

- 3面 みんなでつろう 資源循環型社会
- 4面 保育士等就職相談・面接会
- 8面 新宿クリエイターズ・フェスタ2016 10月8日～10日開催 スチームパーク
成人の日 はたちのつどい 司会者を募集



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。



吉住健一 新宿区長

区長と話そう

しんじゅくトーク

一緒に新宿のまちの未来を 考えてみませんか



▲▲▲ 区長と意見交換を行います。昨年の様子。地域に沿ったテーマをスライドを使って説明後、



新宿をより住みよいまちにするために、区内10か所の地域センターで、吉住区長が区民の皆さんと直接、意見を交換します。今年もそれぞれの地域が取り組んでいる身近な課題をテーマに開催します(各地域のテーマは下表参照)。また、自由なテーマでの意見交換も行います。

地域が主体となってまちづくりを進めていくために、区長とともに話し合いませんか。どなたでも参加できます。当日直接、会場においでください。

※全会場で手話通訳・託児があります。託児を希望する方は、事前に区政情報課広聴係へお申し込みください。

※会場の都合により定員を超えた場合は入場できないことがあります。
【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065・☎(5272)5500へ。

日時・会場・テーマ (時間はいずれも午後7時～9時)

日時	会場	テーマ
10月14日(金)	戸塚地域センター (高田馬場2-18-1)	ごみ減量とリサイクルの取り組み
10月20日(木)	柏木地域センター (北新宿2-3-7)	ごみ問題と町会・自治会への参加
10月24日(月)	大久保地域センター (大久保2-12-7)	地域の防災力向上
10月26日(水)	落合第二地域センター (中落合4-17-13)	地域コミュニティの活性化 ～地域の絆を深める
10月28日(金)	角筈地域センター (西新宿4-33-7)	変わるこのまちを考えるために ～人口推計からみる角筈地区
11月1日(火)	四谷地域センター (内藤町87)	地域で育てる子どもたち
11月7日(月)	牛込笹塚地域センター (笹塚町15)	いきいきと暮らすために ～地域で取り組む健康長寿のまちづくり
11月9日(水)	若松地域センター (若松町12-6)	絆でつくる減災 ～災害に負けないまちとは!
11月11日(金)	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	地域防災力の向上
11月15日(火)	榎町地域センター (早稲田町85)	榎町地区の各避難所運営管理協議会の取り組み

※日時・テーマは変更する場合があります。

▲ 地域の防災力を高める
防災訓練



▲ 地域の方が子どもの朝遊び
を見守る学校支援活動



▲ 新宿いきいき体操で介護予防



国民健康保険料納付書をお送りします

28年10月、29年3月納期分の納付書を、10月11日(火)に発送します。納期限(毎月末日)までにお近くの金融機関・ゆうちょ銀行(郵便局・コンビニ エンスストア・医療保険年金課 特別出張所)で納めてください。

※口座振替の方、年金からの引き落としの方、すでに全額を支払った方にお送りしません。

※28年9月納期分までの保険料が未納で納付書がお手元のない方は、ご連絡ください。



住宅リフォーム無料相談

ふれあいフェスタの会場で、新宿区住宅リフォーム協議会の相談員が相談をお受けします。当日は、工務店・大工さんによる子ども工作教室も開催します。

【日時】10月16日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで)

【会場】申込み当日直接、都立戸山公園子供広場(大久保3-5-8)。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567。

一日合同行政相談所

10月17日(月)～23日(日)の行政相談週間に合わせて開設します。行政機関や行政相談委員等が、国の仕事などに関する苦情・要望等の相談に無料で応じます。秘密は厳守します。

【日時】10月18日(火)午前10時～午後4時

【相談内容】年金、保険、国税、登記、道路、郵便、マンション管理ほか

口座振替(自動払込)のご利用を

毎月の保険料を口座から自動的に納められます。「口座振替(自動払込)依頼書」に記入・金融機関届出印を押印の上、口座のある金融機関・ゆうちょ銀行(郵便局)にお持ちいただくか、医療保険年金課へ郵送してください。「口座振替(自動払込)依頼書」をお持ちでない方は、ご連絡ください。

●口座振替継続ありがとうキャンペーン
保険料を3年以上継続して「口座振替」で支払っている世帯に、抽選でプリペイドカードを差し上げます(申請不要)。当選者の発表は、12月下旬にお送りする「口座振替(自動払込)済通知書」にカードを同封することで代えさせていただきます。

【問合せ】医療保険年金課国保収納係(本庁舎4階) ☎(5273)4158。

高齢者合同就職面接会

【日時】10月21日(金)午後1時～4時(受け付けは午後2時30分まで)

【会場】新宿ここから広場しごと棟(新宿7-3-29)

【対象】都内在住で、おおむね55歳以上の方

【参加企業】12社。複数の企業と面接できます(1社につき履歴書が1通必要)。

【申込み】電話または直接、新宿わくわくワーク(新宿7-3-29) ☎(5273)4510へ。求人内容等を掲載した冊子を配布しています。

衣類・毛糸の回収

家庭で眠っている衣類(子ども服も可)と毛糸を回収します。※靴・かばんは回収しません。虫食い・カビ等劣化しているものは引き取りできません。

※毛糸は災害被災地支援事業で使用します。

【日時】10月31日(月)午前10時～午後5時

若者の就職を支援します U29就職マッチング支援事業(区委託事業)

U29 保護者向けセミナー

●就職活動中の子を持つ保護者対象

【日時】10月15日(土)午前10時～11時30分

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】都内在住・在学の18歳～29歳で就職活動中のお子さんの保護者、25名

【内容】就職活動を支える保護者の関わり方を現役採用担当者が解説

U29 就活ゼミ

●就職・転職を希望する若者対象

【日時】▼新卒向け：10月25日(火) 26日(水)、▼既卒向け：11月9日(水)

10日(水)。時間はいずれも午後6時30分～8時20分

※1日のみの参加もできます。

【対象】都内在住・在学の18歳～29歳で就職・転職を希望する方、各日30名

【会場】A P 西新宿(西新宿7-2-4)

【内容】自己分析、応募書類、面接対策等、就職活動に役立つポイントを現役採用担当者が解説

……………(以下共通)……………

【申込み】新宿区U29しごと図鑑のウェブサイト(☎http://www.shinjuku-u29.jp)からお申し込みください。

【問合せ】同事業事務局(株)HRP 内 ☎(3222)1801へ。

中小企業で働く方のための講座

①パソコン講座

【日時】▼平日午前10時～午後8時30分、▼土曜日午前10時～午後5時のうち日程・受講時間を自由に変更

【会場】パソコンレッジ高田馬場校(高田馬場3-3-1、ユニオン駅前ビル2階)

【内容】フリータイム制の個別指導。次のいずれかのコースを選択

A 短期習得コース(10時間)

▼ワード 短期(表や画像のあるチラシ作成)、▼エクセル 短期(計算・関数を使ったグラフ・表作成)

B ゆっくり習得コース(20時間)

▼パソコン入門(ファイル・フォルダなどの基礎やインターネットでの情報検索)、▼ワード 初級(文章・表作成、書式設定等)、▼ワード 中級(画像挿入・地図作成等)、▼エクセル 初級(表・グラフの作成、関数等)、▼エクセル 中級(関数・グラフの応用等)、

リサイクル講座

▼パワーポイント(スライド・図表を使った資料作成)

【費用】Aは9千400円、Bは1万7千円(いずれもテキスト代等)

②講座「介護に備える楽しく生きるために必要なおかの話」

【日時】11月12日(土)午前10時～12時

【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)

【内容】介護に関する制度・費用の基礎知識を解説

【後援】新宿区 ……(以下共通)……………

【対象】区内在住で中小企業に勤める方と区内の中小企業に勤める方、①は40名、②は30名

【申込み】はがきかファックスに4面記入例のほか、希望講座名(①②の別)、①を希望する場合は、A・Bの別も、勤務先の名称・所在地、電話番号を記入し、10月21日(必着)までに「新宿(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、新宿ここから広場しごと棟 ☎(3200)2311」☎(3200)3100へ。はがき・ファックスは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、当選者には、10月28日(金)までに受講案内を送付します。

東京都基準地価格を公表しています

東京都財務局では毎年1回、7月1日を基準日として基準地の土地の価格を調査し、結果を公表しています。次の窓口で閲覧できます。新宿区ホームページでは、過去3年分の区内の基準地価格をご覧いただけます。

【閲覧場所】防犯都市づくり課(本庁舎7階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館

【問合せ】防犯都市づくり課(本庁舎7階) ☎(5273)3593へ。

10月は土地月間ご存知ですか? 土地の公的な価格

土地取引の目安となる土地の公的な価格には、基準地価格のほか次のものがあります。

▼地価公示：国が毎年、1月1日を基準日として公表します。東京都基準地価格と同じ窓口で閲覧できます。新宿区ホームページでは、過去3年分の区内の公示価格をご覧いただけます。

▼相続税路線価：相続税・贈与税を課税するための価格です。土地の所在地を管轄する税務署で閲覧いただけます。

▼固定資産税路線価：固定資産税を課税するための価格です。土地の所在地を管轄する都税事務所で閲覧・相談できます。東京都主税局のホームページ(☎http://www.tax.metro.tokyo.jp/map/)で、基準年度分の23区内の固定資産税路線価をご覧いただけます。



事業計画の縦覧

西新宿五丁目北地区防災街区整備事業について、事業計画認可申請に関する事業計画を縦覧できます。

【縦覧期間】10月6日(木)～19日(水)

【縦覧場所】問合せ「防犯都市づくり課(本庁舎7階) ☎(5273)3842」へ。

●意見書の提出

事業に関係のある土地またはその土地に定着する物件について権利がある方、参加組合員で

10月15日～21日は違反建築防止週間

安全で安心して住むことのできるまちづくりのため、建築のルールを守って、正しい建築工事を行ってください。

●一斉公開建築ハトロールを実施

【日時】10月20日(木)午前10時～午後2時

【対象】工事中の建築物

【内容】区内の建築現場の現地調査と改善指導

【問合せ】建築指導課監察調査担当(本庁舎8階) ☎(5273)3735へ。

未来へ語り継ごう 平和の大切さ 平和派遣報告会・少年少女合唱団コンサート

10月9日 若松地域センターで開催

今年の平和派遣に参加した親子7組14名(写真)が、長崎で体験したことを発表します。また、早稲田少年少女合唱団が、平和の祈りを込めて歌声を披露します。
【日時】10月9日(日)午後1時30分～4時
【コンサートのプログラム】「地球のこども」「ふるさと」「BELIEVE(ビリーブ)」ほか
【共催】新宿区平和派遣の会
【会場・申込み】当日直接、若松地域センター(若松町12-1)へ。先着130名。未就学児も入場できます。



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

エコギャラリー新宿 指定管理者選定 公開プレゼンテーション

29年4月からの指定管理者を選定するための応募事業者による公開プレゼンテーションです。
【日時】10月14日(金)午後3時45分～4時20分
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。
【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階)☎(5273)3763・FAX(5273)4070へ。

介護予防のための体力測定

区内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。今回の募集は次の3会場です。
【日時・会場】▼東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)：11月14日(月)・21日(月)午後1時30分～3時30分、▼高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)：11月22日(火)・29日(火)午後1時30分～3時30分、▼早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)：11月30日(水)・12月7日(水)午後10時～12時
【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、各会場30名参加は1号でご案内します。

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(3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】10月7日(金)～11月4日(金)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・FAX(6205)5083へ。先着順。他の会場の募集は、「広報しんじゅく」後号でご案内します。

乳幼児医療証・ 子ども医療証が 新しくなりました

10月1日から「乳幼児医療証(未就学児対象)」「子ども医療証(小・中学生対象)」が新しくなりました。新しい医療証は若草色で、有効期限は「平成29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」です。9月中旬にお送りしましたが、まだ届いていない方はお問い合わせください。
【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。

みんなでつくる 資源循環型社会

バックナンバーは、新宿区ホームページや新宿清掃事務所をご覧ください。

使用済みの小型電子機器等を回収しています

小型電子機器には、鉄やアルミなどの金属のほか、金・銀・銅などの貴金属やパラジウムなどの希少金属が部品として使われており、これらはきちんと分別することで有効に活用できます。区では、25年度から家庭で使用済みになった小型電子機器等の窓口での回収を始め、今年8月からは特別出張所にも専用回収ボックス(右写真)を設置し回収しています。



【対象品目(9品目に限ります)】▶携帯電話、▶デジタルカメラ、▶ポータブルビデオカメラ、▶携帯音楽プレーヤー、▶携帯ゲーム機、▶ポータブルカーナビ、▶電子辞書、▶電卓、▶リモコン・ACアダプター・ケーブル等の付属品
【回収場所(各施設の開庁時間内)】▶ごみ減量リサイクル課(本庁舎7階)、▶新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)、▶西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5)、▶新宿清掃事務所(下落合2-1-1)、▶新宿東清掃センター(三栄町25)、▶歌舞伎町清掃センター(歌舞伎町2-42-7)、▶新宿中継・資源センター(大久保3-7-42)、▶特別出張所

※10月16日(日)に開催する「ふれあいフェスタ2016」の新宿清掃事務所ブースでも、小型電子機器等を回収します。
●回収場所にお持ちいただく際の注意点
▶事業活動で使用したものは回収できません。
▶電池・バッテリー等は取り外してください。
▶個人情報記録された記憶媒体は、取り外すか情報を消去してください。
▶回収した使用済みの小型電子機器等は、返却できません。
【問合せ】新宿清掃事務所事業係(下落合2-1-1)☎(3950)2962・FAX(3950)2932へ。

町会・自治会・マンション 管理組合の方等へ 資源の集団回収にご参加を

集団回収は、区民の皆さんが10世帯以上集まり、回収場所・日時を決めて、家庭から出る資源(新聞・雑誌・ダンボール・紙パック・古布・缶・びんなど)を回収し、直接業者に引き渡す自主的なリサイクル活動です。大量の資源を効率よく、経費を掛けずに回収することができます。現在、新宿区では町会・自治会・マンション管理組合など、約520団体が活動しています。集団回収は、事前に区への登録が必要です。申請方法等詳しくはお問い合わせください。
【問合せ】新宿清掃事務所事業係☎(3950)2962へ。

●集団回収を始めるには
▶地域で10世帯以上の団体(町会・自治会・マンション管理組合・PTAなど)を結成する
▶団体名・代表者・回収品目・回収場所・回収業者を決めて、区に登録申請書等を提出する
▶初回の集団回収の際に団体・回収業者・区が立ち会い、状況確認・完了確認をする

登録団体には、年2回、回収量に応じた報奨金を支給するほか、回収場所を表示する標識旗、軍手・エプロン・ほうきなどの物品、台車(数に限りがあります)等を支給します。



容器包装プラスチックは 正しく分別すれば資源です

容器包装プラスチックとは、商品が入っている容器や包装袋等のことで、区では、資源として回収しています。正しく分別し、容器または中身の見えるポリ袋に入れて、各地域の資源の日に資源・ごみ集積所にお出しく下さい。
【問合せ】新宿清掃事務所事業係☎(3950)2962へ。

分別のポイント

- ★プラマークをを目印に分別しましょう。
- ★汚れが残っているものは資源になりません。燃やすごみとしてお出しく下さい。

容器包装プラスチックの例

- ▶パック
- ▶ポリ袋・ペレット等のラベル等
- ▶弁当ガラ等の容器

容器包装プラスチックではありません

- ✕ CDやCDケース、歯ブラシ等、プラマークのないプラスチックは燃やすごみへ。

危険物や医療系廃棄物は混ぜないで!

- ✕ リサイクル作業をする人がけがをしたり、設備の故障原因になります。

ほかにも▶シャンプーや洗剤等のボトル、▶ヨーグルト等のカップ・フタ、▶発泡スチロール、▶気泡緩衝材などがあります。

食品ロス～もったいないを考えよう

食品ロスとは、まだ食べることができるのに捨てられている食べ物のことです。日本国内では年間500万～800万トン(1人当たりで換算すると、毎日おにぎり1～2個分)を廃棄しています。
【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。



家庭での食品ロスを見直そう

- ▶調理するとき食べられる部分を捨てていませんか
- ▶作り過ぎて食べ残しがありませんか
- ▶賞味期限・消費期限切れで処分することはありませんか
- 食品ロス削減のために
- ▶買い物に行く前に、家庭にある食材を確認し、必要な量だけ購入する
- ▶食材は無駄なく使い、余らせない
- ▶外食時には食べられる量を考慮して、少なめの量にしようなど、食べ残しを減らす

賞味期限と消費期限

賞味期限は、「おいしく食べられる期限」です。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません(期限を過ぎた食品は、見た目や臭い等で判断してください)。消費期限は、「安全に食べられる期限」です。期限内に食べるようにしてください。

高校・大学等の受験料と学習塾の費用を無利子でお貸しします

受験生チャレンジ支援 貸付事業をご活用ください

高校・大学等へ入学した場合は返済を免除します。連帯保証人1名が必要ですが、困難な場合はご相談ください。所得制限があり、申請から貸し付けまで約1か月かかります。

新宿自治創造研究所・地域コミュニティ課統計係が移転します

区の政策課題の調査研究を行う新宿自治創造研究所と国勢調査や経済センサスなどの事務を担当する地域コミュニティ課統計係が移転します。

- 新宿自治創造研究所
★旧事務室(10月7日(金)まで)
【所在地等】歌舞伎町1-4-1(区役所本庁舎3階)
★新事務室(10月11日(火)から)
【所在地等】西新宿7-5-8(新都税務事務所2階)

無料相談会をご活用ください

- 不動産街頭無料相談会
【日時】10月11日(火)午前11時～午後4時30分
【会場】新宿総合法律相談センター(新宿3-1-22 N Sビル5階)
【主催】東京弁護士会、第一東京弁護士会、第二東京弁護士会

区内の民間保育事業所19社が参加します。複数の事業所と面接できます(1社に付き履歴書が1通必要)。相談コーナーでは、東京都保育人材保育所支援センターの職員が保育の仕事に関する疑問・質問にお答えします。

区立障害者福祉センター祭

障害のある方の地域交流を目的に開催します。
【日時】10月30日(日)午前10時～午後3時15分(雨天実施)
【内容】模擬店、バザー、作業公開、作品展示、歌やダンス等の発表会、ダンス等の体験会、スタンパラリー、神輿体験

福祉

センターの会員になって就業を希望する方は、電話予約の上、説明会に参加してください。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明を受けないうち会員登録はできません)。

区立障害者福祉センター祭

災害時、被災地での活動のほか区内各地域本部(特別出張所)で災害ボランティアとして活動するための初級講座です。
【日時】11月11日(金)午後1時～4時
※駐車場はありません。

福祉

「対象」区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に新宿区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、30名
【内容】新宿区の危機管理体制と被害想定等、新宿区災害ボランティアセンターの設置と概要、災害時災害ボランティア活動(講師はピースポルト災害ボランティアセンターほか)
【会場】申込み電話で新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

10月23日(日) 保育士等就職相談・面接会を開催します

区内の民間保育事業所19社が参加します。複数の事業所と面接できます(1社に付き履歴書が1通必要)。相談コーナーでは、東京都保育人材保育所支援センターの職員が保育の仕事に関する疑問・質問にお答えします。

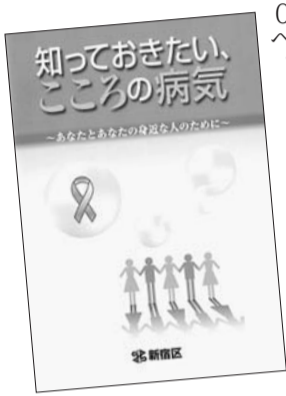
区立障害者福祉センター祭

「対象」区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に新宿区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、30名
【内容】新宿区の危機管理体制と被害想定等、新宿区災害ボランティアセンターの設置と概要、災害時災害ボランティア活動(講師はピースポルト災害ボランティアセンターほか)

福祉

「対象」区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に新宿区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、30名
【内容】新宿区の危機管理体制と被害想定等、新宿区災害ボランティアセンターの設置と概要、災害時災害ボランティア活動(講師はピースポルト災害ボランティアセンターほか)

うつ病は特別な病気ではありません。心配ごとや過労、ストレスが続いたり、孤独感や孤立感が強くなったり、将来への希望が見い出せないと感じたときなどに、誰もがかかる可能性のある病気です。日本人の15人に1人が一生のうち経験すると言われ、几帳面な真面目、責任感が強い人がかかりやすい傾向があります。うつ病に気づくのが遅れたり放置すると、体に影響を及ぼしたり、病気が長引くことがあります。そして、自殺とも深い関係があると言われます。



病気の特徴を正しく理解し、早期

うつつに気づこう こんなサインはありませんか

10月10日〜16日は精神保健福祉普及運動週間

周囲が気づくサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したりミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 酒量が増えるなど

自分が気づくサイン

- 悲しい・憂うつな気分が沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- おっくうで、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる

うつを予防するために

- ★ 日常生活にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ★ 自分自身のペースを大切にす
- ★ やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
- ★ 自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味・レジャーなど)

- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝のほうが気分や体調が悪い
- 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じるなど

詳しくは、▼牛込 ☎(3)260(6)231、▼四谷 ☎(3)351(5)161、▼東新宿 ☎(3)200(1)026、▼落合 ☎(3)952(7)161の各保健センターへお問い合わせください。

保健センターでは、保健師がこころの悩み相談を随時お受けしています。精神科医による相談も月1〜2回実施しています。心身の変調に気づいたら、一人で悩まず、早めに専門家に相談してください。ご自分だけでなく、家族や友人のことも相談できます。

区民のひろば

▼費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容をよく確認の上、参加してください。【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

- ◆ぬり絵から始める絵画教室 10月10日(祝)午後2時から、四谷保健センター等複合施設で。絵の描き方の基本から絵手紙まで。 ¥2,000円。 ☎当日直接、会場へ。先着20名。 ☎日本手紙文化総合研究所・宮島 ☎(3353)2298
- ◆東京コリアンアカデミー韓国語講座 10月11日〜29日3月14日の火曜日午後7時15分〜8時45分、東京韓国学校中・

- 高等部(若松町)で。入門・初級・中級・上級コース。 ¥1回1,000円。 ☎事前に電話で。各コース各回先着20名。 ☎在日本大韓国民団東京地方本部・李(イ) ☎(3454)4711
- ◆ギター・ウクレレ入門講習会 10月14日(金)は午前10時から(ウクレレ)、午前11時から(ギター)若松地域センターで。10月21日(金)は午後1時から(ウクレレ)、午後2時から(ギター)戸塚地域センターで。20歳以上対象。 ¥1回1,000円。 ☎事前に電話で。各回先着10名。 ☎ギターウクレレの会・郡司 ☎090(7185)8247
- ◆東京YMCA山手センターバザー 10月16日(日)午前10時30分〜午後3時、東京YMCA山手コミュニティセンター(西早稲田2)で。子ども広場・軽

- 食コーナーもあり。 ☎当日直接、会場へ。 ☎月〜土曜日の午前10時〜午後8時に同センター ☎(3202)0321
- ◆肝がん撲滅運動市民公開講座「知っておきたい肝臓病治療」 10月16日(日)午後2時〜4時、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。 ¥無料。 ☎当日直接、会場へ。 ☎月・火・木・金曜日の午前10時〜午後4時に同大学消化器内科・山下 ☎(3353)8111(内線25231)
- ◆早稲田大学文化芸術週間2016シンポジウム「3D考古学の挑戦〜考古遺物・遺構の三次元計測における研究の現状と課題」 10月16日(日)・17日(月)午前10時〜午後5時(午前9時30分開場)、同大学大隈記念講堂小講堂(戸塚町1)で。 ¥無料。 ☎当日直接、会場へ。 ☎三次元

- シンポジウム事務局 ☎(5286)3646
- ◆ワークショップ「私が大統領になったら〜みんなで考える途上国の今」 10月23日(日)午後2時〜4時(午後1時30分開場)、JICA地球ひろば(市谷本村町)で。仮想の国の大統領選挙を通じて途上国の問題を考える。小学校高学年〜中学生対象。 ¥無料。 ☎事前に電話で。先着30名。 ☎プラン・フレンズ・石崎 ☎080(5000)8417
- ◆お笑いライブ「笑ギャラリー」に区民を無料招待 10月16日(日)、11月13日(日)、12月18日(日)いずれも午後2時から、新宿永谷ビル(歌舞伎町2)で。漫才・コント・手品・腹話術など。 ¥一般は前売り券1,000円(当日券1,300円)。 ☎招待は公演日の1週間前までに電話で。各

- 日先着5組10名。 ☎劇団吹きだまり・大島 ☎090(1256)7385
- ◆いきいき講演会に区民50名を招待 11月18日(金)午後7時〜8時30分(午後6時30分開場)、損保ジャパン日本興亜本社ビル(西新宿1)で。テーマは「これからどうなる日本〜激動の内外情勢の中で日本の行く末を考える」。講師は田原総一郎・ジャーナリスト。 ☎10月17日(月)までに電話で。応募者多数の場合は抽選。 ☎平日午前9時〜午後5時に東京都弘済会 ☎(3551)1101
- ★サークル・会員募集★
- ◆舞踊 月3〜4回水曜日午後4時〜6時または金曜日午後1時〜5時、榎町地域センターほかで。日舞・詩舞ほか。 ¥月3,000円。 ☎華輝会・藤井 ☎(3268)1559

ご参加ください 健康のきっかけづくりをお手伝い 健康づくりイベント けんこう マルシェ

【日時】11月5日(土)午前10時〜午後4時
【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)

健康づくりに役立つ講演や「測れる」「遊べる」体験コーナー、健康相談などで、子どもから大人まで、楽しみながら健康づくりのきっかけを見つけられるイベントです。ぜひご参加ください。
【問合せ】東新宿保健センター ☎(3200)1026・☎(3200)1027へ。

講演 午後1時〜3時(受け付けは午後0時30分から) 【申込み】10月7日(金)から電話で同センターへ。先着80名。

第1部 「名医に聞く 糖尿病予防の秘訣」

動脈硬化や心筋梗塞の原因になりやすい糖尿病。生活習慣の見直しで予防することが大切です。

一人一人が治療に向き合えるよう、患者さんのライフスタイルを尊重した医療を実現する日本糖尿病学会の専門医が糖尿病予防の秘訣をお話します。



【講師】関根信夫・JCHO 東京新宿メディカルセンター院長

第2部 「タニタの社員食堂 健康セミナー」

食卓が変わるまんぷく定食のポイント

社員食堂のヘルシーメニューで知られ、「おいしくて満腹感がありながらカロリーを抑えた定食」をコンセプトにメニューを提案する(株)タニタ。同社の専属管理栄養士が、健康づくりや健康的なダイエットの方法、毎日の献立に役立つヘルシーレシピのコツをお話します。



▲イメージ丸の内タニタ食堂外観(本講演の会場とは異なります)

測れる 肺年齢、体組成計、血管年齢、血圧、噛む力測定

遊べる 野菜測量ゲーム、豆つかみゲーム、スーパーボールすくい、射的、吹き矢

相談できる ▶ 歯科医師・薬剤師…午前11時〜午後1時、▶ 栄養士・歯科衛生士・保健師…午前10時〜午後4時

このほか、健康サポート食品の紹介・サンプル配布、ポップコーン・コーヒーの提供、野菜・パンの販売(いずれも数に限りあり)、スタンプラリーもあります。

「新宿区健康づくりに関する調査」にご協力を

- 「心身ともに健やかにくらするまち」の実現に向けて 区民の皆さんの健康に関する意識や習慣等を伺い、今後の健康づくり施策や健康づくり行動計画の策定に役立てるため実施します。調査結果の概要は、「広報しんじゅく」後号等でお知らせします。
- 【日程】10月中旬〜11月初旬
- 【対象】住民基本台帳から無作為抽出した18歳以上の区民、5,000名
- 【調査方法】対象の方の自宅に調査票をお送りします。無記名でご回答いただき、同封の返信用封筒で返送してください。
- 【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

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

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
土曜日夜間や 日曜日・祝日に 急病になったら
【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。

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

■ 実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 対象

- ▶①16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)
▶②40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方
▶③75歳以上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)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。
▶16歳～39歳、75歳以上で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へは、5月末までに健康診査票を送付しました。

■ 受診方法

健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。

【結果通知】後日、対面等で通知

【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

※「健康診査票」「がん検診票」が手元にない方は、健康づくり課健診係、各保健センター、新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(601)321へご連絡ください。

※新宿区健康診査ご案内センターでは、特定健康診査のご案内もしています。

皆さんの活動場所へ出張します お口のまちかど健康教室

保健センターの歯科衛生士が、「食事中にむせやすい」「口が渇く」「口臭が気になる」など、お口の健康に関する高齢者向け出張講座を実施します。

【利用日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時

【会場】団体の活動場所(個人宅では実施しません)

【対象】65歳以上の方で構成する高齢者クラブ、町会、地域で活動する団体

【申込み】電話で各保健センターへ。



▲教室の開催イメージ

マタニティセミナー
●マタニティライフの楽しみ方
【日時】10月26日(水)午後1時～3時
【対象】区内在住で妊娠中の方、20名
【内容】助産師の講話「妊娠中に必要なセルフケアと産後の準備」と実技「マタニティヨガ」今からできるベビーマッサージ
【持ち物】母子健康手帳。動きやすい服装。おいでください(スカートは不可)。

Table with 3 columns: Category, Japanese, Foreigner. Title: 9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 337,455人(353人減)
世帯数 212,806世帯 (348世帯減)

性、25名
【内容】20歳代～40歳代女性の身体の不調を予防改善するための講話とヨガ実習
【持ち物】バスタオル、飲み物。動きやすく締め付けのない服装。膝下丈のズボン(おいでください)。(タンクトップは不可)。

11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。

◆予約制のものは10月7日(金)から受け付けます◆

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various health services like dental consultations, parenting classes, and seminars.

両親学級【問合せ】株メディカルワールド☎(5404)4830(平日午前9時～午後6時)

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講話を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

【日時】11月12日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時45分～4時15分(2回とも同じ内容)

【会場】落合保健センター

成人の日 はたちのつどい

司会者を募集

大人への第1歩として、「はたちのつどい」を一緒に盛り上げてみませんか。

【対象】区内在住で平成8年4月2日～9年4月1日生まれの方、若干名

【申込み】電話で10月20日(木)までに総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・☎(3209)9947へ。応募者多数の場合は選考で決定します。



●はたちのつどい概要

対象の方(区内在住で平成8年4月2日～9年4月1日生まれ)には、12月上旬に案内状を発送します。



【日時】29年1月9日(祝)午後1時～3時

【会場】京王プラザホテル(西新宿2-2-1)

【内容】式典、立食パーティー

【問合せ】総務課総務係へ。

新宿区指定無形民俗文化財 高田馬場流鏑馬



高田馬場流鏑馬は享保13年(1728年)、八代將軍吉宗が世継ぎの病氣(天然痘)回復を祈願して奉納したことが始まりとされています。疾走する馬の上から矢を射る、年に一度の伝統行事を、ぜひご覧ください(立ち見見学)。

【日時】10月10日(祝)午後2時～3時30分
【会場】都立戸山公園箱根山地区(戸山3)
【主催】高田馬場流鏑馬保存会
【後援】新宿区、区教育委員会、東京都教育委員会
【協力】六八幡宮ほか
※駐車場・駐輪場はありません。公共交通機関をご利用ください。

【問合せ】新宿歴史博物館 ☎(3359)2131・☎(3359)5036へ。

新宿クリエイターズフェスタ 2016

10月8日～10日開催 新企画 スチームパーク

今年のフェスタの最後を飾るイベントとして、「スチームパーク」を開催します。産業革命時代の蒸気機関が発展した世界を表現するSFの世界観「スチームパンク」をコンセプトに、若手アーティストや学生たちが持ち寄ったハンドメイド作品を展示・販売するほか、点心・燻製・ステーキなど、蒸気をテーマにしたフードエリアもあります。



【日時】10月8日(土)～10日(祝)午前11時～午後8時(10日(祝)は午後7時まで)
【会場】歌舞伎町シネシティ広場(歌舞伎町1-19)
【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・☎(5273)3931へ。



●「広報しんじゅく」お詫びと訂正
9月25日号4面の「高齢者マッサーサービス」の記事で、中落合地域交流館のファックス番号を☎(3365)2530と掲載しましたが、正しくは☎(3565)2530でした。お詫びして訂正します。

●染色型染め
【日時・定員】11月29日(火)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分・午後3時30分～5時(各10名)
【会場】染の里二葉苑(上落合2-3-6)
【対象】18歳以上
【費用】各プログラム1回につき100円(保険料ほか)
【申込み】はがき(往復はがき不要)かファックス(4面記入例のほかプログラム名・希望日時を記入)で、10月28日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4069・☎(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選。



●足でリズムを奏でよう!
はじめてのタップダンス
【日時・定員】11月25日(金)午後4時～5時30分・午後7時～8時30分(各25名)
【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)
【内容】初心者向けに基本のステップから指導。リズムを一緒に奏でながら、タップダンスを踊る楽しさを体験。講師は加藤信行・タップダンサーほか
……(各プログラム共通)……

●籐笛
【日時・定員】11月16日(水)午後4時～5時30分・午後7時～8時30分(各15名)
【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)
【内容】古くから日本のお祭りや歌舞伎音楽などで使われる和楽器・籐笛を演奏。講師は福原徹彦・福原流笛方
【日時・定員】11月20日(日)午後1時～5時(半襟)・21日(月)午後1時～5時(小風呂敷)(各15名)
【会場】東京手描友禅工房協美(下落合4-6-17)
【内容】数種類の中から絵柄を選んで彩色を施し、オリジナルの半襟または小風呂敷を作成。作品は後日配送。講師は大澤学・東京手描友禅伝統工芸士

●染色手描友禅
【日時・定員】11月20日(日)午後1時～5時(半襟)・21日(月)午後1時～5時(小風呂敷)(各15名)
【会場】東京手描友禅工房協美(下落合4-6-17)
【内容】数種類の中から絵柄を選んで彩色を施し、オリジナルの半襟または小風呂敷を作成。作品は後日配送。講師は大澤学・東京手描友禅伝統工芸士

●参加者募集
秋の文化体験
プログラムの本格的な文化や芸術が気軽に体験できます。新宿の地場産業である染色や、日本の伝統楽器である籐笛など、4種類のプログラムを用意しました。
【内容】布バッグを素材にして、好きな型紙を選び、色を付け模様を染める。作品は当日持ち帰り(講師は小林元文・染の里二葉苑)

●型染め
【日時・定員】11月29日(火)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分・午後3時30分～5時(各10名)
【会場】染の里二葉苑(上落合2-3-6)
【対象】18歳以上
【費用】各プログラム1回につき100円(保険料ほか)
【申込み】はがき(往復はがき不要)かファックス(4面記入例のほかプログラム名・希望日時を記入)で、10月28日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4069・☎(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選。