

今号の主な内容	
2面	本塩町地域の住居表示に向けて 新町名・新宿区域案を公示
5面	29年4月入園 保育園・子ども園(保育園的 機能)入園の申し込み
8面	区営住宅入居者募集 11月8日はいい歯の日 健口から健康を

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)

11・5

第2192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 <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。



新宿の産業や国際観光都市としての
魅力を発信します。ものづくり体験や
ステージイベントのほか、区内の企業
等30店が自慢の逸品を展示・販売しま
す。2,000円以上のお買い上げで、賞品
が当たる抽選に1回参加できます。

詳しくは、産業振興課で配布してい
るパンフレット(左図)、区ホームペー
ジ・新宿観光振興協会ホームページ
([HPhttp://www.kanko-shinjuku.jp/](http://www.kanko-shinjuku.jp/))でご案内しています。
【問合せ】産業振興課産業振興係(西新宿6―8―2、BIZ新宿4
階)☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。

観光PR

新宿の多様な魅力を 余すところなく紹介

新宿観光振興協会が映像や写真で国際観光都市・新宿の魅
力を紹介します。展示即売ブースでは、新宿高野・新宿中村屋・花園
万頭・追分だんご本舗・文明堂東京といった新宿を代表する企
業の商品や、内藤とうがらしを使用した商品、友好提携都市「信州・
伊那市」の特産品を展示・販売します。また、無料公衆無線LAN
サービス「Shinjuku Free Wi-Fi」の利用方法をご案内します。

◆ 展示即売ブース出展企業 ◆

▶新宿高野



▶新宿中村屋

▶(株)文明堂東京



▶(株)追分だんご本舗

ものづくり体験

● 染色体験

百人染め…13日(日)午前10時30分～午後
7時・14日(月)午前10時～午後5時
(両日とも正午～午後1時を除く)

絞り染め…13日(日)・14日(月)午前10時～12
時(13日(日)は午前10時30分から)・午後1時
～2時30分・午後3時～5時、各回先着50名
【講師】「染の小道」実行委員会、新宿区染
色協議会



百人染め・絞り染め

● 印刷体験

13日(日)午前10時30分～午後7時
14日(月)午前10時～午後5時

印刷体験のほか、製本やペーパークラ
フトの技術を紹介

【講師】新宿区印刷・製本関連団体協議会

● 革クラフト体験

革で動物を作ってみよう

13日(日)午前11時
～午後0時30分・
午後1時30分～3
時・午後4時～6時

【講師】鮎澤剛(鮎藤革包堂)



● ふろしき包み体験

包む文化を知ろう

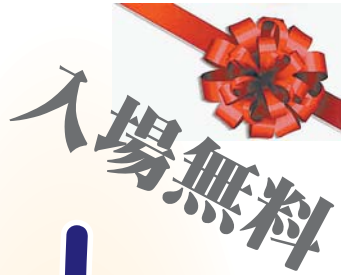
14日(月)午後2時30分～3時・
午後3時30分～4時・午後4時
30分～5時、各回先着10名

【講師】菊田圭子(ふろしきや
やまとなでこ)



新宿の逸品に出会える2日間

しんじゅく逸品マルシェ



新宿産業観光フェア2016

【日時】

11月13日(日)
午前10時～午後7時
14日(月)
午前10時～午後5時

【会場】新宿駅西口広場
イベントコーナー

物販

区内の企業の おすすめ商品を販売

おすすめの区内企業・団体が出店し、自慢の
逸品を販売します。

◆ 販売品(一例) ◆



▲WOODMAN'S CAKE
のロールケーキ



▼五十番 神楽坂本
店の肉まん



▲紀州梅干 味覚庵の
梅干し



▲(株)トップオブハ
ートのネクタイ



▲(株)ライフリングの
消臭タオル

ステージイベント

● 新宿にお笑いあり じゃんけんには よしもとオリジナルグッズをプレゼント

13日(日)・14日(月)午後0
時30分～0時50分・午
後3時～3時20分
イシバシハザマ▶

よしもと芸人
じゃんけん大会



▲はんにゃ(13日(日)のみ)
フルーツポンチ▶
(14日(月)のみ)



● トラッドジャズ

13日(日)午前10時30分～10時50分

同日開催の新宿トラッドジャズフェスティ
バルから出張演奏します。

● 和のステージ

和妻 13日(日)正午～午後0時20分・午後2時～2時20分
日本舞踊と日本手品が融合した日本の伝統・
文化・情緒を表現した独自のステージです。

KIMONO 13日(日)午後5時～5時20分
文化学園大学の学生による「着物」がテーマ
のトーク・ファッションショーです。

津軽三味線

14日(月)正午～午後0時20分・午後2時～2時20分
津軽三味線全国普及のパイオニア、小山流の
若手奏者によるミニコンサートです。

★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。

税務署からの
お知らせ

11月11日～17日 税を考える週間

今年のテーマは「くらしを支える税」

【問合せ】新宿税務署 ☎(3362)7151・四谷税務署 ☎(3359)4451
国税庁ホームページ🌐http://www.nta.go.jp

●源泉徴収義務者・特別徴収義務者の方へ
●年末調整等説明会
説明会へは、税務署等からお送りした「説明会開催のお知らせ」をご確認の上、おいでください。
【日時】▼11月9日(水)午後2時～4時、▼10日(木)午前10時～12時・午後2時～4時(いずれも開始30分前開場)
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【内容】年末調整の方法、法定調書・給与支払報告書の説明
【持ち物】税務署・区役所からお送りした年末調整関係資料
【問合せ】▼新宿税務署管内の方：説明会・源泉所得税／新宿税務署源泉所得税担当、法定調書／新宿税務署管理運営第二部門、給与支払報告書・特別徴収／区税務課課税第一係(本庁舎6階) ☎(5273)4107へ。
▼四谷税務署管内の方：説明会・源泉所得税／四谷税務署源泉所得税担当、法定調書／四谷税務署管理運営第二部門、給与支払報告書・特別徴収／区税務課課税第一係(本庁舎6階) ☎(5273)4107へ。

●税の作品展
【日時】11月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時
【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー
【展示作品】区内中学生の「税の作文」、区内小学生の「税の絵はがき」、新宿税務署管内の小学6年生の「税の標語」
【問合せ】新宿税務署総務課へ。
●税の無料相談
●東京税理士会四谷支部・新宿支部主催
【会場・日時】▼①東京税理士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)：11月11日(金)～17日(木)午前10時～午後1時～4時(13日(日)を除く。受け付けは午後3時30分まで)
▼②戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)：11月14日(月)～17日(木)午前10時～午後4時(16日(水)は午後1時から。受け付けはいずれも午後3時30分まで)
▼③新宿駅西口広場イベントコナー：11月16日(水)午後1時～6時30分(受け付けは午後6時まで)
【申込み】当日直接、会場へ。

●納税者支援センター新宿の税の何でも無料相談
【日時】毎週水・金曜日午後1時～4時(祝日等を除く)
【会場・申込み】事前に電話で東京税理士会新宿支部(西新宿7-15-8、日販ビル3階) ☎(3369)3235へ。
●四谷間税会・東京税理士会四谷支部 四谷納税貯蓄組合共催 JR信濃町駅・東京メトロ新宿三丁目駅構内でPRメッセージの入ったティッシュを配布します。信濃町駅では、税金に関するクイズも実施します。
【日時】11月17日(木)午前10時30分～11時30分
【問合せ】四谷間税会事務局 ☎(6265)9530へ。

●追加工募集
【対象】▼新宿消費生活センター分館の登録団体、▼区の消費者行政に協力する団体、▼区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか
【対象事業】28年度に実施する消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性的のある事業(他の補助を受けている事業、営利・政治活動を中心とする事業を除く)
【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業20万円、年間40万円を限度)
【助成金の交付】審査会で審査の上、助成事業・金額を決定し、12月中旬に交付予定
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定と収支予算書を11月7日(月)～18日(金)に新宿消費生活

●追加募集
【対象】▼新宿消費生活センター分館の登録団体、▼区の消費者行政に協力する団体、▼区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか
【対象事業】28年度に実施する消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性的のある事業(他の補助を受けている事業、営利・政治活動を中心とする事業を除く)
【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業20万円、年間40万円を限度)
【助成金の交付】審査会で審査の上、助成事業・金額を決定し、12月中旬に交付予定
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定と収支予算書を11月7日(月)～18日(金)に新宿消費生活

●U29就職マッチング支援事業(区委託事業)
面談方式で、企業の魅力や働く方の生の声を聴くことができ

くらし
消費者活動を促進する
事業に助成しています

●追加募集
【対象】▼新宿消費生活センター分館の登録団体、▼区の消費者行政に協力する団体、▼区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか
【対象事業】28年度に実施する消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性的のある事業(他の補助を受けている事業、営利・政治活動を中心とする事業を除く)
【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業20万円、年間40万円を限度)
【助成金の交付】審査会で審査の上、助成事業・金額を決定し、12月中旬に交付予定
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定と収支予算書を11月7日(月)～18日(金)に新宿消費生活

●追加募集
【対象】▼新宿消費生活センター分館の登録団体、▼区の消費者行政に協力する団体、▼区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか
【対象事業】28年度に実施する消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性的のある事業(他の補助を受けている事業、営利・政治活動を中心とする事業を除く)
【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業20万円、年間40万円を限度)
【助成金の交付】審査会で審査の上、助成事業・金額を決定し、12月中旬に交付予定
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定と収支予算書を11月7日(月)～18日(金)に新宿消費生活

本塩町地域の住居表示に向けて
新町名・新町区域案を公示

区長は、11月2日に開催した住居表示審議会で「本塩町地域における住居表示の実施案」についての答申を受け、4日に住居表示に関する法律の規定に基づき、町の名称・区域の変更案を公示しました。
●変更案の概要
▼名称：四谷本塩町(よつやほんしおちよう)
▼区域：現在の本塩町の町境を、道路の南側または西側の側線に変更
この変更案の内容は、地元説明会等で住民の皆さんの意見を伺い、本塩町地域住居表示地元審議会がまとめたものを、2日の基本委員との合同審議会で、区長に答申されたものです。
区では現在、この変更案を平成28年第4回区議会定例会に提出するための準備を進めています。ご理解とご協力をお願いします。
【問合せ】地域コミュニティ課住居表示係(本庁舎1階) ☎(5273)3521へ。

後期高齢者医療制度に加入している方へ
対象の方へ医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めるとともに、保険診療等の内容を確認していただくため、次の対象の方へ「医療費等通知書」を11月中旬に発送します。
通知書には、診療年月、診療区分、医療機関等の名称、医療費等の総額(10割分)等を記載しています。受診内容等をご確認ください。
【対象】27年7月～28年6月の1年間に、▼医療費の総額(10割分)が5万円を超える月がある方、▼柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などの施術や支給がある方
【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562・☎(3203)6083、東京都後期高齢者医療広域連合保険部保険課点検係 ☎(3222)4424へ。

生ごみ等を適切に処理し
ハクビシンの被害を防ぎましょう

ハクビシン(写真下)が敷地内の果実を食べたり、天井裏にすみつく等の相談が増えています。生態や習性を知り、被害を防ぎましょう。
【問合せ】環境対策課公害対策係(本庁舎7階) ☎(5273)3764へ。
被害を防ぐための対策
▶家庭から出た生ごみや果実を堆肥代わりに庭先などに放置するのはやめましょう。
▶ハクビシンは頭が入れば、5cm程度の狭い隙間を自由に通り抜けることができます。侵入口になるような隙間(縁の下、換気口、軒下など)の穴をふさぐ、屋根に登れるような庭木の枝を剪定するなどの対策をしましょう。
ハクビシンなどを捕獲します
区では、ハクビシンなどがすみついた民家を対象に、捕獲を行っています。お困りの方はご相談ください。

センター(新宿5-18-21、第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へお持ちください。申請書等は同センターで配布しているほか、区ホームページから取り出せます。
新宿企業説明会・就職面接会
●35歳までの方が対象
区、ハローワーク新宿、東京商工会議所新宿支部、区勤労者・仕事支援センターの共催で開催します。複数の企業の面接が受けられます(1社に付き履歴書が1通必要)。
【日時】11月21日(月)、▼企業説明会：午後1時～2時、▼就職面接会：午後2時～4時30分(受け付けは午後0時30分～4時)
【参加企業】区内の企業、17社程度
※求人内容等は、11月上旬からハローワーク新宿ホームページ(🌐http://tokyo-hellowork.jp/site/mlw.go.jp/list/shinjuku.html)より案内します。
【会場・申込み】当日直接、新宿労働総合庁舎(百人町4-4-1)へ。
【問合せ】ここからジョブ新宿 ☎(5273)3050へ。

●追加募集
【対象】▼新宿消費生活センター分館の登録団体、▼区の消費者行政に協力する団体、▼区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか
【対象事業】28年度に実施する消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性的のある事業(他の補助を受けている事業、営利・政治活動を中心とする事業を除く)
【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業20万円、年間40万円を限度)
【助成金の交付】審査会で審査の上、助成事業・金額を決定し、12月中旬に交付予定
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定と収支予算書を11月7日(月)～18日(金)に新宿消費生活

こども・
教 育

11月子ども・若者
育成支援強調月間

●支えよう輝くひとの 夢みらい
次の世代を担う子どもと若者の健やかな育成を支援するために、全国的に運動を実施しています。区では、子ども・若者総合相談等による支援や、子どもを犯罪から守るための取り組み等を行っています。

【日時】11月13日(日)午前10時～12時・午後2時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】小学生、各回10名(保護者の同伴可)
【申込み】11月7日(月)から電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

英語おはなし会

【日時】11月16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】英語の絵本の読み聞かせ、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。

科学工作会・染め体験

元高校化学教師が講師となり、花や実などを使った「染め」

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。

【日時】11月27日(日)午後2時～3時30分
【会場】津久戸小学校(津久戸町2-2)
【対象】小学生、40名
【内容】東京理科大学大学院生が

スペシャルおはなし会

●英語であそぼう

【日時】11月26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】「秋」がテーマの英語での読み聞かせ、手遊び、わらべうた

【会場・申込み】11月8日(火)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1911へ。先着順。

算数おもしろランド

【日時】11月27日(日)午後2時～3時30分

【会場】津久戸小学校(津久戸町2-2)
【対象】小学生、40名
【内容】東京理科大学大学院生が

【問合せ】大久保図書館 ☎(3209)3812へ。

福 祉

地域ささえあい活動

助成金申請団体の募集

区社会福祉協議会が実施する

秋季高齢者福祉大会

高齢者クラブ会員やことぶき館・シニア活動館・地域交流館の

じゃんけんをテーマに算数の確率論を解説

【持ち物】筆記用具、上履き

【申込み】11月8日(火)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

おはなし森の

わくわくキャンプ

【日時】12月4日(日)午前11時～午後3時
【対象】小学生まで、50名(保護者の同伴可)

【内容】テントの中で外国語での絵本の読み聞かせ、昆虫や植物などの切り絵工作

【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7)へ。途中入退場自由。

【問合せ】大久保図書館 ☎(3209)3812へ。

助成で、共同募金を主な財源に、地域の皆さんの活動を応援します。助成項目や内容等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】区内で活動する、福祉団体、町会・自治会、当事者団体等

【対象事業】29年1月1日以降に実施する▼地域福祉の視点が盛り込まれた行事や活動、▼地域での支え合い・助け合い活動、▼障害者・難病患者などの当事者団体の活動、▼福祉施設等の施設改修、備品購入ほか

【申込み】事前に電話予約の上、所定の申込書を11月30日(水)までに区社会福祉協議会法人経営課(高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941・☎(5273)3082にお持ちください。要綱・申込書は同協議会で配布するほか、同協議会ホームページ(<http://www.shinjuku-shakyo.jp/>)から取り出せます。

利用者、約80団体が歌や踊りなどを披露します。

【日時】11月17日(木)午前9時30分～午後4時

【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。

【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へ。

高次脳機能障害者

支援事業セミナー

●区委託事業

【日時】11月19日(土)午後1時30分～4時30分
【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】高次脳機能障害の当事者・家族・支援者、60名
【内容】▼講演「障害者の就労支援のしくみ」講師は朝日雅也／埼玉県立大学保健医療福祉学部教授、▼講演「自立にむけて、働くことを考える」講師は野々垣睦美／クラブハウスすてっぷ代表・な統括所長・作業療法士

【申込み】11月17日(木)までに電話かファックス(4面記入例のと

おり記入)でNPO法人ヴィヴィイ ☎(5849)4831へ。応募者多数の場合は抽選。

障害者福祉センターの講座

【日時・内容】▼①いきいき健康：毎週月曜日(初回は12月5日(月)、全13回)、▼②軽体操：毎週木曜日(初回は12月8日(木)、全14回)、▼③かるがも体操：毎週火曜日(初回は12月6日(火)、全13回)、時間はいずれも午前10時～11時30分、▼④そば打ち：12月14日(水)午後2時～4時

【対象】区内在住で障害のある方、①は10名、②は12名、③は8名、④は7名(定員に余裕がある場合は、家族の参加も可)

【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】11月21日(月)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望講座・障害名を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日・祝日を除く)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動期間
一人で悩まず相談を

【問合せ】男女共同参画課(ウィズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。

【暴力の例】

- 身体的暴力…殴る・蹴る・物を投げつける
- 精神的暴力…怒鳴る・暴言・無視・携帯電話や私信を見る
- 性的暴力…性行為の強要・避妊に協力しない
- 経済的支配…生活費を渡さない・働くことを禁じる
- 社会的暴力…人前での侮辱・交友関係の制限
- 子どもを利用した暴力…子どもに危害を加えると脅す

国・地方自治体は、女性への暴力根絶のための広報や講演会等の啓発活動を実施するとともに、相談体制の充実も図っています。

暴力は、身体的なものに限らず、「相手を自分の思い通りに支配すること」も含まれます。一人で悩まず、下記の相談窓口へご相談ください。

★区男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)悩みごと相談室

▶電話相談 ☎(3353)2000(月～土曜日午前10時～午後3時30分)
▶男性相談員による電話相談 ☎(3341)0905(土曜日の午後1時～3時30分)
▶面接相談(月～土曜日午前8時30分～午後5時。☎(3341)0801に事前予約)

★区生活福祉課女性相談

☎(5273)3884(平日午前8時30分～午後5時)
★東京ウィメンズプラザ ☎(5467)2455(午前9時～午後9時。土・日曜日、祝日等も対応可能)
★内閣府DV相談ナビ(お近くの相談窓口をご案内します) ☎0570(0)55210(24時間対応可能。一部のIP電話等

からはつながりません)

★東京都女性相談センター・配偶者暴力相談支援センター

☎(5261)3110(午前9時～午後8時)
★警視庁総合相談センター ☎(3501)0110(24時間対応可能)

※夜間や緊急の場合は警察(110番)・東京都女性相談センター ☎(5261)3911へ。

男女共同参画に関する意識・実態調査にご協力を

●まだ回答していない方は調査票の提出を

男女が共に生き生きと暮らせる社会の実現のために、男女共同参画やワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)についてご意見を伺い、今後の施策や取り組みの基礎資料とするため実施しています。対象者の中から無作

為に抽出した方と企業に調査票をお送りしています。同封の返信用封筒でご回答ください。

【回答期限】11月7日(月)

【対象】区内在住の18歳以上と中学生、区内の企業とその従業員

【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。

新宿区シルバー人材センターの教室

〒160-0022 新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟

☎(3209)3181・☎(3209)4288

センターの会員が講師です。

●パソコン教室(12月・29年1月)

【日時・内容等】下表のとおり。▶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、ABはパソコン未経験の方、C～E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、各教室各クラス8名

【費用】Aは無料、Bは3,500円、C～Iは4,500円(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(①②・午前午後の別)を記入)で、11月21日(必着)までに同センターへ。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	パソコン機能体験	①12月5日(月)	午前・午後
		②29年1月4日(水)	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の練習まで	①12月6日(火)・7日(水)	午前・午後
		②29年1月5日(木)・6日(金)	午前・午後
C ワード初級	文字入力、文書作成の基本操作	①12月9日(金)・16日(金)	午前・午後
		②29年1月10日(火)・17日(火)	午前・午後
D ワード中級	文章の編集 簡単な図形描画	①12月19日(月)・20日(火)	午前
		②29年1月19日(水)・20日(金)	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	①12月26日(月)・27日(火)	午前
		②29年1月25日(水)・26日(木)	午後
F エクセル初級	基本操作	①12月8日(木)・15日(木)	午前・午後
		②29年1月11日(水)・18日(水)	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)	①12月19日(月)・20日(火)	午後
		②29年1月19日(水)・20日(金)	午前
H エクセル応用	関数機能(住所録編集・スケジュール表作成)	①12月26日(月)・27日(火)	午後
		②29年1月25日(水)・26日(木)	午前
I 年賀状	パソコンで作る年賀状	12月1日(水)・2日(金)	午前・午後

①書道教室

(初級・中級・上級・研究科)

【日時】12月5日・19日、29年1月16日・23日、2月13日・27日、3月13日・27日の月曜日、▶午前クラス…午前10時～12時、▶午後クラス…午後1時30分～3時30分、全8回
【費用】8,000円(8回分)

②手編み教室(12月～29年3月)

【日時】◎水曜日コース(月4回)／▶午前クラス…午前10時～12時、▶午後クラス…午後1時30分～3

時30分

◎土曜日コース(第2・第4土曜日、月2回)／午前クラス…午前10時～12時

【費用】1回1,000円(いずれのコースも1回のみ参加も可)
※毛糸等は各自でご用意ください。……………(以下共通)……………

【対象】区内在住・在勤の方、①は各クラス30名、②は各クラス20名
【会場・申込み】11月7日(月)から電話で同センターへ。先着順。

特殊眼鏡・コンタクトレンズの購入費用を助成します

●白内障の眼内レンズが入れられなかった方へ

老人性白内障による水晶体摘出手術を受け、身体上の理由で眼内レンズが入れられなかった方に、必要となった特殊眼鏡等の購入費用を助成します。

【対象】区内在住で医療保険に加入し、手術月に65歳以上で、次の全てに該当する方

▶術後5年以内、▶所得が所得基準額(下表)以下、▶ほかに特殊眼鏡等の交付を受けていない

【助成額】術後に購入した特殊眼鏡などの費用(限度額あり)

【必要書類】所定の申請書(高齢者医療担当課で配布)、医療機関の意見書、特殊眼鏡等の領収書、本人名義の口座の分かるもの・印鑑(所得を証明する書類が必要な場合があります)

【申請・問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562へ。

扶養親族	所得基準額
0人	257万2千円
1人	305万2千円
2人	343万2千円

※扶養親族が1人増すごとに38万円を加算

●小まめに手洗い・うがいを

帰宅時や食事前など、小まめに手を洗い、手を介した接触感染を防ぎましょう。また、うがいでは、喉の乾燥を防ぎましょう。



●咳エチケットを守ろう

周囲の人に感染させないよう症状のある間はマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときは1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる「咳エチケット」を守りましょう。

●インフルエンザの予防

●インフルエンザは、発熱・鼻水・くしゃみ・咳など風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身症状が強く出ることが特徴です。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。

特に高齢者や乳幼児、慢性の持病をお持ちの方や妊娠中の方は重症化に注意が必要です。

●予防接種を受けよう

インフルエンザワクチン接種の効果は、接種してから約2週間後にあらわれ、約5か月間続きます。インフルエンザの流行は通常、12月下旬～3月頃です。予防接種は12月中旬までに受

●早めに受診しよう

抗インフルエンザウイルス薬は、症状の重症化を防ぐ効果があります。38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛等に気付いたら、医療機関を早めに受診し治療を受けましょう。受診の際は必ずマスクを着用しましょう。

●どのような症状がでる？

●風邪との違いは？

インフルエンザは、発熱・鼻水・くしゃみ・咳など風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身症状が強く出ることが特徴です。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。

●人混みではマスクを

外出して人混みに入る可能性があるときはマスクを着用し、感染のリスクを減らしましょう。

●栄養と休養を取ろう

規則的で栄養バランスの取れた食事は体力保持には欠かせません。また、睡眠や十分な休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。

●休養と水分摂取を

感染を拡大させないためにも、無理して職場や学校に行くことは控えましょう。十分な休養と睡眠を取り、脱水予防のために水分摂取を心掛けましょう。

この冬も、インフルエンザに負けないために

【問合せ】▼症状などの健康相談：保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862、▼予防接種について：保健予防課予防係 ☎(5273)3859 (いずれも第2分庁舎分館1階)へ。

【対象】区内在住の方、100名

【内容】無縁社会、老人漂流社会の取材を通して、今後を考える(講師は板垣淑子/NHK報道局チーフプロデューサー)

【費用】800円(資料代等)

【後援】新宿区

【主催】申込み 11月7日(月)～11日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、NPO

●地域つながりを持って生きる

【日時】11月12日(土)午後2時～4時30分

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住の方、100名

【内容】無縁社会、老人漂流社会の取材を通して、今後を考える(講師は板垣淑子/NHK報道局チーフプロデューサー)

【費用】800円(資料代等)

【後援】新宿区

【主催】申込み 11月7日(月)～11日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、NPO

【日時】11月18日(金)午前10時～12時

【会場】申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】衛生課環境衛生第一係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841へ。

【日時】11月16日(水)午前10時～12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4委員会室へ。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

【日時】11月10日(木)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。

【日時】11月19日(土)午前10時～12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4委員会室へ。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容を確認の上、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★

◆腐葉土の無料配布 11月19日(土)午前10時～11時30分(なくなり次第終了)、牛込弁天公園で。小雨実施。☎当日直接、会場へ。先着順。☎エコライフ推進員・野村 ☎(3203)2726

◆公開講座「子どものがんを考える～より良い復学支援・就労支援を目指して」 11月23日(祝)午後1時～5時、新宿NSビル(西新宿2)で。東京都小児がん診療連携協議会主催。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着150名。☎東京都立小児総合医療センター・医事課 ☎042(300)5111

◆公開講座「新時代に向けた新たな金融サービスについて」 11月26日(土)午後1時～2時30分、目白大学新宿キャンパス(中落合4)で。西武信

用金庫役員が、現代の資産や金融問題の解決方法等を解説。☎500円。☎11月21日(月)までに電話で。先着30名。☎平日の午前10時～午後5時に目白大学短期大学部事務室 ☎(5996)3198

◆国際協力・ソーシャルビジネスアジアカンファレンス2016 11月19日(土)午前10時～午後5時、JICA地球ひろば(市谷本村町)で。アジアの社会起業家が語り手となり、最前線のソーシャルビジネスを解説。☎一般3,000円・学生1,500円。☎11月17日(木)までに電話で。先着150名。☎平日午前9時～午後6時に同カンファレンス事務局(NPO法人ユニカセ・ジャパン内)・河村 ☎(6356)4861

◆都民フォーラム「2020オリンピックと食品ロス削減」12月2日(金)午後1時～3時30分、東京都議会都民ホール(西新宿2)で。講師は崎田裕子・ジャーナリストほか。☎無料。☎11月25日(金)までに電話で。先着200名。☎東京のあすを創る協会・関口 ☎(3272)0213

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

【日時】11月26日(土)午後6時10分～9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】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み 11月22日(火)まで

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。

HIV・性感染症夜間検査

- 検査は匿名・無料・予約不要です。感染の可能性があった日から60日以上経過してからお受けください。
- 【日時】▶検査…11月10日(木)、▶結果…17日(木)、いずれも受け付けは午後6時～7時。結果は口頭でお知らせし、証明書等は発行しません。
- 【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジア・B型肝炎
- ※外国語での検査はできません。
- 【会場・申込み】当日直接、新宿都税事務所1階(西新宿7―5―8)へ。先着50名。
- 【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ。

薬物乱用防止キャンペーン

- 麻薬や危険ドラッグを根絶し薬物乱用防止を推進しよう
- 【日時】11月12日(土)午後1時から
- 【会場】新宿駅東口広場
- 【内容】リーフレット・グッズの配布、パネル・薬物見本・啓発ポスター展示
- 【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
- 【問合せ】衛生課環境衛生第一係(第2分庁舎3階)☎(5273)3841へ。

乳児ホームケア講座

- これだけは知っておきたい子どもの急な病気やケガ
- 【日時】12月1日(木)午前10時～12時
- 【対象】区内在住で0歳児の保護者、20名
- 【内容】熱・嘔吐・発疹・下痢などの症状に応じたホームケアの方法（講師は松下竹次・早稲田たけのこクリニック院長）※母子同伴で聴講できます。
- 【会場・申込み】11月7日(月)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。

もぐもぐごっくん講習会

- 歯医者さんが教える「上手に食べられる」ヒント
- 【日時】12月2日(金)午後1時30分～3時
- 【対象】区内在住でおおむね生後4か月～1歳児の保護者、25名
- 【内容】口の発達に合わせた離乳食のすす

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送りました。
- ▶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
- 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」がお手元にならない方は、健康づくり課健診係、各保健センター、または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。

- め方ほか(講師は富田かをり／昭和大学歯学部・歯科医師)
- 【会場・申込み】11月7日(月)から電話で落合保健センターへ。先着順。託児あり(先着20名)。

セカンドライフをいきいき過ごすためのライフプラン講座

- 【日時・内容】▶11月21日(月)…講演「不健康はお金がかかる～50代から考えるお金との付き合い方」(講師は井上昇・NPO法人日本FP普及協議会代表理事)、リフレッシュヨガ講座①(講師は西村公美恵・ヨガインストラクター)、▶28日(月)…講座「よく噛んで健康パワーアップレシピ」(試食付。講師は管理栄養士・歯科衛生士)、リフレッシュヨガ講座②（講師は西村公美恵)、全2日。時間はいずれも午後1時30分～4時
- 【対象】区内在住の50歳～60歳代の方、30名
- 【会場・申込み】11月7日(月)から電話で落合保健センターへ。先着順。原則として全プログラム参加できる方を優先します。

育児講演会「卒乳ってどうするの？」

- 卒乳を考えている方卒乳に悩んでいる方へ
- 【日時】12月6日(火)午後2時～4時
- 【対象】区内在住で2歳未満のお子さんの保護者、20名
- 【会場・申込み】11月7日(月)から電話で四谷保健センターへ。先着順。託児あり(先着10名)。

小児科医によるぜん息予防アレルギー相談

- 【日時】12月9日(金)午後1時15分～3時
- 【会場】四谷保健センター
- 【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名
- 【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談
- 【申込み】11月7日(月)～25日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3048・㊟(5273)3930へ。先着順。

12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 ㊟(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 新宿7―26―4 ☎(3208)2223	東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 ㊟(5285)8080 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
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、休日…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。	

◆予約制のものは11月7日(月)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	1(木)★・8(木)㊟	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	2(金)㊟・9(金)★		
	東新宿	5(月)㊟・12(月)★		
	落合	13(火)㊟・20(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	2(金)	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	13(火)		
母親学級	東新宿	10(土)・17(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・出産のための実習、歯の健康と食事の話。 定員は東新宿30名、落合25名。
	落合	13(火)・20(火)・27(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	9(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】百人町児童館(未就学児) 個別相談とグループワーク 【会場】西新宿児童館(1～2歳児) 【会場】北新宿子ども家庭支援センター(0歳児)
	四谷	1(木)	9:30～11:30	
	東新宿	8(木)	10:30～11:30	
		13(火)	10:30～11:15	
		14(水)	10:45～11:30	
育児・おっぱい相談	東新宿	16(金)	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	7(水)	13:00～14:30	
双子の会	落合	20(火)	13:30～15:00	子育て情報交換 (初め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	13(火)	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	15(木)		
	落合	14(水)		
	四谷	1(木)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年9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	6(火)	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	22(木)		
	東新宿	19(月)		
	落合	16(金)		
1歳児 食事講習会	四谷	16(金)	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	6(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	20(火)	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
	東新宿	7(水)		
	落合	8(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	2(金)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。
		17(土)更年期専門	9:30～11:30	
精神保健相談	牛込	6(火)・20(火)	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	16(金)		
	東新宿	14(水)	13:15～15:30	
	落合	9(金)・26(月)	14:15～16:30	
うつ専門相談	四谷	8(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	5(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	19(月)	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	19(月)		
	東新宿	14(水)・26(月)		
	落合	8(木)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	20(火)	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。
	東新宿	7(水)		
	落合	8(木)		
健康アップ達人 セミナー	牛込	12(月)	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】12月3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】牛込保健センター

区営住宅入居者募集 募集案内の配布は11月14日(月)～22日(火)

【募集戸数】28戸

【申込資格】区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内(右表)の方。詳しくは、募集案内をご覧ください。

【募集案内の配布】11月14日(月)～22日(火)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、区立中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)・四谷図書館(内藤町87)・鶴巻図書館(早稲

田鶴巻町521)で配布します(施設の休館日を除く)。11月14日(月)から新宿区ホームページでも取り出せます。
【申込み】募集案内に折り込みの申込書を11月24日(必着)までに郵送で住宅課区立住宅管理係へ。

●優遇抽選制度

23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、27年5月以降の「シルバーピア単身者向」の募集で区営住

宅に申し込み、同一種別の住宅で3回以上落選し、希望する方は、1件の申し込みにつき抽選番号を2つ割り当てます。

●寡婦(寡夫)に係る控除

今回の募集から、世帯の所得を認定する際に特別控除が受けられる対象に婚姻歴のないひとり親の方が追加されました。詳しくは、募集案内をご覧ください。

【問合せ】住宅課区立住宅管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3787・FAX(3204)2386へ。

所得基準

一般世帯

家族数	年間所得金額
単身	0～189万6,000円
2人	0～227万6,000円
3人	0～265万6,000円

障害者等の世帯

家族数	年間所得金額
単身	0～256万8,000円
2人	0～294万8,000円
3人	0～332万8,000円

※所得金額は所得税法上の所得金額をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。計算方法は募集案内をご覧ください。

※家族数には申込者本人を含みます。家族数が4人以上の場合は、1人に付き38万円を加算してください。

11月8日はいい歯の日 けんこう 健口から健康を



生涯にわたり全身の健康を維持するためには、子どもの頃からしっかり噛んで食べる習慣が大切です。よく噛むことは味覚や顎の発達を促し、唾液の分泌を良くするほか、満腹中枢が働くことで食べ過ぎを抑え、生活習慣病を予防します。また、口腔機能の衰えでしっかり噛んで食べることができなくなることが、体の老化の入り口と考えられています。歯と口の健康から体の健康を維持しましょう。

【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。

しっかり噛んで おいしく食べるためには

親知らずを除く28本の歯のうち、自分の歯がおおむね20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられると言われています。むし歯や歯周病を予防し、健康な歯と口を維持することを心掛けましょう。

おいしく食べるために必要な歯の本数



歯と口の健康が全身の健康につながります 口腔機能の低下を予防して 健康寿命を延ばしましょう

食事で時々むせる、食べこぼしをする等の口腔機能の衰え(オーラルフレイル)は、体の老化(虚弱化)の入り口と考えられています。介護や支援を必要とせずに過ごせる期間「健康寿命」を延ばし、いつまでも元気で過ごすには、「しっかり噛んで栄養を取る」ことを基本に、「運動する」「社会参加する」といったことを実践することが大切です。

■栄養■



さまざまな食品をしっかりそしゃくして食べ、低栄養を防ぎます

■運動・身体活動■

運動することが難しいときは、日常生活の中 devenir べく体を動かすことで筋力低下を防ぎます

■社会参加■

就労・ボランティア活動などで生きがいを持つことは健康に良い影響があります

年齢に応じた歯と口の健康づくり

区の健診等を活用して「かかりつけ歯科医」を見つけましょう

乳幼児期

●歯と口の健康チェックとフッ素塗布

区内在住の3歳～6歳児は、区の研修を受講した歯科医師・歯科衛生士などの「デンタルサポーター」のいる区の協力医療機関で年2回、無料で健康チェック(歯科健診)と、

歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果のあるフッ化物の塗布を受けられます。対象の方には、4月末に区から受診票(2回分)を発送しています。受診票がお手元がない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

青壮年・高齢期

●歯科健康診査

区の協力医療機関で年1回、400円の自己負担で受診(問診・口腔内診査・歯科保健指導)できます(12月28日(休)まで)。

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月に受診票を発送しまし

た。左記の年齢以外の方、左記の年齢で受診票がお手元がない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

※70歳以上・生活保護を受けている世帯・28年度の住民税が非課税の世帯の方は無料(非課税の世帯は、受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)。

高齢や障害で通院が困難な方へ

寝たきり等で通院が困難な方には訪問歯科健診を実施しています。また、治療や口腔ケア等が必要な方には訪問歯科診療ができる歯科医院の紹介も行っています。詳細は健康づくり課健康づくり推進係へお問い合わせください。

歯科講演会で歯と口の健康を学びましょう

健口から健康を



【講師】磯谷亮
新宿区四谷牛込
歯科医師会
副会長・磯谷
歯科診療所院長

【日時】12月8日(休)午後2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・在勤の方、30名

【申込み】11月7日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、健康づくり課健康づくり推進係へ。先着順。

全身から美しく口とがらだの深～い関係

【内容・日時・会場】

①口元・姿勢を美しく 教えてお手軽エクササイズ(体操あり)

▶11月16日(水)午前10時～12時…東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・FAX(3200)1027

▶11月22日(火)午後1時30分～3時30分…牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223

②「噛む」を見直そう 教えて元気レシピ(試食あり)

▶11月17日(木)午後1時30分～3時30分…落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943

▶11月24日(木)午後1時30分～3時30分…四谷保健センター(三栄町25) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166

………(以下共通)………

【講師】篠原弓月・歯科衛生士と、①は越後雅史・理学療法士、②は渡邊真紀子・管理栄養士

【対象】区内在住・在勤の方、各回30名

【申込み】11月7日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で会場の保健センターへ。先着順。