今号の主な内容

2面 高齢者等の入居を支援します
60歳以上対象 いきいきハイキング参加者募集

3面 私立幼稚園等の入園料・保育料を補助します

4・5面 人と動物が共生する社会へ

8面 新宿クリエイターズ・フェスタ2016 アーティスト展

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)
9・5
第2186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。

9月は自殺対策強化月間

守り、支えあう「いのち」

区は「生きることの支援」に取り組んでいます

新宿区では、年間90人前後の方が、自殺で亡くなっています。その数は、交通事故死の10倍以上に上ります。また、自殺で亡くなる方の約半数は、20歳代～30歳代の若者です。

自殺に至る背景にはさまざまな要因があり、自殺を防ぐためには社会全体での取り組みが必要です。区では、引き続き、自殺予防のための取り組みを強化していきます。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024・FAX(5273)3930へ。

ひとりで悩んでいるあなたへ

その想い 話してみませんか

「もう消えてしまいたい」。そんな気持ちになったことがありますか。抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。

区では、若者向けに、「悩みを乗り越えた人からのメッセージ」や悩みを相談できる窓口を紹介するリーフレット(右図)を作成しました。今回は、掲載しているメッセージのひとつを紹介します。

※リーフレットは、健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。

誰もが、分かってくれる人を、きっと見つけられる

石井綾華さん(NPO法人Light Ring.代表理事)

過度なダイエットから摂食障害になり苦しんだ時期がありました。痩せることで評価され、結果を出すことがうまく生きるために大事だと思い、痩せた自分を見てなぜ人が避けていくのか分かりませんでした。苛立ち、自分も傷つけていた頃に養護教諭の勧めで小児科にかかると、主治医は「よく頑張ったね」と私に言いました。それはずっと心の底から欲しかった言葉で、初めて味方ができたのだと、救われました。

自分を受け入れてくれる人がいるだけで、人は救われる。誰もが、いつか分かってくれる人をきっと見つけられる。そして、あなたもそのような人になれる。そう願って、今の活動をしています。そっと打ち明けること、今試してみませんか。

想いを打ち明けてみようと思ったら

- **東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのホットライン～**
  ☎(0570)087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
- **東京いのちの電話** ☎(3264)4343(24時間・年中無休)
- **東京自殺防止センター** ☎(5286)9090
  (午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時～翌午前6時)・年中無休)

◆区では保健センターでこころの悩み相談をお受けしています

保健師が相談をお受けしているほか、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。悩んでいる方はもちろん、その周囲の方からの相談も受け付けています。

- ▶牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231・FAX(3260)6223
- ▶四谷保健センター(三栄町25)☎(3351)5161・FAX(3351)5166
- ▶東新宿保健センター(新宿7―26―4)☎(3200)1026・FAX(3200)1027
- ▶落合保健センター(下落合4―6―7)☎(3952)7161・FAX(3952)9943

※いずれも月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

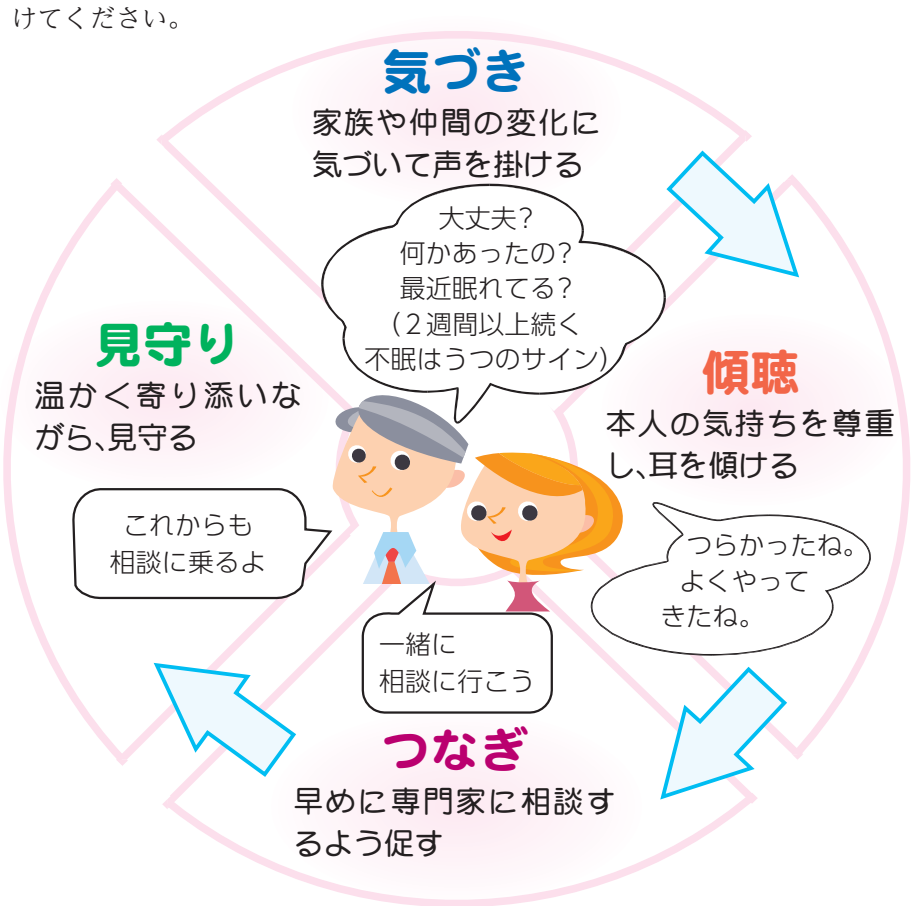
周りの人にできること

気づきの輪、もっと広げよう

あなたを必要としている人がいます

家族、友達、インターネット上の知り合い…。どんなつながりも、悩んで生きることがつらくなった人の心に希望を取り戻すきっかけになる可能性を持っています。

周りの方の様子がいつもと違うと気づいたら、まずは一言「大丈夫?」と声をかけてください。



相談先が分からないときは

区では、健康や家庭の問題などの相談内容別に窓口をまとめた冊子「困りごと・悩みごと相談窓口一覧(右図)」を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。

携帯電話用二次元コード

「こころの健康」の書籍・音楽にふれてみませんか

中央図書館では、自殺対策強化月間に合わせて「こころの健康」に関する書籍・CDなどを展示・貸し出ししています。

【日程】9月25日(日)まで(9月5日(月)・12日(月)・15日(木)・20日(火)は休館)

【問合せ】中央図書館資料係(大久保3―1―1、旧戸山中学校)☎(3364)1421・FAX(3208)2303へ。

★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。

高齢者等の入居を支援します

【問合せ】住宅課居住支援係（本庁舎7階）☎（5273）3567へ。

連帯保証人が見つからずお困りの方へ
家賃等債務保証料の助成

区内の民間賃貸住宅への入居・更新の際に、連帯保証人が見つからずお困りの場合に、区と協定を結んでいる保証会社等（4社）をあっせんし、対象者が支払った保証料の一部を助成します。詳しくは、お問い合わせください。

【助成の対象】区内在住で、緊急連絡先（親族・知人等）があり、次のいずれかに該当する世帯
▼60歳以上のみの世帯
▼障害者（身体障害者手帳4級以上、愛の手帳3度以上、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方）を含む世帯
▼18歳未満の児童と同居する母または父のみの世帯

賃貸住宅にお住まいの60歳以上の一人暮らしの方へ
緊急通報装置等利用料の助成

東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する「見守りサービス」の年間利用料の一部を助成します。サービスの利用手続き等詳しくは、同センター☎（5466）2635へお問い合わせください。

●見守りサービスとは

ご自宅に設置する緊急通報装置と生活リズムセンサー、身に付ける携帯用ペンダントを使い、24時間室内での安否を見守り、緊急時には出動員等が駆け付ける電話回線を利用したサービスです。

【助成の対象】区内の賃貸住宅にお住まいの60歳以上の一人暮らしで、見守りサービスを1年間利用する方（所得制限があります）

※高齢者支援課が実施する緊急通報システム等の見守りを行う公的な事業の利用者を除く。

【助成金額】見守りサービス年間利用料の半額

※利用手続きの際に、助成金額を差し引いた金額を支払って契約することもできます。

公益通報相談のご利用を

公益通報は、労働者が勤務先やその役員等の法令違反行為について、一定の要件の下で勤務先・行政機関・第三者のいずれかに通報する制度です。区では、区の事業や区職員とのやりとりの中で「法令違反ではないか」と思われる場合の通報・相談を、弁護士である公益保護委員が電話で受け付けています。秘密は厳守します。

【問合せ】総務課総務係（本庁舎3階）☎（5273）4209へ。

●公益保護委員（通報先）

9月1日付けで、次の3名が就任しました。

▼中村雅人（〒105・0001港区虎ノ門1―4―5、文芸ビル8階、ヒューマンネットワーク中村総合法律事務所）☎（3501）8822
▼太田治夫（〒100・0006千代田区有楽町1―6―4、千代田ビル7階、日比谷見附法律事務所）☎（3595）2064
▼横山敏秀（〒104・0028中央区八重洲2―7―2、八重洲三井ビルディング6階603C号室、永松・横山法律事務所）☎（3516）1141

●区役所での相談窓口

【日時】毎月第4木曜日午後2時～4時（祝日等を除く。10月は27日。9月は実施しません）

【会場・申込み】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。公益保護委員が交代で相談に応じます。

新宿区社会福祉協議会の講座

●ボランティアのための朗読講座

【日時】10月5日㈬・12日㈬午後2時～4時、全2回

【会場】区社会福祉協議会（高田馬場1―17―20）

【対象】2回とも参加でき、講座修了後に区内でボランティア活動ができる方、30名

【内容】題材・場所・対象に合わせた表現方法等朗読の基礎と実践（講師は宮下慶子／朗読ボランティア指導員・ぐるーぷ・カナリヤ講師）

【申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、9月15日㈭（消印有効）までに**区社会福祉協議会視覚障害者交流コーナー**（〒169-0075高田馬場1―17―20）☎（6233）9555へ。応募者多数の場合は抽選。

●傾聴ボランティア養成講座

講義や実技を通して学ぶ全2回の講座です。

【日時】▶10月28日㈮午後6時30分～8時40分、▶29日㈯午前10時～午後4時30分

【会場】牛込簞笥地域センター（簞笥町15）

【対象】区内在住・在勤・在学で2回とも参加でき、次のいずれかに該当する方

▶住民主体の支え合い活動グループの立ち上げを検討している方、▶住民主体の支え合い活動グループによる施設運営を検討している団体の方、▶施設での傾聴ボランティア活動を希望する方、▶個人支援ボランティア活動（傾聴活動等）を希望する方

【申込み】電話かファックス（4面記入例のとおり記入）で10月21日㈮までに**区社会福祉協議会**☎（5273）9191・FAX（5273）3082へ。定員50名。応募者多数の場合は抽選し、落選者のみ通知します。

障害者福祉センターの催し

戸山1―22―2 ☎（3232）3711（日曜日・祝日を除く）・FAX（3232）3344

●講演「障害者差別解消法とは」

【日時】9月17日㈯午後1時～3時

【対象】区内在住で障害のある方、家族ほか、100名程度

【内容】障害者差別解消法成立の経緯と概要、「差別」「合理的配慮」の解説（講師は崔栄繁・特定NPO法人DPI（障害者インターナショナル）日本会議）

【会場・申込み】当日直接、**同センター**へ。先着順。

●障害のある方向けの講座

10月～29年3月に実施する講座の参加者を募集します。

【日時・内容・定員】▶①編み物講座…第2・第4火曜日午前10時～12時、全12回（初回は10月11日。6名）

▶②組みひも講座…毎週火曜日午後1時～3時、全24回（初回は10月4日。15名）

▶③絵手紙講座…毎月第3水曜日午後1時15分～3時15分、全6回（初回は10月19日。10名）

▶④身体障害者向け料理講座…毎月第3木曜日午後2時～5時、全6回（初回は10月20日。8名）

▶⑤知的障害者向け料理講座…毎月第4土曜日午後1時～3時30分、全6回（初回は10月22日。10名）

▶⑥パソコン講座（年賀状作成）…水曜日午前10時～11時30分（初回は10月26日）または木曜日午後1時30分～3時（初回は10月27日）、いずれも全7回。10名

【対象】区内在住で障害のある方（定員に余裕がある場合は家族も参加できます）

【費用】1回100円（減免制度あり。材料費等は各自負担）

【会場・申込み】9月20日㈫までに電話かファックス（4面記入例のほか希望講座（⑥は曜日も）・障害名を記入）または直接、**同センター**へ。応募者多数の場合は抽選。

60歳以上対象 いきいきハイキング

●埼玉県行田市～歴史のロマン感じる古墳とお城

【日時】11月9日㈬・10日㈭、いずれも午前7時30分に区役所本庁舎正面玄関前集合、午後5時ごろ新宿駅西口ロータリーで解散（荒天中止）

【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日140名程度

※病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。

【コース】▶Aコース（健脚向け・約6km）／さきたま古墳公園～水城公園～忍城、▶Bコース（約3.5km）／さきたま古墳公園～忍城周辺を散策

【費用】1,500円（当日現地で集金）

【持ち物】参加証・費用・弁当・雨具・ビニール製の敷物・健康保険証ほか

※動きやすい服装、運動靴でおいでください。荷物はリュックサックに入れ、手には物を持たないでください。

【申込み】往復はがき（1枚に付き2名まで記入可）に参加者全員について4面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号（複数可）、希望日（第2希望まで）、希望するコース（ABの別）を記入し、9月23日（必着）までに**地域包括ケア推進課高齢いきがい係**（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階）☎（5273）4567へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方には参加証を10月中旬～下旬にお送りします。

※傷害保険に加入します。住所・氏名・生年月日等は正確に記入してください。

介護予防のための体力測定

●中町・百人町地域交流館の参加者を募集

区内の20か所で、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しょう。

【日時・会場】▶①10月6日㈭・13日㈭…中町地域交流館（中町25）、▶②10月26日㈬・11月2日㈬…百人町地域交流館（百人町2―18―21）、時間はいずれも午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住の65歳以上で、2日とも参加でき、医師から運動を禁止されていない方、①は30名、②は25名（参加は1年間に1人1会場）

※体の状態によっては参加をお断りする場合があります。

※会場近くにお住まいの方を優先します。

【内容】▶1日目…体力測定（筋力・身体バランス）

▶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個別相談会、認知症予防のためのミニ講座（2会場とも同じ内容）

【持ち物】飲み物。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】9月7日㈬～30日㈮に電話で**地域包括ケア推進課介護予防係**（本庁舎2階）☎（5273）4568へ。先着順。

新宿区シルバー人材センター
10月・11月のパソコン教室受講生を募集

センターの会員が講師です。

【日時・内容等】**右表**のとおり。▶午前クラス…午前9時30分～午後0時20分、▶午後クラス…午後1時～3時50分

【対象】区内在住・在勤で、**右表**のA・Bはパソコン未経験の方、C～EとIは文字入力ができる方、F～Hはキーボード・マウスの操作ができる方、各クラス8名

【費用】Aは無料、Bは3,500円、C～Iは4,500円（B～Iは2日分。テキスト代を含む）

【会場・申込み】はがきかファックス（4面記入例のほか教室名（A～Iの別）、日程・クラス（①～③・午前午後の別）を記入）で、9月20日（必着）までに**同センター**（〒160-0022新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）☎（3209）3181・FAX（3209）4288へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名・主な内容	日程	クラス
A パソコン無料体験 パソコンの機能を体験	①10月3日㈪	午前・午後
	②11月4日㈮	午前・午後
B 初めてのパソコン スイッチの入れ方から文字入力まで	①10月4日㈫・5日㈬	午前・午後
	②11月7日㈪・8日㈫	午前・午後
C ワード初級 文字入力、文書作成の基本操作	①10月6日㈭・13日㈭	午前・午後
	②11月9日㈬・16日㈬	午前・午後
D ワード中級 文章の編集と図形描画	①10月17日㈪・18日㈫	午前
	②11月21日㈪・22日㈫	午後
E ワード応用 文書編集のテクニック、図形の活用ほか	①10月24日㈪・25日㈫	午前
	②11月24日㈭・25日㈮	午後
F エクセル初級 基本操作	①10月7日㈮・14日㈮	午前・午後
	②11月10日㈭・17日㈭	午前・午後
G エクセル中級 機能の活用（グラフ・カレンダー作成）	①10月17日㈪・18日㈫	午後
	②11月21日㈪・22日㈫	午前
H エクセル応用 関数機能の活用（住所録編集・スケジュール表作成）	①10月24日㈪・25日㈫	午後
	②11月24日㈭・25日㈮	午前
I 年賀状作成 パソコンで年賀状作成	①10月26日㈬・27日㈭	午前・午後
	②11月1日㈫・2日㈬	午前・午後
	③11月28日㈪・29日㈫	午前・午後

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

区民意識調査にご協力を

●調査票をお送りしています

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

無作為抽出した18歳以上の区民の方2千500名のご自宅に、調査票を郵送しました。調査票がお手元に届いた方は、ご協力をお願いします。

調査票は無記名で回答していただき、統計的に処理します。調査結果の概要は「広報しんじゅく」後号でお知らせします。

【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階)☎(5273)4065・FAX(5272)5500へ。

こども・教育

連続子育て講座「知っていてほしい 子育ての大切なこと」

●区委託事業

【日時】9月15日(木)・10月13日(木)いずれも午前10時30分～12時、全2回

【会場】ゆったりーの(北山伏町2―17、北山伏児童館1階)

【対象】妊娠中の方、3歳までのお子さんを育てている方、20名

【講師】近藤総子・臨床心理士

【費用】1回300円

【申込み】電話で9月9日(金)正午までに生活サポート生活協同組合・東京☎(6205)6719(平日午前10時～午後4時)へ。応募者多数の場合は抽選。託児あり(電話予約。1歳以上。先着15名。1回750円)

【問合せ】NPO法人ゆったりーの☎(5228)4377(火曜日の午前中と日・木曜日、祝日を除く)へ。

野球教室&ラグビー教室

●協働事業提案制度実施事業

【日時】9月17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】▼元プロ野球選手江尻慎太郎さんの野球教室、▼元ラグビー日本代表選手齊藤祐也さんのラグビー教室、▼大妻女子大学川口ゼミの食育ゲーム

【費用】500円

【申込み】電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか学年・年齢を記入)で、9月16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・FAX(6908)8908・EMinfo@criacao.or.jpへ。

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!」

●区委託事業

初めて子育てをしているお母さんと赤ちゃんが一緒に参加し、講義や参加者同士での話し合いを通して、育児の知識や親の役割などを学ぶ連続講座です。

【日時】10月5日～26日の水曜日午後1時30分～3時30分、全4回

【会場】ゆったりーの(北山伏町2―17、北山伏児童館1階)

【対象】初めての育児で生後2～5か月のお子さん(28年5月5日～8月5日生まれ)を育てているお母さんとお子さん、12組

【費用】864円(テキスト代)

【申込み】9月7日(水)から電話でNPO法人ゆったりーの☎(5228)4377(火曜日の午前中と日・木曜日、祝日を除く)へ。先着順。

秋の親子自然体験

【日時】10月8日(土)午前7時30分に区役所第2分庁舎分館1階集合、午後6時30分解散(往復貸切バス利用)

【対象】区内在住・在学の小学生と保護者(2人1組)、20組40名

【行き先】長瀞渓谷・埼玉県立自然の博物館(いずれも埼玉県長瀞町)、埼玉伝統工芸会館(埼玉県小川町)ほか

【内容】長瀞ラインくだり・紙すきで花葉入りはがき作り体験ほか

【費用】1組7千円(体験費用・昼食代等)

【主催】新宿区青少年活動推進委員会・新宿区

【申込み】往復はがきにお子さんについて4面記入例のほか学校名・学年、ファックス番号、参加する保護者の氏名を記入し、9月16日(必着)までに新宿区青少年活動推進委員会事務局(〒160・0022新宿7―3―29、子ども総合センター子育て支援係内)☎(3232)0695へ。はがきは1組1枚。応募者多数の場合は、本事業に初めて参加する方を優先して抽選し、結果を9月21日(水)以降に返信用はがきでお知らせします。抽選時、兄弟・友人同士の参加については考慮しません。また、当選の権利を譲渡することはできません。

くらし

無料不動産相談会

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

【日時】9月15日(木)午前10時～午後4時

【相談員】東京都宅地建物取引業協会新宿区支部会員(区住宅相談員等)、税理士

【共催】東京都宅地建物取引業協会新宿区支部

【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎正面玄関前広場へ。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273)3567へ。

起業塾「プラクティス・フィールズ」

【日時】9月24日～10月15日の土曜日午後1時～5時、全4回

【対象】創業を目指している方、創業を予定している方、10名

【内容】創業に必要な知識や考え方、実行力ある事業計画書の作成方法、創業と経営革新の取り組みを解説(講師は星野邦敏・㈱コミュニティコム代表取締役ほか)

【費用】4千円(4回分。資料代等)

【会場・申込み】電話かファックス・電子メール(4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・EMincu@shinjuku-center.jpへ。応募者多数の場合は、申し込み後に提出する事業構想シートの内容で選考します。

福祉

講座「肢体不自由な方への日常のケアを見直そう」

【日時・対象】9月30日(金)、▼午前10時30分～12時…区内在住の重度肢体不自由児(者)の家族(25名)、▼午後1時30分～3時…重度肢体不自由児(者)を介護する家族・区内のグループホーム等施設の職員(65名)

【内容】年齢を重ねることで起こる嚥下(えんげ)の障害、日々のリハビリの大切さ、在宅ケアに携わる理学療法士・ケアスタッフの日常の工夫等を専門医師が解説

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3―1―2)へ。先着順。

【問合せ】障害者福祉課事業指導係(本庁舎2階)☎(5273)4253・FAX(3209)3441へ。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する講義や介護施設の見学を通し、認知症の方への支援方法を学びます。受講者には、認知症サポーターの印「オレンジリング」を差し上げます。

【日時】10月5日(水)午後1時30分～4時

【会場】特別養護老人ホームあかね苑(北山伏町2―12)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

【申込み】9月7日(水)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で箪笥町高齢者総合相談センター☎(3266)0753・FAX(3266)0786へ。先着順。

まだ申請していない方はお早めに手続きを

私立幼稚園等の入園料・保育料を補助します

【問合せ】学校運営課幼稚園係(第1分庁舎4階)☎(5273)3103へ。

区内在住で、次の①②の私立幼稚園等(区外の園を含む)に通園する満3歳～5歳児がいる世帯に補助します。

【補助の対象】

▼①子ども・子育て支援新制度に移行していない私立幼稚園…入園料・保育料・就園奨励費

▼②幼稚園類似施設(東京都が認定した施設のみ)…入園料・保育料

※子ども・子育て支援新制度に移行した私立幼稚園等に通園する園児は、補助の対象にはなりません。

【補助金の種類・金額】

私立幼稚園等に支払った入園料・保育料が補助限度額です。

▼入園料補助金(28年度に入園し、入園時に区内在住の方が対象)…上限8万円(年度内に1回。所得制限なし)

▼保育料補助金・就園奨励費補助金…左表のとおり(所得制限あり)。年度の途中で入退園したときは、月割りの金額になります。

【申込み】通園する園から配布される所定の申請書等を学校運営課幼稚園係または特別出張所へお持ちください。

区分	年収の目安 ※家族4人世帯(給与収入で子ども2人)を想定	保育料・就園奨励費補助金の合計額(年額) 単位:円		
		第1子	第2子	第3子以降
1	生活保護受給世帯	562,400	562,400	562,400
2	住民税非課税世帯	526,400	544,400	562,400
3	住民税均等割のみ課税世帯	526,400	544,400	562,400
4	360万円以下	349,200	465,400	562,400
5	600万円以下	284,200	432,200	555,200
			309,400	
6	680万円以下	284,200	432,200	555,200
7	730万円以下	208,800	394,000	548,000
8	1,000万円以下	180,000	334,000	488,000
9	1,500万円以下	120,000	274,000	428,000
10	1,500万円超	0	154,000	308,000

□小学3年生までの兄・姉が1人(第3子以降の場合は2人以上)いる世帯
■小学4年生以上の兄・姉が1人(第3子以降の場合は2人以上)いる世帯

◆年収の目安は参考の金額です

補助金額は28年度住民税の所得割額(地方税法による住宅借入金等特別税額控除等の適用前の金額)の世帯合計額で判定します。

●年収約600万円以下の世帯への幼児教育無償化の段階的な取り組み

区では、28年4月から、年収約600万円以下(住民税所得割額16万円未満)の世帯について、多子として数える子どもの年齢制限を撤廃し、第2子・第3子以降のお子さんの兄・姉が小学4年生以上の場合にも保育料を軽減しています。

また、ひとり親世帯・在宅障害者(児)がいる世帯へは補助金額を増額することで保育料を無償化しています(上表の区分2～4の世帯の第1子・第2子、区分5の世帯の第1子は補助金額を増額)。

子ども医療費助成

乳幼児医療証・子ども医療証をお送りします

対象となる方へ9月9日(金)に発送します。新しい医療証は「若草色(うすいみどり色)」です。9月末までに届かない場合はご連絡ください。

【子ども医療費助成の対象】義務教育修了前(15歳に達した日以後の最初の3月31日)まで。就学前のお子さんは乳幼児医療証、小・中学生は子ども医療証です。

【有効期間】10月1日～翌年9月30日(または15歳(乳幼児医療証は6歳)に達した日以後の最初の3月31日まで)

【助成内容】健康保険適用後の医療費自己負担分と食事療養標準負担額

※入院時の食事療養費等を自己負担した場合は、領収書を添えて、受診月を含め12か月以内に区に申請してください。

【問合せ】子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階)☎(5273)4546・FAX(3209)1145へ。新宿区ホームページでもご案内しています。

9月20日～26日は動物愛護週間

人と動物が共生する社会へ

人と動物（ペット）のより良い関係を築くため、動物との上手な付き合い方を考えてみませんか。
【問合せ】衛生課管理係（第2分庁舎3階）☎(5273)3148・FAX(3209)1441へ。

ペットを飼おうと考えている方へ

飼うときは最後まで責任と愛情を持って

ペットを飼う前には、住宅環境、家族・近隣の状況のほか、将来の生活のこともよく考えましょう。どうしても飼えなくなったら、新しい飼い主を探してください。

ペットを飼う前にご確認ください

- ★「ペット可」の住宅に住んでいる。引っ越しの予定がある場合、引っ越し先は「ペット可」の住宅である
- ★ペットを飼うことに家族全員が賛成している
- ★動物に対するアレルギーのある家族がいない
- ★年齢や家族構成など将来の変化も考えて、ペットの種類や大きさを選んでいる
- ★毎日欠かさず世話ができる
- ★排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないよう配慮できる
- ★食費・衛生費・病気やけがのときの治療費など、ペットの一生に掛かる費用を考えている
- ★万が一、飼えなくなったときのことを考えている

犬を飼うときのルールとマナー

◇犬の登録と狂犬病予防注射

犬の飼い主には、「犬の登録」と毎年1回の「狂犬病予防注射」が法律で義務付けられています。

●犬の登録

登録すると、固有の鑑札番号が付けられます。迷子や災害時等でも、鑑札（右上図）を付けていれば飼い主を特定できます。登録は衛生課・特別出張所で受け付けています。

●狂犬病予防注射

区では毎年4月ごろに、犬の登録をしている飼い主に予防注射のお知らせをお送りしています。4月～6月に動物病院で予防注射を受けた後、獣医師が発行した予防注射済みの証明書を、衛生課か特別出張所に提出してください。予防注射済票をお渡しします。

◇犬の散歩で気を付けること

- ▶必ずリードでつなぎ、とっさの動きに対応できるよう短く持つ
- ▶犬のトイレは、なるべく散歩の前に家で済ませ、散歩のときは排せつ物の処理ができるよう、水・ビニール袋・ティッシュを持ち歩く

人と猫との調和のとれたまちづくり

◇地域ねこ対策

地域ねこ対策とは、餌やり・清掃のルール作りや、去勢・不妊手術で、野良猫を管理する仕組みです。野良猫による糞尿やゴミ荒らし等の被害を減らし、地域の環境を守るため、地域住民・保健所・ボランティア等が一体となって進めています。

去勢・不妊手術により野良猫が増えないようにし、決まった時間に餌やりと清掃をすることで、不衛生な状態を防ぎ、糞尿の被害を減らします。また、「地域ねこ対策」を通して地域のコミュニケーションが活性化したという報告もあります。

◇猫を飼うときのルール

- ▶屋内で飼育する　▶捨てない（終生飼育をする）
- ▶繁殖を望まない場合は、去勢・不妊手術をする
- ▶首輪や迷子札で、身元を表示する

ペットなんでも相談をご利用ください

区内18か所の協力動物病院（東京都獣医師会新宿支部加盟）で受け付けています。ペットの正しい飼い方・しつけ方・健康問題などを、電話でも相談できます。

病院名・所在地	電話番号	病院名・所在地	電話番号
市ケ谷動物病院（市谷柳町25、宮坂ビル1階）	(3269)1299	花園動物病院（新宿1―25―11―105）	(3352)2115
		キタムラ動物病院（早稲田鶴巻町556、マンション暁1階）	(3203)1190
新宿動物病院（新宿7―11―5、けやきハウス2階）	(5272)1323	わせだ動物病院（早稲田鶴巻町110）	(3207)9511
エンドー動物病院（北新宿3―9―3）	(3371)7182	トッキー動物病院（北新宿1―36―3）	(5338)6870
アーバン動物病院（大久保2―3―16、サニー大久保102）	(3204)1323	にしやま動物病院（西落合4―17―11）	(3950)1055
辻記念動物病院（高田馬場1―20―2）	(3200)0076	マリーペットクリニック（上落合1―5―4）	(6279)3385
ワトソン動物病院（西早稲田1―11―8、ピィラ早稲田1階）	(3200)1098	木村動物病院（馬場下町50）	(3203)0011
小滝橋動物病院（百人町4―9―2、第2浅美ビル）	(5332)6866	ロッソ動物病院（住吉町7―2、加藤ビル1階）	(3350)7976
牛込犬猫病院（南山伏町2―15）	(3268)8059	ジュアペットクリニック（西新宿5―21―1、クラフトビル1階）	(6300)9457
相川動物医療センター（西落合4―3―1）	(5988)7888		

災害時の動物救護

区では、平成15年に東京都獣医師会新宿支部と「災害時における動物救護活動に関する協定」を結んでいます。また、各避難所にはケージ等の防災用品や「動物救護マニュアル」を配備しています。

●避難所での動物救護

避難所では、人とは別の場所に動物専用の避難場所を設置し、飼い主を中心とする動物救護部が世話をします。負傷した動物は、原則として飼い主が近隣の動物病院等で治療を受けさせるようにします。

●災害時に備えた備蓄を

5日分程度の食料や水のほか、トイレ用品、ケージ、リード、ペットの写真、犬は鑑札と狂犬病予防注射済票、猫は迷子札などを準備しましょう。

※避難所で受け入れられない爬虫類や両生類は、災害時の受け入れ先を決めておきましょう。

動物由来感染症にご注意を

動物由来感染症は、動物にかまれたり引っかかれたりして感染する病気です。

代表的な「狂犬病」は、ウイルスに感染した犬等にかまれることで感染し、発症するとほぼ100％の確率で死亡します。

海外では不必要に動物に近づくことは避け、かまれた場合には、すぐに受診してください。

●感染を防ぐために

- ▶ペットとの過剰な接触を避け、触れた後はうがい、手洗いをする
- ▶ペットの身の回りを清潔に保ち、糞尿はすぐに処理する
- ▶ペットの具合が悪くなったら、すぐに動物病院に連れて行く

9月17日・24日 上野恩賜公園で開催
動物愛護ふれあいフェスティバル

【問合せ】東京都福祉保健局環境保健衛生課☎(5320)4412へ。詳しくは、同局ホームページ（HP http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html）でご案内しています。

●パネル展示ほか

【日時】9月17日(土)午前11時～午後4時
【内容】動物愛護セレモニー、パネル展示ほか
【会場・申込み】当日直接、上野恩賜公園（台東区）へ。

●功労者表彰式・講演「人も動物も幸せになれる譲渡とは」

【日時】9月24日(土)午前11時～午後4時30分
【会場】東京国立博物館平成館大講堂（台東区上野公園13―9）
【申込み】9月23日(金)正午までに電話で日本動物福祉協会☎(6455)7733へ。定員390名。

動物愛護週間パネル展

ペットの防災や犬の登録、狂犬病の予防、地域ねこ対策を紹介します。
【日時】9月9日(金)までの午前8時30分～午後5時（6日(火)は午後7時まで）
【会場】区役所本庁舎1階ロビー

図書館の催し

こどもえいが会

【日時】9月17日(土)午後3時～4時
【対象】小学生までのお子さんと保護者、30名
【上映作品】「おれたち、ともだち」
【会場・申込み】当日直接、西落合図書館（西落合4―13―17）☎(3954)4373へ。先着順。

英語おはなし会

●絵本を英語で楽しもう

【日時】9月21日(水)午後3時～3時30分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名
【内容】英語絵本の読み聞かせと手遊び
【会場・申込み】当日直接、角筈図書館（西新宿4―33―7）☎(5371)0010へ。先着順。

小さい子向けおはなし会

【日時】9月28日(水)午前10時30分～11時15分
【対象】2歳までのお子さんと保護者、12組
【内容】読み聞かせや手遊び、リズム遊びほか
【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター（内藤町87）へ。先着順。
【問合せ】四谷図書館（内藤町87）☎(3341)0095へ。

ビブリオバトル・インターナショナル・オオクボ

お勧めの本の紹介を聞いて、読みたいと思った本に投票する知的書評合戦です。日本人・外国人の発表者、各5名を募集します（当日の観覧は入退場自由）。
【日時】10月8日(土)午後2時～4時
【会場】大久保地域センター（大久保2―12―7）
【内容】日本語で行うビブリオバトル
【申込み】9月15日(木)～30日(金)に電話または直接、大久保図書館（大久保2―12―7）☎(3209)3812へ。応募者多数の場合は抽選し、10月1日(土)に結果をお知らせします。

漱石講演会

●「道草」の問題点を探る
～時間と空間の捻じ方を通して

【日時】9月25日(日)午後2時～3時30分
【会場】榎町地域センター（早稲田町85）
【講師】中島国彦・早稲田大学文学学術院教授
【申込み】9月7日(水)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。
【講演会】「日本人になった祖先たち」
●日本人の起源と成立を考える
【日時】10月1日(土)午後2時～4時
【会場】北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）
【講師】篠田謙一・国立科学博物館
【申込み】9月7日(水)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30名。

読み聞かせ講習会

●学校図書館ボランティアと保護者の方向け

【日時】10月6日(木)・18日(火)午前10時～11時30分
【会場】中央図書館（大久保3―1―1、旧戸山中学校）
【対象】区内在住で、最近学校等で読み聞かせを始めた方、おおむね中学生までのお子さんの保護者（乳幼児の同伴不可）、各日30名
【内容】集団への読み聞かせの基本と本の紹介
【申込み】9月7日(水)から電話または直接、こども図書館（中央図書館内）☎(3364)1421へ。先着順。

催し・講座

プラネタリウム一般公開

●秋番組「大陽系の旅と秋の星空」

【日時】9月10日(土)・18日(日)、10月10日(祝)・16日(日)、11月12日(土)・20日(日)いずれも午前10時30分・午後1時30分・午後2時50分の3回投影（投影時間約50分）。定員各150名。投影開始後の入退場はできません。
【費用】300円（中学生までは無料）。観覧券の発売と入場は、投影開始の30分前から
【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―11―2）へ。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ課☎(3232)7701へ。

相田みつを美術館招待券を配布

同美術館（千代田区丸の内3―5―1、東京国際フォーラム地下1階）開館20周年記念特別企画展「にんげんだもの・原点」の招待券を配布します。
【対象】区内在住・在勤の方、50名（1人1枚。招待券は1枚で2名入場可）
【特別企画展開催期間】9月13日(火)～12月11日(日)（月曜日は休館）
【申込み】9月12日(月)から、区内在住・在勤であることが確認できるもの（健康保険証、名刺など）をお持ちの上直接、ぱる新宿（新宿区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課、新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）☎(3208)2311へ。先着順。

新宿ミュージカル講座修了発表会

【日時】9月18日(日)午後2時～3時30分（午後1時30分開場）
【共催】新宿区
【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール（内藤町87）へ。
【問合せ】新宿文化センター☎(3350)1141へ。

北新宿第二地域交流館の催し

●区内在住の60歳以上対象

①香りで健康アロマ入門
【日時・定員】9月23日(金)午後2時～4時（10名）
【内容】健康や美容に役立つアロマの基礎知識や効能・使用方法（講師は岩本富貴子・メディカルアロマアドバイザー）

②AEDの使い方を学ぼう
【日時・定員】9月28日(水)午後1時30分～3時（15名）
【内容】心肺蘇生法・AEDの使い方を体験を交えて学ぶ

③朝イチ太極拳フィットネス
【日時・定員】10月7日～12月23日の金曜日午前9時15分～10時15分、全12回（15名）
【内容】太極拳・中国武術を取り入れた筋力アップトレーニング（講師は小野明子・健康太極拳指導員）

④じっくりストレッチ体操プラス
【日時・定員】10月6日～12月22日の木曜日午前10時30分～12時、全12回（18名）
【内容】怪我を予防するための主に座位で行う筋肉をじっくり伸ばすストレッチ

⑤健やか体操クラス
【日時・定員】10月7日～12月23日の金曜日午前10時30分～12時、全12回（18名）
【内容】普段あまり身体を動かさない方向けの座位で行うタオルを使った体操

⑥のびのび体操クラス
【日時・定員】10月1日～12月24日（10月29日を除く）の土曜日午前10時30分～12時、全12回（18名）
【内容】多めに身体を動かしたい方向けの座位と立位で行うセラバンド（ゴム製のトレーニングバンド）を使った体操

……（以下共通）……
【会場・申込み】①②は9月15日(木)までに、③～⑥は9月18日(日)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・FAX(3369)0081へ。応募者多数の場合は抽選。

男女共同参画講座

●女性の視点で取り組む防災

【日時】9月30日(金)午前10時～12時
【内容】日頃の備えと今必要な防災対策、区の取り組みの紹介（講師は浅野幸子・減災と男女共同参画研修推進センター共同代表ほか）
【会場・申込み】9月7日(水)から電話かファックス（4面記入例のとおり記入）で男女共同参画推進センター（ウィズ新宿、荒木町16）☎(3341)0801・FAX(3341)0740へ。先着順。

育児ママの再就職準備講座

●働きたいママの最初の一歩

【日時・内容】
前期「働き方を考える」
10月7日(金)…子どもとの関わり方、共働きのコツほか、▼14日(金)…働き方の形態、ライフプラン、マネープランほか
後期「再就職に向けて」
▼11月1日(火)…女性の就職状況、業界動向、職務経歴書の見せ方、面接の心構えほか、▼8日(火)…好感を持たれるコミュニケーション術、身だしなみのメイク術ほか
※いずれも午前10時～12時・午後1時～3時、全4日
【講師】高祖常子／育児情報誌「mi-u」編集長・堤香苗／㈱キャリア・マム代表取締役・上田晶美／㈱ハナマルキャリア総合研究所代表取締役・渡辺由佳／フリーアナウンサー・佐藤ケイ／メイクアップアーティスト
【会場】前期は四谷地域センター（内藤町87）、後期は戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）
【対象】区内在住・在学の子育て中の女性で就職活動中の方、20名
【申込み】9月7日(水)から電話で男女共同参画推進センター（ウィズ新宿、荒木町16）☎(3341)0801へ。先着順。託児あり（9月23日(金)までに電話予約）。

ペットボトルオーケストラin区民ギャラリー

●君もペットボトル・オーケストラのメンバーだ

ミニコンサートと、ペットボトルやビー玉を使った打楽器の作成・演奏のワークショップです（小学1年生までは保護者同伴）。
【日時】10月16日(日)午前10時30分～12時
【会場】区民ギャラリー（西新宿2―11―4、新宿中央公園内）
【ミニコンサートの曲目】「あまちゃんのテーマ」ほか（出演はペットボトルオーケストラ／伊勢友一・打楽器、大浜和史・ベース）
【申込み】往復はがきかファックス・電子メール（4面記入例のほか小学1年生までは同伴する保護者名記入）で、10月1日(土)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・HP info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員50名。

スポーツ

中・高年初心者ゲートボール講習会

【日時・会場】▼9月12日～30日（9月19日を除く）の月・水・金曜日午前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）、▼9月11日・18日・25日の日曜日午前10時～12時…よつや運動広場（四谷1―1―1）、清水川橋公園（下落合1―1―1）
※雨天・荒天時は中止します。
【対象】区内在住・在勤で、おおむね50歳代～70歳代の方、各日10名
【費用】200円
【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。
【主催・申込み】9月7日(水)から電話で各日3日前までに区ゲートボール協会・嘉藤☎(3203)1425へ。先着順。

新宿スポーツセンター教室参加者を募集

●第3期（10月～12月）スポーツ・カルチャー定期教室

教室の内容、費用、申し込み方法等詳しくは、同センターで配布するチラシ、同センターホームページ（HP http://www.shinjuku-sportscenter.com）でご案内しています。応募者多数の場合は抽選し、結果は9月下旬に郵送でお知らせします。
【問合せ】同センター（大久保3―5―1）☎(3232)0171（第4月曜日は休館）へ。

ダンス教室

①ジュニア向けサルサ＆チャチャチャ
【日時】10月5日～12月28日（11月23日、12月14日を除く）の水曜日午後5時～6時、全11回
【対象】3歳～小学生、20名
【費用】サルサ・チャチャチャ4千500円（1回分）
②シニア初心者向け社交ダンス
【日時】10月5日～12月28日（11月23日、12月14日を除く）の水曜日午後3時40分～4時40分、全11回
【対象】60歳以上、20名
【内容】ワルツ・ルンバ
【費用】5千円（1回分）
……（以下共通）……
【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）
【主催・申込み】往復はがきに4面記入例のほか年齢・性別・②のみ経験年数を記入し、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。

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。

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。

新宿区・伊那市友好提携10周年記念特別展
信州高遠藩 歴史と文化

今年は、新宿区と長野県高遠町（平成18年に伊那市に合併）が友好提携を宣言して、満30周年の節目の年です。

新宿の地名の由来である「内藤新宿」は、甲州街道にできた宿場で、信州高遠藩内藤家の江戸屋敷地の一部でした。内藤家が現在の新宿御苑に当たる広大な土地を幕末まで保有していた関係から、新宿区は高遠町と、平成18年には高遠町を合併した伊那市と改めて友好提携を結びました。

特別展では、高遠藩の歴代藩主「保科家」「鳥居家」「内藤家」を中心に、新宿と伊那・高遠との深いつながりを、貴重な資料の数々で紹介します。

【日時】9月18日(日)～11月20日(日)午前9時30分～午後5時30分（入館は午後5時まで）
※9月26日(月)、10月11日(火)・24日(月)、11月14日(月)は休館
【費用】300円（常設展とのセット券は500円）、中学生までは無料
※20名以上の団体は1名150円
【共催】新宿区・新宿区教育委員会、伊那市・伊那市教育委員会
【協力】日本通運㈱・損害保険ジャパン日本興亜㈱

▶浅黄糸威五枚胴具足（鉾持神社蔵 高遠町歴史博物館寄託）

【問合せ】新宿歴史博物館（〒160・0008三栄町22）☎（3359）2131へ。

特別展記念講談・講演会

①講談で楽しむ「信州高遠藩」
特別展にちなんだ、若手女流講談師による講談です。
【日時】10月16日(日)午後2時～4時
【出演】神田あおい、宝井一凜
【協力】NPO法人四谷伝統芸能振興会

②講演会「信州高遠の歴史」
伊那市ふるさと大使も務める信濃中世史研究者が信州高遠の歴史を語ります。
【日時】10月29日(土)午後2時～4時
【講師】笹本正治／長野県立歴史館長・元信州大学教授

……〈以下共通〉……
【費用】500円（特別展招待券付き）
【会場・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、①は10月2日、②は10月15日（いずれも必着）までに、同館へ。定員各100名。応募者多数の場合は抽選。同館ホームページ（HP http://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/）からも申し込めます。

女性の健康づくりサポーター
協力員・推進員養成セミナー参加者を募集

●女性の健康について学び健康づくりに役立てませんか
区では、一人でも多くの方が女性の健康について正しく理解し、健康づくりを支援できるよう、女性の健康づくりサポーターの養成に取り組んでいます。
今回は、女性の健康づくりサポーターが活動を充実していくための講座・研修を実施します。

①女性の健康づくりサポーター協力員養成講座
女性の健康について正しい知識を得ることが目的の講座です。講座の内容を自己の健康管理に生かすほか、周囲の人に伝えることだけでもサポーター活動です。
【日時】10月4日(火)午後6時15分～7時45分
【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題を学び、女性の生涯を通じた健康づくりを考える。

②女性の健康づくりサポーター推進員養成研修
協力員よりも、さらに知識を深め、将来的には女性の健康づくりのためのボランティア活動に取り組んでいただける方を対象とした全4回の研修です。
【日時】10月26日(水)、11月2日(水)・16日(水)、12月7日(水)、いずれも午後6時15分～7時45分
【内容】女性のライフステージ（思春期・性成熟期・更年期・高齢期）ごとの健康課題と対処方法

……＜以下共通＞……
【対象】区内在住・在勤・在学の方、①は40名、②は30名
【会場】四谷保健センター（三栄町25）
【申込み】9月7日(水)から電話かファックス（4面記入例のとおり記入）で**女性の健康支援センター**（四谷保健センター内）☎（3351）5161・FAX（3351）5166へ。先着順。託児あり。

10月1日から　四谷図書館の休館日が毎週火曜日に変わります

区立図書館は現在、毎週月曜日に一斉休館していますが、今回の変更により、年末年始以外は区立図書館は開館していることになり、区民の皆さんにとってより便利に利用しやすくなります。ぜひご利用ください。
【10月1日からの休館日】
火曜日、年末年始、第2木曜日（図書整理日）、第3日曜日（5月・8月・11月・2月）、特別整理期間
※大型連休中は休館日を変更する場合があります。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。
※開館時間は変更ありません。
【問合せ】**四谷図書館**（内藤町87）☎（3341）0095へ。

募集

学校給食調理事業者
【対象】23区内の小学校または中学校で自校調理方式による学校給食受託実績がある事業者、5社程度（応募には、ほかにも要件があります）
【契約期間】29年4月1日から1年間
【選定方法】プロポーザル方式
【募集期間】9月16日(金)まで
【問合せ】**学校運営課保健給食係**（第1分庁舎4階）☎（5273）3098へ。応募方法等詳しくは、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。

しんじゅく情報局

戸山公園野外コンサート
【日時】9月19日(祝)午前11時～午後3時45分
【出演】戸山小学校吹奏楽部、戸山高校ブラスバンド部、東京シューレ新宿、早稲田大学ジャグリングクラブ、平林園子（歌手）ほか
【後援】新宿区
【協力】クラーク記念国際高校
【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場（大久保3―5）へ。雨天の場合は戸山小学校体育館（百人町2―1―38）で開催します（室内履きをお持ちください）。
【主催・問合せ】**新宿・子どもネットワーク・倉原**☎（5155）9803（NPO法人東京シューレ内）へ。

四谷ひろばパソコン教室
●初めてのインターネットと電子メール
【日時】10月7日～28日の金曜日午後1時～3時、全4回
【費用】5千500円（教材費等）
【会場・申込み】往復はがきに4面記入例のほか開催月（10月）を記入し、9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。定員15名。応募者が3名に満たない場合は中止します。
【問合せ】**四谷ひろば運営協議会・長谷川**☎090（3400）0371へ。

ともしび秋の大うたごえコンサート
全国のうたごえ喫茶ファンが集合し共に歌います。ボニージャックスなどが友情出演します。
【日時】11月20日(日)午後2時～5時30分（午後1時30分開場）
【会場】新宿文化センター（新宿6―14―1）
【費用】3千円（全指定席）
※区内在住の方は2千700円
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール（4面記入例のとおり記入）で、**ともしび事務センター**☎（6907）2731（月～土曜日午前10時～午後5時）・FAX（6907）3812・EM info@tomoshibi.co.jp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。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・FAX（5272）5500へ。

★催し・講座★

◆**慶応義塾大学病院PSAスクリーニングキャンペーン**　10月1日(土)午前10時～12時、同大学北里講堂（信濃町）で。前立腺がんに関する公開講座と前立腺がんの早期発見に役立つPSA検診。¥無料。申事前に電話で。先着150名。問平日午前8時30分～午後5時に同キャンペーン事務局☎（5363）3877

◆**遺言・相続110番（弁護士による無料電話相談）**　9月15日(木)午前10時～午後3時に☎（3595）1154へ。問第一東京弁護士会遺言センター業務推進第二課・鳥井☎（3595）8582

◆**早稲田地球感謝祭**　9月22日(祝)午前10時～午後4時、早稲田大学早稲田キャンパス（西早稲田1）で。環境・防災・街づくりの各種体験・発表、キッズコーナー、全国物産展。¥無料。問午後3時以降に早稲田商店会・山内☎（3203）2262

◆**公開健康講座「自分のからだは自分で守ろう～最期まで自分らしく生きるために」**　9月24日(土)午後2時～4時、京王プラザホテル（西新宿2）で。エンディングノートを活用。¥無料。申事前に電話で。先着300名。問平日午前9時～午後5時に至誠会事務局公開健康講座係☎（5362）0448

◆**介護施設の見学会**　9月13日(火)午後1時～6時、介護老人保健施設デンマークイン新宿（原町2）で。介護施設の利用を検討している方対象。¥無料。申事前に電話で。問同施設支援相談室☎（3341）3640

◆**東京女子医科大学公開健康講座「本当に腎臓って再生できるの？腎臓再生医療の夢と期待」**　10月8日(土)午後2時～4時15分、京王プラザホテル（西新宿2）で。¥無料。申当日直接、会場へ。先着200名。問同大学医学部学務課☎（3353）8112（内線22114）

◆**リサイクル・新宿フリーマーケット出店者募集**　9月10日(土)・10月22日(土)、新宿中央公園水の広場で。¥1区画2,500円。申事前に電話で。先着100区画。問平日の午前10時～午後4時にリサイクル推進友の会☎（3412）6857

◆**初心者旅行英会話体験会**　9月16日(金)・30日(金)午前9時～10時、戸塚地域センターで。50歳代・60歳代の初心者対象。¥無料。申事前に電話で。各日先着10名。問さくらの会・小杉☎080（5863）6884

◆**ドキュメンタリー映画「うまれる」上映会**　10月4日(火)、正午から・午後3時30分から・午後7時から、Space早稲田（早稲田町）で。命がテーマの映画上映と乳がんに関する情報発信。収益は乳がん啓発団体への寄付等で活用。¥1,200円（小学生は500円、乳幼児と障害者手帳をお持ちの方は無料）。申事前に電話で。各回先着60名。問平日午後1時～5時にあまんプロジェクト・阿萬☎（5272）1785

8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　337,808人（381人増）
世帯数　213,154世帯（396世帯増）

	日本人	外国人
人口計	297,539人（105人減）	40,269人（486人増）
男	148,725人（70人減）	20,955人（284人増）
女	148,814人（35人減）	19,314人（202人増）

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

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(午後5時まで))】
▶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
FAX(5285)8080
HP 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・FAX(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。次の方には、5月末までに健康診査票を発送しました。
▶75歳以上で25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方、▶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、▶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けた方

■ 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。

10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 ★★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	FAX(3260)6223	〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008 三栄町25
東新宿保健センター	☎(3200)1026	FAX(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは9月7日㈬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	6㈭★・13㈭◎	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	7㈮◎・14㈮★		
	東新宿	3㈪◎・17㈪★		
	落合	11㈫◎・18㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7㈮	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
	落合	11㈫		
母親学級	牛込	1㈯・15㈯	9:30～12:00	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
	東新宿	12㈬・19㈬・26㈬	13:30～16:00	
育児相談	牛込	14㈮	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6㈭	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	6㈭	10:30～11:15	【会場】西新宿児童館　個別相談とグループワーク
育児・おっぱい相談	東新宿	21㈮	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	5㈬	13:00～14:30	
双子の会	落合	18㈫	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)
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	11㈫	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	20㈭		
	落合	26㈬		
	四谷	6㈭	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年7月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室
離乳食講習会	牛込	18㈫	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
	四谷	27㈭		
	東新宿	17㈪		
	落合	21㈮		
1歳児食事講習会	四谷	28㈮	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時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)
	落合	25㈫		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25㈫	9:00～10:30	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
	四谷	21㈮		
	東新宿	5㈬		
	落合	6㈭		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7㈮ 産婦人科系全般	14:00～16:00	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。
		26㈬ 更年期専門		
精神保健相談	牛込	4㈫・18㈫	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	17㈪		
	東新宿	19㈬	13:15～15:30	
	落合	31㈪	14:15～16:30	
うつ専門相談	落合	7㈮	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	17㈪	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	14㈮・31㈪		
	東新宿	12㈬・24㈪		
	落合	13㈭		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25㈫	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	21㈮		
	東新宿	5㈬		
	落合	6㈭		
健康アップ達人セミナー	東新宿	27㈭	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。 成人健康診査の結果の見方、生活習慣改善のための講義・演習。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。

両親学級 【問合せ】㈱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】10月29日㈯▶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】四谷保健センター

講座「頻尿・残尿を感じたら」
●前立腺がんと前立腺肥大症の最新知識
【日時】9月27日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、30名(女性も参加できます)
【講師】赤倉功一郎・JCHO東京新宿メディカルセンター医師
【会場・申込み】9月7日㈬から電話で落合保健センターへ。先着順。

未来のパパ向け健康づくり講座
●パパ大好きって言われちゃう
【日時】10月1日㈯午前9時30分～12時
【対象】区内在住の妊娠中の方とパートナー、20組
【内容】▼講演「必見！パパが健康で楽しく育児できるコツ」(講師は滝村雅晴・パパ料理研究家)、▼実技「パパの育児体験タイム」、▼栄養士の講話「産後どうする？ わが家の食事」
【会場・申込み】9月7日㈬から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、東新宿保健センターへ。先着順。

統合失調症家族教室(5日制)
●ご家族が「統合失調症」と診断された方へ
【日時・内容】▼10月3日㈪…統合失調症の理解(講師は根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座医師)、▼17日㈪…家族の接し方1～本人の気持ちを知るために(講師は今村弥生・杏林大学医学部精神神経科医師)、▼24日㈪…本人を支える制度～社会資源の紹介と利用者の話(講師は就労支援施設を利用中の方、保健師)、▼31日㈪…家族の接し方2～本人と家族が元気になるために(講師は今村弥生)、▼12月5日㈪…家族の接し方3～トライアード(家族教室OB会)との合同交流会、全5日。いずれも午後2時～4時
【会場】東新宿保健センター
【対象】区内在住で、統合失調症と診断された方のご家族で原則として5日間とも参加できる方、25名
【申込み】9月7日㈬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。

専門医による呼吸器健康相談
【日時】10月4日㈫午後1時15分～3時
【会場】新宿都税事務所(西新宿7―5―8)
【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名
【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導
【申込み】9月7日㈬～23日㈮に電話で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

循環器講演会
●毎日続ける血圧管理～血圧と心臓病について考える2日間
【日時・内容】▼10月7日㈮…講演「高血圧と心臓病を防ぐコツ」と質疑応答(講師は岡部富士子・おかべふじこ内科・循環器クリニック院長)、▼13日㈭…保健師・栄養士の講義「血圧管理のコツ」と減塩料理の試食、全2日。いずれも午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【会場・申込み】9月7日㈬から電話で四谷保健センターへ。先着順。

新宿クリエイターズ・フェスタ 2016

SHINJUKU CREATORS FESTA

毎年恒例、アートの力でまちに新たなにぎわいと活力を生み出す一大アートイベント「新宿クリエイターズ・フェスタ」を、10月まで新宿駅周辺で開催しています。今回は、9月中旬以降に実施するアーティスト展の日程・会場等をお知らせします。

【問合せ】**新宿クリエイターズ・フェスタ実行委員会事務局**（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。

※展示・上映の時間等詳しくは、ホームページ（HPhttp://www.scf-web.net）でご案内しています。

蟹江杏　原画展

【期間】9月15日㈭～20日㈫

【会場】ヒルトピアアートスクエア（西新宿6―6―2、ヒルトン東京地下1階）

アクリル画など、版画家・蟹江杏さんのドローイング作品を展示します。

シンデレラ

エマニュエル・ムホー 100 colors

【期間】9月15日㈭～25日㈰

【会場】歌舞伎町シネシティ広場（歌舞伎町1―19）

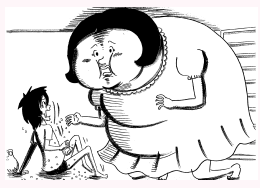
空間を色で仕切る「色切／shikiri」がデザインコンセプトの展示です。

昨年の出展作品「100 colors no.6/新宿野村ビル」
写真：ナカサ＆パートナーズ

鉄拳　原画展（本フェスタ初出展）

【期間・内容】▶9月11日㈰～20日㈫…「それでも僕は夢を見る」、▶9月21日㈬～30日㈮…「あなたの物語」、▶10月1日㈯～10日㈷…「もしも悩みがなかったら」

【会場】新宿ミロード・モザイク通り（西新宿1―1―3）



作・水野敬也、画・鉄拳「もしも悩みがなかったら」より

山本信一　映像展

【期間】9月24日㈯～10月10日㈷

【会場】ユニカビジョン、アルタビジョン、フラッグスビジョン

大都市新宿の巨大ビジョンにクールなアート作品を展開します。

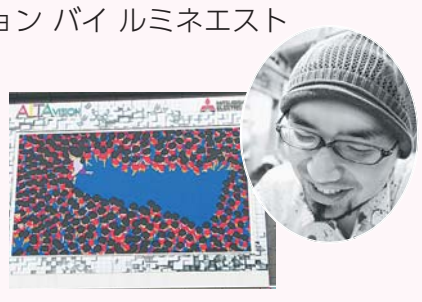
昨年の出展作品
「DARK ENERGY APPROACHING FLAGS」

勅使河原一雅　作品展

【期間】9月24日㈯～10月10日㈷

【会場】アルタビジョン、フラッグスビジョン、エストビジョン バイ ルミネエスト

独自の世界観が息づく映像作品がまちを彩ります。



昨年の出展作品
「サバイヴ」

山下裕之　写真展

【期間】9月29日㈭～10月4日㈫

【会場】ヒルトピアアートスクエア（西新宿6―6―2、ヒルトン東京地下1階）

首都高速と日本橋

何気ない都市や構造物の風景を深夜に切り撮った作品を展示します。

ソメヤケンジ　＝□（イコールスクエア）

【期間】9月23日㈮～10月9日㈰

【会場】新宿野村ビル1階（西新宿1―26―2）

現代への皮肉を込めた、幾何（きか）的かつ有機的な造形を感じる展示です。

代表作品「再生のはじまり Rebirth」（第16回我孫子国際野外美術展出品作品）

ニシハラ☆ノリオ展（本フェスタ初出展）

【期間】9月24日㈯～10月10日㈷

【会場】新宿三井ビル1階・2階（西新宿2―1―1）

自由に座れるアート作品を展示します。

親指の親、Orange

新宿クリエイターズ・フェスタ2016協力イベント

新宿インバウンドプロモーション「動画投稿キャンペーン」

● **在留・訪日中国人対象**

家族や友達に紹介したい新宿の観光スポットを撮影した動画を投稿し、閲覧者の投票でランキングを決めるキャンペーンです。

【キャンペーン期間】10月14日㈮まで

【応募方法】同キャンペーンのホームページ（HPhttp://tokyoinbound.info/cp/）の専用エントリーフォームからご応募ください。詳しくは、同ホームページでご案内しています。

あなたの“イチオシ”商品を売り込みませんか
「イチオシ商品」商談会in新宿

エントリー期間は11月7日(月)まで

新宿区と区内にある金融機関が連携して開催するバイヤー10社による商談会です。販路拡大のため、あなたの“イチオシ”商品を売り込んでみませんか。

【問合せ】**産業振興課産業振興係**（〒160-0023西新宿6―8―2、BIZ新宿4階）☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。

商談会に参加する企業は事前マッチング制で決定します

事前に提出する「エントリーシート」の内容により、バイヤーが選定し、商談の可否を判定します。

【日程】29年2月9日㈭午後
※商談は1社25分程度。時間は後日ご連絡します。

【会場】BIZ新宿（区立産業会館、西新宿6―8―2）

【対象】中小企業・個人事業主（企業・事業所の所在地は問いません）

※売り込める商品は、▶食料品分野（和洋菓子・加工食品・惣菜・飲料等）、▶非食料品分野（生活雑貨・インテリア用品・服飾関連用品、DIY用品等）、▶リフォーム工事施工に分かれています。

【申込み】所定のエントリーシートを、11月7日㈪までに郵送かファックス・電子メールで**産業振興課産業振興係**へ提出してください。申し込み方法等詳しくは、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。

【共催】興産信用金庫、西京信用金庫、さわやか信用金庫、城北信用金庫、昭和信用金庫、巣鴨信用金庫、西武信用金庫、東京信用金庫、東京三協信用金庫、東京シティ信用金庫、東京東信用金庫、日本政策金融公庫新宿支店

【後援】信金中央金庫、東京商工会議所新宿支部

参加バイヤー（10社）

- ▶伊藤忠食品㈱
- ▶㈱小田急百貨店
- ▶㈱髙島屋
- ▶ドイト㈱
- ▶㈱東急ハンズ
- ▶㈱ドン・キホーテ
- ▶フードマーケットエコ・ピア
- ▶ベニースーパー
- ▶㈱三越伊勢丹
- ▶ヤマトホームコンビニエンス㈱

<50音順>

▲昨年の商談会の様子

商談力向上セミナー 参加者を募集

【日時】10月3日㈪午後3時～4時30分

【会場】区立産業会館（BIZ新宿、西新宿6―8―2）

【内容】販路開拓の基礎知識、エントリーシートの書き方、商談会対策などを解説（講師は永瀬正彦・㈱バイヤーズ・ガイド代表取締役社長）

【対象】新宿商談会（**左記**）への参加を検討している方、商談会に慣れていない方、金融機関の職員、100名（1社に付き2名まで）

※新宿商談会へのエントリーは必須ではありません。

【申込み】9月7日㈬～23日㈮に、所定の参加申込書をファックスで**産業振興課産業振興係**へ。先着順。参加申込書は新宿区ホームページから取り出せます。

R70 古紙配合率70%白色度70%再生紙を使用しています。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。