今号の主な内容

2面 新宿区 臨時福祉給付金・年金生活者等支援臨時福祉給付金

3面 東京都シルバーパスの一斉更新 長寿をお祝いします

5面 区立中学校一斉学校公開と学校説明会

8面 9月は健康増進普及月間 からだにいいことはじめよう

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28年(2016年) 8・25 第2185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 HP http://www.city.shinjuku.lg.jp/
携帯電話版 HP 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FAX03(3209)9900をご利用ください。

8月30日～9月5日は防災週間

身近な防災対策を見直してみませんか

平成23年3月の東日本大震災に続き、今年4月には熊本地震が発生しました。
大規模な地震が相次ぐ中、首都直下地震はいつ起きてもおかしくないといわれています。この機会に身近な防災対策を見直してみませんか。

首都直下地震に備えて 家具類の転倒等防止対策を

過去の地震では、家具類の転倒・落下・移動が原因で多くの方が負傷しています。また、転倒した家具類で出入口がふさがれ、避難できなくなったり、ストーブが倒れ出火の原因となるなどの被害も出ています。家具類の転倒等防止対策で、地震に備えましょう。

【問合せ】危機管理課危機管理係(〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎4階)☎(5273)4592・FAX(3209)4069へ。

家具転倒防止器具取り付け事業のご利用を

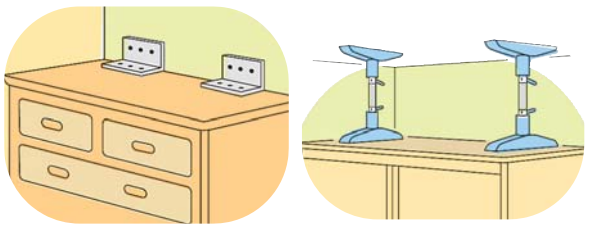
●調査費・取り付け費無料

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

※器具はご自身で準備してください(区が派遣する業者から購入も可)。天井・壁の補助工事が必要なときは別途、費用が掛かる場合があります。

※災害時の避難等に支援が必要な方を把握するための「災害時要援護者名簿（右記★参照)」に登録している方と生活保護を受けている方は、器具5点までを無料で設置します。

【申込み】所定の申請書を郵送・ファックスまたは直接、危機管理課危機管理係へ。申請書は危機管理課・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。毎月25日までの受け付け分について、翌月5日ころまでに決定通知書をお送りします。



▲転倒を防止するために、家具をL字金具等で壁に固定したり、突っ張り棒で天井に固定するなどの方法があります。

★災害時要援護者名簿

災害時の避難等に支援を必要とする方を把握するため、本人の申し出により作成しています（登録者から優先的に救出するための名簿ではありません)。

【名簿の登録対象】▶75歳以上のみの世帯、▶介護保険の「要介護3」以上の方、▶認知症の方、▶難病等で特別な医療ケアを受けている方 ほか

【問合せ】地域福祉課福祉計画係（本庁舎2階）☎(5273)4080・FAX(3209)9948へ。

食料・飲料水や日用品は最低3日分の備蓄を

災害時には、電気・ガス・水道等のライフラインや食料・日用品の供給が一時的にストップすることがあります。

各家庭の実情にあわせて、食料・飲料水（缶詰、レトルト食品、乾麺ほか)や日用品（カセットコンロ、毛布、寝袋)など最低3日分の備蓄をしましょう。

防災用品をあっせんしています

区では、区内の家庭・事業所向けに、非常食・保存水、家具転倒防止器具、充電ラジオ、簡易トイレ等の防災用品をあっせんしています。

品目・あっせん価格等を掲載したパンフレットと申込書は、危機管理課、区立防災センター(市谷仲之町2―42、火曜日・祝日は休み)、特別出張所で配布しています。

※お届けに時間をいただく場合がありますが、ご了承ください。

あっせんの申し込み先
東京都葛飾福祉工場
☎(3608)3541
※29年3月31日㈮まで

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

大人も、子どもも、若者も、外国人もみんなで学べる防災イベント

9月4日 午前10時～午後5時

しんじゅく防災フェスタ
SHINJUKU BOSAI FESTA

区では、防災週間に合わせて防災フェスタを実施します。フェスタに参加して、楽しみながら防災について学びましょう。

【問合せ】▶危機管理課地域防災係（本庁舎4階）☎(5273)3874・FAX(3209)4069、▶同フェスタ実行委員会事務局(ピースボート災害ボランティアセンター内)☎(3363)7967へ。

都立戸山公園（大久保地区）

※雨天時は、一部プログラムを変更して新宿スポーツセンター内で実施します。

●おもちゃのかえっこと防災体験

持参したおもちゃや防災プログラム体験(※)で獲得した「カエルポイント」で、ほかの子どもたちが持ち寄ったおもちゃと交換できます。

※水消火器で的当てゲーム、毛布で担架タイムトライアル(下写真)、煙・揺れ体験ほか

Dr.ナダレンジャー 防災科学実験ショー

▶午前11時から、▶午後1時から
※いずれも30分程度

大地震で起こる液状化現象や高層ビルが揺れるメカニズムを独自の材料を使って実験しながら解説します。

災害時に役立つ情報を紹介

●防災関係機関のブース

▶NTT東日本、▶東京電力、▶東京ガス、▶新宿警察署、▶陸上自衛隊、▶日本気象協会等

新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）

講演・シンポジウム

東日本大震災を生き抜いた子どもたち

午後2時～4時

津波から高台に逃げる生徒

「防災教育」をテーマに、東北被災地の岩手県釜石市からのゲスト講演と学校や地域で防災教育に携わる皆さんによるシンポジウムを実施します。

特別展示

デジタル地球儀「触れる地球」

気象情報・地震の様子等を1,600万分の1の球体に映し出します。

普通救命講習

【時間】午前9時から3時間程度(要予約。定員30名)

【申込み】8月31日㈬までに電話で新宿消防署警防課救急係☎(3371)0119へ。

外国人の方も要チェック!

わが家の災害対策を再確認してみよう

●災害対応策セミナー・ワークショップ

家庭での災害対策をスライド等で分かりやすく解説します(各回1時間30分程度)。

▶日本語(午前10時30分から)、▶英語(午後1時から)、▶やさしい日本語(午後4時30分から)

★本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には配達します。

休日納税相談

●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、督促状や催告書をお送りしています。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、差し押さえなどの滞納処分を行うことになります。平日の納付相談が困難な方は、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。

【日時】9月11日(日)午前9時～午後4時30分

【会場・問合せ】税務課納税係（本庁舎6階）☎（5273）4509・4538・4508・FAX（3209）1460へ。

※新宿区納税催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。

緑の募金にご協力ありがとうございました

区内の募金総額は、11万9,931円でした。この募金は、東京緑化推進委員会で一括集計後、森林の整備・地域の緑化推進・普及啓発などの事業に役立てます。

【問合せ】みどり公園課みどりの係（本庁舎7階）☎(5273)3924へ。

エコギャラリー新宿 9月の展示

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

●区民ギャラリー

▼13日(火)～18日(日)…第19回法匠展（絵画・立体・建築模型・インスタレーション（空間を使ったアート））、▼23日(金)～25日(日)…第23回玄麟書塾展（書道）、▼28日(水)～10月2日(日)…第13回創彩会展（絵画）、▼30日(金)～10月3日(月)…第28回東京都伯水会伯水展（絵画・写真・書・陶芸・俳句）

【会場・問合せ】エコギャラリー新宿（西新宿2―11―4）☎(3348)6277へ。

新宿区 臨時福祉給付金 年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）

申請書兼請求書を8月31日(水)から順次発送します

申請受付期間は 9月1日(木)～29年2月28日(火)

対象の方には、申請書兼請求書を8月31日(水)から順次発送します。今回は、給付金の対象と申請手続きから支給までの流れについてお知らせします。

対　象

臨時福祉給付金

支給額 1人に付き3,000円

平成28年1月1日現在、新宿区に住民登録があり、28年度の特別区民税（均等割）が課税されていない方（下表参照）

※均等割が課税される方の扶養親族、生活保護を受給している方等は対象になりません（生活保護を受給している方等については、保護基準等の改定で消費税率の引き上げによる負担増に対応しています）。

表 特別区民税（均等割）が課税されない所得・収入の目安（参考）

給与所得者

区分	所得額	27年中の給与収入の目安
単身	35万円	100万円
夫婦(1)	91万円	156万円
夫婦子1人(2)	126万円	205万9,000円
夫婦子2人(3)	161万円	255万9,000円

公的年金受給者

区分		所得額	27年中の年金収入の目安
単身	65歳以上	35万円	155万円
	65歳未満	35万円	105万円
夫婦(1)	65歳以上	91万円	211万円
	65歳未満	91万円	171万3,000円

（　）は扶養親族等の人数

年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）

支給額(※) 1人に付き30,000円

※臨時福祉給付金（上記）と合わせた合計支給額は1人に付き33,000円

臨時福祉給付金（上記）の支給対象の方で以下の28年5月分の年金を受給した方

- 障害基礎年金または遺族基礎年金
- 昭和61年3月以前に受給権が発生した、▶国民年金、厚生年金保険（旧農林年金を含む）・船員保険の障害年金（障害等級が1級または2級（船員保険の職務上の障害年金は1～5級）の年金に限る）、▶国家公務員共済組合、地方公務員共済組合・全国市町村職員共済組合連合会、日本私立学校振興・共済事業団が支給する障害年金・船員障害年金（障害等級が1級または2級の年金に限る）

年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）をすでに受給した方は対象になりません。

申請手続きから支給までの流れ

新宿区役所

①申請書兼請求書の送付

8月31日(水)から順次、対象となる方に発送します。

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

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

直接お持ちいただく場合は、臨時福祉給付金等対策室（本庁舎6階）で受け付けます。9月1日(木)～30日(金)は、第1分庁舎地下2階エレベーター前に設置する受付窓口でも受け付けます（土・日曜日、祝日を除く）。

③支給決定通知書の送付

申請後、不備がなければ1か月～1か月半ほどで送付します。

④金融機関口座への給付金の振り込み

支給決定通知書の送付後、2～3日ほどでご指定の金融機関口座に振り込みます。

申請者

申請手続きなどのお問い合わせは 新宿区臨時福祉給付金等専用コールセンター

☎0120（78）9292（無料）

【開設期間】9月1日(木)～29年3月31日(金)（土・日曜日、祝日を除く）

※9月11日(日)までの土・日曜日は開設します。

【受付時間】午前9時～午後5時（火曜日は午後7時まで）

コールセンターでは給付金の制度、申請方法、申請書兼請求書や支給決定通知書の発送状況について、オペレーターがご案内します。「実際に給付金の対象になるか」など個別の内容は、下記の臨時福祉給付金等対策室にお問い合わせください。

【給付金事業の担当】新宿区臨時福祉給付金等対策室

〒160－8484 歌舞伎町1―4―1、本庁舎6階

☎(5273)4351　FAX(5273)4366

！ 給付金を装った「振り込め詐欺」「個人情報の詐取」には十分ご注意ください。新宿区から区民の皆さんに直接、臨時福祉給付金などに関する電話や訪問をすることはありません。

災害関連情報・区政情報を即時に発信　アカウント名／新宿区区政情報課　区公式ツイッター shinjuku_info　区公式フェイスブック shinjuku.info

東京都シルバーパスの一斉更新

都内在住で70歳以上の方を対象に発行している東京都シルバーパスは、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内の民営バスに乗車できます。

現在、東京都シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に東京バス協会から「更新申込書」をお送りしています。同封のご案内をご覧いただき、9月1日㈭以降に指定の窓口で手続きしてください。指定日・指定窓口では都合の悪い方は、**右表**のいずれかの窓口で、9月中に手続きしてください。

【費用】▶⑴28年度の住民税が課税の方…2万510円
▶⑵28年度の住民税が非課税の方…1,000円
▶⑶28年度の住民税が課税で、27年1月～12月の合計所得金額が125万円以下の方…1,000円
▶⑷27年度の経過措置のうち、17年度の住民税が非課税だったことにより1,000円でシルバーパスの発行を受けている方…1,000円

【更新に必要なもの】▶シルバーパス更新申込書
▶住所・氏名・生年月日が分かるもの(健康保険証・運転免許証等。住民票・パスポートは不可)
▶有効期限が「28年9月30日」のシルバーパス
▶費用の⑵に該当する方は、次の①②③のいずれか1つ
①28年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「1」～「6」のいずれかの段階が記載されたもの
②28年度住民税非課税証明書(1通300円)
③生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)
▶費用の⑶に該当する方は、次の①②のいずれか1つ
①28年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「6」と記載されたもの
②28年度住民税課税証明書(1通300円)
※介護保険料納入(決定)通知書は再発行できません。7月15日発行のものを用意してください。

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

臨時更新窓口

時間はいずれも午前10時～午後3時30分
※京王百貨店新宿店は午後5時まで

期間	会場
9月1日㈭・2日㈮・27日㈫～30日㈮	区役所第1分庁舎1階(歌舞伎町1-5-1)
9月1日㈭・2日㈮	都営大江戸線都庁前駅構内(西新宿2-8-1)
9月5日㈪～7日㈬	都庁第二本庁舎1階(西新宿2-8-1)
9月7日㈬～9日㈮	牛込簞笥地域センター(簞笥町15)
9月9日㈮・12日㈪・13日㈫	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
9月12日㈪～15日㈭	大久保地域センター(大久保2-12-7)
9月14日㈬～16日㈮	榎町地域センター(早稲田町85)
9月17日㈯～21日㈬	京王百貨店新宿店7階(西新宿1-1-4)※
9月20日㈫・21日㈬・23日㈮	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
9月21日㈬・23日㈮	四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)
9月26日㈪	柏木地域センター(北新宿2-3-7)
9月26日㈪・27日㈫	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
9月28日㈬～30日㈮	若松地域センター(若松町12-6)

長寿をお祝いします

ことぶき祝金をお贈りします

●9月上旬から地区の民生委員がお届けします

【対象・金額】平成28年9月1日現在区内在住で、次に該当する方、▶古希(70歳)昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれ…5,000円、▶喜寿(77歳)昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれ…7,000円、▶米寿(88歳)昭和3年4月1日～昭和4年3月31日生まれ…1万円、▶長寿(96歳～99歳)大正6年4月1日～大正10年3月31日生まれ…3万円

【問合せ】**地域包括ケア推進課高齢いきがい係**(本庁舎2階)☎(5273)4567・FAX(6205)5083へ。

100歳以上の方に祝金をお贈りします

●新たに100歳になる方を区長が訪問します

区内在住の100歳以上の方に、祝金3万円をお贈りします。新たに100歳になり、事前に希望をいただいた方には、区長が訪問して祝金をお渡しします。

【対象】大正6年3月31日までに生まれた方

敬老会は10月19日・20日に開催します

区内在住の77歳以上の方に、10月上旬に招待状をお送りします。

協働事業提案 公開プレゼンテーション

協働事業提案の1次審査(書類)を通過した1団体の事業を審査します。

【日時】9月5日㈪午後2時～3時
【参加団体・事業名】メディカルケア協会…地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト
※テーマは「高齢者が生涯にわたって口から食べることができるまちづくり」
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所第1分庁舎7階人材育成センターへ。
【問合せ】**地域コミュニティ課管理係**(本庁舎1階)☎(5273)3872へ。

ひろげよう、エコの環(わ) エコリーダー養成講座

⑴公開講座「リサイクル工場バス見学ツアー～暮らしの資源ごみの行方」

【日時】9月29日㈭午後0時30分に新宿駅西口集合、午後6時に新宿駅周辺で解散。往復バス利用
【内容】区内のびん・缶・ペットボトル・容器包装プラスチックなどを回収し、資源化に取り組んでいる「トベ商事」(足立区入谷8―10―29)を見学

⑵入門編連続講座「暮らしに活かすエコライフ・カフェ」

環境都市・新宿の実現に向けて、暮らしや地域での環境課題に気付き、自分たちにできることを考え、実行する環境活動のリーダーの養成を目指します。講義・見学・ワークショップによる全11回の連続講座です。

【日時・内容】▼①10月6日㈭…みんなで知ろう 新宿の環境のこと(講師は﨑田裕子・環境ジャーナリスト)ほか、▼②10月13日㈭…省エネにつなげる賢い暮らし方(講師は山川文子・エナジーコンシャス代表)、▼③10月20日㈭…生活排水の行方／落合水再生センター(上落合1―2―40)を見学、▼④10月27日㈭…ゲームで学ぶ食環境(講師は近藤恵津子・NPO法人コミュニティスクール・まちデザイン理事長)、▼⑤11月3日㈷…新宿御苑から学ぼう～歴史・樹木・生物多様性、そして役割／新宿御苑(内藤町11)を見学、▼⑥11月10日㈭…みどりをまちづくりにつなげよう(講師は甲斐徹郎・㈱チームネット代表取締役)、▼⑦11月17日㈭…ごみの行方を見に行こう／新宿中継・資源センター(大久保3―7―42)と新宿リサイクル活動センター(高田馬場4―10―2)を見学、▼⑧11月24日㈭…地域でエコ活動している人の話を聞こう、▼⑨12月1日㈭…グループで成果をまとめよう1、▼⑩12月8日㈭…グループで成果をまとめよう2、▼⑪12月15日㈭…成果発表・修了式(講師は﨑田裕子、ゲストは吉住区長)

※時間はいずれも午後1時30分～4時(予定)
※①②④⑥⑧～⑪は託児があります(無料。2歳～未就学児)。
※12月1日㈭・8日㈭を含め8回以上出席した方には、区長から修了証をお渡しします。

【会場】環境学習情報センターほか

……〈以下共通〉……

【申込み】往復はがきかファックス・電子メール(3面記入例のほかメールアドレス・ファックスの方はファックス番号・託児希望の方はお子さんの年齢を記入)で、⑴は9月15日、⑵は9月30日(いずれも必着)までに**環境学習情報センター**(〒160・0023西新宿2―11―4)☎(3348)6277・FAX(3344)4434・EM info@shinjuku-eco-center.jpへ。⑴は定員20名。⑵は定員30名。いずれも応募者多数の場合は区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選。

くらし

消費者講座

「借地借家の問題解決」

【日時】9月15日㈭午後1時30分～4時30分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1―32―10)
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】弁護士が事例を基に借地借家の問題解決法を解説
【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、9月5日(必着)までに全国借地借家人組合連合会新宿支部(〒160・0022新宿1―5―5、御苑フラット401号)へ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】**新宿消費生活センター**☎(5273)3834へ。

創業セミナー

●スタートアップのいろは

【日時】9月17日㈯午後1時～5時
【対象】ビジネスアイデアを具体的にお持ちの方、24名
【内容】顧客と顧客開発の定義、顧客開発の事例紹介、ワークショップ(講師は李東烈・NPO法人スタートアップウイークエンド理事長)
【費用】500円(交流会費等)
【会場・申込み】8月27日㈯から電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか現在の仕事内容を記入)で、**高田馬場創業支援センター**(高田馬場1―32―10)☎(3205)3031・FAX(3205)1007・EM incu@shinjuku-center.jpへ。先着順。

リサイクル講座

①古布を使って小物作り

【日時】9月23日㈮午後1時～3時30分
【内容】着物地などで、小さな巾着・はいはい人形作り
【持ち物】裁縫道具、筆記用具
※材料は会場で用意します。

②古布からリバーシブルベスト作り

【日時】9月27日㈫午前10時～午後4時
【費用】800円(型紙代等)
【持ち物】和服地などの古布(色柄の違う2種類)長さ130㎝×幅約38㎝、裁縫道具、物差し、はさみ、布に合うミシン糸、筆記用具
【共催】新宿環境リサイクル活動の会

……〈以下共通〉……

【対象】区内在住・在勤の方、①は15名、②は10名
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、①は9月6日、②は9月8日(いずれも必着)までに**新宿リサイクル活動センター**(〒169・0075高田馬場4―10―2)☎(5330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

講座「ライフプランに合った保険の見直し方・選び方」

●新宿消費生活センター委託講座

【日時】10月8日㈯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】区内在住・在勤・在学の方、40名
【講師】牛嶋信治・生命保険文化センター
【申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、9月23日(必着)までに**新宿未来創造財団文化・学習課**(〒160・0022新宿6―14―1、新宿文化センター内)☎(3350)1141へ。応募者多数の場合は抽選。

はがき・ファックスの記入例

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)

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。

29年4月に区立中学校に入学する新1年生と保護者の皆さんへ

区立中学校一斉学校公開と学校説明会

当日直接、各学校へおいでください

学校選択票の提出方法と学校公開・学校説明会の日程をお知らせします。

【問合せ】学校運営課学校運営支援係（〒160-8484歌舞伎町1―5―1、第1分庁舎4階）☎(5273)3089・FAX(5273)3580へ。

●新宿区では新入学時に学校選択制度を導入しています

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時に指定校以外の学校を選択できる学校選択制度を実施しています。指定校以外の区立中学校へ入学を希望する場合は、学校選択票を提出してください。

【対象】区内在住で、29年4月に区立中学校に入学する新1年生で、指定校以外の中学校を選択する方

【選択できる中学校】区内全域の区立中学校

【申込み】学校選択票を10月3日(月)～31日(月)に学校運営課学校運営支援係へ郵送（必着）またはお持ちください。選択票は、区立小学校の6年生には9月末に小学校から配布します。そのほかの対象者には郵送します。応募状況は、受付期間終了後に新宿区ホームページで公表します。

※入学希望者が受け入れ可能者数を超えたときは、指定校以外からの入学希望者を対象に公開で抽選し、入学者を決定します。落選した方は指定校への入学となりますが、自動的に補欠登録もします。

●学校公開・学校説明会（下表）

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

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

学校名	学校公開期間	学校説明会日時
牛込第一中学校（北山伏町4－1）☎(3266)1605	9月12日(月)～17日(土)	9月17日(土) 午前10時50分～12時
牛込第二中学校（喜久井町20）☎(3205)9671	10月11日(火)～15日(土)	10月15日(土) 午後3時～4時
牛込第三中学校（市谷加賀町1－3－1）☎(3266)1606	10月3日(月)～7日(金)	10月7日(金) 午後4時～5時
四谷中学校（四谷1－12）☎(3358)3771	10月11日(火)～14日(金)	10月14日(金) 午後5時～5時40分
西早稲田中学校（戸山3－20－2）☎(3205)9674	10月3日(月)～7日(金)	10月8日(土) 正午～午後1時
落合中学校（下落合2－24－6）☎(3565)0701	10月11日(火)～15日(土)	10月15日(土) 午前10時50分～12時
落合第二中学校（西落合1－6－5）☎(3565)0702	9月27日(火)～10月1日(土)	9月30日(金) 午後3時30分～4時30分
西新宿中学校（西新宿8－2－44）☎(5330)0661	10月22日(土)・25日(火)～28(金)	10月22日(土) 午後0時40分～1時10分
新宿中学校（新宿6－15－22）☎(3357)6191	10月11日(火)～15日(土)	10月15日(土)午前11時45分～午後0時35分
新宿西戸山中学校（百人町4－3－1）☎(3227)2110	10月3日(月)～8日(土)	10月8日(土)午前10時40分～11時30分

私立幼稚園 見学会・説明会

私立幼稚園は各園独自の教育方針のもと、お子さん一人一人の人格形成の基礎を育んでいます。29年4月の入園に向けて、見学会・説明会（**下・右表**）が開催されます。見学会・説明会の時間等詳しくは、各幼稚園へお問い合わせください。

【区の担当課】学校運営課幼稚園係（第1分庁舎4階）☎(5273)3103・FAX(5273)3580

幼稚園名	見学会日程	説明会日程
牛込成城幼稚園（原町3―87）☎(3341)5058	9月5日(月)～10月28日(金)（行事日・火曜日を除く。予約制）	9月28日(水)
おおや幼稚園（高田馬場2―8―18）☎(3200)7506	見学は随時（予約制）	9月14日(水)（予約制）
下落合みどり幼稚園（中落合4―3―1）☎(3953)6112	9月28日(水)・29日(木)、10月5日(水)・6日(木)・19日(水)・20日(木)（予約制）	9月30日(金)
戸山幼稚園（戸山2―7―2）☎(3203)6834	9月13日(火)（予約制）※見学会と説明会を同時に行います。ほかの日程はお問い合わせください	
豊多摩幼稚園（西落合4―8―18）☎(3951)5982	9月5日(月)・6日(火)・9日(金)・12日(月)・15日(木)・27日(火)・28日(水)、10月3日(月)（予約制）	10月8日(土)
伸びる会幼稚園（上落合2―25―19）☎(3361)5020	9月6日(火)・20日(火)・27日(火)（予約制）	9月7日(水)・21日(水)・28日(水)（予約制）
目白ケ丘幼稚園（下落合2―15―11）☎(3951)2115	9月28日(水)・30日(金)、10月3日(月)	10月14日(金)
目白平和幼稚園（下落合3―14―25）☎(3954)0448	見学は随時（予約制）※公開保育は9月29日(木)	9月18日(日)
四谷新生幼稚園（四谷1―14）☎(3357)7036	見学は随時（予約制）※体験入園は10月14日(金)・20日(木)	9月7日(水)

図書館の催し

大人向け製本工作会

●封筒とじの本をつくろう

【日時】9月8日(木)午後1時30分～4時30分

【会場】北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）

【対象】中学生以上、10名

【申込み】8月27日(土)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。

子ども向けイベント「きみのとなりのふしぎなせかい」

【日時】9月11日(日)午前10時～午後5時（入退場自由）

【対象】小学生までのお子さんと保護者

【内容】紙芝居「足の速いカメ」、紙人形劇「びっくりフルーツ」、朗読劇「かいぞくたちと海の宝」、絵本の読み聞かせ、折り紙ほか

※紙芝居・紙人形劇・朗読劇は午前10時30分から・午後0時30分から・午後2時から・午後4時から各回30分程度

【主催】早稲田大学児童文学研究会（新宿区立図書館サポーター）

【会場・問合せ】**中央図書館**（大久保3―1―1、旧戸山中学校）☎(3364)1421へ。

絵本作家かさいまりトークショー

【日時】9月11日(日)午後2時～3時30分

【対象】小学生以上、20名

【内容】絵本の創作背景の話と読み語り（講師はかさいまり・絵本作家）

【会場・申込み】8月27日(土)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】9月11日(日)午後2時30分～3時30分

【対象】小学生まで、100名（保護者の同伴可）

【上映作品】「日本のおばけ話 きもだめしのばん」「忍たま乱太郎～忍術学園のなかまたち」

【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター（大久保2―11―7）へ。先着順。

【問合せ】**大久保図書館**☎(3209)3812へ。

中央図書館上映会

【日時・上映作品】▶水曜上映会…9月14日(水)午後2時から（午後1時40分開場）／「みつばちの大地」（1時間36分。字幕／一部日本語吹き替え）、▶映画の夕べ…16日(金)午後6時から（午後5時40分開場）／「私を野球につれてって」（1時間33分。字幕。監督バスビー・バークレー、出演フランク・シナトラ、ジーン・ケリーほか）

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリウム（大久保3―1―2）へ。各日先着80名。

【問合せ】**中央図書館**☎(3364)1421へ。

英語多読ワークショップ

【日時】9月18日(日)・10月16日(日)、いずれも午後2時～4時。全2日。

【会場】四谷地域センター（内藤町87）

【対象】高校生以上で2日とも受講できる方、25名

【内容】英語多読の方法と体験ほか

【協力】NPO多言語多読

【申込み】9月8日(木)までに電話または直接、**四谷図書館**（内藤町87）☎（3341）0095へ。応募者多数の場合は抽選。

中町シネマ

【日時】9月19日(祝)午後2時～4時30分

【会場】中町地域交流館（中町25）

【上映作品】「人生、いろどり」（1時間52分、監督／御法川修、出演／吉行和子・富司純子・中尾ミエほか）

【申込み】8月27日(土)から電話で**中町図書館**☎（3267）3121へ。先着20名。

スペシャルおはなし会

●フランス語であそぼう

【日時】9月24日(土)午前11時～12時

【対象】小学3年生までのお子さんと保護者、20組

【内容】フランス語の絵本や手遊びを通じてフランス文化の学習

【会場・申込み】8月27日(土)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。

コリア・スクエア・ガーデン2016

【日時】9月24日(土)・25日(日)午後1時～4時（入退場自由）

【内容】韓国の絵本の読み聞かせ、韓国の絵本展示、チマチョゴリの試着、韓国の折り紙紹介ほか

【協力】NPO法人高麗博物館

【会場・問合せ】**大久保図書館**（大久保2―11―7）☎(3209)3812へ。

講座「あなたやあなたの家族がガンになった時」

●医師の立場から伝えたいこと

【日時】9月24日(土)午後2時～4時

【会場】戸山生涯学習館（戸山2―11―101）

【内容】がんの最新医療の取り組みと治療ほか（講師は徳原真・国立国際医療研究センター外科医長）

【協力】国立国際医療研究センター

【申込み】8月27日(土)から電話または直接、**戸山図書館**（戸山2―11―101）☎（3207）1191へ。先着100名。

新宿区シルバー人材センター

高齢者の経験を生かして暮らしのお手伝いをします

新宿区シルバー人材センターでは、企業や家庭、公共団体などから臨時的・短期的・軽易な仕事をお受けしています。仕事の依頼方法など、詳しくはお問い合わせください。ホームページ（HPhttp://www.sjc.ne.jp/shinjuku/）でもご案内しています。

●主な仕事の内容

【家庭の仕事】▶家事援助、▶育児支援、▶植木の手入れ、▶除草、▶大工、▶塗装、▶襖・障子・網戸の張り替えほか

【会社の仕事、アパート・マンション・地域の仕事】▶事務所の清掃、▶経理事務、▶一般事務、▶チラシ配布、▶宛名書き、▶パンフレット等の封入、▶シール貼り作業ほか

【問合せ】**同センター**（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）☎(3209)3181・FAX(3209)4288へ。

ヴィレッジ女神湖（長野県立科町）のご利用を

●9・10月の観光バスツアー

【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎0120（844）891（午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等も営業）へ。

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1泊2日のバスツアーです。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（HPhttp://www.megamiko.jp/）でもご案内しています。

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方

【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖（長野県立科町）

【出発日・コース】▶9月27日(火)…国宝松本城と小諸城址懐古園、▶10月17日(月)…碓氷峠鉄道文化むらと北八ヶ岳ロープウェイ、▶10月27日(木)…信州上田松茸料理と五輪久保りんご狩りと上高地

【申込み】出発日の2か月前の同日から、バス受付窓口で受け付けます。施設の宿泊予約も申込み時に受け付けます。

●一般宿泊利用

【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（月～金曜日（祝日等を除く）の午前9時～午後5時）へ。

※土・日曜日、祝日等は☎(3573)8350（午前10時～午後6時）へ。

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方

【申込み】利用希望日の2か月前の同日から2日前まで、電話または窓口で受け付けます。

※年末年始の利用抽選申し込みについて「広報しんじゅく」9月15日号でお知らせします。

【区の担当課】教育支援課教育活動支援係☎（3223）1058

65歳以上の一人暮らしの方へ「いつまでもいきいきと生活するための介護予防調査」にご協力を

●8月～11月生まれの方に調査票を発送しました

区内在住の65歳以上（昭和26年3月31日以前生まれ）の一人暮らしの方で、介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方や介護予防・生活支援サービス事業の対象でない方へ、日頃の様子をお伺いする調査票をお送りしています（4月～7月生まれの方には6月に、8月～11月生まれの方には8月に、12月～3月生まれの方には11月にお送りします）。調査票がまだ手元にある方はご記入の上、早めのご返送をお願いします。

調査票に回答いただいた方で、介護予防に取り組む必要があると思われる場合は区から結果をお送りします。

【問合せ】**地域包括ケア推進課介護予防係**（本庁舎2階）☎（5273）4568・FAX（6205）5083へ。

子育て支援者養成講座「専門講座」受講者を募集

子育て支援に必要な知識や技能等を学び、地域で子育て支援を行う人材を養成する講座です。

全国共通の「子育て支援員研修」のうち、地域子育て支援コース「地域子育て支援拠点事業」の専門研修に該当します。本講座の科目を全て受講した方には、「子育て支援員研修修了証明書」を、一部の科目のみを受講した方には「子育て支援員研修一部科目修了証書」を交付します。

【日時・内容】▶9月15日(木)午前9時～12時…地域子育て支援拠点事業の全体像ほか、▶16日(金)午前9時30分～午後3時10分…地域子育て支援拠点の活動、地域資源の連携づくりと促進ほか

【対象】区内在住・在勤で次のいずれかに該当する方、30名程度、▼保育士、社会福祉士、▼子育て支援者養成講座基本講座の修了証明書をお持ちの方、▼幼稚園教諭、看護師等の国家資格があり、子どもと関わる業務（保育園・幼稚園・学童クラブ等）に携わっている方

【会場・申込み】8月29日(月)～9月7日(水)に電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で**子ども総合センター子育て支援係**（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場内）☎（3232）0669・FAX（3232）0665へ。応募者多数の場合は抽選。

福祉

家族介護者交流会

高齢者を介護している方と介護を経験した方が集まって、介護についての情報交換や、介護の悩みを語り合う場です。当日直接、会場へおいでください（途中入退場自由）。

【9月の日時・会場】▶①四谷の会…1日(木)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設（三栄町25）、▶②大久保・あった会…13日(火)午後1時30分～3時30分／まちカフェふるさとあいあい…14日(水)午後1時30分～3時30分／マザアス新宿（新宿7―3―31）、▶④かずら会…16日(金)午後2時～4時／落合第二地域センター（中落合4―17―13）、▶⑤ひとやすみの会…24日(土)午後1時30分～4時／新宿けやき園（百人町4―5―1）、▶⑥フレンズ2…28日(水)午後1時30分～4時／高齢者福祉施設神楽坂（矢来町104）

【費用】①③④～⑥は無料、②は100円（飲み物代）

【問合せ】**高齢者支援課高齢者相談第二係**（本庁舎2階）☎（5273）4254へ。

※介護のため参加が難しい方には、デイサービス、ヘルパー派遣等の支援をします。

日常生活用具展示会

視覚・聴覚障害者の方向けの日常生活用具の展示・紹介に関する相談を行います。展示物は、視覚・聴覚障害者のほか高齢者など、どなたでもご覧いただけます。

【日時】9月2日(金)・3日(土)午前11時～午後4時（3日(土)は午前10時から）

【会場・申込み】当日直接、視覚障害者交流コーナー・聴覚障害者交流コーナー（高田馬場1―17―20）新宿区社会福祉協議会内）へ。

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

障害のある方向け「わくわくプラネタリウム」

【日時】9月24日(土)午前11時～12時（午前10時30分開場）

【会場】新宿コズミックセンター8階プラネタリウム（大久保3―1―2）

【対象】心身に障害のある方と同伴者、70名（小学3年生までは20歳以上の保護者同伴）

【上映内容】「太陽系の旅と秋の星空」（字幕あり）

【費用】100円（中学生までと同伴者は無料）

【申込み】はがきに3面記入例のほか年齢・障害者手帳の種類・車いす使用の有無（電動・手動の別も）・同伴者の氏名を記入し、9月10日までに郵送（必着）または直接、**新宿未来創造財団スポーツ課**（〒169―0072大久保3―1―2、新宿コズミックセンター内）☎（3232）7701・FAX（3209）1833へ。応募者多数の場合は抽選。

フラワーセラピー講座

【日時】9月28日(水)午前10時30分～12時

【対象】区内在住で障害のある方、15名（定員に余裕がある場合は、家族の参加も可）

【内容】ワイルドフラワー（オーストラリアの植物）を使用した作品作り

【費用】100円（減免制度あり。材料費別途800円程度が必要）

【会場・申込み】9月8日(木)までに電話かファックス（3面記入例のほか障害名を記入）または直接、**区立障害者福祉センター**（戸山1―22―2）☎（3232）3711（日曜日を除く）・FAX（3232）3344へ。応募者多数の場合は抽選。

おたっしゃ運動出前講座

●28年度後期分（10月～29年3月）を募集します

介護予防運動の専門インストラクターが皆さんの活動場所に出向き、膝痛・腰痛の改善、認知症予防、家庭でも気軽にできるストレッチや筋力アップの運動を無料で指導します。

【対象】区内在住で65歳以上の方5～50名で構成するグループ

※医師から運動を禁じられている方は参加できません。

【利用日時】午前9時～午後5時（年末年始を除く。1回の時間は60分・90分から選択）

【利用回数】1グループ年間5回まで（前期利用したグループは残りの回数を利用可）

【会場】区内公共施設等の会議室・集会室など

※会場は講座を利用するグループが確保してください。個人宅では実施しません。

【申込み】所定の申込書を希望日前月の10日までに**地域包括ケア推進課介護予防係**（〒160―8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階）☎（5273）4568へ郵送（必着）またはお持ちください。申込書は電話でご請求ください。

10月～12月クラスの参加者を募集します 元気な高齢者向け介護予防教室

【日時・会場・内容等】**下表**のとおり

※各全12回程度（祝日を除く）

※時間の午前は10時～11時30分（受付番号の26は午前11時30分～午後1時）、午後は2時～3時30分（受付番号13・22・23は午後1時～2時30分、18は午後2時30分～4時、25は午後1時30分～3時、27は午後3時30分～5時）

【対象】区内在住の65歳以上で、介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方（健康状態により参加をお断りすることがあります）。

※介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

【費用】1回100円

【申込み】はがき（往復はがきは不要）に3面記入例のほか生年月日・希望する教室の受付番号（第2希望まで希望順）を記入し、9月2日(金)（消印有効）までに**地域包括ケア推進課介護予防係**（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階）☎（5273）4568へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、結果は9月9日(金)ころお知らせします。

※28年4～6月・7～9月クラスに参加していない方を優先します。

※同じ時期に、複数の教室には参加できません。

教室名	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防（認知症と診断された方を除く）	1	早稲田南町地域交流館（早稲田南町50）	火曜日・午後	15名
	2	北新宿第二地域交流館（北新宿3－20－2）	水曜日・午前	15名
シニアスポーツチャレンジ教室 足腰の筋力を向上させ転倒を予防（立位中心）	3	中落合高齢者在宅サービスセンター（中落合1－7－1）	火曜日・午前	14名
	4	東京都健康プラザハイジア（歌舞伎町2－44－1）	火曜日・午前	15名
	5	東五軒町地域交流館（東五軒町5－24）	火曜日・午前	20名
	6	落合三世代交流サロン（西落合1－31－24、西落合児童館2階）	水曜日・午後	20名
	7	薬王寺ことぶき館（市谷薬王寺町51）	木曜日・午前	18名
	8	西新宿シニア活動館（西新宿4－8－35）	金曜日・午前	20名
	9	戸山シニア活動館（戸山2－27－2）	金曜日・午後	22名
シニアバランストレーニング教室 バランスを保つ力を向上させ筋力の低下を予防（座位中心）	10	四谷保健センター集会室（三栄町25）	月曜日・午前	12名
	11	北新宿地域交流館（北新宿2－3－7）	月曜日・午前	20名
	12	高田馬場シニア活動館（高田馬場3－39－29）	火曜日・午前	20名
	13	東京都健康プラザハイジア（歌舞伎町2－44－1）	火曜日・午後	15名
	14	上落合地域交流館（上落合2－28－8）	木曜日・午前	15名
	15	高田馬場地域交流館（高田馬場1－4－17）	金曜日・午前	20名
	16	あかね苑新館内（北山伏町2－12）	金曜日・午後	12名
シニアフィットネス教室★ 体力維持・向上を目的に運動習慣をつける（座位・立位）	17	早稲田シニアフィットネスセンター（西早稲田1－1－6、バトンドルージュ早稲田2階）	月曜日・午前	15名
	18	ドゥミルネサンス市ヶ谷店（市谷八幡町2－1、大手町建物市ヶ谷ビル4階）	火曜日・午後	15名
シニアパワーアップ教室 全身の筋力の低下を予防 ▶20～25はトレーニングマシンを使用 ▶26・27はプールでの水中運動	20	細工町高齢者在宅サービスセンター（細工町1－3）	月曜日・午前	12名
	21		木曜日・午前	12名
	22	東京都健康プラザハイジア（歌舞伎町2－44－1）	月曜日・午後	12名
	23		木曜日・午後	12名
	24	清風園（中落合1－7－26）	水曜日・午前	12名
	25		水曜日・午後	12名
	26	ジェクサー・フィットネス＆スパ新宿（渋谷区代々木2－1－5、JR南新宿ビル1階）	木曜日・午前	12名
	27		木曜日・午後	12名

★受付番号19は10月～12月・29年1月～3月クラスを実施しないため欠番です。

自転車での加害事故による高額賠償事例が増えています。万が一に備え、自転車の傷害保険・賠償責任保険等に加入しましょう。補償内容等詳しくは、各損害保険会社へ。

催し・講座

働くための体力向上セミナー

【日時】9月15日㈭午後1時30分～2時30分
【会場】新宿ここ・から広場しごと棟（新宿7―3―29）
【対象】おおむね55歳以上の方、15名
【内容】働き続けるために必要な体力の維持・向上に役立つ簡単なストレッチ等を紹介
【持ち物】タオル・飲み物。運動しやすい服装でおいでください。
【申込み】8月29日㈪から電話または直接、**新宿わく☆ワーク**（新宿7―3―29）☎（5273）4510へ。先着順。

四谷のまち歩き

●**四谷の文化施設を巡る**
【日時】9月17日㈯午前10時に四谷消防署（四谷3―10）玄関前集合、正午ころに新宿歴史博物館（三栄町22）で解散（雨天実施）
【内容】地域の方のガイドで消防博物館、荒木町、新宿歴史博物館等をまち歩き。終了後に茶話会を実施（希望者のみ・200円程度）
【費用】無料（新宿歴史博物館に入館を希望する方は実費負担）
【申込み】8月29日㈪～9月13日㈫に電話で**四谷地区協議会事務局**（四谷特別出張所内）☎（3354）6171へ。先着30名。初めて参加する方には、四谷まち歩き手帖を差し上げます。

新宿NPO活動基礎講座「個人情報管理講座」

【日時】9月29日㈭午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動をしている方、これから始める方、20名
【内容】個人情報保護の仕組み、個人情報取扱者として正しい管理・運用方法（講師は三木由希子・NPO法人情報公開クリアリングハウス理事長）
【費用】千円（資料代ほか）
【会場・申込み】8月27日㈯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協働推進センター**（高田馬場4―36―12）☎（5386）1315・FAX（5386）1318・EMhiroba@s-nponet.netへ。先着順。

色えんぴつ画教室

【日時・内容】▼10月9日㈰…果物を描く、▼10月23日㈰…野菜を描く、▼11月13日㈰…立体造形を描く、いずれも午後2時～4時、全3回
【講師】松山俊彦・国画会会員
【費用】千円（3回分。画用紙代等）
【持ち物】色鉛筆（6色以上）、鉛筆、消しゴム
【会場・申込み】往復はがきかファックス・電子メールに3面記入例のとおり記入し、9月23日（必着）までに**環境学習情報センター**（〒160・0023西新宿2―11―4、新宿中央公園内）☎（3348）6277・FAX（3344）4434・EMinfo@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員15名。応募者多数の場合は抽選。

フォークソングが流れる街

【日時】10月10日㈷午後3時から（午後2時30分開場）
【出演】なぎら健壱、六文銭'09（小室等・及川恒平・四角佳子・こむろゆい）、高田漣ほか
【費用（全指定席）】S席…4千円、A席（2階席のみ）…3千円
※新宿区民割引は、S席…3千800円、新宿文化センター友の会割引は、S席…3千500円、A席（2階席のみ）…2千800円
※車いす席を希望する方は、新宿文化センターへ電話でお申し込みください。
【会場・問合せ】**新宿文化センター**（新宿6―14―1）☎（3350）1141へ。

若手・新入社員のためのフォローアップ・モチベーションアップ研修

【日時】10月18日㈫午前9時30分～午後5時
【会場】BIZ新宿（区立産業会館、西新宿6―8―2）
【対象】区内在住で中小企業に勤める方・区内の中小企業に勤める方で主に入社3年目までの方、20名
【内容】ビジネスマナーの振り返り、仕事の意味と将来の姿（講師は早川美由紀・㈱真経営代表）
【費用】2千500円（テキスト代等）
※4月の「新入社員研修」受講者は割り引きがあります。詳しくは、お問い合わせください。
【申込み】はがきかファックスに3面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、9月16日（必着）までに、**ぱる新宿**（区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課、〒160・0022新宿7―3―29）☎（3211・FAX（3208）3100へ。はがき・ファックスは1人1枚。重複申し込みと記入の不備は無効。応募者多数の場合は抽選し、当選者には9月30日㈮までに受講案内を発送します。応募者が10名に満たない場合は講座を中止します。

初心者アーチェリー教室

【日時】9月6日～27日の火曜日午後7時30分～9時、10月1日㈯午後1時～3時、全5回
【会場】新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）
【対象】区内在住・在勤で15歳以上の初心者、10名
【費用】4千円（貸し弓具代・保険料等）
【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、9月3日（必着）までに**区アーチェリー協会・清原通雄**（〒160・0022新宿6―23―2）☎（5998）7528（午後8時～10時）へ。先着順。同協会ホームページ（HPhttp://shinjuku-archery.com/）でも受け付けます。

社交ダンス中級講座

●JDSF技術認定ハイグレードコース
【日時】10月6日～29年1月5日の木曜日、午後6時30分～8時30分、全11回
【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）
【対象】社交ダンス経験おおむね3年以上の方、50名
【内容】ハイグレード5（スローフォックストロット）、ハイグレード6（パソ・ド・ブレ）
【費用】1万円（11回分）
【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のほか性別・経験年数を記入し、9月25日（必着）までに**区ダンススポーツ連盟・今泉清隆**（〒169・0075高田馬場4―35―13、カルムB101）☎（5348）2951へ。応募者多数の場合は抽選。

硬式テニス男子シングルス大会

【日時】10月16日㈰午前9時～午後5時
【会場】甘泉園公園庭球場（西早稲田3―5）
【対象】区内在住・在勤で18歳以上の男性、30名
【内容】6ゲーム1セットマッチ
【費用等】千500円（施設利用料等）とボール1缶
【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、9月10日（必着）までに**区硬式庭球連盟・古山寛**（〒162・0041早稲田鶴巻町535）☎（3202）5876へ。応募者多数の場合は抽選。

審議会

産業振興会議

【日時】9月2日㈮午後4時～6時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、BIZ新宿（区立産業会館、西新宿6―8―2）へ。
【問合せ】**産業振興課産業振興係**☎（3344）0701へ。

情報公開・個人情報保護審議会

【日時】9月5日㈪午後2時～4時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。
【問合せ】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

保育園・子ども園パートを募集

①週末調理パート
【勤務内容】調理等の補助
【勤務日時】月・土曜日午前9時～午後4時（休憩1時間・1日6時間勤務）
【雇用期間】10月～29年3月末

②保育パート（安全管理）
【勤務内容】降園時の子どもの見守り・園周辺の環境整備等
【勤務日時】月～金曜日午後4時30分～6時30分（1日2時間勤務）
【雇用期間】10月または11月～29年3月末

……〈以下共通〉……
【対象】資格の有無・国籍を問わず健康な方、①②各数名程度
【勤務場所】区立保育園・子ども園
【賃金等（日額）】①は5千640円、②は千940円。交通費はいずれも日額500円を限度に実費支給
【選考】書類・面接。選考は随時行います。
【申込み】電話で**保育課運営係**（本庁舎2階）☎（5273）4525へ。面接日は後日お知らせします。

12月1日～29年1月5日宿泊分

区民保養施設の利用申し込み

箱根つつじ荘　グリーンヒル八ヶ岳

【受付窓口】日通旅行㈱新宿区役所内営業所（本庁舎1階）
【受付専用電話】☎（5273）3881
【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日等は日通旅行㈱☎（3573）8350（午前10時～午後6時。電話受け付けのみ）へ。

◎**抽選（区民抽選予約）**
区内在住の方のみ申し込めます。
【申込期間】9月1日㈭～12日㈪（必着）
【申込方法】受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の「抽選はがき」でお申し込みください。9月20日㈫ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

◎**空き室予約**
抽選後の空き室は区内在住の方のみ申し込める「区民優先予約（当選者を含む）」、どなたでも申し込める「一般予約」の順に、先着順で電話か受付窓口で予約を受け付けます（土・日曜日、祝日は電話のみ）。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、日通旅行㈱ホームページ（HPhttp://www.nbs-tokyo.co.jp/）でも確認できます。
【申込開始日】▼区民優先予約…9月21日㈬、▼一般予約…10月1日㈯
【休館日】▼箱根つつじ荘…12月7日㈬、▼グリーンヒル八ヶ岳…12月5日㈪～8日㈭
※利用料金には各種割引制度があります。箱根つつじ荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行します。利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、抽選はがきとともに、受付窓口等で配布しています。
【区の担当課】**生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係**（本庁舎1階）☎（5273）4358・FAX（5273）3590

◆グリーンヒル八ヶ岳からのお知らせ

●**コテージのテラス等改修工事**
【工事期間】9月30日㈮～12月17日㈯
※工事期間中は、コテージ・キャンプ場等が利用できません（本館の宿泊、他の附帯施設は利用できます）。

●**新宿駅西口発観光バスツアー**
往復バスと宿泊・観光のセットです（2泊3日）。申し込みには、事前に宿泊予約が必要です。
【12月の出発日・コース（いずれもグリーンヒル八ヶ岳と越後湯沢に宿泊）】▼12日㈪…日本のミケランジェロ石川雲蝶と魚のアメ横「寺泊」、▼19日㈪…世界遺産富岡製糸場と軽井沢アウトレット

●**クリスマスイベント**
12月21日㈬～25日㈰は、サンタクロースがお子さんにプレゼントをお渡しします。
【問合せ】**グリーンヒル八ヶ岳**☎0551（32）7011へ。ホームページ（HPhttp://www.kenkoumura.jp/）でもご案内しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎03(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX03(3209)9900

保健

おじいさま・おばあさま学級

【日時】9月14日(水)午後1時30分～4時
【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名
【内容】沐浴実習、助産師の講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情～力強い助っ人になるために」、栄養士のミニ講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」
【会場・申込み】8月29日(月)から電話で**落合保健センター**（下落合4―6―7）☎（3952）7161へ。先着順。

食品衛生大会

調理従事者・食品事業者向けの講習会です。当日直接、各会場へおいでください。
【日時・会場】▼9月21日(水)…四谷区民ホール（内藤町87）、▼10月14日(金)…牛込簞笥区民ホール（簞笥町15）、午後2時～4時
【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。

精神保健講演会

【日時】9月26日(月)午前10時～12時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室（新宿5―18―21）
【対象】区内在住・在勤の方、50名
【内容】統合失調症の最近の動向と治療、周囲とのコミュニケーション（講師は根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座准教授）
【申込み】8月29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。

しんじゅく情報局

市民とNPOの交流サロン

【日時】9月8日(木)午後6時45分～8時45分
【会場】新宿NPO協働推進センター（高田馬場4―36―12）
【内容】視覚障害者・知的障害者の自立・就労支援を図り、市民に障害者福祉に関する知識・情報の普及啓発を行うNPO法人いきいきトライアングルの活動を紹介（語り手は同法人）
【費用】千円（資料代等）
【申込み】8月27日(土)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（月～金曜日午前11時～午後6時）・FAX（5386）1318・Emhiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

普通救命講習会

【日時】9月9日(金)午後2時～5時
【会場】四谷消防署（四谷3―10）
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】緊急時に必要な心肺蘇生・AED（自動体外式除細動器）使用方法などの知識と技術
※講習を修了した方には、救命技能認定証を交付します。
【主催・申込み】9月6日(火)までに電話で**東京都宅地建物取引業協会新宿区支部**☎（3361）7171（月～金曜日午前10時～午後4時）へ。先着順。

第五回世界少林寺気功武術健康大会

【日時】9月24日(土)・25日(日)午前9時30分～午後4時
【会場】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）
【内容】気功、武術、太極拳、はり治療等による健康増進法の体験・講演会、演武発表ほか
【費用】3千円。中学生までは500円（いずれも2日分）
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話かファックス（3面記入例のほか参加人数を記入）で**同大会実行委員会代表・秦西平**☎（6273）8889・FAX（6273）8857へ。当日会場でも受け付けます。

ピポ・ユニバーサル駅伝

障害の有無や国籍・世代を超え、たすきをつなぎます。
【日時】9月25日(日)午前9時～午後2時（雨天実施）
【会場】明治神宮外苑周回コース（駅伝終了後四谷第六小学校体育館（大京町30）で交流会を実施）
【費用】千円（昼食代等）。小・中学生は500円
【後援】新宿区ほか
【主催・申込み】はがきかファックス・電子メール（3面記入例のほかメールアドレス、希望の出場部門（小学生・65歳以上・障害者・フリースタイル（どなたでも参加可）・ボランティアのいずれか）、支援を必要とする場合はその旨を記入）で、9月8日（必着）までにNPO法人コミュニケーション・スクエア21ピポ駅伝事務局（〒160-0011若葉2―5―16、向井ビル3階（株）ヒューマンリサーチ内）☎（3350）1388（月～金曜日）・FAX（3358）4002・Emstaff@npocs21.comへ。

シニアにやさしいパソコン教室

【内容・日時・定員】▼①ウィンドウズ10の使い方…9月6日(火)・13日(火)または9月20日(火)・27日(火)、いずれも午前10時30分～12時、各6名、▼②パソコン基礎個別指導…9月5日～10月3日の月曜日午後1時30分～3時、6名。①は全2回、②は全5回
【費用】①は3千円、②は7千500円（いずれも教材費等）
【主催・会場・申込み】電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿（百人町3―1―6）☎（5389）7266（午前10時～午後5時）へ。

区民のひろば

¥費用・申申込み・問問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。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・FAX(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆**講演「漱石と新宿そして『道草』」**　9月17日(土)午後2時～4時（午後1時30分開場）、若松地域センターで。漱石の自伝的小説「道草」を解説。講師は小森陽一・東京大学教授。¥1,000円。申当日直接、会場へ。先着50名。問新宿のくらしと文化を考える会☎(6380)3185

★サークル紹介・会員募集★

◆**ボイストレーニング**　月3回火曜日～土曜日、西新宿5丁目または角筈区民ホールで。声楽曲中心。高齢者歓迎。¥月6,000円。問世界の名歌を楽しむ会・小倉☎(3373)8400

◆**旅行英会話**　月3回金曜日午前11時～12時、戸塚地域センターで。60歳以上の初心者対象。¥入会金1,000円・月4,200円。問ティータイム・町田☎080(5864)3438

◆**骨盤エクササイズ**　毎週日曜日午前10時40分～11時40分、ACCEスタジオ（高田馬場4）で。40歳代～70歳代対象。¥1回1,000円。問骨盤エクササイズサークル・中嶋☎090(7374)7117

◆**書道**　毎週日・月・土曜日午後1時～8時、南町で。級・段・師範の取得可。小学生以上対象。¥入会金3,000円・月3,000円から。問遊風会・葛城☎(3269)3117

後期高齢者医療制度被保険者の皆さんへ
秋季保養施設の受け付けを開始

秋の行楽シーズンに、一般よりも低料金で宿泊できます。いずれも高齢の方に配慮した、バリアフリー対応の施設です。
【所在地・利用期間・食事料金・施設案内等】**下表**のとおり。いずれの施設も1日1～2部屋
【対象】新宿区の後期高齢者医療制度被保険者を含め、2名以上で利用する方
※保険料を滞納している方は利用できません。
【施設利用料】1泊1部屋1,700円
※現地では食事料金（**下表**参照）と入湯税1名150円が別に必要です。
※いずれも温泉・無料駐車場があります。車いすも貸し出します。
【申込み】往復はがき（私製はがきは不可）に被保険者の住所・氏名・電話番号・後期高齢者医療被保険者証の被保険者番号、宿泊希望日数（2泊まで）、利用人数、利用者全員の氏名を記入し、9月5日（必着）までに**高齢者医療担当課高齢者医療係**（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎4階）☎(5273)4203・FAX(3203)6083へ。
※施設名、希望日は記入不要。受付時に指定してください。
※申し込みは1グループで1部屋。部屋の定員以上の申し込みの場合は2部屋利用（利用できる日が限られます）。
※利用日数は2泊まで。1泊2食（夕食・朝食）付き。食事なしの利用はできません。
※記入の不備、重複申し込み、期限を過ぎて到着したはがきは無効です。
【申込結果】抽選で受け付け順位を決定し、結果は9月13日(火)までに「はがき」でお知らせします。届かない場合は高齢者医療担当課高齢者医療係へご連絡ください。
▶当選者受付…9月16日(金)に、区役所本庁舎3階302会議室で。当選はがき、後期高齢者医療被保険者証、施設利用料をお持ちの上、「はがき」でお知らせする指定時間においでください。
▶一般受付…9月29日(木)は電話予約のみ。午前9時～午後5時に☎（5273）4203へ。9月30日(金)からは電話予約のほか、高齢者医療担当課の窓口でも受け付けます。後期高齢者医療被保険者証、施設利用料をお持ちください。

施設名	湯本富士屋ホテル	おんやど恵(めぐみ)	四万やまぐち館	ホテル神の湯温泉	ホテル暖香園
所在地	神奈川県箱根町湯本256－1	神奈川県湯河原町宮上361	群馬県中之条町大字四万甲3876－1	山梨県甲斐市龍地17	静岡県伊東市竹の内1－3－6
利用期間	10月15日(土)～24日(月)	11月1日(火)～11日(金)	10月19日(水)～29日(土)	10月25日(火)～11月4日(金)	11月5日(土)～15日(火)
食事料金（現地払い・税別）	8,000円 ●小学生は5,700円 ●3歳以上の未就学児は4,200円	7,800円 ●小学生は5,500円 ●3歳以上の未就学児は4,000円	7,800円 ●小学生は5,000円 ●3歳以上の未就学児は3,000円	7,500円 ●小学生は5,250円 ●3歳以上の未就学児は3,750円	7,500円 ●小学生は5,250円 ●3歳以上の未就学児は3,750円
食事形態	夕食は食事処、朝食はバイキング	夕食・朝食とも各部屋またはレストラン選択可	夕食・朝食とも食事処	夕食・朝食とも各部屋	夕食は食事処、朝食はバイキング
客室内容	和室15畳(定員6名)	和室14畳(定員5名)	和室10畳または12.5畳(定員6名)	和室12畳(定員5名)	和室10畳(定員4名)
交通経路	新宿 ― 箱根湯本 ― ホテル (小田急)　(徒歩)	●新宿 ― 湯河原 ― ホテル (JR)　(路線バス) ●新宿 ― 小田原 ― 湯河原 ― ホテル(路線バス) (小田急)　(JR)	●新宿 ― 中之条 ― ホテル (JR)　(路線バス) ●東京八重洲通 ― 四万温泉 ― ホテル(徒歩) (路線バス)	新宿 ― 甲府 ― 竜王 ― ホテル (JR)　(JR)　(送迎バス)	●新宿 ― 伊東 ― ホテル (JR)　(送迎バス) ●東京 ― 伊東 ― ホテル (JR)　(送迎バス)
特徴	夕食は和食・洋食・中華料理から選択できます	厳選された素材を使用した質にこだわった食事です	「四万の病を治す」といわれる優しいお湯です	部屋から富士山や甲府盆地が望めます	広々とした大浴場でゆっくり温泉を楽しめます

9月は健康増進普及月間

からだにいいことはじめよう

野菜もう一皿 運動あと10分

9月は、生活習慣病や運動・食事などの生活習慣を改善することの大切さを再認識し、健康づくりを進めるための「健康増進普及月間」です。生涯にわたり、心身ともに健康に暮らし続けるために、自分に合った健康づくりを始めましょう。

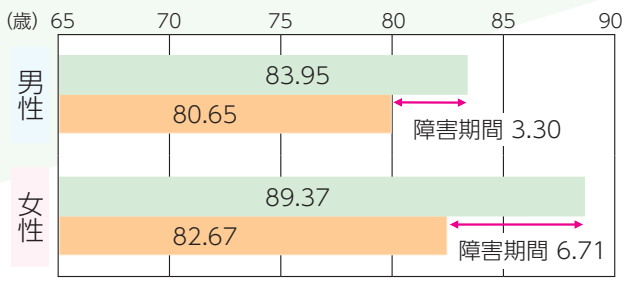
今回は新宿区民の健康に関する統計等から健康づくりを考えます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

新宿区民の65歳健康寿命

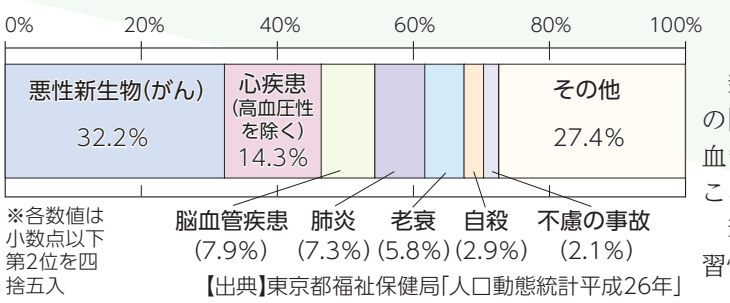
65歳健康寿命とは、65歳の人が介護や支援を必要とせずに過ごせる期間のことで、65歳の人の平均余命との差を障害期間としています。

超高齢社会を迎えた今、平均余命だけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。いつまでも生き生きと生活できるよう、健康づくりに取り組んで健康寿命を延ばしましょう。



65歳の平均余命（65歳の人が何歳まで生きるかを示したもの）
65歳健康寿命（要支援1以上を障害期間と規定し算定したもの）
※各数値は小数点以下第3位を四捨五入
【出典】東京都福祉保健局

新宿区民の死亡原因



※各数値は小数点以下第2位を四捨五入
【出典】東京都福祉保健局「人口動態統計平成26年」

新宿区民の死亡原因第1位～3位の「悪性新生物（がん）」「心疾患」「脳血管疾患」は生活習慣が原因で起こる生活習慣病です。

若いころからの生活習慣で生活習慣病を予防することが重要です。

新宿区民が要介護になる原因

介護が必要になった原因は、男性は「脳血管疾患」「高齢による衰弱」、女性は「骨折・転倒」「関節の病気」「高齢による衰弱」が上位を占めています（「平成26年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書」より）。

健康で活動的な高齢期を迎えるためにも、男性は生活習慣病対策、女性は丈夫な骨作りと筋力の維持向上に若いうちから取り組むことが大切です。

ライフステージ（年齢・性別）に応じた健康づくりを

死亡原因や要介護の原因からみて、年齢や性別に応じた健康づくりを進めることが大切です。区では、年代別に健康づくりを周知するロゴマーク（下記）を作り、区民の皆さんの健康づくりを応援しています。

食事や運動など日々の過ごし方で、健康寿命を延ばすことができます。ご自身に合った健康づくりを実践してみてください。

●青壮年期は…生活習慣病予防のために、食事は1日に350g以上の野菜（小鉢5皿分に相当）を食べることが推奨されています。平均的な日本人は、あと1皿これに足りません。

運動は、1日当たり男性で約9,000歩、女性で約8,000歩相当の歩行が目標です。平均的な日本人の歩数から考えると足りないのはあと1,000歩で、時間にして10分程度です。

●高齢期は…元気でいきいきとした生活を続けるためには、筋力や心身の活力を維持することが大切です。筋肉を作る肉や魚などのタンパク質等も摂り入れながら、バランスの良い食事を摂るように心掛けましょう。

また、適度な運動は呼吸や心臓などの循環器によい影響を与え、認知症の予防にも有効です。あちこち出かけて日常の運動量を増やしましょう。

がけや地下室・半地下室のある建物の安全確認を

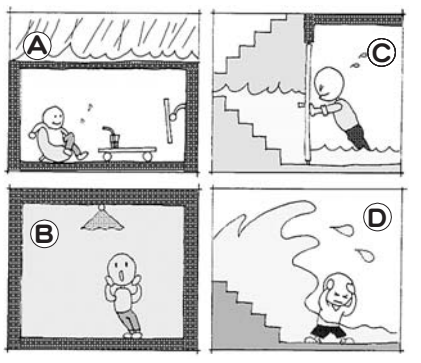
これからの季節、台風・集中豪雨などは、がけ等に大きな被害を及ぼすことが予想されます。日ごろから点検・対策し、いざというときに備えましょう。

区では、擁壁等の所有者に改修・新設する際の工事費を助成しています。また、改修を検討する場合に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】建築指導課構造設備担当（本庁舎8階）☎(5273)3745・FAX(3209)9227へ。

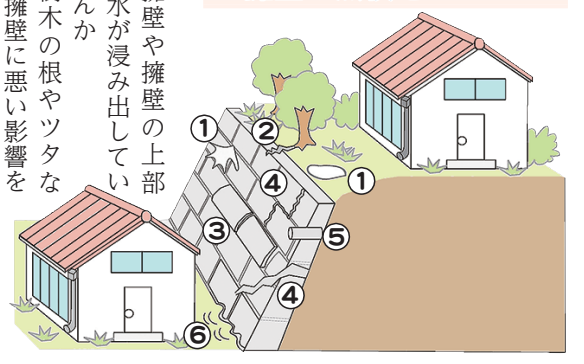
集中豪雨のとき地下室・半地下室は危険です

地下室等は避け、安全な場所に避難してください。



Ⓐ地下室では外の様子が分かりません
Ⓑ浸水すると電気が消えます
Ⓒ水圧でドアは開きません
Ⓓ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ませんか
② 樹木の根やツタなどが擁壁に悪い影響を与えていませんか
③ 擁壁に膨らみが見られませんか
④ 擁壁の亀裂や、ブロック等の目地に沿った亀裂が見られませんか
⑤ 水抜き穴（排水パイプ）はありますか
⑥ 地盤が沈下していませんか

マイナンバーカードを申請した方へ

交付通知書が届いたら 予約の上 受け取りにおいでください

マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」

【問合せ】戸籍住民課住民記録係（本庁舎1階）☎(5273)3601・FAX(3209)1728へ。

交付通知書は申請からおおむね1か月でお送りします

マイナンバーカード（個人番号カード）は、地方公共団体情報システム機構（J－LIS）が交付申請を受け、カードを一括して作成し、各区市町村に納品します。区ではカードを交付する準備が整い次第、「交付通知書」を順次お送りしています。

これまでマイナンバーカードの申請が集中していたことや、J－LISのシステム障害により、交付通知書をお送りするまでに時間を要していましたが、現在は申請からおおむね1か月で交付通知書をお送りできるようになりました。

マイナンバーカードの受け取りには予約が必要です

マイナンバーカードは、戸籍住民課住民記録係（本庁舎1階）のほか、特別出張所でも受け取れます。交付通知書に同封の案内に従い、マイナンバーカードの受け取り場所・日時を予約の上、受け取りにおいでください。

すでに交付通知書を受け取った方はお早めに受け取りにおいでください

交付通知書の裏面に記載された交付期限を過ぎてもしばらくは受け付けています。ただし、マイナンバーカードの申請後に新宿区外に転出した方、在留期限を更新した方は受け取れません。詳しくは、戸籍住民課へお問い合わせください。

平日受け取れない方へ

下記日程でもカードを受け取れます

【開設場所】本庁舎1階2番窓口
※特別出張所には開設しません。

毎月第4日曜日に交付窓口を開設
【開設日時】8月28日、9月25日、10月23日、11月27日、12月25日の日曜日午前9時～午後5時（受け付けは午後4時まで）

9月11日に臨時交付窓口を開設
【開設日時】9月11日(日)午前9時～午後5時（受け付けは午後4時まで）

エレベーターの防災対策改修費用に最大46万円を助成します

災害に強いまちづくりを進めています

助成の要件や手続きの方法等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

【対象となるエレベーター】多くの方が利用する用途（ホテル・共同住宅等）で、床面積が千㎡以上・地上3階建て以上等一定の要件を満たす建築物に設置されたエレベーター

【助成対象者】エレベーターが設置されている建築物の所有者等で一定の要件に該当する個人・法人

【助成対象工事】次の全ての防災対策を行う改修工事（一部が対策済みの場合は、残る全ての改修工事）
▼P波感知型地震時管制運転装置の設置
▼主要機器の耐震補強措置（A14）
▼戸開走行保護装置の設置

【助成金額】防災対策改修工事費×23%×3分の2（上限46万円）

【問合せ】建築指導課構造設備担当（本庁舎8階）☎(5273)3745へ。