

- 2面 マル障受給者証をお送りします
- 5面 区立小学校一斉学校公開
- 8面 地域の絆をつなぐ町会・自治会 東富久町会の清掃活動
新宿クリエイターズ・フェスタ2016 しんじゅく芸術まち歩きツアー・フォトセミナー



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。

語り継ごう 次の世代へ 平和の尊さ 命の大切さ

今日8月15日、日本は終戦から71年目を迎えました。

日本は東京大空襲や沖縄戦、広島・長崎への原爆投下など、史上類を見ない惨事を経験し、一方ではアジア諸国などに大きな被害を残しました。新宿区内も空襲で多くの地域が焼き尽くされて、がれきのまちと化しました。しかし、これらの悲惨な出来事も遠い過去のものとなりつつあります。

平和な世界を築き上げるには、私たち一人一人が常に平和の尊さを認識し、戦争がいかに多くの悲しみをもたらすかを語り継いでいかなければなりません。平和の大切さをともに考え、二度と引き起こしてはならない戦争の悲惨さを語り継いでいきましょう。

2面では、空襲を体験された方の体験談を紹介しています。

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



区役所本庁舎前の平和の泉・平和祈念像

新宿区は、国連が定めた国際平和年に当たる昭和61年、全ての国の核兵器根絶と世界の恒久平和の実現を願い、3月15日の区成立記念日に「新宿区平和都市宣言」(下記参照)を行いました。

区役所本庁舎の宣言記念板・平和の灯



宣言の趣旨を広く区民の皆さんに知っていただくために、平和展や平和コンサートなど、平和の尊さを訴えるさまざまな事業を実施しています。

また、平和を願う区民の意思をアピールするため、区役所本庁舎前には「宣言記念板」「平和の灯」「平和の泉・平和祈念像」、新宿中央公園(西新宿2-11)には「平和の鐘」、区立小・中学校等には「平和宣言板」を設置しています。

平和のポスター展

区立学校の小学4年生～中学3年生を対象に、毎年「平和のポスター」を募集しています。今年は936点の応募があり、最優秀賞6点・優秀賞16点・優良賞32点・佳作163点を選びました。



下表の日程でポスター展を開催し、区役所本庁舎では最優秀賞・優秀賞・優良賞を、各特別出張所では地域の子どもの作品を展示します。

時間は、いずれの会場も午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く。火曜日は午後7時まで。8月23日(火)は午後3時まで)です。

【問合せ】教育支援課教育活動支援係(新宿コズミックセンター4階)☎(3232)1054・☎(3232)1079へ。

会場	日程
区役所本庁舎1階ロビー	8月15日(月)～23日(火)
特別出張所 ▶若松町(若松町12-6)、▶大久保(大久保2-12-7)、▶落合第一(下落合4-6-7)、▶落合第二(中落合4-17-13)、▶柏木(北新宿2-3-7)	9月15日(木)～29日(木)
▶四谷(内藤町87)、▶笹塚町(笹塚町15)、▶榎町(早稲田町85)、▶戸塚(高田馬場2-18-1)、▶角筈(西新宿4-33-7)	10月3日(月)～14日(金)

平和を考える 催しに参加 しませんか

被爆地への平和派遣(2面で紹介)に参加した親子で組織する「新宿区平和派遣の会」と区が協働で、すいとんの会、平和講演会・映画会など、さまざまな催しを実施しています。詳しくは、広報しんじゅく・新宿区ホームページ等でご案内します。

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

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

今日は終戦記念日です。新宿区も、昭和17年4月18日の早稲田地区への本土初空襲をはじめ、終戦までに区内のほとんどの地域が焼失しました。早稲田大学理工学研究所の防空壕では、避難していた300余名が火災と煙に包まれて多くの命を失いました。喜久井町では、今でも5月25日に慰霊祭を行っています。今月8日からの「親と子の平和派遣」では、7組14名の子どもたちと保護者の皆さんと共に「長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典」に出席しました。参加した子供たちには家族や命の尊さ、戦争のない平和な社会の大切さを実感してもらったのではないかと思います。

今年4月に広島市で開催された先進7か国(G7)外相会合や5月のオバマ大統領の広島訪問では、「核兵器のない世界」に向けての力強い平和のメッセージが世界に発せられました。あらためて戦争のもたらす悲惨な思いや多数の犠牲者の上に今の平和がある事を心に刻み、心から世界の恒久平和の実現を願い、区民の皆さまと共に平和の尊さや命の大切さを次の世代に引き継いでまいります。▼さて、6回目を迎える「新宿クリエイターズ・フェスタ2016」が始まりました。地元企業の協賛と商店街の皆さまのご協力のもと、今年も著名なアーティストの作品展やイベントにより官民一体となって新宿を盛り上げます。新企画は、パブリックアートの常設展示です。西新宿の高層ビル街のシンボルとして、待ち合わせや写真撮影など多くの人がお楽しみいただけるながら、まちの魅力を一層高めます。また、歌舞伎町シネシティ広場では、産業革命の原動力だった蒸気機関車の発展をテーマにした「スチームパーク」を開催します。期間中はアーティスト展・子どもアート・学生アート・まち中アートなどが新宿のまちを彩ります。夏休みの思い出づくり、ぜひ会場へお越しください。▼最後に、歩きながらのスマートフォンについて申し上げます。ゲームをしながら歩いたり、車両を運転しながらの事故が社会問題化しています。楽しい時間が一瞬の不注意で台無しにならないよう、ご注意ください。

区長 吉住 健一
よしずみ けんいち

未来へ語り継ごう 平和の大切さ

被爆地への平和派遣

平和の尊さと戦争の悲惨さについて学び、平和への意識を高めていただくため、次代を担う子どもたちと保護者(7組14名)を、広島と長崎へ隔年で派遣しています。



平和祈念像(長崎市)

今年は、8月8日～10日に長崎を訪れ、長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典に参加したほか、原爆資料館・平和祈念像・原爆落下中心地などを見学しました。

●今年長崎へ派遣された皆さん

- ▶石谷依子さん、紗也子さん(落合第三小5年)
- ▶岩田朋子さん、龍之介さん(落合第三小5年)
- ▶岡田竹之さん、粹さん(江戸川小4年)
- ▶後藤由紀子さん、万乃花さん(市谷小4年)
- ▶小室千波さん、咲音さん(戸山小4年)
- ▶三瓶幸子さん、こころさん(戸塚第一小6年)
- ▶渡邊由紀美さん、千早さん(富久小6年)

平和派遣報告会

今年の平和派遣に参加した皆さんが、長崎で体験したことを発表します。発表後には、早稲田少年少女合唱団による、平和をテーマにしたコンサートがあります。

【日時】10月9日(日)午後1時30分～4時

【共催】新宿区平和派遣の会



【会場・申込み】当日直接、若松地域センター(若松町12-6)へ。未就学児も入場できます。

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

後世に伝えたい 戦争体験

3月に発行した「新宿区平和都市宣言30周年記念誌」には、世代や国籍を超えたたくさんの方々から、平和への想いや戦争体験談、資料などをお寄せいただきました。今回はその中から、区内を襲う大空襲の様子を寄稿してくださいました。今回はその中から、区内を襲う大空襲の様子を寄稿してくださいました。中村進さん(北新宿3丁目在住、終戦時14歳)の体験記を紹介します。

【区の担当課】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505



中村進さん

山の手大空襲で 九死に一生を得た体験記

私は、昭和6年に新宿区北新宿三丁目(当時の淀橋区柏木)で生まれました。今から70年前の昭和20年5月25日の夜に、B29の「山の手大空襲」で自宅を焼け出されました。

当時私は、両親と兄弟4人の6人家族でした。父は出征中、兄は勤労働員、小学生の弟は学童疎開で不在だったので、自宅に居たのは母と赤ん坊だった妹、それに中学2年生になったばかりの私の3人だけでした。

夜中に空襲警報が鳴り、南の空が真っ赤に燃え上がりました。妹を背負った母と私は、慌てて防空頭巾をかぶり、掛布団を抱えて自宅を飛び出し、近くにあった素掘りの防

空壕に飛び込んで、掛布団の下でうずくまっていた。

頭上からB29が投下した大量の焼夷弾が雨あられと降り注ぎ、空中でさく裂した油脂が飛び散って、かぶっていた布団が突然燃え上がりました。私はあわてて布団をはねのけ、母の手を引っ張って防空壕からはい上がりました。

そこから、数日前の空襲ですでに焼け野原になっていた空地(中央線の線路の北側で、現在の新宿区北新宿四丁目)まで必死に逃げて、地面にうつ伏せに倒れていました。火災の大旋風で舞い上がった木材などが、燃えながら頭上を飛んで行ったことを、今でも鮮明に記憶しています。

朝になってやっと火災も収まりましたが、煙でいぶされた眼は失明状態で、数日間は

物を見ることができませんでした。食物は何もなかったので、自宅の庭先にあった井戸の水を飲んで、なんとか生き延びました。このようにして私達は、正に九死に一生を得ることが出来ました。

3月10日の「下町大空襲」と、5月25日の「山の手大空襲」とで、東京の区部はほとんど焼きつくされ、B29の空襲は地方の都市へ移りました。

広島・長崎に原爆が投下され、8月15日に終戦となりました。

私は自分の空襲体験を通じて、多数の犠牲者の上に、今の平和がある事を忘れられません。この地球上で二度と戦争が起きないように、日本と世界の平和を祈ってやみません。

特別区民税・都民税(住民税)は 納期限までにお支払いください

●普通徴収の第2期分 納期限は8月31日

納期限を過ぎると、延滞金が増加される場合があります。忘れずに納めてください。

【納付場所】区税務課、特別出張所、銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県に限る)、コンビニエンスストア(納付書裏面に記載)

※コンビニエンスストアでは、納付書1枚で30万円を超えるときは支払いができません。

●便利な口座振替のご利用を

普通徴収の住民税は口座振替で納められます。口座振替にする納期限の日にご指定の口座から引き落とします。

口座振替を希望する方は、収納管理係へご連絡ください。口座振替依頼書をご自宅へ郵送します。9月12日(必着)まで

29歳以下の新卒・既卒・転職者向け 中小企業台同面談会

●U29就職マッチング支援事業

区内には、質の高い技術やサービスを提供し、優れた実績を持つ区内中小企業が多数存在します。面談方式で、普段知ることができない中小企業の魅力に触れ、働く方の生の声が聴ける機会です。

【日時】8月27日(土)午後1時～5時

【対象】都内在住・在学の18歳～29歳で就職活動中の方(在学中の方は29年3月卒業予定の方)

【会場・申込み】当日直接、A.P.西新宿(西新宿7-2-4)へ。入退場自由。

【問合せ】同事業事務局(株)HRP内 ☎(3222)1801へ。

65歳以上の方へ 介護保険料の納め忘れにご注意を

●保険料が未納の方に 催告書を発送します

介護保険は、社会全体で介護の負担を支え合う制度です。忘れずに納めてください。28年4月分までの保険料に未納がある方には、8月23日(火)に催告書を発送します。催告書が届いた方は内容を確認し、お早めにお支払いください。

●保険料を納めないとお支払いが滞ります

▼1年以上滞納した場合：介護サービスの利用時の料金が一旦、全額自己負担になります(後日申請により9割または8割を払い戻す償還払いになります)。

▼1年6か月以上滞納した場合：介護保険の給付(9割または8割)が一時差し止められるほか、差し止められた給付額を滞納している保険料に充てる場合があります。

【問合せ】介護保険課(本庁舎2階) ☎(5273)4520・FAX(3209)3441へ。

親族(19歳未満)のときは1人に付き25万円を加算

※所得額は、総所得から雑損・医療費・社会保険料(世帯主や扶養義務者の場合は8万円)・小規模企業共済等掛金・勤労学生・寡婦(夫)・特定の寡婦・障害者・特別障害者・配偶者特別の各控除を差し引いた額です(受給者の所得には、受給者本人の障害者・特別障害者控除は適用できません)。

※受給者が未成年の場合、世帯主や扶養義務者の所得が対象となります。

障 受給者証をお送りします

東京都心身障害者医療費助成制度の対象で9月以降も受給資格のある方に、9月1日(木)から1年間有効の受給者証を8月25日(木)に発送します。9月になっても届かない方は、お問い合わせください。

●次の方は申請してください

【対象】原則として、区内在住で健康保険に加入し、27年中の所得が基準額(下表)以下で次のいずれかに該当する方

▶身体障害者手帳1級・2級(内部障害は3級も)

▶愛の手帳1度・2度
※「手帳を取得した年齢が65歳以上の方」「後期高齢者医療制度被保険者証をお持ちで28年度の住民税が課税の方」「健康保険の自己負担のない施設に入所している方」は対象になりません。

※以前に資格を喪失した方でも、「所得が基準額以下になった方」は申請できる場合があります。
【申請・問合せ】障害者福祉課経理係(本庁舎2階) ☎(5273)4520・FAX(3209)3441へ。

扶養親族等	所得制限基準額
0人	360万4000円
1人	398万4000円
2人	436万4000円
3人	474万4000円

※以降扶養親族等が1人増すごとに38万円を加算

※老人控除対象配偶者・老人扶養親族のときは1人に付き10万円、特定扶養親族または控除対象扶養

保育士資格をお持ちの方へ 保育園説明会・ 就職相談面接会

保育園の園長や人事担当者と直接面談し、職場の雰囲気や研修制度などについて質問・相談できます。
【日時】8月21日(日)午後1時~4時
【対象】保育士資格をお持ちの方
【参加事業所】新宿区・中野区・杉並区内の保育事業所、10社程度
※参加事業所名は、ハローワーク新宿ホームページ (<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html>) で公開しています。
【共催】新宿区、中野区、杉並区
【会場・申込み】当日直接、新宿労働総合庁舎(百人町4-4-1)へ。
【主催・問合せ】ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎(3200)8609(34#) へ。

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み
※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。



リサイクル講座

①ペットボトルでモバイル作り
【日時】8月27日(土)午後1時30分~3時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、15名
【持ち物】ペットボトル(1.5リットルと500ミリリットル各1個)
②古布からエプロンドレス作り
【日時】9月7日(水)午前10時~午後4時
【対象】区内在住・在勤の方、15名
【費用】250円(型紙代ほか)

創業セミナー

●創業融資のポイントとコツ
【日時】8月28日(日)午後1時30分~5時
【対象】創業を目指す方、創業後に新しい知見を得たい方、24名
【内容】日本政策金融公庫の融資制度紹介、融資のポイントとコツ、事例紹介(講師は金丸幸義・日本政策金融公庫新宿支店店国民生活事業融資第二課長ほか)疑問を解消する座談会、交流会
【費用】500円(交流会費)

サイエンスカフェ

●自然から学ぶ酒づくり
【日時】9月3日(土)午後3時~5時
【内容】日本酒造りから考える私たちの暮らしと自然環境のつながり(ゲストは寺田優・寺田本家24代目当主)
【費用】300円(飲み物代ほか)
【会場・申込み】ファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で8月17日(水)~9月1日(木)に環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277・☎(3344)4434・info@shinjuku-ecocenter.jp へ。先着35名。

マンション管理組合交流会

【日時】9月24日(土)午後1時30分~4時30分
【会場】牛込算筈地域センター(算筈町15)
【対象】区内分譲マンションの管理組合役員、区分所有者
【内容】基調講演「第三者管理の実例」(講師は近藤俊一・マンション管理士)
▼分科会(テーマごとに新宿区のマンション管理相談員が参加)：「管理組合運営の勘どころ」新任役員さん大歓迎「マンションの高齢化に向けた取り組み」防災に向けた取り組み「長期修繕計画と大規模修繕工事」
【申込み】8月17日(水)~9月2日

家族介護者講座

【日時】9月3日(土)午後2時~3時30分
【対象】区内在住で高齢者の介護をしている方ほか、30名
【内容】スウェーデンで開発された認知症の緩和に効果のある「タケティールケア」を紹介(講師は原智代・㈱日本スウェーデン福祉研究所)
【会場・申込み】8月17日(水)から電話で算筈町高齢者総合相談センター(北山伏町2-12、あかね苑新館内) ☎(3266)0753 へ。先着順。

福祉

【日時】9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】8月17日(水)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593 へ。先着順。

認知症・もの忘れ相談

【日時】9月8日(木)午後2時30分~4時30分
【会場】落合保健センター(下落合4-6-7)
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、4名
【内容】専門医による個別相談(新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医)
【申込み】8月17日(水)から電話で

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ハッピールーム
【日時・定員】8月26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、写経、iPadほか
②60~70年代フォーク&ポップスを歌おう
【日時・定員】9月4日(日)午後2時~4時(40名)
【内容】ギターの伴奏で合唱
【主催】自主事業運営委員会
③みんなのうたごえ広場
【日時・定員】9月11日(日)午後2時~4時(40名)
【内容】ギターの伴奏で合唱
④新宿シニア図鑑
【日時・定員】9月12日(月)午前10時~11時(5名)
【対象】パソコンのメールアドレスをお持ちの方
【内容】新宿を写真で紹介するブログへの投稿
⑤iPadで脳トレを楽しもう
【日時・定員】9月15日(木)午前10時~12時(5名)
【内容】間違い探しや脳トレゲームなどを体験
⑥吹き矢広場
【日時・定員】9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

西新宿シニア活動館

①笑い体操もつと愉快に豊かに笑おう
【日時・定員】8月29日(月)午前10時30分~12時(30名)
【内容】笑いを取り入れたストレッチ発散・免疫力アップが目的の運動プログラムを体験(講師はジェイ神原・笑い成功協会)
②経験を活かして第2の人生
【日時・定員】8月31日(水)午後2時~3時30分(20名)
【内容】ボランティアの基本と概念の説明、作業体験ほか(講師は区社会福祉協議会)
③講座「弁護士による相続と財産管理の基礎知識」
【日時・定員】9月2日(金)午後2

く、介護予防のミニ講座も実施します。今回は、9月に開催する2会場の参加者を募集します。
【日時・会場】ミニ講座の内容
▼9月16日(金)：四谷地域センター(内藤町87)／骨粗鬆症予防講座
▼いつまでも骨を丈夫に保つための運動と食事、▼26日(月)：榎町地域センター(早稲田町85)／ロコモ予防講座、筋肉元気をチェックしてみよう、いずれも午後2時~4時
【対象】区内在住・在勤の方、各会場40名程度
【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
【申込み】電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568 へ。
※ほかの会場の参加者は、「広報しんじゅく」後号で募集します。

も午後2時~4時
【日時・定員】9月11日(日)・12日(月)午前10時~12時(各回20名)
【内容】スマートフォンの基本的な操作方法とアプリの使い方(講師はNPO法人竹箒の会)
⑥みんなで楽しもう！
【日時・定員】9月16日・30日、10月7日・21日の金曜日午後2時~3時30分、全4回(25名)
【内容】ダーツの投げ方や得点の計算方法などの基本とグループ対戦。講師は鷲山和子・日本ダーツ協会
……以下共通……
【会場・申込み】①~③は8月17日(水)から電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380 へ。先着順。④~⑥は8月29日(月)までに電話または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。

8月28日

第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】午前9時～午後5時
【開設場所】区役所本庁舎1階(国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置)
※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

取り扱い事務

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などは、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が必要))
▼住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、ご本人か

下落合図書館指定管理者選定公開プレゼンテーション

旧中央図書館の跡地に開設する下落合図書館(下落合1-9-8)を運営する指定管理者選定のため、一次審査を通過した事業者のプレゼンテーションを行います。傍聴を希望する方は当日直接、会場へおいでください。
【日時】8月25日(木)午後3時～5時
【会場】下落合第一地域センター(下落合4-6-7)
【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

四谷図書館の休館

特別図書整理のため、次のとおり休館します。
【休館期間】9月13日(火)～16日(金)
※通常の休館日に当たる9月8日(木)は開館します。
【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

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。
【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★
◆第11回順天堂リウマチ・膠原病研究会公開講座
10月1日(土)午後1時～3時、京王プラザホテル(西新宿2)で。リウマチ・膠原

病の患者と家族の方対象。☎無料。☎電話で9月23日(金)まで。先着150名。
☎平日午前9時～午後5時
☎(5802)1067
★サークル紹介・会員募集★
◆サルサダンス 月4回
火曜日午前10時30分～12時、高田馬場1丁目。18歳以上対象。☎1回1,500円。☎午後5時以降に楽しいサルササークル。八東(やつづか) ☎080(3338)8088

8月28日は国民健康保険料の納付相談も実施します

指定期限を過ぎても納付がない場合は、差し押さえなどの滞納処分を行うことになりま。滞納している方は、相談・納付においでください。
【開設時間】午前9時～午後4時30分
【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へ。
※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。

庁舎1階 ☎(5273)3509へ。
○国民健康保険
資格の取得・喪失
【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。
○区税
納税・課税(非課税)証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ)
【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

元気館

10月～12月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表1～3のとおり
※回数はコースによって異なります。
※プログラムは変更する場合があります。
※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。
※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。
※ベビーマッサージ・産後体操は託児(無料)があります。
【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて支払い)
【申込み】▶来館の場合…1コースに付きはがきを1枚お持ちください。▶郵送の場合…往復はがき(1コースにつき1枚)に3面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、表2の「産後体操」を希望する方は出産した日を記入し、8月31日(必着)までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込みます
※前回「7月～9月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も、申し込みが必要です。はがき表面の右上に「優先」と朱書きしてください(キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く)。
※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は9月10日(土)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たなかったコースは、9月2日(金)午後2時から申し込みを受け付けます。先着順。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表4のとおり

◆トレーニング室

【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分、▶日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】筋力トレーニングマシン・エアロバイク(自転車)・ランニングマシン・ストレッチ等を指導
以下はフリー型プログラム・トレーニング室共通です
予約は不要です。

【費用】400円。当日、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円

表1 コース型(10月～12月)プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Rows include アロマリラックス, ピラティス, ウォーキング, バランス体操, バランスボール, かんたんエアロ, ベーシックバレエ, 筋力系ウエイトコントロール, ヨーガ, ゆる体操, シェイプアップ, ヨーガ.

表2 コース型(10月～12月)プログラム【就学前のお子さんと保護者が対象】

Table with 4 columns: プログラム・対象, コース(曜日・時間), プログラム・対象, コース(曜日・時間). Rows include 産後体操, ベビーマッサージ, よちよち体操, 親子体操, 幼児体操.

※「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません。

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

Table with 4 columns: プログラム・対象, コース(曜日・時間), プログラム・対象, コース(曜日・時間). Rows include 幼児チアダンス, 小学生チアダンス, クラシックバレエ.

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Rows include リズム&ストレッチ, ボディメイク, 全身ストレッチ, 脂肪燃焼エアロ, ダンベル体操&全身シェイプ, やさしいヨーガ.

低負荷バランス体操教室

コース型(10月～12月)プログラムです。年齢制限はありません。
【日時・コース】▶水曜コース…①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかに参加)
▶金曜コース…午前9時30分～10時30分

※いずれも全12回。血圧等測定のため、開始時刻の15分前に集合してください。
【内容】運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う体操が中心のゆっくりとした運動
【費用】4,800円(12回分)
【会場・申込み】電話で8月31日(木)までに元気館へ。定員は各15名。応募者多数の場合は抽選。



リサイクル清掃審議会

【日時】8月24日(水)午後1時30分～3時30分

【内容】一般廃棄物処理基本計画ほか

【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】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318へ。

新宿区公共施設等総合管理計画策定にかかる

有識者会議

【日時】9月2日(金)午後2時～4時

【内容】区有施設のあり方の検討

【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。

住宅まちづくり審議会

【日時】9月2日(金)午後2時～4時

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

環境審議会

【日時】9月5日(月)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。

新宿区基本構想審議会

【日時】9月5日(月)午後2時～4時

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502へ。

都市計画審議会

【日時】9月6日(火)午後3時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は電話で都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527へ。

【内容】都市マスタープランの見直しとまちづくり長期計画の策定に関する経過報告ほか

【申込み】傍聴を希望する方は電話で都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527へ。

乳がん体験者の会

「るびなす」

お互いの体験や療養について、気持ちを分かち合う会です。

【日時】9月13日(火)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

【内容】勉強会「前向きに暮らしていくヒント」講師は本間亜希子/東京女子医科大学病院看護部長、乳がん認定看護師、情報交換、交流会

【申込み】電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。託児あり。

難病・重度障害者の方の

コミュニケーション支援講座

●見て触って最新機器を体験

【日時・内容】9月15日(木)、①支援機器の展示・体験・相談(相談員はNPO法人ICT救助隊、国立国際医療研究センター病院リハビリテーション科医師、作業療法士)：午後1時30分～3時30分

時、②講話「コミュニケーション支援について」(講師は仁科恵美子・NPO法人ICT救助隊)：午後3時～5時

【会場】特別養護老人ホームもみの樹園(上落合1-17-8)

講座「健康は健腸から」

【日時】9月16日(金)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【内容】腸の健康を保つ秘訣(講師は山名哲郎・JCHO東京山手メディカルセンター医師)

【申込み】8月17日(水)から電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026へ。先着順。

講座「数年先が変わる!自分らしいセカンドライフの描き方」

【日時・内容】9月16日(金)：体づくり編「カラダに効くおいしい料理(試食あり)」吹矢で体験!呼吸エクササイズ「睡眠力アップのためのリラクゼーションヨガ」、23日(金)：実践編「自分らしいセカンドライフの描き方(ワークシヨップ)」(講師は春野真徳・株式会社スプリングフィールド代表取締役)・講話「数年先が変わる!今考えておくべきこと」いずれも午後1時～4時

【対象】区内在住の50歳代～60歳代の方、20名(原則として2日とも参加できる方を優先)

【会場・申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。



神楽坂・坂上サロン

近隣の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)内に開設しています。利用は無料で予約は不要ですが、初回は利用登録をしてください。イベントは有料・予約制です。

※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(9月は6日(火)、第3火曜日の午前11時～午後0時30分は住まいと暮らしの無料相談室(9月は20日(火)。テーマは「遺言書」。先着2名程度)を実施します。

【日時・内容定員】

▼アロマケアハンドトリートメント：9月6日(火)午前11時30分～12時(4名)

▼パソコンサロン：9月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：9月13日(火)午前10時45分～11時45分(20名)

▼ADL体操：9月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。パソコンサロンは月2千円

【後援】新宿区

【主催・申込み】8月18日(木)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後6時) ☎(5386)1318・hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

【問合せ】区政情報センター ☎(5273)4585

Table with 4 columns: 相談名 (Consultation Name), 実施日時 (Implementation Date/Time), 相談場所 (Consultation Location), 問合せ (Contact Information). It lists various services like '子どもと家庭の総合相談', '子ども家庭相談', '教育相談', '住宅・建築', '法律', and '福祉'.

地域の絆をつなぐ 町会・自治会

まちをきれいに30年

東富久町会の清掃活動

清掃活動から生まれる地域のつながり

東富久町会では、毎月第1・第3金曜日に清掃活動を実施しています。自由参加で、地域の方が多いたときには20名ほど集まり、路地や歩道のごみ拾いを中心にまちの美化に取り組んでいます。年に2回程度、近隣の成女学園の生徒も参加します。

清掃活動を通して人々が集うことで、まちがきれいになるだけでなく、ご近所の知り合いが増え、お互いの近況を報告しあうなど、地域の交流とつながりが生まれています。



鈴木会長に東富久町会の活動について伺いました

東富久町会では、清掃活動のほか、年末の夜警活動や夏祭りなどさまざまな地域の活動に取り組んでいます。

東富久町会の良さ・魅力は一人一人の「顔」をご覧くださいと分かります。皆さんも「より良い地域社会をつくる活動」に一緒に取り組みませんか。



まちがきれいになり自然と笑顔に

「ありがとう」の言葉が励みに

地域の先輩方が築いてきた「絆」を受け継ぎ、新しい参加者を温かく迎えることで活発な活動が続いています。継続の秘訣は、それぞれが無理のない範囲で自主的に活動していることです。地域の方が「ありがとう」と声をかけてくださることも活動の励みになっています。

あなたも町会・自治会へ加入しませんか

● 加入の相談はお近くの特別出張所へ
皆さんも、地元の町会・自治会の活動に積極的に参加し、一緒により良い地域社会を作っていきませんか。
区内の町会・自治会に関する情報は、新宿区町会連合会のホームページ「シンジュークレブ」(<http://www.shinjuku11.jp/>)でもご案内しています。



新宿 クリエイターズ・フェスタ 2016

アーティストの独創的で個性豊かなアート作品が新宿のまちを彩る一大アートイベント「新宿クリエイターズ・フェスタ2016」を10月にかけて新宿駅周辺で開催しています。
今回は、フェスタの作品を巡って楽しむツアーとフォトセミナーの参加者を募集します。

【問合せ】新宿クリエイターズ・フェスタ実行委員会事務局(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階、文化観光課にぎわい創出等担当内) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

ガイドの案内で アート作品を巡ろう しんじゅく芸術まち歩きツアー

【日時】▶9月17日(土)午後1時～午後4時、▶23日(金)午前10時～午後1時、▶29日(木)午前10時～午後1時

【内容】区役所本庁舎を出発し、歌舞伎町、モア4番街、新宿西口高層ビル街等で展示作品を鑑賞(移動は新宿WEバスを利用)
※ツアー終了後、希望者には9月17日(土)は都庁展望台(軽食コーナーあり)、9月23日(金)・29日(木)は都庁職員食堂をご案内します(昼食代等は各自負担)。

【費用】無料(新宿WEバスの料金100円は各自負担)

【協力】NPO法人東京シティガイドクラブ

【申込み】はがきかファックス(3面記入例のほか希望日(第3希望まで記入可)を記入)で、8月31日(水)(消印・受信有効)までに同フェスタ実行委員会事務局へ。定員各日30名。応募者多数の場合は抽選。



一眼レフカメラで アートな新宿を撮影しよう

フォトセミナー

● 初心者向け・プロカメラマンが撮影のテクニックを直接指導

【日時】9月25日(日)午前10時～午後3時(雨天実施)

【対象】18歳以上で、一眼レフカメラやミラーレスカメラなどを始めたい初心者の方、10名

【内容】区役所本庁舎を出発し、フェスタの会場を回りながら、写真撮影のテクニックを学ぶ(講師は山下裕之・フォトグラファー)。撮影した写真1枚をA4判のパネルにして持ち帰り

【費用】無料(一眼レフカメラ(ニコンD5500レンズキット)を貸し出します。昼食付き)

【申込み】往復はがきか電子メール(scf.jimu@gmail.com)に3面記入例のほか年齢を記入し、9月2日(必着)までに、同フェスタ実行委員会事務局へ。応募者多数の場合は抽選。当日は、当選通知と本人確認ができる身分証明書をお持ちください。



一眼レフカメラを無料で貸し出します

新宿区子ども未来基金を活用し 子どもの育ちを支援する 活動に助成します

新宿区子ども未来基金への
寄附によるご協力ありがとうございます
今後ともご支援・ご協力をお願いします

● 二次募集

今年度の助成予定額に達するまで募集します。

【対象】区内のお子さんと子育て家庭を対象とした次のいずれかの活動(他の公的な補助を受けている活動、政治的または宗教的活動に係る活動、営利を目的とした活動は除く)

▶ 学び・共食・体験の機会や活動の場の提供、子どもの情緒や創造性の育成、孤食や育児の孤立化を防止する活動
▶ ひとり親家庭・生活困窮家庭等、困難を抱えた子どもや家庭を支援する活動

▶ 子どもの発育発達や不登校、思春期のこころの問題などを抱える子どもと保護者を地域でサポートする活動

【対象団体】▶ 活動する会員数が5人以上

▶ 原則として助成を受けようとする活動の実績がある

▶ 継続的に活動する意思がある

【助成額】申請日以降に必要とする対象経費の4分の3(30万円を限度)

【助成金の交付】新宿区子ども未来基金審査委員会で審査の上、助成活動・金額を決定し交付

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261・FAX(5273)3610へ。申請方法等詳しくは、同係へお問い合わせください。



● お詫びと訂正 ●

「広報しんじゅく」7月25日号2面の「家族介護者交流会」の記事の中で、「⑥フレンズ」の会場を高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)と掲載しましたが、正しくはデンマークイン新宿(原町2-43)でした。お詫びして訂正します。