィルハーモニック・

コーラス☎045(545)9154・E5thconcert@ph-ch.comへ。先着順。一般チケットは2,000円(全自由席)。
【問合せ】合唱団事務局☎090(4170)9414へ。
◎四谷ひろば パソコン教室
【内容・日時】▶A初めてのパソコン…3月7日~28日の月曜日午後1時~3時、▶B初めてのネット・メール…3月2日~23日の水曜日午後1時~3時、各全4回
【対象】Aはパソコンが初めての方、Bはインターネットに興味のある方、各15名
【費用】5,500円(教材費等)
【会場・申込み】往復はがきに3面記載例のほか開催月(3月)と希望講座(ABの別)を記入し、2月15日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四

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 ※午後5時以降は内科のみ。事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎(5272)0303 (土・日曜日、祝日等も受け付け。24時間自動応答) 聴覚障害者向けファクシミリ ☎(5285)8080 ホームページ ☎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

▶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歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護を受けている方

※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歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

■ 健康診査票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。

▶16歳～39歳、75歳以上で24年度以降に新宿区の健康診査を受けた方、▶30歳・35歳の方、▶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年度以降に区の健康診査を受けた方には、5月末までに健康診査票を発送しています。

■ 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」が手元にない方は、健康推進課健診係、各保健センターへご連絡ください。

※27年度の受診期限は3月31日(木)です。3月下旬は医療機関が混み合います。早めに受診しましょう。

3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。

★★★★★★ 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)

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Contains various health programs like dental checkups, parenting classes, and seminars.

猫の去勢・不妊手術費を助成

●申請は2月29日(月)まで 27年度の猫の去勢不妊手術費助成申請は、2月29日(月)で締め切ります。2月中に受け付けた申請の手術は、3月31日(木)までに受けてください。28年度の申請は、4月1日(金)から受け付けます。【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

ペット防災連続講座

3回連続講座の2回目です。【日時】2月21日(日)午後2時～4時30分 【対象】区内在住でペットを飼っている方ほか、50名 【内容】被災地のペットの状況、飼い主の備えほか(講師は谷茂岡良佳/動物看護士、齊藤勝之/獣医師) 【会場・申込み】当日直接、牛込竈筒地域センター(竈筒町15)へ。先着順。【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

もぐもぐごっくん講習会

【日時】2月29日(月)午後1時30分～3時 【対象】区内在住で乳幼児の保護者、20名 【内容】専門の歯科医による講演「口の発達に合わせた離乳食の進め方」(講師は高橋摩理/昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座講師) 【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

若年性認知症講演会

【日時】2月29日(月)午後3時～4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・在勤の方、50名 【内容】65歳未満で発症する「若年性認知症」の特性、支援策ほか(講師は駒井由起子/東京都若年性認知症総合支援センター長、

三橋良博/若年性認知症家族会・彩星の会) 【申込み】2月8日(月)から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。 ※若年性認知症予防リーフレットを同課・保健センターで配布しています。

育児講演会

●初めての2人目育児 ～上の子の心を育てるママの魔法 【日時】3月3日(木)午後1時30分～3時30分 【対象】区内在住で2人目のお子さんを子育て中の方、第2子の妊娠中またはお考えの方、20名 【内容】2人目育児のアドバイスほか(講師は深山美和/臨床心理士) 【会場・申込み】2月8日(月)から電話で落合保健センターへ。先着順。託児あり。

精神保健講演会

●不安障害の知識と治療～つらい症状をなくすためにあなたができること 【日時】3月7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 【講師】三浦勇太/新宿東メンタルクリニック院長 【申込み】2月8日(月)から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。

乳児ホームケア講座

【日時】3月9日(水)午前10時～11時45分 【対象】区内在住で0歳児の保護者、20名 ※お子さんと一緒に参加できます。 【内容】乳児期に多い病気やケガの対処法、受診のタイミング(講師は五十嵐岳宏/富久こどもハート・アレルギークリニック院長) 【会場・申込み】2月8日(月)から電話で四谷保健センターへ。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】3月26日(土)午前10時～午後2時 【電話相談】☎(3205)3114 【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約 【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)

女性の健康週間イベント

健康になる! キレイになる! 楽しくなる!

なるなるフェスタ2016

【日時】3月5日(土)午前10時～午後4時(午前9時30分開場)

【会場】四谷保健センター、女性の健康支援センター(三栄町25)

3月1日～8日の「女性の健康週間」に合わせて、区では女性の健康をテーマとしたイベントを開催しています。

女性の健康づくりの拠点である女性の健康支援センターのイベントに参加して、健康づくりに役立てませんか。男性も参加できます。

※親子で過ごせる休憩室や授乳室があります。

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。

講演・セミナー

医療セミナー

卵子和精子の老化から見た、男女の妊娠・出産・育児の適齢期について

午前10時30分～11時30分(先着100名)

女性の妊娠適齢期のことや、妊娠には卵子だけでなく精子の老化も影響することを知って、今後のライフプランの参考にしませんか。

【講師】齊藤英和(国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター副センター長)



齊藤英和

向井亜紀さん 特別講演

夢が生きるチカラになる
～がんと向き合う、子育てママの奮闘記

午後2時～3時(定員100名/事前申し込み制)



向井亜紀

子宮頸がんなど2度のがんを克服し、子育てとタレントの仕事の両立している向井亜紀さん。がんの闘病体験を中心に、育児など日々の生活についてお話しします。

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【申込み】2月8日(月)から電話かファックス(3面記載例のほか、区内在住・在勤・在学の別を記入)で、女性の健康支援センターへ。2名まで申し込みます(全員について必要事項を記入)。先着順。後日、参加整理券をお送りします。お子さんと一緒に参加できます。

ミュージックベルチーム「早稲田ノエルズ」によるハンドベル演奏があります。
▶午後1時15分～1時50分

体験講座 「野菜を摂ろう」セミナー & なるなるスムージースタンド

健康づくりのミニ講座と、野菜を手軽にとれるスムージーを紹介します(講座受講者は試飲あり)。

【時間・定員】▶午前10時～10時30分、▶午前11時30分～12時、▶午後2時～2時30分、▶午後3時～3時30分(各回先着20名)

小顔・リフトアップマッサージ教室

顔筋エクササイズでコリや老廃物を解消します。

【時間・定員】▶午前11時30分～午後0時15分、▶午後1時～1時45分、▶午後2時30分～3時15分(各回先着20名)

【講師】光本朱美(美容鍼灸院ハリジェンヌ院長)

【受付時間】午前10時～午後3時30分

豆腐手作り教室と出来立て油揚げ試食会 (1回15分程度)

からだのケンサ体験パーク (1人10分程度)

▶握力測定とストレッチ(ズボンでおいでください)、▶骨密度測定、▶血管年齢測定、▶口腔機能向上のための「吹き矢体験」、▶眼の健康コーナー(眼圧・視力測定、網膜剥離・緑内障などの視野障害体験)

健康・栄養・歯科相談コーナー (1人10分程度)

保健師・栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。

健康寿命をのばそう ～スマート・ライフ・プロジェクト

健康づくりに役立つパネルや脂肪モデルの展示のほか、体組成チェックもできます。

【後援】厚生労働省

もしかしてぜん息!? 「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」はぜん息のサインかもしれません

ぜん息は、気道が炎症を起こして狭くなり、せきが出たり、息をすると「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などの音が聞こえます。

子どものぜん息は、ダニ・花粉などへのアレルギー反応が原因のことが多く、アレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。「もしかしたら」と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。

区の相談窓口やお子さん向けの水泳教室・デイキャンプもご利用ください。
【問合せ】健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。

●ぜん息予防 アレルギー相談

各保健センターで定期的に開催しています。

【日時】3月1日(火)午後1時15分～3時

【会場】落合保健センター(下落合4-6-7)

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、医師の診察、住まいのダニ対策・栄養・保健相談

【申込み】電話で2月22日(月)までに健康推進課公害保健係へ。

●子ども健康水泳教室

気管支ぜん息を治療している小学生を対象に、腹式呼吸を練習しながら、呼吸器の鍛練と体力づくりをします。

【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

●親子ぜん息デイキャンプ

気管支ぜん息を治療している小中学生と保護者を対象に、日常生活に必要な知識等を学びます。

※水泳教室・デイキャンプの28年度の参加者は「広報しんじゅく」後号で募集します。

こんな症状が続いたら かかりつけ医に相談を

じくじくして 治りにくい湿疹がある

「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状があるのに元気が夜になると悪化する

風邪をひいた後、数日から数週間、鼻水やせきが続く

特定の食物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする

春の文化体験プログラム

本格的な文化芸術や伝統芸能を気軽に体験できます。

●江戸っ子を魅了した和妻体験

【日時・定員】3月16日(水)午後4時～5時30分、午後7時～8時30分(各回30名)

【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

【内容】文化庁から無形文化財として選択されている日本独自の手品「和妻」の鑑賞と体験。手品道具は持ち帰り(主な講師はKYOKO(きょうこ)・マジシャン)

●江戸の粋～小唄・三味線のいろは

【日時・定員】3月17日(木)午後4時～5時30分、午後7時～8時30分(各回15名)

【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

【内容】唄をうたい三味線を弾く「江戸の粋」を体験(主な講師は松峰照・松峰派二代目家元)

●大人の「能楽」体験講座

【日時・定員】3月21日(日)午後3時30分～5時、午後7時～8時30分(各回20名)

【会場】矢来能楽堂(矢来町60)

【内容】能舞台や能にまつわる話、謡(うたい)と仕舞(しまい)の体験(講師は鈴木啓吾・観世流シテ方能楽師)

●ふろしき使いこなし教室

【日時・定員】3月23日(水)午後3時～4時30分



能楽体験(矢来能楽堂で)

分、午後7時～8時30分(各回20名)

【会場】牛込竈筒地域センター(竈筒町15)

【内容】ふろしきの歴史や文様の話、結びの基本からさまざまな包み方までを実習(講師は菊田圭子・ふろしきコーディネーター)

●和の伝統工芸、組紐を楽しむ

【日時・定員】3月25日(金)午後1時30分～3時30分、午後7時～9時(各回15名)

【会場】牛込竈筒地域センター(竈筒町15)

【内容】組紐の歴史の話と作品鑑賞を交えながら、組紐ストラップを作製(講師は道明三保子・組紐文化研究所主宰)

……………(以下共通)……………

【対象】18歳以上

【費用】100円(保険料ほか)

【申込み】はがき(往復はがきは不要)かファックス(3面記載例のほかプログラム名・希望日時(希望順で複数のプログラム名を記入可)を記入)で、2月29日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4069・☎(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選。3月1日(火)以降は、電話でキャンセル待ちも受け付けます。



小唄・三味線(芸能花伝舎で)