

- 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・助成制度の活用を
- 8面 津久戸小学校避難所運営管理協議会が東京防災隣組に認定
がけや地下室・半地下室のある建物の安全確認を



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(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。

手をつなごう みんなで子育て ハッピースマイル 新宿子育てメッセ

【日時】6月12日(日)午前10時～午後3時30分

【会場】新宿コズミックセンター2・3階
(大久保3-1-2)

区内で活動する子育て関係団体の見本市です。子育てに役立つ情報や、親子で楽しめる「知る・作る・体験する」催しが満載です。子育て中の方はもちろん、妊娠中の方やお子さん向けの催しもあります。ご家族でお出かけください。

【問合せ】同実行委員会事務局(新宿7-3-29、子ども総合センター内)☎(3232)0695・☎(3232)0666・新宿子育てメッセ公式ブログ(<http://kidsmesse.blogspot.jp/>)へ。



キャラクターも遊びに来ます

新宿シンちゃん(左)
新宿百人町明るい会商店街振興組合
キャラクター・同心くん(右)



ブース出展「ママサークル活動紹介」

子どもが自由に遊べる「よちよちひろば」

物々交換会

使わなくなった子どもの服などを子育てメッセで物々交換し、有効活用しませんか。詳しくは、新宿子育てメッセ公式ブログをご覧ください。

【取扱用品】

- ▶ 乳幼児～小学校低学年の服・靴
- ▶ 乳幼児向け絵本
- ▶ マタニティ用品



※1人5点まで交換できます。
※シミ等汚れがある物など、品物の状態によっては交換できない場合があります。ご了承ください。

メッセカフェ

親子で休憩しながらゆっくり過ごせる飲食スペースです。

無料でコーヒーを提供します(タリーズコーヒー協力。数に限りがあります)。



ふらっと新宿出張販売

障害がある方の就労支援を行っている「ふらっと新宿」が、パンやマフィン・パウンドケーキ等を出張販売します。



子育て相談

子育てや健康、ひとり親に関することなどの相談にお応えします。当日は相談ブースで、右図のバッジを付けたスタッフにお気軽にご相談ください。



ブース出展

一部有料、予約が必要な催しがあります。詳しくは、同実行委員会事務局へお問い合わせください。新宿子育てメッセ公式ブログでもご案内しています。

- ▶ ママサークル活動紹介
- ▶ 「ママのための写真教室@新宿・中野」
- ▶ コラボ企画アルバムカフェ
- ▶ 金箔入りローションを使ったハンドトリートメント体験(500円)
- ▶ 保育園・幼稚園等の情報の提供
- ▶ パネルシアター・読み聞かせ
- ▶ 壁にみんなでちぎり絵
- ▶ マタニティヨガ体験
- ▶ ワークショップ「かものはしさんの愛情さいころ」(500円)
- ▶ ミニモザイクキャンドル作り(500円)
- ▶ 1日出張児童館
- ▶ バルーン配布 ほか

ステージ

坂入姉妹による 童謡コンサート

▶ 午前11時～11時30分 ▶ 午後1時～1時30分



大体育室のステージでは、歌のお姉さんとしてコンサート活動を行っている坂入姉妹(写真左)による歌のステージやピアノとの共演など、親子で楽しめるさまざまな催しを実施します(総合司会は前田カオリコ/新宿子育てメッセ実行委員長/ブルーミング・ママ代表)。

そのほかの出展団体ステージ

- ライフジャケット着用実演 午前10時45分～10時55分
- パネルシアター・大型絵本の世界 午前11時35分～午後0時5分
- 作ったお面を被って、みんなで踊ろう 午後0時10分～0時20分
- 大好きパパ・ママになる秘訣 午後0時25分～0時55分
- 人形劇上演 午後1時50分～2時20分
- ゴスペルユニットのステージ 午後2時50分～3時20分

「新宿の森」自然体験バスツアー

参加者を募集

沼田・伊那で、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・☎(5273)4070へ。



昨年の下草刈り(沼田)の様子

新宿の森・沼田(群馬県) 新宿の森・伊那(長野県)

◎日帰り

【日程】7月23日(土)
【対象】区内在住の小学生以上(中学生までは保護者同伴)、70名
【内容】下草刈り体験、トマト狩り、バーベキューほか
【費用】温泉入浴希望者は600円(11歳までは400円程度)

◎1泊2日

【日程】8月20日(土)～21日(日)
【対象】区内在住の小学生以上(中学生までは保護者同伴)、30名
【内容】間伐体験、木工工作、草木染めほか
※旅館に宿泊します(相部屋)。
【費用】宿泊代(6,500円程度)

【申込み】はがきかファックス(2面記入例のほか、希望の行き先(「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20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24日(金)までに応募者全員に発送します。

後期高齢者医療制度に加入している方へ

ジェネリック医薬品差額通知をお送りします

生活習慣病等の医薬品が処方され、ジェネリック医薬品を利用した場合に薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方に、利用差額を試算した差額通知を6月30日(木)に発送します。

ジェネリック医薬品とは

厚生労働省が認められた先発医薬品(新薬)と同等の効能・効果を持つ薬で、先発医薬品より一般的に安い価格で提供されています。

はがき・ファックスの記入例

はがき・ファックスの記入例の表。①講座・催し名、②〒・住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号。宛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。



西早稲田リサイクルまつり

【日時】6月12日(日)午前10時～午後3時
【内容】パントマイム・バルーンアートショー、環境クイズ、おもちゃ病院、リサイクル工作、模擬店、リユース家具抽選会ほか

【会場】問合せ「西早稲田リサイクル活動センター」(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)へ。

高齢者合同就職面接会

【日時】6月17日(金)午後0時30分～4時(受け付けは午後2時30分まで)
【対象】都内在住で、おおむね55歳以上の方



教科書展示会

小・中学校、一部の高等学校の教科書を展示します。どなたでも閲覧できますが、携帯電話・カメラ等での撮影、コピーや貸し出しはできません。

【日時】6月17日(金)～7月6日(水) 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

【会場】教育センター(大久保3-1-12、新宿コスミックセンター16階)

【問合せ】教育指導課指導係(本庁舎4階) ☎(5273)3084へ。

かけっこ教室・フットボール教室

【日時】6月18日(土)午前9時30分～午後0時30分
【会場】落合中央公園野球場(上落合1-2)

【対象】区内在住の小学生、100名
【内容】秋本真吾さん(200mハイドルアジア記録保持者)ほかのかけっこ教室、オービックシーガルズ(アメリカンフットボール社会人チーム)のフットボール教室、大妻女子大学臨床栄養管理研究室川口ゼミ学生の食育ゲーム

【費用】500円
【申込み】電話かファックス・電子メール(2面記入例のほか学年・年齢を記入)で、6月17日(必着)までに、地域スポーツ推進クラブ「Criacao」(クリアソン) ☎(6908)8119・☎(6908)8908・info@criacao.orgへ。

行政相談所を開設

行政相談委員が、国の仕事などに関する苦情・要望等の相談に無料で応じます。

【日時】6月19日(日)午前10時～午後3時
【会場】申込み「当日直接、落合第二地域センター(中落合4-17-13)へ。

【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

「新宿区産業と企業等の事業活動に関する調査」に協力ください

区内産業や企業活動の現状を的確に把握して課題などを分析し、今後の産業振興施策の立案に活用するための調査です。区内に本所(本社・本店)がある企業等に調査票を発送しています。

【提出期限】7月7日(木)

親子の絆づくりプログラム

【日時】7月6日～27日の水曜日 午後1時～3時、全4回
【対象】生後2～5か月(28年2月6日～5月6日生まれ)のお子さんと初めての育児中のお母さん、10組

【費用】864円(テキスト代)
【会場】申込み「6月7日(火)から電話でゆったりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日と火曜日の午前中を除く)へ。先着順。

子ども自然体験キャンプ

【日程】7月9日(土)～10日(日)泊2日
【会場】宿泊地「朝日里山学校、つくばねオートキャンプ場(茨城県石岡市)」
※集合・解散場所は区役所第2分庁舎分館1階。会場へは往復借り上げバスで移動します。

【対象】区内在住・在学の小学3～6年生、36名
【内容】テントでの宿泊、飯ごう炊き等のキャンプ体験、ピザ作り、里山ウォーキングほか

【費用】6千円(宿泊料ほか)
【主催】新宿区青少年活動推進委員会
【申込み】往復はがきに2面記入例のほか学校名・学年・性別、保護者の氏名を記入し、6月13日(月)(消印有効)までに子ども総合センター子育て支援係(〒160-0022新宿7-3-29) ☎(3232)0733へ。

図書館の催し

人形劇

●大久保図書館
【日時】6月12日(日)午後3時～4時
【対象】小学3年生までのお子さんと保護者、100名
【上演作品】「さるかに合戦」「おかいものできるかな」(出演は劇団員の火)

【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】同館 ☎(3209)3812へ。

●四谷図書館
【日時】6月19日(日)午後3時～4時(午後2時45分開場)
【対象】小学生までのお子さんと保護者、90名
【上演作品】「おまつりぴーひゃらどん」(出演は劇団風の子)

【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】同館 ☎(3341)0095へ。

●角筈図書館
【日時】7月9日(土)午後2時～3時
【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)
【対象】小学生までのお子さんと保護者、70名
【上演作品】「ねずみくんのチョコッキ」「スカーフのファンタジー」(出演は人形劇団プーク)

【主催・申込み】6月7日(火)から電話または直接、同館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

大人のための工作会

【日時】6月19日(日)午後2時～4時
【対象】中学生以上、10名

【内容】ペーパークラフト(色塗り、型抜き、組み立て)で蒸気機関車作り(講師は千葉浩司・造形作家)
【会場・申込み】6月7日(火)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521) ☎(3208)2431へ。先着順。

こども映画会

【日時】6月22日(水)午後4時～4時45分
【会場】中町児童館(中町25)
【対象】小学生までのお子さんと保護者、45名
【上映作品】「ごめんねともだち」「ゆうかなな十人のきょうだい」

【申込み】6月7日(火)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

英語絵本のおはなし会

【日時】6月25日(土)午後2時～2時30分
【対象】3歳～小学生、10名(未就学児は保護者同伴)
【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】6月7日(火)から電話で中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

ビブリオバトル

発表者がおすすめの本を1人5分で紹介し、観覧者が読みたいと思った本に投票する知的書評バトルです。

【日時】6月25日(土)午後2時～3時
【会場・申込み】6月7日(火)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373

へ。発表者5名、観覧者15名。いずれも先着順。

心身バランス向上講座

●考・超高齢社会～生活を整える
【日時】7月9日(土)午後2時～4時(午後1時45分開場)
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】18歳以上、40名

【内容】心身を健やかに保つ食事内容と簡単にできる座位での運動
【申込み】6月7日(火)から電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

JAL工場見学ツアー

●航空機を知らう～わたしを空へ連れてって
【日時】7月10日(日)午前10時～11時40分・午後1時～2時40分
【会場(集合・解散場所)】JALメンテナンスセンター(大田区羽田空港3-5-1)

【対象】小学生以上、各回30名(保護者の同伴可)
【申込み】6月7日(火)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

特別図書整理による

図書館休館のお知らせ

【休館期間】▶鶴巻図書館…6月21日(火)～23日(木)、▶戸山図書館…6月29日(水)～7月1日(金)
※いずれも通常の休館日に当たる6月16日(木)は開館
【問合せ】中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3364)1421へ。



環境審議会

【日時】6月22日(水)午前10時～11時30分
【会場】申込み「傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763へ。



落合第二地域センター 開館10周年記念イベント

【日時】6月18日(土)・19日(日)午前10時～午後3時

【内容】同センター登録団体の作品展(書道・絵画・手芸・生け花・盆栽等)、茶道・クラフト等の体験ほか

※18日(土)午前10時から記念式典を開催(萩原社中寿獅子舞の上演もあります)

【会場・問合せ】同センター(中落合4-17-13) ☎(3951)9941へ。

四谷ひろばフェス2016

【日時・内容】▼展示等：6月18日(土)午前10時～午後6時(作品展示のみ)・19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・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：19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・問合せ】四谷ひろば(四谷4-20) ☎(3358)9140へ。

初心者のための書道教室

【日時】6月21日(火)・28日(火)、7月5日(火)午後2時～4時、全3回

【講師】小林松峰・毎日書道会員

【費用】2千円(3回分・資料代等)

【持ち物】書道用具一式。半紙は会場で使用します。

【会場・申込み】往復はがきかファックス(2面記入例のとおり記入)で、6月14日(必着)までに環境情報学習センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434へ。定員10名。応募者多数の場合は抽選。同センターホームページ(<http://www.shinjuku-eco-center.jp/>)からも申し込みできます。

歌って・笑って・健口講座

【日時】6月30日(木)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住の50歳以上、40名

【内容】口の筋力や衛生の大切さ(講師は常岡治恵・健康管理士、芳賀典子・歯科衛生士)

【費用】300円

【会場・申込み】6月7日(火)から電話または直接、戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着順。

スポーツ講座

「はじめてのジュニア」

【日時】7月7日(木)・14日(木)午後7時～8時、全2回

【対象】区内在住・在勤の方、20名

【講師】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2面記入例のとおり記入し、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。

中小企業で働く方向けの講座

●MOS(マイクロソフトオフィススペシャリスト)試験対策
ウェブ通信講座

【コース(資格の大原提携)】ワード2013、エクセル2013、ワード2010、エクセル2010から1科目を選択 ※模試7回(2010ページ)は5回(付き)

【主催・申込み】往復はがきに2面記入例のほかに希望公演(昼席・夜席の別)を記入し、6月16日(木)(消印有効)までに「神楽坂伝統芸能実行委員会」(〒162-0834北町40-3-104、(株)粋まち内) ☎(6426)1728へ。

「神楽坂二人会」に無料招待

【日時・出演】7月2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～8時30分/古今亭菊之丞・柳家三三

【会場】牛込簞笥区民ホール(簞笥町15)

【対象】区内在住・在勤の方、各回10名

【主催】新宿区

【共催】新宿区

【主催・申込み】往復はがきに2面記入例のほかに希望公演(昼席・夜席の別)を記入し、6月16日(木)(消印有効)までに「神楽坂伝統芸能実行委員会」(〒162-0834北町40-3-104、(株)粋まち内) ☎(6426)1728へ。

平和マップ ウォーキング



特別な出張配布業務で出で

「新宿区平和マップ」のDコース(高田馬場・西早稲田)の戦争に関する史跡を巡り、平和について考えます。当日直接、集合場所へおいでください。

【日時】6月19日(日)午後1時30分に東京メトロ副都心線西早稲田駅(地上出口2)集合。教育センター(大久保3-1-2、新宿コスミックセンター内)で懇談後、午後4時に解散(歩く時間は1時間程度。雨天中止)

【主な見学先】戸山公園内「陸軍省所轄地境界石」、学習院女子大学内「近衛騎兵連隊之跡碑」

【対象】区内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)

【持ち物】帽子・飲み物ほか。歩きやすい靴・服装でおいでください。

【共催】新宿区平和派遣の会

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

経済センサス活動調査にご協力ください

インターネットでも回答できます

総務省・経済産業省が、6月1日を調査期日として、全ての事業所と企業を対象に実施しています。調査票がまだ配布されていない事業所企業の方は、お問い合わせください。調査結果は、社会経済の発展を支える基礎資料として活用されます。統計法により調査内容の秘密は守られます。調査の趣旨をご理解いただき、正確なご記入にご協力をお願いします。

【問合せ】地域コミュニティ課統計係(新宿7-3-29、子ども総合センター3階) ☎(5273)0171へ。



イメージキャラクター ビルちゃんとケイちゃん

中高年初心者 ゲートボール講習会

【日時・会場】6月10日、29日の月・水・金午前9時30分～12時：都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)、▼6月12日、26日の日曜日午前10時～12時：よつや運動広場(四谷1-1)、清水川橋公園(下落合1-1)(雨天、荒天中止)

【対象】区内在住・在勤のおおむね50歳代～70歳代の方

【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。用具は貸し出します。

【費用】200円

【主催・申込み】6月7日(火)から電話で各3日前までに区ゲートボール協会・嘉藤 ☎(3203)1425へ。各日先着10名。

ゴールボール体験教室

視覚障害者のためのリハビリテーションプログラムとして考案された、目隠しをしてボールを投げ合い得点を競うパラリンピックの正式競技です。

【日時】6月25日(土)午後2時～4時

【会場】西新宿小学校(西新宿4-35-5)

【対象】18歳以上、30名(保護者同伴の場合、小学5年生から参加可)。視覚に障害のある方も参加できます。

【申込み】はがきかファックス(2面記入例のほかに年齢を記入)で、6月16日(必着)までに生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4358・☎(5273)3590へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿スポーツセンター 教室参加者を募集

7月～9月の参加者を募集します。教室の内容・費用・申込み方法等詳しくは、同センターで配布するチラシのほかセンターホームページ(<http://www.shinjuku-sportscenar.com>)でご案内しています。応募者多数の教室は抽選します。

【問合せ】同センター(大久保3-5-1) ☎(3232)0171(毎月第4日曜日は休館)へ。

新宿未来創造財団からのお知らせ

新宿文化センター 合唱団員を募集

29年2月18日(土)に新宿文化センターで開催する、新宿区成立70周年記念公演「ヴェルディ・レクイエム」に出演する合唱団員を募集します。

【練習日時】7月～29年2月の水曜日(初回は7月6日)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】1万8千円(区内在住の方は1万2千円)

【申込み】所定の参加申込書(新宿文化センターで配布)を、同財団文化・学習課(〒160-0022新宿6-14-1、新宿文化センター内) ☎(3350)1141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。

財団常勤職員を募集

【職種】一般事務

【採用予定数】若干名

【受験資格】大学(短期大学を除く)卒業以上(28年9月までに卒業見込みの方を含む)

【採用年月日】28年10月1日

【勤務場所】財団が管理・運営する施設

【勤務時間等】週平均38時間45分(土・日曜日、祝日等の勤務あり)、4週8休

※年次有給休暇等あり

【給与(月額)等】18万6千円

【申込み】所定の申込書、作文(テーマは採用試験案内に記載)を、6月13日(月)までに同財団経営課(〒169-0072大久保3-1-2、新宿コスミックセンター内) ☎(3232)7701へ郵送(必着)またはお持ちください。必要書類は、新宿コスミックセンター・新宿文化センター・新宿歴史博物館(三栄町22)等で配布するほか財団ホームページ(<http://www.regasu-shinjuku.or.jp>)からも取り出せます。



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、各サービスの担当係または区内10か所の高齢者総合相談センター(下表)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。

■受付窓口・問合せ

各サービスの右上の数字①～⑥は下記担当係を表しています

★マークのサービスは自己負担の免除制度があります

- ① 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593・☎(5272)0352
- ② 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254・☎(5272)0352
- ③ 高齢者支援課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4305・☎(5272)0352
- ④ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083
- ⑤ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(6205)5083
- ⑥ 新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191・☎(5273)3082



高齢者総合相談センター

センター	所在地	電話・FAX
四谷	三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 ☎(3358)6922
笹塚町	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 ☎(3266)0786
榎町	弁天町50 牛込保健センター1階	☎(5227)1757 ☎(5227)1758
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 ☎(5292)0716
大久保	百人町2-8-13 Fiss1階	☎(5332)5585 ☎(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 ☎(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 ☎(3950)4130
落合第二	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	☎(5988)9281 ☎(5988)9282
柏木・角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 ☎(5309)2137
区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 ☎(5272)0352

各サービスの右上の数字①～⑥は担当係(左下参照)を表しています。★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

病気や急な用事のときに介護してほしい 高齢者緊急ショートステイ ①②★

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

外出ができず散髪に行けない 理美容サービス ③

65歳以上で介護保険の「要介護4・5」に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

介護におむつが必要 高齢者おむつ費用助成 ③★

65歳以上で介護保険の「要介護1」以上に認定されている方または入院中の方で、日常におむつを必要とする方(※)に、費用を助成します(助成は申請月から)。
【自己負担】助成限度額(月7,000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
※[身体障害者手帳1・2級]「愛の手帳1・2度」の方、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等に入所している方、介護保険料段階9以上の方は対象外です。

介護の手を休めて リフレッシュしたい 介護者リフレッシュ支援事業 ③★

65歳以上で認知症または介護保険の「要介護1」以上に認定されている方に、年間(4月1日～翌年3月31日)最大24時間まで家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣し、日常的に介護している方を支援します。
【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円

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 ③

60歳以上で認知症による徘徊(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

高齢者だけの暮らしに不安があるときに

布団を清潔に保ちたい 寝具乾燥消毒サービス ③★

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150円、水洗いは1回320円

食事を作ることが難しい 配食サービス ③

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

緊急事態に備えて 緊急通報システム ③★

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

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 ちょこっと・暮らしのサポート事業 (ちょこっと困りごと援助サービス) ⑥

75歳以上の一人暮らしの世帯または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)。

認知症で身近に介護者がいない 一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス ★ ③

65歳以上の一人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方に、年間(4月1日～翌年3月31日)最大24時間まで家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。
【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円

介護についての 情報が欲しい 家族介護者講座・家族会 ①②

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、高齢者支援課高齢者相談第一係・第二係へご相談ください。

介護者講座
● 栄養士に聞く介護食の最先端
【日時】7月27日(火)午後1時30分～3時30分
【会場】四谷保健センター等複合施設(三栄町25)
【内容】介護食についての講演と試食(講師は大野紋矢子・管理栄養士)
【申込み】6月7日(火)から電話で四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770へ。先着30名。

家族会
日時等詳しくは、「広報しんじゅく」毎月25日号でお知らせしています。

名称	会場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設(三栄町25)
フレンズ2	高齢者福祉施設・神楽坂(来楽町104)
フレンズ	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)
わきあいあい	特別養護老人ホームマザアス新宿(新宿7-3-31)
大久保・あった会	まちカフェ・ふるさと(大久保1-10-22)
ひとやすみの会	新宿けやき園(百人町4-5-1)
いっづくの会	特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)
かずら会	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
ひととき	特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)

いきいきと生活するために

楽しく介護予防 新宿いきいき体操 ④

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。

聞こえが悪い 補聴器の支給 ③★

70歳以上で聴力が低下した方に補聴器を支給します。
【自己負担】2,000円
※障害福祉サービスで受給している方は対象外です。

足腰を丈夫に 介護予防教室 ④

介護保険の「要支援」「要介護」等になる前に、生活機能の低下を予防する教室です。脳はつらつ教室、シニアフィットネス教室、シニアスポーツチャレンジ教室、シニアバランストレーニング教室、シニアパワーアップ教室があります。参加者は、「広報しんじゅく」で募集します。
【自己負担】1回100円

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 ⑤

高齢者が健康でいきいを持ちながら、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、利用登録をしてください。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。

歩行に不安がある 敬老杖の支給 ③

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

健康増進と 交流の場 ふれあい入浴 ⑤

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。

新宿区シルバー人材 センター新規会員の募集

会員に登録し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。後日、接遇研修を受けていただきます。
【説明会日時】6月14日(火)・21日(火)7月12日(火)19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】▼顔写真真鍮3cm×横2.5cm2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2千円

障害者生活支援センター 1周年記念祭

●サンキューフェスティバル
障害者生活支援センターは、精神に障害のある方が、地域で自立した生活ができるよう支援する施設です。
【日時】7月2日(出)午前10時～午後2時(雨天実施)
【内容】統合失調症からの社会復帰がテーマのコンサート・トークショー(松本ハウス・お笑い芸人)、統合失調症の幻覚疑似体験、利用者の作品展、模擬店ほか
【会場】問合せ▶同センター(百人町4-4-2) ☎(5937)6821 ☎(3365)7360

区内20か所の会場で、全2回の体力測定を実施しています。自分の体力を知り、これからの生活の改善方法や、現在の状態を維持する方法を考えます。今回の募集は次の4会場です。
【日時・会場】▶(薬王寺)とぶき館(市谷薬王寺町5)：7月5日(火)・12日(火)、▶(西早稲田)地域交流館(西早稲田1-22-2)：7月8日(金)15日(火)、▶(高田馬場)シニア活動館(高田馬場3-39-29)：7月14日(木)・21日(木)、▶(北山伏)地域交流館(北山伏町2-17)：7月21日(木)・28日(木) ①②③は午後1時30分～3時30分、④は午前10時～12時

新宿いきいき体操講習会 新宿いきいき体操サポーターの皆さんと「新宿いきいき体操」を覚えませんか、介護予防のミニ講座も実施します。

【日時・会場】▶1日目：体力測定(筋力・身体バランスほか)、▶2日目：脳年齢測定、体力測定結果を基にした運動機能の低下を防ぐ相談会、認知症予防のミニ講座、いずれの会場も同じ内容
【持ち物】上履き(①②のみ)、飲み物、動きやすい服装
【申込み】6月7日(火)・28日(火)に電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(527)527

進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。 障害者福祉センターの講座

【日時・内容・定員】▶(陶芸)：7月4日(火)・9月26日(月曜日)7月18日(火)9月19日(火)を除く午後1時15分～3時15分、全11回(8名)
▶(羊毛フェルト)手芸：7月12日(火)・26日(火)8月9日・23日9月13日・27日の火曜日午前10時～12時、全6回(6名)
▶(パソコン)講座(ワード応用・ポスター作成)：7月10日～8月3日(水曜日)午前10時～11時30分または7月7日～8月4日の木曜日午後1時30分～3時、各全5回(各10名)
▶(スマートフォン)講座：6月30日(火)7月7日(木)午前10時～12時、全2回(20名)

12時、全2回(20名) ⑤タブレット講座：7月14日(木)21日(木)午前10時～12時、全2回(21名)

【日時・内容・定員】▶(陶芸)：7月4日(火)・9月26日(月曜日)7月18日(火)9月19日(火)を除く午後1時15分～3時15分、全11回(8名)
▶(羊毛フェルト)手芸：7月12日(火)・26日(火)8月9日・23日9月13日・27日の火曜日午前10時～12時、全6回(6名)
▶(パソコン)講座(ワード応用・ポスター作成)：7月10日～8月3日(水曜日)午前10時～11時30分または7月7日～8月4日の木曜日午後1時30分～3時、各全5回(各10名)
▶(スマートフォン)講座：6月30日(火)7月7日(木)午前10時～12時、全2回(20名)

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・助成制度をご活用ください

介護保険施設の 居住費(滞在費)・食費の負担を軽減

次の所得・資産要件の全てに該当する方を対象に、所得に応じた負担段階(下表の3段階)に分け、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、軽減します。
◆所得要件…世帯全員(別世帯の配偶者を含む)が住民税非課税
◆資産要件…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、配偶者がいない場合は1,000万円)以下

利用者の負担段階区分

Table with 2 columns: 負担段階 (第1段階, 第2段階, 第3段階) and 所得区分 (生活保護を受けている方, 高齢福祉年金を受給している方, 合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額(※)の合計が80万円以下の方, 合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額(※)の合計が80万円を超える方)

※制度改正により、8月から、第2段階と第3段階を判定する所得区分に、課税年金収入額に加え、非課税年金(遺族年金、障害年金)収入額が追加されます。

軽減前の基準費用額(標準的な全国平均値)と軽減後の負担限度額(1日当たり)

Table with 2 columns: 施設の区分 (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) and 費用 (軽減前, 軽減後)

現在、負担軽減・助成を受けている方の認定期間は7月31日(日)までです。更新申請書を、6月上旬にお送りしますので、お早めに手続きをしてください。新たに対象となる方は、介護保険課給付係へ申請してください。
※住民税非課税は、平成27年中の所得で判定します。
【申請・問合せ】介護保険課給付係(本庁舎2階) ☎(5273)4176へ。

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・地域密着型通所介護・通所介護相当サービス・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と看護小規模多機能型居宅介護の通所サービス)利用時の食費を、1日に付き200円助成します。
※上記と同様の「介護予防」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。

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、次の対象サービスの費用や居住費(滞在費)、食費の利用者負担額を25%減額(高齢福祉年金を受給している方は50%を減額)します。

【対象のサービス】▶訪問介護、▶訪問介護相当サービス、▶夜間対応型訪問介護、▶通所介護、▶地域密着型通所介護、▶通所介護相当サービス、▶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(被保険者証に給付額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。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、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★
◆大人のための英会話・韓国語入門講座 7月2日(土)午後1時30分～2時30分(英会話)、午後3時～4時(韓国語)、新宿文化センターで。無料。事前電話。先着各15名。平日の午前10時～午後6時に国際文化交流協会・前田 ☎090(6489)2803
◆いっしょに歌おう～なつかしの歌を訪ねて 6月29日(水)午後1時30分～3時(午後1時開場)、新宿文化センターで。無料。当日直接、会場へ。先着210名。特定NPO法人ほっとステーション・小林 ☎(5272)5550
◆ニコニコ子ども食堂 6月13日(月)は柏木、14日(火)は大久保、20日(月)は戸塚の各地域センターで。いずれも午後4時～7時。学習支援と夕食会。定期活動あり。区内在住

の小・中学生と保護者対象。
¥300円(中学生までは無料)。☎電話で各前日まで。先着10名。☎ニコニコ子ども食堂・猪爪 ☎(5338)2121
◆落合マンドリンコンサート 6月18日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)、落合第一地域センターで。歌謡曲・ポップス・クラシックの名曲をアンサンブルで。無料。当日直接、会場へ。先着100名。☎早稲田アンサンブルサムディサン・岩沢 ☎(6677)6643
★サークル紹介・会員募集★
◆ピアノ 毎月第2・第4水曜日午後3時～5時、赤城生涯学習館で。中高年の初心者対象。¥入会金3,000円・月4,000円。☎はじめてピアノの会・直井 ☎080(3630)2798
◆抹茶と百人一首 毎月第4金曜日午後2時～4時、北新宿4丁目。テーブルで抹茶の稽古と百人一首。¥1回600円。☎午前9時～午後5時にお抹茶と百人一首の会(ふれあい歯科ごとう内)・五島 ☎(5338)8817
◆健康麻雀 毎週月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目。女性・中高年の方歓迎。¥1日1,500円。☎雀の会・長沼 ☎080(6704)2980

しんじゅく情報局

早稲田大学の催し

①謎解きミュージアムスタンプリリー
全てのスタンプを集めるとプレゼントがあります。
【日時】6月13日(月)～24日(金)午前10時～午後4時30分(15日(水)・19日(日)は除く)
【後援】新宿区
【会場・申込み】当日直接、同大学坪内博士記念演劇博物館(西早稲田1-6-1)へ。
【問合せ】同大学文化企画課 ☎(5272)4783へ。
②文化の街・新宿の歴史と未来
【日時】6月30日(木)午後2時45分～4時15分
【会場】同大学国際会議場・井深大記念ホール(西早稲田1-20-14)
【内容】新宿区長・区内企業代表者等が、文化の街・新宿の過去・現在・未来を語り合うシンポジウム
【後援】新宿区
【申込み】往復はがき(はがき1枚に付き1名)に2面記入例のとおり記入し、同大学坪内博士記念演劇博物館(〒169-8050西早稲田1-6-1) ☎(5286)1829へ。定員400名。

マンション耐震セミナー・個別相談会

【日時】7月2日(土)、▶個別相談会…正午～午後1時、▶セミナー…午後1時30分～4時40分
【会場】すまい・るホール(文京区後楽1-4-10)
【後援】新宿区ほか
【問合せ】NPO法人耐震総合安全機構(JASO) ☎(6912)0772へ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時】7月5日～26日の火曜日
▶Aインターネット入門…午後1時～3時、▶Bインターネット活用…午前10時～12時
【費用】5,500円(教材費を含む)
【会場・申込み】往復はがきに2面記入例のほか開催月(7月)と希望講座(ABの別)を記入し、6月20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。各先着15名。申し込みが3名未満のときは中止します。
【問合せ】四谷ひろば運営協議会・長谷川 ☎090(3400)0371へ。

歴史的建造物の保存を支援するチャリティイベント

【日時】7月22日(金)午後6時～8時30分

【会場】早稲田大学大隈記念講堂(戸塚町1-104)
【内容】歴史的建造物の紹介、コンサート(出演は浮ヶ谷順子・フルート、山城裕子・ピアノ)、絵画展示
【費用】1,500円(東京歴史まちづくりファンデへ寄付)
【後援】新宿区
【申込み】往復はがきに代表者について2面記入例のほか希望人数(2名まで)・年齢を記入し、6月13日(必着)までに東京都都市整備局緑地景観課(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388)3359へ。定員900名。応募者多数の場合は抽選。

親子体験食味学習会

●おいしい夏休みを体験しよう
【日時】7月26日(火)午前11時～午後2時30分
【会場】京懐石柿傳(新宿3-37-11、安与ビル)
【対象】小・中学生と保護者、15組30名
【内容】茶会体験と懐石料理のマナー学習会
【費用】1人3,000円
【後援】新宿区
【主催・問合せ】6月7日(火)から電話で国際観光日本レストラン協会 ☎(5651)5601へ。先着順。

新宿区医師会区民健康センター
土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】
急病になったら ▶土曜日…午後5時～10時
 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内
 ひまわり ☎(5272)0303
 ☎(5285)8080
 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】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

- 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・国民健康保険組合など)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。
- 検査内容**
 ※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、前立腺がん健診(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。
 ●75歳以上で25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方には、4月27日に健康診査票を発送しました。
 ●16歳～39歳で25年度以降に新宿区の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25年度以降に新宿区の健康診査を受診した方には、5月27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)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。
 【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にない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

食品衛生大会
 ●調理従事者・食品事業者向け
 【日時】6月22日(水)午後2時～4時
 【会場】四谷区民ホール(内藤町87)
 【内容】食中毒予防と最近の食品衛生事情(講師は東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント)
 【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

講演会「デング熱・ジカウィルス感染症の知識と予防」
 【日時】6月24日(金)午後6時30分～8時30分
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、80名
 【講師】忽那賢志・国立国際医療研究センター医師
 【会場・申込み】当日直接、区立産業会館(B1Z新宿、西新宿6-

親子ぜん息デイキャンプ
 講座とバスハイクなどを通して、ぜん息をコントロールすることを目指します。
 【日時・内容・会場】▼8月20日(土)午前10時～午後3時：医師の講座とレクリエーション/四谷保健センター、▼10月22日(土)午前7時～午後6時：バスハイク/埼玉県立名栗げんきプラザ(飯能市)、全2回
 【対象】区内在住で、気管支ぜん息の小・中学生と保護者、30組
 【申込み】電話で6月28日(火)までに健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。申込書をお送りします。応募者多数の場合は小学生を優先して抽選(8月20日(土)は託児あり。先着15名)。

美しい姿勢と筋力づくり講座
 【日時・内容】▼①6月29日(水)午後2時～4時：美しい姿勢を保つために日頃から気を付けたいこと(講師は加藤有里・健康運動指導士)、▼②7月6日(土)27日の水曜日午後2時～3時30分：健康ミニ講座と筋力づくりのためのエクササイズ(講師は菅原敦子・元気館講師ほか)、全5回
 【対象】▼①は区内在住・在勤の方、40名、▼②は①に参加した方のうち区内在住の69歳までで運動制限がない方、30名
 【会場・申込み】6月7日(火)から電話で落合保健センターへ。先着順。

在宅療養シンポジウム
 ●この町新宿で健やかに暮らし、安心して逝くために
 【日時】7月1日(金)午後3時30分～5時

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	337,563人(2,053人増)	
世帯数	213,166世帯(2,011世帯増)	
	日本人	外国人
人口計	297,349人(435人増)	40,214人(1,618人増)
男	148,683人(229人増)	20,902人(881人増)
女	148,666人(206人増)	19,312人(737人増)

【内容】▼基調講演「住みなれた町で最期まで暮らしのために」(講師は鶴岡浩樹・日本社会事業大学大学院教授)、▼新宿区の在宅医療を支える仕組みの解説、▼パネルディスカッション
 【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。
 【問合せ】暮らしの保健室☎(3205)3114(月～金曜日)の午前10時～午後5時へ。

7月の保健だより
保健センターの教室・相談

- ★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★
- 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)

◆予約制のものは6月7日(火)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容		
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	14(木)★・21(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)		
	四谷	8(金)★・29(金)◎				
	東新宿	4(月)◎・11(月)★				
	落合	12(火)◎・19(火)★				
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	21(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談		
	東新宿	4(月)				
育児相談	牛込	7(木)・14(木)・21(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名		
	四谷	8(金)			10:00～10:30	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	東新宿	7(木)				
すこやか子ども発達相談	牛込	26(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。申し込みは地区の保健センター		
	東新宿	22(金)			9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談
	落合	6(水)				
双子の会	落合	19(火)	13:30～15:00	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)		
	牛込	12(火)			13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室
	東新宿	21(木)				
はじめてまして赤ちゃん応援教室	落合	13(水)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年4月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室		
	牛込	12(火)			13:30～15:30	予約制。5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話
	東新宿	21(木)				
離乳食講習会	牛込	19(火)	13:30～15:30	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳完了期の食事の話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり(要予約)		
	四谷	21(木)			11:00～13:00	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	東新宿	11(月)				
1歳児食事講習会	牛込	6(水)	11:00～13:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。		
	東新宿	28(木)			14:00～16:00	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	落合	15(金)				
骨粗しょう症予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。女性産婦人科系全般 27(水)※更年期専門		
	四谷	15(金)			14:00～16:15	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制
	東新宿	13(水)				
女性の健康専門相談	牛込	12(火)・19(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談		
	四谷	29(金)			14:15～16:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制
	東新宿	6(水)				
精神保健相談	落合	14(木)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談		
	牛込	12(火)・19(火)			13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制
	四谷	29(金)				
うつ専門相談	落合	1(金)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談		
	牛込	11(月)			13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制
	四谷	25(月)				
パーキンソン体操教室	東新宿	4(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制		
	牛込	11(月)			9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	25(月)				
訪問指導	東新宿	13(水)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制		
	落合	7(木)・22(金)			9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	牛込	26(火)				
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	四谷	15(金)	9:00～10:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制		
	東新宿	13(水)			9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	落合	7(木)				

両親学級【問合せ】株メディカルワールド☎(5404)4830(平日午前9時～午後6時)
 妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際は、「新宿区両親学級の件」とお伝えください。
 【日時】7月9日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時45分～4時15分(2回とも同じ内容)
 【会場】落合保健センター

平成28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9日(木)	午前10時	本会議(代表質問)
6月10日(金)	午前10時	本会議(代表質問、一般質問)
6月13日(月) 14日(火)	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15日(水)	午前10時	特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行政改革等)
6月16日(木)	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20日(月)	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(事前に議会事務局調査管理係へお問い合わせください)。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>)でご覧いただけます。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・☎(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28年度新宿区一般会計補正予算

◎条例案…新宿区地区計画の区域内における建築物の制限に関する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・☎(3209)9947へ。

津久戸小学校避難所運営管理協議会が東京防災隣組に認定

「東京防災隣組」は、首都直下地震などの大規模災害に備えて、地域防災力の向上と、大都市東京ならではの共助の仕組みづくりを進めるため、東京都が認定しています。

4月17日に、区内では6番目の認定団体として、津久戸小学校避難所運営管理協議会が認定されました。同協議会は、東日本大震災の際に多くの帰宅困難者が津久戸小学校に押し寄せた経験から、「帰宅困難者」を一時滞在施設等へ案内し、「避難者」を円滑に受け入れるための初動体制をつくることが重要と考え、検討を重ねました。その結果、独自の初動体制マニュアルを作成するなど、初動体制を整えた点が評価されました。

初動体制の整備に当たっては、防災訓練の内容や避難所運営管理上の課題を議論しました。また、初動体制に重点を置いた避難所防災訓練を実施し、学校の開校から避難所を立ち上げ、避難者を受け入れるまでの工程を細かく確認したほか、同協議会での議論等から課題を検証しました。これらのことを踏まえて初動体制マニュアルを作成するとともに、現在も定期的に訓練を実施するなど、継続してレベルアップを図っています。

【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・☎(3209)4069へ。

「東京防災隣組」は、首都直下地震などの大規模災害に備えて、地域防災力の向上と、大都市東京ならではの共助の仕組みづくりを進めるため、東京都が認定しています。

4月17日に、区内では6番目の認定団体として、津久戸小学校避難所運営管理協議会が認定されました。同協議会は、東日本大震災の際に多くの帰宅困難者が津久戸小学校に押し寄せた経験から、「帰宅困難者」を一時滞在施設等へ案内し、「避難者」を円滑に受け入れるための初動体制をつくることが重要と考え、検討を重ねました。その結果、独自の初動体制マニュアルを作成するなど、初動体制を整えた点が評価されました。

初動体制の整備に当たっては、防災訓練の内容や避難所運営管理上の課題を議論しました。また、初動体制に重点を置いた避難所防災訓練を実施し、学校の開校から避難所を立ち上げ、避難者を受け入れるまでの工程を細かく確認したほか、同協議会での議論等から課題を検証しました。これらのことを踏まえて初動体制マニュアルを作成するとともに、現在も定期的に訓練を実施するなど、継続してレベルアップを図っています。

【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・☎(3209)4069へ。



東京防災隣組第五回認定式

がけや地下室・半地下室のある建物の安全確認を

これからの季節、台風集中豪雨などは、がけ等に大きな被害を及ぼすことが予想されます。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・新設する際の工費を助成しています。また、改修を検討する場合にはアドバイスをするコンサルタントも派遣しています。詳しくは、お問い合わせください。

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

集中豪雨のとき地下室・半地下室は危険です

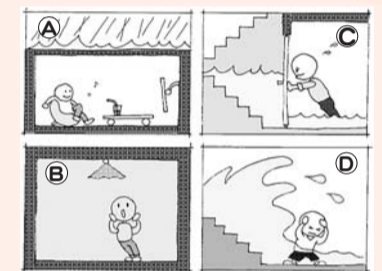
地下室等は避け、安全な場所に避難してください。

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



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していないか

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



国民健康保険料納入通知書をお送りします

平成28年度の納入通知書を、6月15日(水)に発送します。6月下旬までに納入通知書が届かない方は、6月30日(木)までに医療保険年金課国保資格係へご連絡ください。

※27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。27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15日(金)に発送する予定です。

保険料の納付

●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・9月・12月)と、各月納付用(6月・9月・12月)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)、都・関東各県・山梨県のみ)の医療保険年金課、特別出張所にて納めてください。左下にバーコードがある納付書は、裏面に記載のコンビニエンスストアのほか、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。

●納め忘れのない口座振替(自動払込)の活用

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納付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します(特別徴収)。引き落としは、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、29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通知書兼特別徴収中止通知書」をお送りします)

【問合せ】医療保険年金課 保険料の内容：国保資格係 ☎(5273)4146・保険料の納付：国保納付係 ☎(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(木)

平成28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(金)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。左下にバーコードがある納付書は、裏面に記載のコンビニエンスストアのほか、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。

●年金からの引き落とし(年金特徴の方)

公的年金から引き落とされる税額を、納税通知書に記載しています。

▼27年度から引き続き年金特徴の方：4月・6月・8月

8月は仮徴収税額となり、28年2月と同じ税額を年金から引き落とします。その後、確定した税額から仮徴収税額を差し引いた金額を、10月・12月・29年2月の年金から引き落とします。

※引き落とされる月ごとの税額に極端な差をなくすため、29年度から仮徴収額の計算方法が変わります。詳しくは、お問い合わせください。

●新たに年金特徴の対象となった方：税額の2分の1は、第1期(6月30日(木)納期限)・第2期(8月31日(水)納期限)に、それぞれ納付書で納めてください。残りの税額は、10月・12月・29年2月の年金から引き落とします。

●証明書の発行

28年度住民税の課税証明書等は、6月10日(金)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・健康保険の手続きの際など、税の証明書が必要になることが多いため、収入のない方も申告をしておくとう便利です。

【証明手数料】1通300円

【申請に必要なもの】▼本人が申請するとき：本人確認ができる書類(運転免許証等)・▼代理人(家族を含む)が申請するとき：本人からの委任状(下記見本参照)・代理人の印鑑・代理人の本人確認ができる書類(運転免許証等)

※税の申告は税務課で、証明書の発行は税務課・特別出張所です。この時期は窓口が大変混雑し、長くお待ちいただくことがあります。ご了承ください。申請書や委任状に不備がある場合は証明書を発行できません。

【問合せ】税務課 課税第一係・第二係 ☎(5273)4107・4108・▼税金の支払い：口座振替・証明書発行：収納管理係 ☎(5273)4139(いずれも本庁舎6階)・☎(3209)1460へ。

委任状

平成**年**月**日

宛て 新宿区長

委任者 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(納税) 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 氏名***** 生年月日*年*月*日