

今号の主な内容	
3面	障害者福祉の手引きを発行しました
4・5面	みんなの国民年金
7面	緩和ケアを知っていますか
8面	新宿クリエイターズ・フェスタ2016 民間賃貸住宅の家賃を助成します

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・15

第2187号



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。

40歳～74歳の方へ 忘れていませんか？

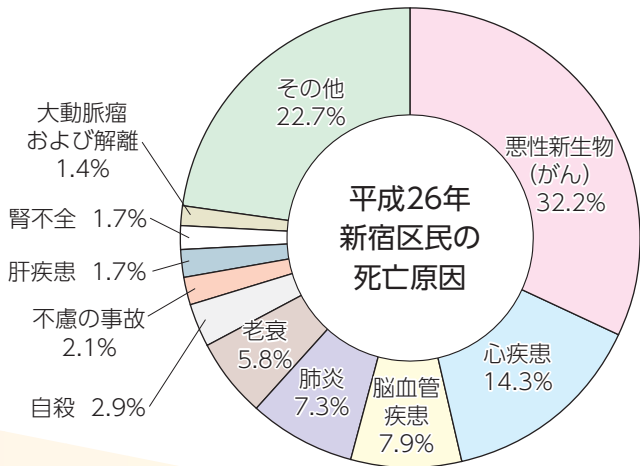
年に一度の 特定健康診査

区では、生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」を無料で実施しています。

区民の死亡原因の割合(右グラフ参照)は、「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」の順に多く、生活習慣病が上位を占めています。生活習慣病は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。定期的な健康診査は、生活習慣病の早期発見につながり、早期に治療することで病気の重症化を防ぐことができます。

年に1度の健康診査を活用して、自分の健康状態を知って生活習慣を見直すなど、自分の体と向き合いましょう。

【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。



出典:東京都福祉保健局「人口動態統計平成26年」

特定健康診査とは

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群★)が糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に影響していることに着目し、関係する項目を検査することで、生活習慣の改善に役立てていただくものです(主な検査内容は右記参照)。

特定健康診査の結果、生活習慣病発症のリスクが高いと判定された方には、特定保健指導(生活習慣改善プログラム)を無料で実施します。医師・保健師・管理栄養士等が6か月間個別に支援し、食事や運動など生活習慣の改善ポイントを具体的にアドバイスします。

★メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙など、好ましくない生活習慣により内臓脂肪がたまり、さまざまな病気を引き起こしやすくなった状態です。そのままにしておくと、糖尿病・心臓病・脳卒中などを引き起こす危険があります。

主な検査内容 ※診断書は発行しません



健診の流れ

受診には区の「健康診査票」が必要です

健康診査票をお持ちでない方は、新宿区健康診査ご案内センター(下記)・健康づくり課健診係・保健センターへご連絡ください。「健康診査・がん検診のご案内」とともに郵送します。

「健康診査・がん検診のご案内」をご覧になり、区の指定医療機関に直接お問い合わせの上、受診してください。

当日は、健康診査票と国民健康保険証をお持ちください。

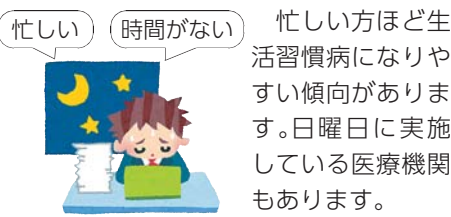
後日、医療機関から対面等で受診結果の説明を受けます。
「生活習慣の改善が必要」と判定された方には、後日、区から特定保健指導等のご案内をお送りします。

区が実施する特定健康診査の対象

●40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方

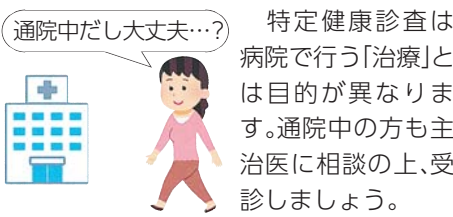
特定健康診査未受診の方の多くが、「時間がない」「通院中だから」といったことを理由に挙げています。年に一度、日頃の生活習慣を見直すために受診しましょう。

忙しい方ほど要注意



忙しい方ほど生活習慣病になりやすい傾向があります。日曜日に実施している医療機関もあります。

通院している方も受診しましょう



※健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等に参加している方(被扶養者を含む)の特定健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、参加している医療保険者へお問い合わせください。

新宿区健康診査 ご案内センター ☎0120(601)321(無料)
【開設日時】9月26日(月)～12月17日(土)
午前9時～午後8時

特定健康診査についてのお問い合わせ・健康診査票の請求をお受けします。お気軽にお問い合わせください。また、区の特定健康診査の対象で受診していない方に、ご案内センターの職員が電話・SMS(ショートメッセージ)で受診の勧奨をさせていただく場合もあります。

区長 吉住 健一

「敬老の日」を間近に控えた9月初め、新たに100歳を迎えた方を訪問して、ご長寿をお祝いしました。区内の100歳以上の方は、17名、最高齢者は女性で107歳、男性は104歳の方です。ご本人の日頃からの節制とご家族や周囲の方々の温かいお心遣いに感謝を申し上げます。▼9月は健康増進普及月間です。世界保健機関の世界保健統計2016によると、2015年の日本人の平均寿命は女性が世界首位の86・8歳、男性が6位の80・5歳でした。超高齢社会を迎えた今、介護を必要とせず「健康寿命」を延ばすことが重要です。健康で活動的な高齢期を迎えるためにも、生活習慣病予防や丈夫な骨や筋力の維持向上などに今からでも取り組むことが大切です。食事に野菜を1品加えたり、10分程度多く歩くなど、ご自身に合った健康づくりを実践していただきたいと思います。また、年に1度は身体と歯科の健康診断を受診して生活習慣病の早期発見、早期治療につなげてください。区ではさまざまながん検診も実施していますので、ぜひご利用ください。▼さて、今年7月に新宿区と長野県伊那市の友好提携が10周年を迎えました。伊那市(旧高遠町)との縁は江戸時代にさかのぼります。現在の新宿御苑一帯が高遠藩主内藤家の下屋敷であり、その一部が新しい宿場「内藤新宿」となりました。新宿区と旧高遠町の友好提携を引き継ぎ、高遠町と合併した伊那市と平成18年7月に友好提携を結び、住民の相互訪問や災害時協定などさまざまな交流や協力を行っています。今月18日からは10周年記念として特別展「信州高遠藩の歴史と文化」を新宿区歴史博物館で開催します。ぜひ、ご来場いただき、つながり合う両地域の歴史や魅力を再発見していただければと思います。▼最後に、温暖化の影響なのか、豪雨時の雨量が増えています。ご自分の建物や豪雨時にどのようなリスクがあるのかを、一度点検してみてください。

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

「敬老の日」を間近に控えた9月初め、新たに100歳を迎えた方を訪問して、ご長寿をお祝いしました。区内の100歳以上の方は、17名、最高齢者は女性で107歳、男性は104歳の方です。ご本人の日頃からの節制とご家族や周囲の方々の温かいお心遣いに感謝を申し上げます。▼9月は健康増進普及月間です。世界保健機関の世界保健統計2016によると、2015年の日本人の平均寿命は女性が世界首位の86・8歳、男性が6位の80・5歳でした。超高齢社会を迎えた今、介護を必要とせず「健康寿命」を延ばすことが重要です。健康で活動的な高齢期を迎えるためにも、生活習慣病予防や丈夫な骨や筋力の維持向上などに今からでも取り組むことが大切です。食事に野菜を1品加えたり、10分程度多く歩くなど、ご自身に合った健康づくりを実践していただきたいと思います。また、年に1度は身体と歯科の健康診断を受診して生活習慣病の早期発見、早期治療につなげてください。区ではさまざまながん検診も実施していますので、ぜひご利用ください。▼さて、今年7月に新宿区と長野県伊那市の友好提携が10周年を迎えました。伊那市(旧高遠町)との縁は江戸時代にさかのぼります。現在の新宿御苑一帯が高遠藩主内藤家の下屋敷であり、その一部が新しい宿場「内藤新宿」となりました。新宿区と旧高遠町の友好提携を引き継ぎ、高遠町と合併した伊那市と平成18年7月に友好提携を結び、住民の相互訪問や災害時協定などさまざまな交流や協力を行っています。今月18日からは10周年記念として特別展「信州高遠藩の歴史と文化」を新宿区歴史博物館で開催します。ぜひ、ご来場いただき、つながり合う両地域の歴史や魅力を再発見していただければと思います。▼最後に、温暖化の影響なのか、豪雨時の雨量が増えています。ご自分の建物や豪雨時にどのようなリスクがあるのかを、一度点検してみてください。

9月21日
～30日

秋の全国交通安全運動

やさしさが走るこの街この道路

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通事故防止のため、交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう。

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265へ。

●運動の基本

子どもと高齢者の
交通事故防止

- 運動の重点
- ▼夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に反射材用品等着用の推進と、自転車前照灯点灯の徹底)
- ▼後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ▼飲酒運転の根絶
- ▼二輪車の交通事故防止
- ▼自転車・二輪車の放置防止

チャドクガの
幼虫にご注意を

チャドクガの幼虫(写真)は、春と秋にツバキやサザンカに発生する、黒地にオレンジ色の体長約3cmの毛虫です。毒針毛があり、毛に触れると激しいかゆみに襲われ発疹ができます。次のことに注意しましょう。



- ▼素手で触らない、▼幼虫の抜け殻や死骸に触れない、▼刺されたと感じたら、セロテープなどで毛を取り除き、せっけんでよく洗う、▼発疹がひどいときは、皮膚科を受診する、▼市販の薬剤で幼虫を駆除する(特別出張所で噴霧器を貸し出しています)
- 【問合せ】みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924へ。

◎自転車の
保険に加入
しましょう



自転車による加害事故が増えています。自転車安全整備店で点検整備(有料)を受け、それを証明する「TSマーク」(右図)を自転車に貼ると、傷害保険・賠償責任保険に加入できます。

また、損害保険会社が扱う火災保険や自動車保険等には「個人賠償責任保険」を特約として追加できます。詳しくは、各損害保険会社にお問い合わせください。



土のリサイクル・
野菜づくり講座

- 新宿みどりのカーテンプロジェクト

【日時】10月2日(日)午後1時30分～3時30分

【内容】使い終わった土を元気にする方法と、プランターを生かす野菜づくりの方法(講師は土橋由枝・桐生清人/新宿区エコライフ推進員ほか)

【会場・申込み】往復はがきかファックスに5面記入例のとおり記入し、9月24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へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

中小企業・個人事業主を応援

いずれも申込書は新宿区ホームページから取り出せます。

新宿ビジネス交流会

東京商工会議所新宿支部との共催で開催します。さまざまな業種の方と交流し、新たな事業展開のきっかけづくりにご活用ください。

【日時】10月17日(月)午後2時～4時
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

【対象】中小企業、個人事業主、50社(1社に付き2名まで)

【内容】講演「SNSの経営への活用方法とは!?(講師は竹内幸次・㈱スプラム代表取締役)・参加者の自社紹介ほか

【申込み】所定の申込書を9月20日(火)～10月3日(月)にファックスで東京商工会議所新宿支部 ☎(3345)3251へ。先着順。

【区の担当課】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701

販売促進セミナー

顧客心理に基づいた対面販売など、効果的な販売のノウハウを学びます。

【日時】10月14日(金)午後2時30分～3時30分

【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

【対象】中小企業・個人事業主、20社(1社に付き2名まで)

【内容】講演「最初が肝心～お客様に購買を促す最適コミュニケーション手法」(講師は小池玄・㈱BONDIC代表取締役社長)

【申込み】所定の申込書を9月26日(月)までにファックスで産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。

基礎から学ぶ
寄せ植え講座

- ハンギングバスケット作り

【日時】10月21日(金)午前10時～12時・午後1時30分～3時30分

【内容】パンジーやビオラをメインに壁面を飾るハンギングバスケットを製作(講師は星野学/テクノ・ホルティ園芸専門学校講師)

【持ち物】園芸手袋(軍手可)、エプロン、持ち帰り用の袋ほか

【費用】3千円(材料費)

【会場・申込み】往復はがきに5面記入例のほか希望時間(午前・午後の別)を記入し、10月7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へ。

各回定員20名。応募者多数の場合は抽選。

※受講確定後にキャンセルする方にも講座で使用する材料をお渡しします。費用(3千円)をお持ちの上、後日、受け取りに来てください。

リサイクル講座

- 古布とネクタイでベレー帽作り

【日時】10月27日(木)午前10時～午後4時

【対象】区内在住・在勤の方、10名

【費用】400円(資料代・材料費)

【持ち物】布の状態にほどこたネクタイ1本、古布(表地・裏地とも90cm×40cmでアイロンをかける)、物差し、はさみ、裁縫道具ほか

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【会場・申込み】往復はがきに5面記入例のとおり記入し、9月30日(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。月曜日が祝日等の場合は翌日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

平成28年 第3回区議会定例会		
期日	開会時間	会議・委員会の名称
9月15日(木)	午前10時	本会議(代表質問)
9月16日(金)	午前10時	本会議(代表質問・一般質問)
9月20日(火)～ 10月3日(月) (土・日曜日、祝日を除く)	午前10時	決算特別委員会 (平成27年度各会計決算審査)
10月5日(水)・6日(木)	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)
10月7日(金)	午前10時	特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
10月11日(火)	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)
10月13日(木)	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)。本会議と決算特別委員会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。日程は変更になる場合があります。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・FAX(3209)9995へ。		
●今回の定例会で審議する主な議案		
◎予算案 平成28年度新宿区一般会計補正予算(第3号)		
◎決算認定 平成27年度新宿区一般会計歳入歳出決算		
◎条例案 新宿区立漱石山房記念館条例		
新宿区路上等障害物による通行の障害の防止に関する条例		
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。		

新宿発
エコな
くらし

3R推進キャンペーンイベント

もったいないぞ日本!

【日時】9月25日(日)午前11時～午後4時
(午前10時45分からオープニングセレモニー)

【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー

マイバッグをお持ちください

▼区民団体・企業の3R行動計画書・3R活動展示

▼け

▼金属廃材立体アート作品展示

▼新宿エコ自慢ポイント受け付け

▼限りがありません

▼マイバッグ等がもらえるクイズ・スタンプリー(景品は数に限りがあります)

▼新宿エコレンジャリーショー(午後1時30分から)

▼3Rトークセッション(午後2時から)

▼「主な内容」

▼出展団体PR(午前11時から)

▼ミニコンサート(午前11時30分から・出演/荒木絵美・サクソフォン、金益研二・ピアノ)

▼直接、会場へおいでください。

▼【問合せ】区議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・FAX(3209)9995へ。

▼【主催】新宿区3R推進協議会

▼【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・FAX(5273)4070へ。

▼【主催】新宿区3R推進協議会

▼【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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070へ。



▼昨年展示した金属廃材アート作品(作:富田菜摘)

▼区内小・中学生の「ごみ減量絵画」作品の展示

▼着物を使ったコースター作り

※区内の家庭にある雑誌「ごみ減量」未使用食品・衣類・使用済み小型電子機器等を回収します(大量の持ち込みはご遠慮ください)。

※マイボトル・マイカップをお持ちの方には飲料水を提供します。

【主催】新宿区3R推進協議会

【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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070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・FAX(5273)4070へ。

地域安心カフェの運営に参加しませんか

ボランティアを募集します

区では、地域のつながりや支え合いの輪を広げながら、高齢者や介護者の孤立を防ぐことを目的に、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄ることのできる「地域安心カフェ」の運営を支援しています。今回は、会場の準備・片付け、参加者のサポートなど、カフェを運営するボランティアを募集します。

● ボランティア募集説明会

説明会では、カフェの概要やボランティアの役割等を説明します。説明会以降、希望するカフェを見学していただきます。

【日時】10月27日(木)午後1時30分～4時
【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室
【申込み】9月21日(水)・10月21日(金)に電話で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。4へ。先着30名。

カフェの開催概要

【日時・会場】

● ほっと安心カフェ：▼毎月第1・第3木曜日午後1時～3時／百人町四丁目第4アパート14号棟集会室(百人町4-5-14)

▼毎月第1土曜日午後1時～3時／百人町四丁目第5アパート16号棟集会室(百人町4-4-16)

▼毎月第4水曜日午後1時～3時／百人町四丁目第2アパート10号棟集会室(百人町4-7-10)

● カフェ「だんだん」：毎月第2木曜日午後1時～3時／戸山シニア活動館(戸山2-27-12)

● Cafe Memory (カフェメモリー)(原町)：毎週木曜日午後2時～3時／原町高齢者複合施設(原町3-84)

● カフェ「マザース」：毎月第3月曜日午後2時～3時30分／地域密着型複合施設マザース新宿(新宿7-3-31)

★新宿いきいき体操講習会★

● いつまでも輝いて過ごすために

新宿いきいき体操サポーターの皆さんと一緒に加齢に負けない体を作る「新宿いきいき体操」を覚えませんか。講習会では、体操だけでなく、介護予防のミニ講座も実施します。

【日時】10月14日(金)午後2時～4時

【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)

【対象】区内在住・在勤の方、40名程度

【ミニ講座の内容】ウォーキング講座／歩きながら脳を鍛えよう
【持ち物】上履き、飲み



家族介護者講座・家族会

【日時】10月12日(水)午後1時～3時30分

【会場】榎町地域センター(早稲田町85)

【対象】区内在住で高齢者の介護をしている方、介護経験がある方、30名

【内容】手で優しく触れることで、介護される側もする側もリラックスできる効果があるスウェーデン式ハンドセラピー(講師は渡部江美子・スウェーデン式ハンドセラピー認定インストラクター)

【持ち物】バスタオル
【申込み】9月17日(土)から電話または直接、榎町高齢者総合相談センター(弁天町50) ☎(522)5222

福祉

7-1757へ。先着順。
※介護のため参加が難しい方には、デイサービス・ヘルパー派遣利用等の支援をします。ご相談ください。

講座「成年後見制度と遺言」

【日時】10月22日(土)午後1時30分～3時30分

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-11)

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【内容】成年後見制度と遺言の概略、またその関わりを事例を交えて解説(講師は八杖友一・弁護士)

【申込み】電話かほかき・ファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で新宿区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20、新宿区社会福祉協議会内) ☎(5273)4522・☎(5273)3082・73(3732)へ。

住宅・まちづくり

建築ふれあいフェア2016

● みんなのワークショップ～ケンチクする!?～

【日時】9月22日(祝)・24日(土)午前10時～午後7時(22日(祝)は午後2時から、24日(土)は午後5時まで)

【内容】模型作り体験・建築作品の展示、専門家の勧める家セミナー、建築無料相談、絵はがきの配布ほか

【会場】申込み当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【問合せ】東京都建築士事務所協会 ☎(3203)2601、区建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3732へ。

障害者福祉の手引き(28年度版)を発行しました

障害に関する相談窓口・手帳の申請方法・日常生活の支援等、障害者の方が利用できるサービス等を掲載しています。次の窓口で配布しています。ご活用ください。

※取りに来られない方には郵送でお送りしています。障害者福祉課相談係へお問い合わせください。

【配布窓口】▶障害者福祉課(本庁舎2階)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸

山1-22-2)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶あゆみの家(西落合1-30-10)、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。

族への配慮などを学ぶ講座です。受講した方には、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25日(火)午後2時～3時30分
【対象】区内在住・在勤・在学の方、60名
【会場】人材育成センター(西新宿7-5-8、新宿都税事務所2階)

【申込み】9月20日(火)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。先着順。

● 認知症介護者の学習会・交流会

介護に役立つ知識を学ぶほか、介護者同士の仲間づくりができる交流会を実施します。

【日時】10月13日(木)午後1時30分～3時30分
【会場】百人町地域交流館(百人町2-18-21)
【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、20名

【内容】講演「介護保険を上手に使う～ケアマネジャーとの付き合い方」(講師は旗野映子・主任介護支援専門員)

【申込み】電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

9月は25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、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写し

は発行できません)・不在住証明書の交付、▼印鑑登録申請・廃止の届出、▼印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)・自動交付機の利用登録申請、▼通知カードの申請、▼マイナンバーカード(個人番号カード)の交付、▼マイナンバーカード(個人番号カード)への電子証明書の申請、▼特別永住者に関する申請等
【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。
◎戸籍
▼戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)・▼火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▼戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族・関係が確認できる書類が必要)のみ)・▼身分証明書・不在籍証明書の交付
【問合せ】戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階) ☎(5273)3509へ。
◎国民健康保険
▼資格の取得・喪失

9月25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す。国民健康保険料を滞納している方は、この機会に相談・納付においでください。電話での相談も受け付けます。
【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。
※国保料催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。
※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。

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町の)利用を

区内在住・在勤の方と同行する方が対象です。

●年末年始の利用抽選

【宿泊受付窓口】日通旅行(嶺新宿区役所内営業所・区役所本庁舎1階) ☎(5273)3681
【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時(祝日等は除く)
※土・日曜日、祝日等は日通旅行(嶺) ☎(5273)8350(午前10時～午後6時)へ。

【利用期間】12月20日(火)～29日(月5日(木))

【利用日数】3泊4日以内(1グループ5室以内)

【申込み】9月25日(必着)までに、宿泊受付窓口と特別出張所で配布の専用往復はがきでお申し込みください(1グループに付き1枚)。
※重複申し込みや受付期間以降の申し込みは無効です。

【抽選結果】当落にかかわらず、10月7日(金)までにお知らせします。通知のない場合は、宿泊受付窓口へお問い合わせください。

【当選した方】10月14日(金)までに宿泊受付窓口へ電話または直接利用申請をしてください。期限ま

後2時30分～4時(30名)
【内容】百人一首かるたがどのようにして作られたのか歴史をさかのぼる(講師は青木太郎・全日本かるた協会会員)
③からだのケアを学ぶ
膝痛予防対策講座
【日時・定員】10月13日(木)午後1時30分～3時(20名)
【内容】膝痛の予防と対策、負担のかからない動作の指導(講師は中曽根裕治・ロアン鍼灸整骨院院長) ……(以下共通) ……

【会場・申込み】9月17日(土)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。

西新宿シニア活動館

①女性50代からのからだ基礎知識と改善講座
【日時・定員】10月5日(木)午前10時30分～12時(30名)
【内容】女性ホルモンの変動による更年期障害や生活習慣病、健診の重要性
②歴史講座
「百人一首かるたの昔と今」
【日時・定員】10月5日(木)午

ニア活動館(信濃町20) ☎(5369)6737・☎(5369)6738へ。先着順。▶⑦～⑨は、9月17日(土)～30日(金)に、電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。

信濃町シニア活動館

①吹き矢広場
【日時・定員】9月21日(木)午前10時～11時30分(15名)
【内容】吹き矢の作製と体験
【費用】420円(材料費。初めて参加する方のみ)
②ハッピールーム
【日時・定員】9月23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
③ぐるーぶ・カナリヤ朗読会
【日時・定員】9月25日(日)午

区内在住の50歳以上が対象です。

シニア活動館の催し

信濃町シニア活動館

前10時30分～12時(40名)
【朗読作品】「春の寓話」「車坂」「故郷の空」ほか
④筑前琵琶橋流「師萃会」演奏会
【日時・定員】9月25日(日)午後1時～4時30分(40名)
【曲目】「安達ヶ原」「本能寺」ほか(出演は奥村旭翠／人間国宝・師萃会会員)
⑤ビートルズを歌おう
【日時・定員】10月2日(日)午後2時～4時(40名)
【内容】ビートルズのヒット・ナンバーを英語で合唱
⑥みんなのうたごえ広場
【日時・定員】10月9日(日)午後2時～4時(40名)

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。

こども・教育

子ども向け映画会

【日時】10月1日(土)午後4時から
【内容】おれたちともだち(152分・内田麟太郎作)
【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館(戸山2—11—10)へ。先着100名。
【問合せ】戸山図書館 ☎(3207)1991へ。

スペシャルおはなし会

【日時】10月2日(日)午後3時～4時
【内容】双子の星(宮沢賢治作)の群読・群読は早稲田大学学生(会場・申込み)当日直接、戸山図

でに申請がない場合は、当選結果(予約)は取り消されず。抽選後の空き室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日から2日前まで宿泊受付窓口で予約を受け付けます。

●11月の観光バスツアー

【バス受付窓口】あ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)

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。

【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖

【出発日・コース】泊2日

11月7日(月)：富士河口湖紅葉祭りと山岳信仰の聖地・戸隠神社

11月14日(月)：善光寺参拝と奈良・井宿散策

※申し込みが一定数に満たない場合は中止することがあります。

【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

現在の状況	届け出理由	届け出先	届け出後の種別
自営業・学生・無職などの方	20歳になった	区医療保険年金課・特別出張所	第1号被保険者
第2号被保険者の被扶養配偶者	20歳になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第1号被保険者	就職した 第2号被保険者である配偶者の扶養になった	勤務先 配偶者の勤務先	第2号被保険者 第3号被保険者
第2号被保険者	退職した 第2号被保険者である配偶者の扶養になった	区医療保険年金課・特別出張所 配偶者の勤務先	第1号被保険者 第2号被保険者
第3号被保険者	就職した 配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・扶養ではなくなった 配偶者が転職した(第2号被保険者を継続)	区医療保険年金課・特別出張所 配偶者の新しい勤務先	第1号被保険者 第3号被保険者

保険料の支払いが難しいときは

- 納付猶予申請
50歳未満の方で、世帯主の所得にかかわらず本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合は、保険料の納付が猶予されます。
※平成28年6月まで納付猶予の対象は、30歳未満の方に限られていましたが、平成28年7月から37年6月までの間は、「50歳未満」に拡大されています。
- 学生納付特例申請
学生納付特例対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。詳しくは区医療保険年金課年金係へお問い合わせください。
※保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。
※免除・納付猶予・学生納付特例の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます(納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。

国民年金に関する問合せ

- ▶国民年金資格の取得・喪失、保険料の免除
区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4532・☎(3209)1436
- ▶国民年金の給付の相談・申請
区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4338・☎(3209)1436
新宿年金事務所(大久保2—12—1) ☎(5285)8611・☎(5285)8649
- ▶ねんきんダイヤル(一般の年金相談)
☎0570(05)1165
※050から始まる電話からは ☎03(6700)1165
- ▶ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル
☎0570(058)555
※050から始まる電話からは ☎03(6700)1144
- ▶国民年金保険料の納付、厚生年金の申請
新宿年金事務所 ☎(5285)8611・☎(5285)8649
- ▶日本年金機構ホームページ
☎http://www.nenkin.go.jp/

みんなの国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入します

公的年金制度は、現役で働く世代が高齢者世代を支えることを基本としています。老後の生活のためだけでなく、一家の大黒柱が亡くなったときや病気やけがで障害の状態になったときも、皆さんの生活を支えます。

国民年金の加入者は3つの種別

- 第1号被保険者【保険料は自分で納付】
自営業・自由業などの方と配偶者、学生・アルバイトなどで20歳以上60歳未満の方
- 第2号被保険者【保険料は給料から天引き】
会社員・公務員(厚生年金の加入者)などで原則として70歳未満の方(65歳以上で老齢年金などの受給資格のある方を除く)
- 第3号被保険者【保険料は配偶者が加入する年金制度が負担】
第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方
- ◆任意加入被保険者
次のいずれかに該当する方は、希望すれば任意加入できます。
▶60歳以上65歳未満で、年金額を増やしたい方
▶60歳以上70歳未満で、受給資格期間を満たしていない方
▶日本国籍で海外に住む20歳以上65歳未満の方

国民年金の3つの安心

- 充実した老後のための保障 老齢基礎年金
国民年金の保険料を納めた期間と納付の免除期間の合計(受給資格期間)が原則として25年以上の方が、65歳になったときから受け取れます。年金の受け取りを60歳～64歳に繰り上げて、減額された年金を受けることや、受け取りを66歳以降に繰り下げて、増額された年金を受けることもできます。
- 病気やけがで障害が残ったら 障害基礎年金
「20歳になる前」「国民年金の加入中」「60歳～64歳の間」が初診日の病気やけがで、日常生活に著しく支障のある障害の状態になったときに受け取れます。
- もしものとき残された家族のために 遺族基礎年金
国民年金に加入中の配偶者が亡くなったとき、18歳(障害のある場合は20歳)未満の子どものいる妻または夫、両方ともいないときは子どもが受け取れます。

催し・講座

いきいきウオーク新宿

●初級者向け 若松地区
【日時】9月23日(金)午前9時10分～9時30分
若松地域センター(若松町12—6)に集合。正午に鶴巻南公園・早稲田町78で解散(雨天実施)

【内容】歩き方教室と約4.5kmのウォーキング

【持ち物】飲料水、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。

【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会

【申込み】当日直接、集合場所へ。
【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へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが9月21日(火)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

大久保スポーツプラザコンサート

●吹奏楽の休日
「日本の愛唱歌集メドレー」
【日時】9月24日(土)正午～午後1時
【曲目】「荒城の月」「花」など
「おぼろ月夜」ほか(出演は新宿区吹奏楽団)

【会場・申込み】当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)へ。先着100名。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ課 ☎(3232)7701へ。

●会場で行政相談所を開設
国の業務に関することなど行政全般への苦情や意見・要望について、総務大臣から委嘱された「行政相談員」が無料で相談に応じます。

【日時】9月25日(日)午前10時～午後3時
【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

●UTCONステージ&たんす
緑と花のまちづくりフェア
【日時】9月25日(日)午前10時～午後3時
【会場】牛込竈筒区民ホール・牛込竈筒地域センター(竈筒町15)

【内容】同地域センター登録団体

【日時】9月25日(日)午前10時～午後4時
【会場】芸能花伝舎(西新宿6—12—30)

【内容】落語芸術協会会員によるファン感謝デー(出演は桂歌丸、三遊亭小遊三・春風亭昇太・ナイツほか。寄席芸会体験教室などもあります。一部有料の催しもあります)

【問合せ】落語芸術協会 ☎(5909)3081(午前11時～午後5時)へ。

お星のサロンコンサート
●ボサノバ・ブラジル生まれの大人の音楽
【日時】9月27日(火)午後0時10分～0時40分
【曲目】「パネマの娘」「カーニバルの朝」(出演はうすだけんじ)

【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3235)3314へ。

絵本ライブ
【日時】10月2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)

【内容】絵本の読み語りとライブ・ダンス(出演は永井郁子・北島剛毅／絵本作家)

【申込み】9月17日(土)から電話または直接、鶴巻図書館・早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着50名。

の発表。野菜の水耕栽培講座、花苗・野菜の販売・模擬店ほか

【問合せ】UTCONステージは牛込竈筒地域センター管理運営委員会 ☎(3260)3677・▼たんす緑と花のまちづくりフェアは竈筒地区協議会事務局(竈筒町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。

若松地区センターまつり
●子ども力大人力
レッツフィールとつか

【日時】9月25日(日)午前10時～午後4時
【内容】▼ステージ：鼓笛隊、戸塚中学校の合唱、よしもとお笑いライブ、胡・演奏、ベリダンス、ジャズ演奏 ▼体験コーナー：ポッチャ(ユニカールに似た、ボールを使ったスポーツ)、輪投げ、体力測定、子ども縁日 ▼展示：区・警察・消防・戸塚地区協議会の活動情報 ▼模擬店：焼きそば・綿菓子ほか

※このほか野菜の販売、花の種の配布、神田川の川面でこいのぼり流しを実施。

【会場・問合せ】戸塚地域センター(高田馬場2—18—1) ☎(3209)8001へ。

●会場に行政相談所を開設
国の業務に関することなど行政全般への苦情や意見・要望について、総務大臣から委嘱された「行政相談員」が無料で相談に応じます。

【日時】9月25日(日)午前10時～午後3時
【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

●UTCONステージ&たんす
緑と花のまちづくりフェア
【日時】9月25日(日)午前10時～午後3時
【会場】牛込竈筒区民ホール・牛込竈筒地域センター(竈筒町15)

【内容】同地域センター登録団体

【日時】9月25日(日)午前10時～午後4時
【会場】芸能花伝舎(西新宿6—12—30)

【内容】落語芸術協会会員によるファン感謝デー(出演は桂歌丸、三遊亭小遊三・春風亭昇太・ナイツほか。寄席芸会体験教室などもあります。一部有料の催しもあります)

【問合せ】落語芸術協会 ☎(5909)3081(午前11時～午後5時)へ。

お星のサロンコンサート
●ボサノバ・ブラジル生まれの大人の音楽
【日時】9月27日(火)午後0時10分～0時40分
【曲目】「パネマの娘」「カーニバルの朝」(出演はうすだけんじ)

【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3235)3314へ。

絵本ライブ
【日時】10月2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)

【内容】絵本の読み語りとライブ・ダンス(出演は永井郁子・北島剛毅／絵本作家)

【申込み】9月17日(土)から電話または直接、鶴巻図書館・早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着50名。

絵手紙初心者講習会

●親しい方へ絵手紙を出してみませんか
【日時】10月15日(土)午後1時30分～4時
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】往復はがきに5面記入例のとおり記入し、9月28日(必着)までに角笥地域センター(〒160-0023西新宿4—33—7) ☎(3377)1373へ。定員20名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選します。

★星の旋律 宇宙のリズム
気軽に楽しめる「イージーリスニングミュージック」と宇宙空間を浮遊するような空間音楽のコンサートです。秋の星空解説もあります。
【日時】10月15日(土)午後4時～5時30分
【曲目】「ムー・ン・リバー」「君をのせて(天空の城ラピュタより)」「ほかに(出演はカリス・オブ・ライフ・グレイ・カット・feat. よしうらけん)」
【費用】千500円
【会場・申込み】10月8日(土)までに往復はがきに5面記入例のはがき(出演はカリス・オブ・ライフ・グレイ・カット・feat. よしうらけん)を1枚お持ちの上、直接、新宿コズミックセンター(〒169-0072大久保3—1—2)へ。定員140名。応募者多数の場合は抽選。小学生から入場できます(3年生までは保護者同伴)。

【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ課 ☎(3232)7701へ。

大人ののための朗読会
●朗読へのいざない
【日時】10月16日(日)午後2時～3時30分
【会場】牛込竈筒地域センター

【日時】10月22日(土)午後2時～4時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2) ☎(3365)4755へ。先着50名。

ジュニアスキー教室
【日時】12月23日(祝)午前7時30分～25日(日)午後7時30分
【費用】1万3千円。保護者は2万1千円(2泊7食・往復バス代、講習代、保険料、子どものリフト代を含む)
【主催・申込み】9月17日(土)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のはがき・年齢・性別、保護者の氏名を記入)で、9月25日(必着)までに区スキー連盟・小林哲男 ☎(5310)2881・☎fukakunoyuki@yahoo.co.jpへ。先着順。
※10月22日(土)午後7時30分から参加者説明会を実施します。会場等詳しくは、参加が確定した方にお知らせします。



◀開放的なラウンジ空間で、いつもと違う時間を過ごしてみませんか



●新宿にオープンラウンジが出現
「東京の木・多摩産材」の家具等を設置したオープンラウンジ

新宿シェアラウンジ & TOKYO



では、キッチンカーによる特別メニューの提供のほか、アート作品の展示で、にぎわい空間を演出します。近隣ビル・新宿中央公園では木のおもちゃで遊べる「木育キャラバン」やステージ演奏等のイベントも開催します。
【日時】9月23日(金)〜30日(金)午前11時〜午後10時(土・日曜日は午後6時まで)
【会場】西新宿エリア(街路・ビル広場など)
【主催】新宿シェアラウンジ& TOKYO実行委員会ほか
【共催】東京都ほか
【協賛】キリンビールマーケティング(株)、住友林業緑化(株)、住友不動産(株)ほか
【協力】新宿観光振興協会ほか
【後援】新宿区
【問合せ】新宿副都心エリア環境改善委員会 ☎(5381)5126へ。詳しくは、同委員会ホームページ(☎http://welcometoshinjuku.jp/)

でご案内しています。
身元不明相談所を開設
相談所には、身元が分からないまま亡くなった方の資料等があります。
【日時】9月30日(金)までの午前9時〜午後4時30分(土・日曜日、祝日も開設)
【会場】問合せ【警視庁身元不明相談室】(千代田区霞が関2-1-1) ☎(3592)2440へ。お近くの警察署でも、相談に応じています。
パソコンで写真を楽しもう
【日時】10月5日〜26日の水曜日午前10時〜12時、全4回
【会場】四谷ひろば(四谷4-20)
【内容】スマートフォン・デジタルカメラで撮った写真のパソコンでの整理・編集の仕方
【費用】5千500円
【主催・申込み】9月18日(日)〜25日(日)に電話とNPO自立化支援

ネットワーク・長谷川 ☎090(3400)0371へ。先着15名。
神楽坂・坂上サロン
近隣の高齢者が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)内に開設しています。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。ただし、イベントは有料・予約制です。
●無料相談
【日時・内容】
▼高齢者総合相談センターによる無料出張相談：10月4日(火)正午〜午後1時30分
▼住まいと暮らしの無料相談室(10月のテーマは遺言書)：10月18日(火)午前11時〜12時30分(先着2名程度)
●10月のイベント
▼アロマケアハンドトリートメント：10月11日(火)午前11時30分

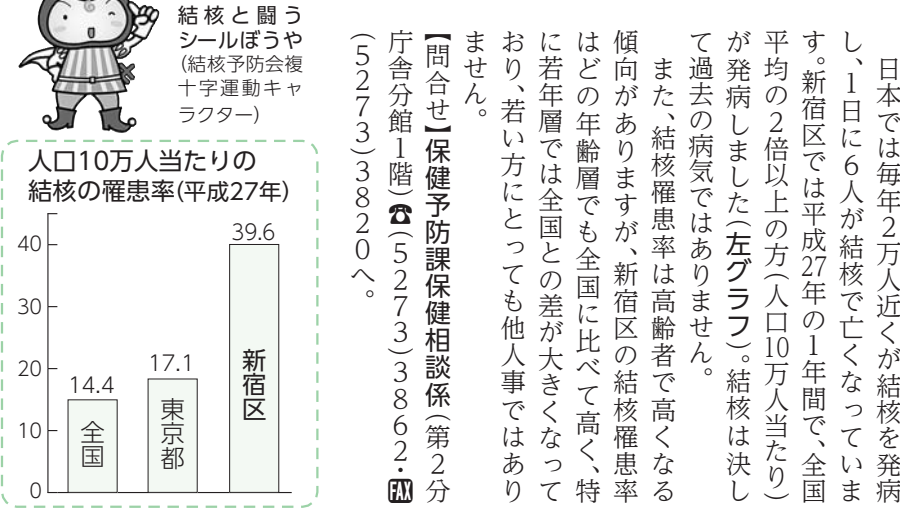
12時(4名)
▼パソコンサロン：10月11日(火)・25日(火)午前11時〜午後1時(10名)
※パソコンをお持ちください。貸し出しもあります(1回200円・予約制)。
▼歌声サロンで脳と心の健康づくり：10月11日(火)午前10時45分〜11時45分(20名)
▼ADL体操：10月25日(火)午前10時45分〜11時45分(20名)
▼健康麻雀：火曜日午前10時45分〜午後0時45分と午後1時〜3時(各回12名)
【費用】1回500円程度。パソコン教室は月2千円
【後援】新宿区
【主催・申込み】9月18日(日)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で、新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(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。
NHK東京児童合唱団 定期演奏会にペアで招待
【日時】11月12日(土)午後6時から(午後5時15分開場)・13日(日)午後1時30分から(午後0時45分開場)
【会場】東京オペラシティコンサートホール(西新宿3-20-2)
【対象】区内在住の小学生以上、各回3組6名
【曲目】林光作曲「世界なぞなぞ『ちえくらべ』」、一柳慧作曲「女声合唱と笙のための『朝の頌歌』」ほか(出演はNHK東京児童合唱団ユースシンガーズ・ユースメンズクワイアほか)
【後援】新宿区
【申込み】往復はがきに5面記入例のほか希望日、同伴者の氏名、演奏会へのメッセージを記入し、10月18日(必着までに同合唱団・第45回定期演奏会係)〒150-8001渋谷区神南2-

2-1、NHK放送センター内 ☎(5455)3143(平日午後2時〜6時)へ。演奏会について詳しくは、同合唱団ホームページ(☎http://www.nhk-tokyo.jp/)でもご案内しています。
大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」
●新宿区にちなんだレースは10月12日(火)
【日時】▼10月10日(祝)〜14日(金)、24日(月)〜28日(金)午後2時15分から(10日(祝)は午前11時30分から)
【会場】大井競馬場(品川区勝島2-1-2)
【内容】23区にちなんだレース、23区PRブース
【入場料】100円(15歳未満は無料)
【問合せ】特別区競馬組合競馬事務局 ☎(3763)2151へ。
※20歳未満は保護者同伴。20歳未満の方の勝馬投票券の購入はできません。

新宿区は、昭和61年3月15日の平和都市宣言により、すべての国の核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を心から希求しています。
9月9日、北朝鮮が核実験を実施した旨の報道に接し、区長は新宿区民を代表して金正恩國務委員会委員長あて、核実験実施への抗議文を送りました。

9月24日〜30日は結核予防週間 結核は過去の病気ではありません 知ってますか?「結核」が、現代の病気だってコト



感染拡大を防ぐため 早期発見・早期治療を
結核の主な症状は、「継続する咳・痰」です。ほかに微熱・倦怠感・体重減少・血痰などの症状が出ることもあります。
風邪と似た症状で、区別がつきにくいですが、2週間以上症状が続く場合は、結核の可能性があります。すぐに呼吸器内科を受診しましょう。咳が出る時は、マスクをして周囲にうつさない心遣いも大切です。
お子さんの予防接種を お忘れなく
BCGワクチンは結核に対するワクチンで、乳幼児期の重症結核に対して高い予防効果があります。現在は、生後5か月〜8か月での接種をお勧めしています。区が発行する「予防接種予診票」をお持ちの上、23区の指定医療機関で接種してください。予診票がお手元にならない方は、保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へお問い合わせください。

区民のひろば
¥費用・申申込み・問問合せ
この欄は区民の方相互の情報交換の場です。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。
同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日〜翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は掲載希望号の1か月前までにお申し込みください(各号先着15件)。
【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28回慶應医師会市民公開講座「認知症」 10月4日(火)午後6時〜7時30分、慶應義塾大学医学部北里講堂(信濃町)で。「認知症の経済的影響」「認知症と老年期うつ病」ほか。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着400名。☎同会 ☎(5363)3739
◆聖母病院公開講座「膝の痛みと予防」 10月6日(木)午後3時〜4時、聖母病院(中落合2)で。講師は嶋田裕司(理学療法士)、石井秀幸(理学療法助手)。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着70名。☎平日午前8時30分〜午後4時30分に同病院総務課 ☎(3951)1111
◆国立健康・栄養研究所オープンハウス2016 10月15日(土)午前9時30分〜午後4時、同研究所(戸山1)で。食生活・健康
体力診断、骨密度測定、健康・栄養に関する講演ほか。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎同研究所情報センター ☎(3203)5721
◆健康フェスティバル2016 10月18日(火)・28日(金)午後1時〜6時、健保連東京連合会(四谷1)で。血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談ほか。16歳以上対象。¥無料。☎9月30日(金)までに電話で。各日先着200名。☎平日午前10時〜午後4時に東振協「健康フェスティバル2016」事務局 ☎(5608)2311
◆とやま33フリーマーケット出店者を募集 10月8日(土)、都営戸山ハイツ33号棟西側多目的広場(戸山2)で。¥1区画1,000円。☎10月7日(金)までに電話で。先着40区画。☎とやま33わくわくまつり実行委員会・小山 ☎(3209)4133
★サークル紹介・会員募集★
◆日常英会話 月3回水曜日午前9時30分〜10時30分、戸塚地域センターで。無料体験あり。50歳以上の初心者対象。¥月4,000円。☎サークル英会話・代田 ☎(3203)7200
◆色鉛筆画 毎月第1・第3木曜日午後2時〜4時、西戸山生涯学習館で。¥月3,000円。☎色鉛筆の会・加藤 ☎090(5193)9380
◆気功 毎週金曜日午前10時〜12時、大久保地域センターで。¥月3,000円。☎智能氣功愛好会・平沢 ☎090(7201)8258

緩和ケアを知っていますか
がんと向き合いながら自分らしく生活するために

がん医療というと、以前はがんを治すことのみ注目されていましたが、今はがんと向き合いながら、がんの辛さや痛みを和らげて自分らしく生活することも大切だと考えられています。このような生き方をするために、がんによる苦痛を和らげる「緩和ケア」に早い段階から取り組むことが重要です。

自分や家族ががんと診断されたときや治療の中で、痛みなどの症状以外のさまざまな問題に直面したとき、緩和ケアや治療などについて相談できる地域の相談窓口・医療機関の相談支援センターを紹介します。お気軽にご相談ください。

【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25)☎(5312)9925・㊟(3226)2237へ。

★相談窓口で相談できること★

▶緩和ケアについて

▶がんの治療について

▶療養生活について

▶医療や福祉サービスについて

ほか

相談窓口

●がん療養相談窓口

☎(3205)3114

【相談日時】▶月～金曜日午後1時～5時、▶第4土曜日午前10時～午後2時

【会場】暮らしの保健室（戸山2—33、都営戸山ハイツ33号棟125）

●在宅医療相談窓口(健康づくり課在宅医療支援係内)

☎(5312)9925

【相談日時】午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日等・年末年始を除く)

ちょっと聞きたい入れ歯のこと

●義歯相談

【日時】10月13日(木)午後1時40分～4時(時間は1人15分程度)

【対象】区内在住の方、8名

【内容】個別相談(相談医は羽村章／日本歯科大学生命歯学部長、高齢者歯科学教授)

※入れ歯の作製や調整等は行いません。

【会場・申込み】9月20日(火)から電話で四谷保健センター(三栄町25)☎(3351)5161へ。先着順。

講演「専門医に聞く膠原病の治療と検査値の見方」

●強皮症・全身性エリテマトーデス筋炎

【日時】10月19日(水)午後6時～8時

【対象】区内在住・在勤・在学の膠原病患者と家族、支援者ほか、40名

【講師】川口鎮司(東京女子医科大学病院リウマチ科臨床教授)

【会場・申込み】9月20日(火)から電話で四谷保健センター(三栄町25)☎(3351)5161へ。先着順。

難病講演会「腸にやさしい食事のアドバイス」

●潰瘍性大腸炎・クローン病

【日時】10月21日(金)午後6時～8時

【会場】東新宿保健センター(新宿7—26—4)

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【内容】炎症性腸疾患の方の食事の基礎知識や外食等を含む食品の選び方や工夫(講師は斎藤恵子・東京医科大学病院臨牀栄養部管理栄養士)

【申込み】電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で牛込保健センター☎(3260)6231・㊟(3260)6223へ。

10月の各種相談					※複雑な相談内容には資料をお持ちください	
くらし・法律	相談名	実施日時	相談場所	問合せ		
	区民相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	本庁舎1階 区民相談コーナー	区政情報センター ☎(5273)4585		
	法律相談	水・木曜日(祝日等除く)13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	区政情報課広聴係 ☎(5273)4065		
	交通事故相談					
	行政相談	7(金)・21(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー			
	人権・身の上相談	7(金)・21(金)13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505		
	公益通報相談	27(木)14:00～16:00				
	悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く)10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談は☎(5273)3646	男女共同参画課・面接相談(電話予約) ☎(3341)0801		
		月～土曜日(祝日等除く)10:00～16:00	男女共同参画推進センター(ウィズ新宿・荒木町16) 電話相談は☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日13:00～16:00)は☎(3341)0905			
	女性相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階) ☎(5273)3884			
福祉	消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)電話…9:00～17:00、来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830			
	多重債務特別相談	25(火)13:00～16:00(電話予約)				
	仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	第2分庁舎3階	生活支援相談窓口 ☎(5273)3853		
	若年者就労支援室「あんだんて」	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	新宿区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)☎(3200)3311			
	商工相談	月～金曜日(祝日等除く)9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿4階(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係☎(3344)0702		
	図書館でのビジネス情報支援相談会	15(土)13:00～17:00(申込書で予約) 26(水)16:00～20:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371)0010			
	税務相談	4(火)・18(火)13:30～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	税務課税務係 ☎(5273)4135		
	外国人相談	英語☎(5272)5060・中国語☎(5272)5070・韓国語☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等除く)9:30～12:00、13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー	しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171			
		英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)				
	福祉サービスに関する法律相談	17(月)14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623		
福祉	成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く)13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)☎(5273)4522			
	障害者相談窓口 ★はピアカウンセリングも実施	障害者福祉課☎(5273)4518・㊟(3209)3441、保健予防課☎(5273)3862、保健センター、★区立障害者福祉センター☎・㊟(5292)7890、まど☎(3200)9376、★ラパンス☎(3364)1644、ファロ☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。				

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎ 03 (3209) 1111、新宿区ホームページは ㊟ http://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

講演会「のびのび育つ！
とっておきのしつけ法」

【日時】10月11日(火)午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳以上3歳未満のお子さんの保護者、20名

【内容】子どもの発達に合わせ、たしつけと遊び方(講師は内田良子・心理カウンセラー)

【会場・申込み】9月20日(火)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。託児あり(先着15名)。

呼吸器講演会

①気管支喘息の種類とその治療

【日時】10月11日(火)午前10時～11時30分

【講師】市瀬裕一(聖母病院名誉院長)

②呼吸器のための音楽療法

【日時】11月11日(金)午後2時～4時

【講師】山崎浩(声楽家・清泉女学院短期大学准教授)

③苦しくならない日常生活の過ごし方のコツ

【日時】11月18日(金)午後2時～3時30分

【講師】佐藤杏奈(東京都済生会中央病院リハビリテーション科) ……(以下共通) ……

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住で気管支喘息や肺気腫等の呼吸器疾患で療養中の方と家族、①は50名、②③は30名

【申込み】9月20日(火)～10月4日(火)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で健康政

策課公害保健係☎(5273)3048・㊟(5273)3930へ。先着順。

女性のための健康セミナー

●乳がんのこと正しく知っていますか？

【日時】10月12日(水)午後6時15分～7時45分

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

※男性も参加できます。

【内容】乳がんの基礎知識と最新情報(講師は海瀬博史・東京医科大学病院乳腺科助教授)

【申込み】9月20日(火)から電話かファックス(5面記入例のほか託児希望の有無を記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内)☎(3351)5161・㊟(3351)5166へ。先着順。託児あり。

相談名	実施日時	相談場所	問合せ
子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00 日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00	子ども総合センター(新宿7-3-29)☎(3232)0675 ※心身の発達への不安や障害に関する相談は☎(3232)0679へ。	
	月～土曜日(祝日等除く)	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・中落合☎(3952)7752・北新宿☎(3362)4152の子ども家庭支援センターへ。 ※土曜日は来所相談のみ。	
子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、各児童館へ。		
家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)13:00～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階)☎(5273)4558	
ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00		
子育て電話相談	お近くの公立の保育園、子ども園へ。(保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～金曜日9:00～17:00、いずれも祝日等除く)		
教育相談	月～金曜日(祝日等除く)電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00(電話予約)	教育センター(大久保3-1-2)☎(3232)3071・電話相談は☎(3232)2711	
いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日、祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)	新宿子どもほっとライン 電話相談☎(5331)0099	
住み替え相談 不動産取引相談	7(金)・14(金)・21(金)・28(金)13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
マンション管理相談	14(金)・28(金)13:00～15:50(電話予約)		
住宅資金融資相談	7(金)・21(金)13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築 なんでも相談	26(水)9:30～16:00	本庁舎1階ロビー	建築指導課 ☎(5273)3732
建築紛争相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	本庁舎8階	建築調整課 ☎(5273)3544
年金・労務等 無料相談	14(金)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(6265)3910
行政手続 無料相談	4(火)・18(火)12:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都行政書士会新宿支部☎0120(917)485 ※特別出張所での相談会も実施。日程はご確認を。
税理士による 無料税務相談	①3日(月)四谷、17日(月)榎町、24日(月)若松、②7日(金)・19日(水)戸塚(要電話予約)の各地域センター。時間は13:00～16:00		主催①東京税理士会四谷支部☎(3357)4858・②新宿支部☎(3369)3235
マンション問題 無料なんでも相談	5(水)・19(水)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都マンション管理士会新宿支部 ☎(3361)9305
無料不動産相談所 (不動産取引相談)	12(水)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171
リフォーム 無料相談	26(水)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区住宅リフォーム協議会 ☎(3362)2161
不動産登記 無料相談	11(火)13:00～16:00	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3363)0588
弁護士会電話無料相談 ☎0570(200)050	月～金曜日(祝日等除く)10:00～16:00		主催・弁護士会の法律相談センター ※都内からかけた電話のみ対応します。

河口洋一郎展 10月10日 まで 新宿に宇宙生物が出現



“Growth Balloon” 2016 ©Yoichiro Kawaguchi
新宿ファーストウエストに展示

ポスト・イット® ブランド展 渋谷忠臣 9月30日まで

付箋で作られた独創的なアート



©Tadaomi Shibuya

【会場】ブックファースト新宿店（西新宿1ー7ー3、
モード学園コクーンタワー地下1・2階）

新宿 クリエイターズ フェスタ



2016

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10日（祝）まで新宿駅周辺で開催してい
ます。今回は、現在展示中の作品の一部と昨年好評だ
ったお子さん向けのイベントをお知らせします。
【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。詳しくは、ホーム
ページ（<http://www.scf-web.net>）でもご案内し
ています。

椿昇展 10月5日まで 全長12m 大迫力のバルーン



RPFW “Rapid Prototyping For Weapons”
©Noboru Tsubaki

【会場】新宿NSビル（西新宿2ー4ー1）

9月25日 こどもアートテラス 開催 at ホテルグレイスリー新宿

ゴジラヘッドのある屋外テラスでお絵描き

版画家・蟹江杏さんと
一緒に巨大キャンバスに
お絵描きしてみませ
んか。書道家・千葉清藍さん
の書道パフォーマンスも
あります。完成した作品
は、10月10日（祝）までホテル
グレイスリー新宿1階エ
ントランスに展示します。



【日時】9月25日（日）午前10時～12時

【会場】ホテルグレイスリー新宿（歌舞伎町1ー19ー1）

※雨天の場合は1階エントランスで実施します。

【申込み】当日直接、会場へ。

参加者を募集

新宿の森・あきる野 自然体験バスツアー



森林整備の体験や自然との触れ合いを通して、地球温暖
化対策の取り組みや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ー
4ー1、本庁舎7階）☎（5273）3763・FAX（5273）4070へ。

【日程】11月19日（土）

【対象】区内在住の小学生以上（小・中学生は保護者同伴）、40名

【内容】間伐体験、ネイチャーガイドツアー、交流昼食会ほか

【費用】無料（温泉入浴料900円程度（希望者のみ）は自己負担）

【申込み】9月30日（金）までにはがき（必着）・ファックス（5面記入例のほか小・中学生は学年・保
護者氏名を記入）または直接、環境対策課環境計画係へ。応募者多数の場合は初めて参加す
る方を優先して抽選。抽選結果は10月7日（金）までに応募者全員に発送します。

公衆浴場で湯ゆら健康教室 からだにいいことはじめよう！



【日時・会場・内容】下表のとおり。時間はいずれも午後2時～2時45分

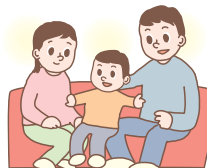
【対象】区内在住の60歳以上で「ふれあい入浴証」をお持ちの方、各回20名程度

【申込み】「ふれあい入浴証」をお持ちの上、当日直接、会場へ。先着順。

【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。

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
大星湯 市谷台町18ー3 ☎（3351）7625	9月20日（火） いきいき健口 （けんこう）生活	9月27日（火） 食事で元気な 生活を	10月4日（火） ちょっとした運動 でいきいき生活	10月11日（火） こころをこめて フラダンス
万年湯 大久保1ー15ー17 ☎（3200）4734	9月21日（水） お肉を食べて もっと元気に	9月28日（水） お風呂でもっと 健康に	10月5日（水） 楽しく歌おう	10月12日（水） お口の体操で もっと健口に
松の湯 山吹町16 ☎（3268）6248	9月29日（木） 運動あと10分で いきいき生活	10月6日（木） おいしく食べて 健康増進	10月13日（木） 今日も元気に いきいき体操	10月27日（木） 健口習慣始めま しょう
世界湯 高田馬場3ー8ー31 ☎（3371）2409	10月18日（火） からだにやさしい 食事のポイント	10月25日（火） 美しいお顔は 美しいお口から	11月1日（火） 転倒予防で楽し く元気に外出し ましょう	11月8日（火） 歩いて、浴びて、 そう快に
第三玉の湯 白銀町1ー4 ☎（3260）9326	11月17日（木） 楽しく歌おう	11月24日（木） 健口習慣始めま しょう	12月1日（木） おいしく食べて 健康増進	12月8日（木） 運動あと10分で いきいき生活

民間賃貸住宅の 家賃を助成します



子育て世帯や学生・勤労単身者を
対象に助成しています。
子育てファミリー世帯向け
【対象】28年10月1日現在、次の全て
を満たす世帯、50世帯
▼区内の民間賃貸住宅にお住まい
で、新宿区に住民登録している
▼義務教育修了前のお子さんを扶
養し同居している
▼27年中の世帯の年間総所得が510
万円以下
▼月額家賃が22万円以下で滞納し
ていない
▼住民税の未納がない
▼28年度に区の転入転居助成によ
る「予定登録申請中」でない、または
「予定登録決定」「助成」を受けてい
ない（「予定登録決定」は28年10月1
日以前に有効期間が満了している
ものを除く）

▼ほかの公的住宅扶助を受けてい
ない
【助成期間・金額】5年間を限度に月
額3万円（月額家賃が3万円未満の
場合はその額）
学生・勤労単身者向け
【対象】28年10月1日現在、次の全て
を満たす方、30名
▼区内の民間賃貸住宅に単身でお
住まいで、新宿区に住民登録してい
る
▼18歳～28歳（昭和62年10月2日
平成10年10月1日生まれ）
▼月額家賃が9万円以下で滞納し
ていない
▼ほかの公的住宅扶助を受けてい
ない
【助成期間・金額】3年間を限度に月
額1万円（月額家賃が1万円未満の
場合はその額）

……………（以下共通）……………
【申込み】所定の申込書・封筒を10月
17日（月）（消印有効）までに郵送して
ください。ファックスでは申し込み
ません。申込書等と募集案内は、10
月3日（月）～17日（月）に住宅課、区政情
報センター（本庁舎1階）、子ども家
庭課（本庁舎2階）、特別出張所、区
立中央・四谷・鶴巻図書館で配布し
ます（図書館は休館日、そのほかは
土・日曜日、祝日を除く）。10月3日
（月）からは、新宿区ホームページから
も取り出せます。
※申し込みが募集数を超えた場合
は公開抽選します（10月31日（月）午後
3時から、区役所第1分庁舎1階ロ
ビーで）。詳しくは、募集案内でご確
認ください。
【問合せ】住宅課居住支援係（本庁舎
7階）☎（5273）3567・FAX（3
204）2386へ。