



携帯電話用二次元コード

広報 しんじゅく

今号の主な内容

- 3面 特別障害者手当・障害児福祉手当 支給額の改定
- 4面 高齢者マッサージサービスのご利用を
- 7面 4月7日から土曜日夜間の診療を開始～しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室
- 8面 こどもの日は芸術体験ひろばへ

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/>

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。

地震に強い住まいのために

区の支援事業をご利用ください

昭和56年(1981年)6月の建築基準法の改正で建築物の耐震基準が強化されましたが、昭和56年5月31日以前に着工した建築物は「旧耐震設計基準」で設計されているため、耐震診断で地震に対する安全性を調べることが重要です。区では、昭和56年5月31日以前に着工した建築物を対象に、耐震診断や耐震改修工事への補助を行うなど建築物や建築敷地の耐震化を進めています。

今回は、各支援事業の概要をお知らせします。詳しくは、防災都市づくり課特別出張所で配布しているパンフレット「地震に強いあなたの住まい」でご案内しています。新宿区ホームページでもご覧いただけます。また、2面では、家庭でできる日頃の備えに関する区の支援事業を紹介しています。

【問合せ】▼①③は防災都市づくり課☎(5273)3829、▼④⑤は建築指導課構造設備担当☎(5273)3745(いずれも本庁舎8階・FAX3209)9227へ。

① 木造住宅の耐震化補助

昭和56年5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(2分の1以上が住宅)を対象に、予備耐震診断・詳細耐震診断のための技術者派遣、補強設計、耐震改修工事等への補助を行っています。



耐震改修工事への補助を拡充しました

平成32(2020)年度までに工事を完了するもの限り、区内全域で、補助額を左表のとおり拡充しています。

なお、補助対象工事費は、実際の工事費と延べ床面積×1㎡当たり3万2千600円のうち、低い金額です。



	補助額
耐震改修工事	補助対象工事費の3/4 (上限額300万円)
道路突出・無接道	補助対象工事費の3/8 (上限額150万円)
簡易耐震改修工事	補助対象工事費の3/5 (上限額150万円)
道路突出・無接道	補助対象工事費の3/10 (上限額75万円)

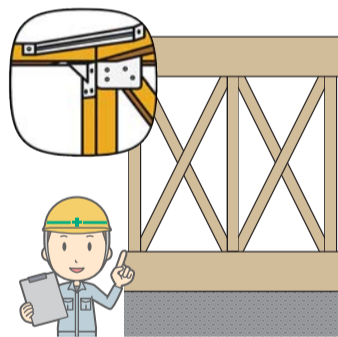
耐震診断と補強設計への補助を拡充しました

● 詳細な耐震診断を無料で実施できます
耐震改修工事の必要性を確認するため、専門の技術者(建築士)を無料で派遣します。区の支援制度の説明・耐震化に向けたアドバイスも併せて行います。

● 補助上限額を引き上げました
耐震改修工事の前提となる詳細な耐震診断と補強設計を同時に行う場合の補助上限額を、これまでの15万円から30万円に引き上げました(補強設計のみの補助上限額は17万円)。

耐震化への手続きを短縮できます

これまでは原則として、耐震改修工事の補助を受けるために、「予備耐震診断」「詳細耐震診断」「補強設計」を実施することが必要でしたが、30年度から建物所有者の希望や事情によって、「予備耐震診断」を実施せず、「詳細耐震診断」から耐震化に取り組めるようになりました。



② 非木造建築物の耐震化補助

昭和56年5月31日以前に着工した鉄骨造、鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造の建築物を対象に、耐震アドバイザー派遣・簡易耐震診断(無料)、耐震診断、補強設計、耐震改修工事への補助を行っています。



③ 特定緊急輸送道路沿道の建築物の耐震化補助

特定緊急輸送道路は、震災時における救急消防活動や緊急物資輸送等を担い、応急活動の中心となる防災拠点と結ぶ重要な道路(緊急輸送道路)のうち、東京都の条例で特に耐震化が必要とされる道路です。区では、沿道の建築物を対象に、補強設計や耐震改修工事等を補助しています。



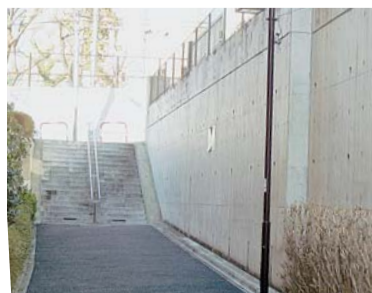
● 補助の利用はお早めに
耐震改修工事の補助を利用するには、31年3月31日(日)までに補強設計に着手する必要があります。補助要件・金額等詳しくは、お問い合わせください。

④ 擁壁・がけの安全化のための総合的な支援

高さ1.5m以上の擁壁・がけについて、安全な擁壁への改修を行う所有者に、専門技術者の無料派遣や、擁壁の新設など工事費の助成(※)を行っています。助成の対象要件等詳しくは、お問い合わせください。

※改修等工事費助成の対象となるのは高さ1.5m以上であることに加え、次のいずれかを満たす擁壁・がけです。

▼急傾斜地崩壊危険区域・箇所(新宿区ホームページでご覧いただけます)の区域内にあるもの、▼高さが5m以上であるもの、▼建築基準法上の道路に近接するもの



▲がけの安全化の例

⑤ エレベーターの防災対策改修工事費補助

昭和56年6月1日以降に着工した、延べ面積千㎡以上、かつ地上3階建て以上の共同住宅・ホテル・飲食店(特定建築物)等にすでに設置済みのエレベーターの防災対策改修工事へ補助しています。

毎月8日は「しんじゅく野菜の日」



野菜の日にちなみ、野菜料理のレシピや取り組みを、広報しんじゅく5月号で紹介いたします。初回の今回は8面に掲載しています。

家庭でできる日頃の備え

1面から引き続き、防災対策に関する区の支援事業を紹介いたします。家庭でできる防災対策として、区では、家具の転倒防止対策の支援や防災用品のあっせんなどを行っています。ご活用ください。自分の命、大切な人の命を守るため、日頃から実践できる防災対策に取り組み、被害の防止と軽減につなげましょう。

家具転倒防止器具取り付け事業

近年発生した地震では、けがをした人の理由のうち約3〜5割が屋内における家具類の転倒・落下によるものでした。家具類の転倒・落下防止対策は、自分や家族の身を守るだけでなく、出火防止や迅速な救出・救護活動にもつながります。

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

◆ 専門業者が訪問し家具転倒防止器具を無料で取り付けます

器具は適切に取り付けられないと、十分な転倒防止効果が得られません。区では、無料で専門業者を自宅に派遣し、設置に適した器具や取付方法を相談・調査した上で器具の取り付けを行います。器具は区が派遣する専門業者から購入するか、ご自身で準備してください。天井・壁等に補助工事が必要な場合の費用は利用者負担です。【対象】区内在住の方 【対象】区内在住の方 【対象】家具【タンス、戸棚・棚類、冷蔵庫、テレビ



生活保護を受給している世帯・災害時要援護者名簿に登録している方へ

家具転倒防止器具5点までを無料で配布・取り付けます(無料配布は1世帯1回まで)。

災害時要援護者名簿は、75歳以上のみの世帯や障害のある方など、災害時の避難等に支援が必要な方を事前に把握するため、本人の申し出により登録し、作成しています(登録者から優先的に救出する名簿ではありません)。名簿への登録について詳しくは、地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)4080・☎(3209)9948へお問い合わせください。

器具の種類

転倒防止板

家具の前下部に挟み込みます



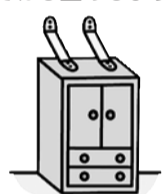
突っ張り棒

家具と天井の間に設置します



ベルト式金具 L字型金具

家具と壁をベルト等でつないでねじ止めします



※突っ張り棒・ベルト式金具の設置には、天井・壁に十分な強度が必要です

小

器具の効果

大

防災用品等を あっせんしています

区内の家庭・事業所向けに、防災用品、消火器、住用火災警報器をあっせんしています。31年3月31日(日)までに、あっせん業者に直接、お申し込みください。

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

◆ 防災用品

家具転倒防止器具、簡易トイレ、長期間保存ができる非常食・保存水等をあっせんしています。品目、あっせん価格等を掲載したパンフレットと申込書は、危機管理課、区立防災センター(市谷仲之町2-42、火曜日・祝日は休み)、特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

※お届けまでに時間をいただく場合がありますが、ご了承ください。

あっせん業者

東京都葛飾福祉工場 ☎(3608)3541

あっせん用品例



▲避難21点セット

▶簡易トイレ

◆ 消火器・消火器薬剤詰め替え

消火器の購入や薬剤詰め替えをあっせんしています。種類と価格(税込)は、下表のとおりです。

あっせん業者

(株)日東防火 ☎(3354)6333

◆ 古い消火器にご注意を

消火器本体の耐用年数は、製造からおおむね8年〜10年です。耐用年数に関わらず、傷・腐食・さび・変形等に注意しましょう。不用な消火器の処分は専門の業者へ依頼してください。(株)日東防火では、1本千円で回収・処分を行っています。

※新しい消火器を購入する際、購入本数分まで古い消火器を無料で回収・処分しています。

◎ 消火器のあっせん価格

品名	薬剤量	全高	あっせん価格
ABC粉末5型	1.5kg	約40~42cm	5,500円
ABC粉末10型	3.5kg	約48~54cm	7,000円
中性強化液1ℓ	1ℓ	約37cm	5,900円
中性強化液3ℓ	3ℓ	約49cm	8,400円
中性強化液6ℓ	6ℓ	約64cm	11,800円

◎ 消火器薬剤詰め替えのあっせん価格

種類	型式	あっせん価格	
ABC粉末	加圧式3~10型	3,900円~4,000円	
	蓄圧式3~10型	4,500円~5,500円	
強化液	蓄圧式3ℓ型	5,500円	
		2ℓ型	5,500円
中性強化液	蓄圧式	3ℓ型	6,000円



◆ 住宅用火災警報器

都内全ての住宅に、設置が義務付けられています。あっせんする警報器は煙式または熱式で、いずれも音声警報タイプです。

【価格(税込)】1個3千780円(取り付けも依頼する場合は4千860円)

あっせん業者

- 三興防災工業(株)(西新宿4) ☎(3377)4331
- 昭和理化(株)(大久保2) ☎(3209)4043
- 東京防災設備(株)(上落合2) ☎(3363)9761
- 東通工業(株)(西新宿7) ☎(3365)2161
- 東和防災工業(株)(西新宿6) ☎(3345)5270
- (株)日東防火(新宿6) ☎(3354)6333
- 日東防災設備(株)(百人町1) ☎(3362)3697
- 光防災工業(株)(北新宿4) ☎(3371)1078



区の職員をかたる悪質な業者にご注意を

区では、訪問販売は一切行っていません。区のアっせん業者が訪問する場合は、事前に電話連絡の上、お伺いします。

申込不要
無料

気軽にできる介護予防教室 げんき応援教室 腰痛・膝痛予防教室

区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方を対象に、2種類の介護予防教室を実施しています。飲み物、汗拭き用のタオルをお持ちの上、動きやすい服装で当日直接、会場へおいでください。

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

◆げんき応援教室 (各回定員30名)

日常的に取り組める運動の紹介と、介護予防に関する講話による教室です。運動習慣を定着させて、いつまでも健康な毎日を送ることを目指します。

【日時・会場】下表のとおり
※時間の午前は10時～11時30分(受け付けは午前9時45分から)、午後は2時～3時30分(受け付けは午後1時45分から)

会場(保健センター)	日時					
	4月	6月	8月	10月	12月	31年2月
牛込(弁天町50)	16日(月)午後	5日(火)午前	1日(水)午後	15日(月)午後	5日(水)午後	6日(水)午前
四谷(三栄町25)	24日(火)午後	15日(金)午後	21日(火)午前	31日(水)午前	17日(月)午後	27日(水)午後
会場(保健センター)	5月	7月	9月	11月	31年1月	31年3月
東新宿(新宿7-26-4)	11日(金)午前	4日(水)午前	5日(水)午後	8日(木)午後	11日(金)午後	6日(水)午前
落合(下落合4-6-7)	21日(月)午後	19日(木)午後	21日(金)午前	22日(木)午前	29日(火)午前	20日(水)午後

◆腰痛・膝痛予防教室 (各回定員40名)

会場/大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
腰痛や膝痛予防体操が中心の教室です。正しい姿勢を身に付けて痛みの出にくい体作りを目指します。

【日時】下記のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時30分(受け付けは午後1時15分から)

※室内履き(スリッパ不可)をお持ちください。

- ▶4月…10日(火)・27日(金)
- ▶5月…8日(火)・25日(金)
- ▶6月…12日(火)・22日(金)
- ▶7月…10日(火)・27日(金)
- ▶8月…7日(火)・24日(金)
- ▶9月…11日(火)・28日(金)
- ▶10月…9日(火)・19日(金)
- ▶11月…13日(火)・30日(金)
- ▶12月…11日(火)・21日(金)
- ▶31年1月…8日(火)・25日(金)
- ▶31年2月…12日(火)・22日(金)
- ▶31年3月…12日(火)・22日(金)



特別障害者手当・ 障害児福祉手当 支給額の改定

30年4月分から、支給額が改定されました。

- ▶特別障害者手当
【改定後(月額)】2万6,940円(改定前は2万6,810円)
- ▶障害児福祉手当
【改定後(月額)】1万4,650円(改定前は1万4,580円)
- まだ受給していない方は早めに申請を
【特別障害者手当の対象】日常生活で常時特別の介護が必要な状態にある20歳以上の方で次のいずれかに該当する方
▶①身体障害者手帳おおむね1級・2級で重複障害がある
▶②愛の手帳おおむね1度・2度で重複障害がある
▶①②と同程度の疾病・精神障害がある
※施設に入所している方、病院等に3か月を超えて入院している方、本人と扶養義務者の所得が一定額以上ある方は対象外です。
【障害児福祉手当の対象】日常生活で常時介護が必要な状態にある20歳未満の方で次のいずれかに該当する方
▶①身体障害者手帳おおむね1級・2級の一部
▶②愛の手帳おおむね1度・2度
▶①②と同程度の疾病・精神障害がある
※施設に入所している方、障害を理由とする年金を受給している方、本人と扶養義務者の所得が一定額以上ある方は対象外です。
【問合せ】▶支給額の改定…障害者福祉課経理係 ☎(5273)4520、▶手当の申請…障害者福祉課相談係 ☎(5273)4518(いずれも本庁舎2階・☎(3209)3441)へ。

高齢者や 介護者の 交流の場

高齢者や介護者の孤立を防ぎ、地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら交流・相談等できる「地域安心カフェ」を区内8か所で実施しています。

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

◆30(サンマル)カフェ

戸山ハイツの集会室をお借りして実施していますが、どなたでも参加できます。

【日時】毎週土曜日午前8時～10時40分(4月は7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土))

【会場】戸山ハイツ30号棟集会室(戸山2-30)

【費用】飲食メニューにより異なる

◆カフェ「マザアス」

生活に密着したさまざまなものをテーマに取り上げた講話や、和踊り、茶菓を楽しめます。

【日時】毎月第3月曜日午後2時～

区内8か所の地域安心カフェを ご利用ください

3時30分(4月は16日(月))
【会場】地域密着型複合施設「マザアス新宿」(新宿7-3-31)
【費用】200円(茶菓代)

◆音カフェ♪優っくり

音楽プログラムを楽しめるほか、手作りのお菓子を準備しています。

【日時】毎月第2金曜日午後2時～3時30分(4月は13日(金))

【会場】優っくり村新宿西落合(西落合2-8-7)

【費用】200円(茶菓代)

◆ほっと安心カフェ(3か所)

アパートの集会室をお借りして実施していますが、どなたでも参加できます。

【会場・日時】▶すみれ…百人町四丁目アパート10号棟集会室(百人町4-7-10) / 毎月第4水曜日午後1時～3時(4月は25日(水))

▶たんぽぽ…百人町四丁目アパート14号棟集会室(百人町4-5-14) / 毎月第1・第3木曜日午後1時～3時(4月は5日(木)・19日(木))

▶ひまわり…百人町四丁目アパ

ート16号棟集会室(百人町4-4-16) / 毎月第1土曜日午後1時～3時(4月は7日(土))

【費用】200円(茶菓代)

◆カフェ「だんだん」

地域のボランティアと戸山シニア活動館が協働で実施しています。

【日時】毎月第2木曜日午後1時～3時(4月は12日(木))

【会場】戸山シニア活動館2階(戸山2-27-2)

【費用】200円(茶菓代)

◆Cafe Memory 原町

毎週異なるプログラムを実施しています。事前に申し込みが必要です。

【日時】原則として毎週木曜日午後2時～3時(4月は5日(木)・華道、12日(木)・書道、19日(木)・音楽ケア「ブネ法」、26日(木)・リハビリ体操)

【会場】原町高齢者複合施設(原町3-84)

【費用】プログラムにより異なる

【申込み】電話で原町ホーム ☎(3359)5651へ。

【日時】4月29日(祝)午前10時～午後2時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

みどりリサイクルフェア

【日時】4月29日(祝)午前10時～午後2時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】4月29日(祝)午前10時～午後2時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】4月29日(祝)午前10時～午後2時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】4月29日(祝)午前10時～午後2時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】4月29日(祝)午前10時～午後2時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

【日時】5月3日(祝)午前10時～午後1時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

みどりのカーテン

【日時】5月3日(祝)午前10時～午後1時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】5月3日(祝)午前10時～午後1時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】5月3日(祝)午前10時～午後1時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】5月3日(祝)午前10時～午後1時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】5月3日(祝)午前10時～午後1時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

【日時】5月3日(祝)午前10時～午後1時
【会場】西新宿中学校(西新宿8-2-44)
【内容】フリーマーケット、草木市、包丁研ぎ、模擬店、縁日遊びほか
※フリーマーケットの出店者も募集しています(1区画500円)。電話でお申し込みください。

シニア向け 健康づくり・介護予防出前講座



日頃の活動場所にリハビリテーション専門職や保健師・栄養士・歯科衛生士等が向向き、高齢者の健康づくりや介護予防につながる運動・食事などの具体的な方法を指導します。

【対象】区内在住で65歳以上の方5～50名で構成するグループ

※おたっしや運動実践コース(右表①)は医師から運動を禁止されている方は参加できません。

【内容】右表のとおり(①②は60分または90分のコースを選択)

【利用日時】土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時

【利用回数】1グループ3コース合計年間8回まで(①は最大6回、②③は1回ずつ)

【会場】区内公共施設等の会議室・集会所ほか

※会場は講座を受けるグループが確保してください。

コース名	内容
①おたっしや運動実践コース	介護予防運動の専門インストラクターによるミニ講座と運動(1回60分または90分)
②おたっしや機能維持コース	リハビリテーション専門職による日常生活動作の工夫のポイントの説明(1回60分または90分)
③おたっしや健康講話コース	保健センターの専門職による健康・食事・口腔ケアがテーマの講話(1回60分)

60歳以上の方へ 体の凝り・姿勢の改善にご利用ください

高齢者マッサージサービスのご利用を

健康増進のため、お近くの地域交流館等で毎月実施しています。4月～9月の日程をご案内します。

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時～5時

【内容】あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ専門家が一人ひとりの希望に合わせて指圧等でマッサージ※はり・きゅうによる施術は行いません。

【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・☎(6205)5083へ。

【費用】1回1,000円(施術は30分)

施設名(所在地)	電話番号	ファックス番号	日程					
			4月	5月	6月	7月	8月	9月
薬王寺地域ささえあい館(市谷薬王寺町51)	(3353)2333	(3353)6640	18(水)	9(水)・23(水)	20(水)	11(水)・25(水)	15(水)	12(水)・26(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	(3362)4560	(3368)8169	9(水)	14(月)・24(水)	11(月)	9(月)・26(水)	13(月)	10(月)・27(水)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369)6737	(5369)6738	11(水)	2(水)・16(水)	13(水)	4(水)・18(水)	8(水)	5(水)・19(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204)2422	(3204)2421	17(水)	1(水)・16(水)	19(水)	3(水)・18(水)	14(水)	4(水)・19(水)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	(3377)9380	(3377)9231	20(金)	11(金)・25(金)	15(金)	13(金)・27(金)	17(金)	14(金)・28(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208)2552	(3208)2552	20(金)	11(金)・25(金)	15(金)	13(金)・27(金)	17(金)	14(金)・28(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	(5286)8311	(5286)8314	11(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	12(水)・26(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	(3341)8955	(3341)8955	11(水)	2(水)・16(水)	13(水)	4(水)・18(水)	8(水)	5(水)・19(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269)6189	(3269)6189	10(水)	8(水)・22(水)	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	11(水)・25(水)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360)1414	(3360)1477	9(水)	10(水)・21(水)	11(水)	12(水)・23(水)	13(水)	13(水)・24(水)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369)5856	(3369)5877	25(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・30(水)	8(水)	4(水)・26(水)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	(3951)0023	(3951)0023	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	13(水)・27(水)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368)8156	(3368)8157	17(水)	8(水)・30(水)	18(水)	4(水)・24(水)	14(水)	5(水)・25(水)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	(3269)6895	(3269)6357	18(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	15(水)	5(水)・19(水)
中町地域交流館(中町25)	(6265)0608	(3267)3325	11(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	12(水)・26(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	(3350)1456	(3350)1457	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	13(水)・27(水)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	(3269)7197	(3269)7197	20(金)	11(金)・25(金)	15(金)	13(金)・27(金)	17(金)	14(金)・28(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	(3952)7163	(3565)2530	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	13(水)・27(水)	10(水)	14(水)・28(水)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	(5348)6751	(3369)0081	2(水)	7(水)・25(水)	4(水)	2(水)・27(水)	6(水)	3(水)・28(水)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	(3200)5816	(3200)5816	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	13(水)・27(水)
清風園(中落合1-7-26)	(3951)0086	(5982)9808	11(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	12(水)・26(水)

新宿区子ども未来基金を活用して

子どもを育む活動を支援する活動に助成します



【対象】区内のお子さんと子育て家庭を対象とした次のいずれかの活動

- ▼学び・共食・体験の機会や活動の場の提供、子どもの情緒や創造性の育成、孤食や育児の孤立化を防止する活動
- ▼ひとり親家庭、生活困窮家庭等、困難を抱えた子どもや家庭を支援する活動
- ▼子どもの発育発達や不登校、思春期のこころの問題などを抱える子どもと保護者を地域でサポートする活動

【対象団体】下記の全てを満たす団体

【活動】区内のお子さん(1時間28分)

【日時】5月5日(祝)午後2時～4時

【上映作品】「ピノキオ」(1時間28分)

こども日記会

スペシャル映画会

【対象】昭和59年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

※31年4月1日までに取得見込みの方を含みます。

【選考】▼1次：筆記(6月24日(日)▼2次：実技(8月11日(土)・面接(12日(日))

②妊娠出産休暇・育児休業補助
【対象】昭和34年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

※31年4月1日までに取得見込みの方を含みます。

【選考】▼1次：筆記(6月24日(日)▼2次：実技(8月11日(土)・面接(12日(日))

特別区立幼稚園教員等採用候補者

【申込み】所定の書類を、▼①は5月7日(月)・8日(火)、▼②は6月4日(月)・5日(火)に特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-15-1、東京区政会館17階)▼①は ☎(52210)9751、▼②は ☎(52210)9857へ。本人が直接、お持ちください。

※①は5月2日(水)(消印有効)まで郵送でも受け付けます。

※②は登録更新者で過去5年間に区立幼稚園の臨時的任用教員として勤務実績のある方のみ、5月1日(火)・25日(消印有効)に郵送でも受け付けます。

※募集・選考内容等について詳しくは、同事務組合ホームページ(Ⓔhttp://www.tokyo23city.or.jp/)を案内しています。選考案内(申込書は区教育指導課(本庁舎4階)でも配布しています)。

【申込み】次の方に該当する方、31年度以降の地域図書館9館を運営する指定管理者を選定します。

【対象】次の全てに該当する方、区内在住の20歳以上(30年5月1日現在)

▼区立図書館に利用登録がある

▼区立図書館の指定管理者に応募する予定している団体等に所属していないかつ利害関係がない

【募集】5月9日

【報酬】選定委員会(平日の日中)に2回程度。第1回は5月中旬に開催予定)に出席の都度、1万円

【申込み】所定の申込用紙と「新宿区立図書館の指定管理者」の選定にあたり、重視したいこと、テーマの作文(800字程度)を4月18日(木)までに中央図書館管理係(〒169-0072大久保3-1-1) ☎(3364)1421へ郵送(必着)または直接、お持ちください(午前9時～午後5時、月曜日は休館)。選考結果は、応募者全員にお知らせします。申込用紙は、区立図書館で配布するほか区立図書館ホームページから取り出せます。作文等は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

【日時】4月13日(金)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4委員会室へ。

【問合せ】景観まちづくり審議会(本庁舎8階) ☎(5273)3803

農業体験参加者を募集

お米や野菜を育ててみよう

【日時】4月21日・11月下旬の毎週土曜日午前10時～12時(生育状況や天候で変更する場合あり)

【会場】新宿区こから広場 新宿7-13-29

【対象】区内在住・在学の小学3～6年生、30名程度

【内容】田植え・種まき、作物の世話、収穫を体験。秋には収穫祭を実施(収穫祭では食材料費等が必要)

【主催】申込み(往復はがきに3面記入例のほか学校名・学年、保護者の氏名を記入し、4月7日(出)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着順。

【会場】申込み(4月7日(出)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着順。

【日時】5月12日(出)午前11時～11時45分

【対象】小学3年生までのお子さんと保護者20組

【内容】英語のおはなし会・ゲームほか

催し・講座

北新宿第二地域交流館の催し

区内在住の60歳以上が対象です。

①ハーモニカと歌おう
【日時・定員】4月15日(日)午後2時～3時(30名)

【内容】ハーモニカの生演奏に合わせて懐かしい歌を歌う

【会場】申込み(4月7日(出)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着順。

【日時】5月12日(出)午前11時～11時45分

【対象】小学3年生までのお子さんと保護者20組

【内容】英語のおはなし会・ゲームほか

【会場】申込み(4月7日(出)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着順。

【日時】5月9日・23日・6月13日・27日(水曜日)午後1時～3時(全4回10名)

【講師】藤田友和・ボーカルトレーナー

③気軽に川柳講座
初心者対象です。

【日時・定員】5月9日・23日・6月13日・27日(水曜日)午後1時～3時(全4回10名)

【講師】確井達彌(北新川柳会代表)

……………(以下共通)……………

【会場】申込み①②は当日直接、③は4月7日(出)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-10-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。先着順。

※初めて館を利用する方は登録が必要です。健康保険証等身分証明書をお持ちください。

【日時】4月22日(日)午後2時～3時30分

●現役添乗員が教える国内旅行のツボ

【日時】4月22日(日)午後2時～3時30分

……………(以下共通)……………

【会場】申込み①②は当日直接、③は4月7日(出)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-10-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。先着順。

【日時】5月5日(祝)午後2時～4時

【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-10-2)

【内容】著書「夢のあとさき」鼎郷祈願碑とわたしの内容の講演(講師は黒田福美・女優)

【申込み】4月7日(出)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-10-2) ☎(3365)4755へ。先着50名。

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤で18歳以上の初心者から初級程度の方、35名

【費用】5千円(保険料等)

【主催】申込み(往復はがきに3面記入例のほか年齢・性別を記入し、4月20日(必着)までに区硬式野球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

催し・講座

北新宿第二地域交流館の催し

区内在住の60歳以上が対象です。

①ハーモニカと歌おう
【日時・定員】4月15日(日)午後2時～3時(30名)

【内容】ハーモニカの生演奏に合わせて懐かしい歌を歌う

【会場】申込み(4月7日(出)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着順。

【日時】5月12日(出)午前11時～11時45分

【対象】小学3年生までのお子さんと保護者20組

【内容】英語のおはなし会・ゲームほか

【会場】申込み(4月7日(出)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着順。

【日時】5月9日・23日・6月13日・27日(水曜日)午後1時～3時(全4回10名)

【講師】藤田友和・ボーカルトレーナー

③気軽に川柳講座
初心者対象です。

【日時・定員】5月9日・23日・6月13日・27日(水曜日)午後1時～3時(全4回10名)

【講師】確井達彌(北新川柳会代表)

……………(以下共通)……………

【会場】申込み①②は当日直接、③は4月7日(出)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-10-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。先着順。

【日時】5月5日(祝)午後2時～4時

【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-10-2)

【内容】著書「夢のあとさき」鼎郷祈願碑とわたしの内容の講演(講師は黒田福美・女優)

【申込み】4月7日(出)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-10-2) ☎(3365)4755へ。先着50名。

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤で18歳以上の初心者から初級程度の方、35名

【費用】5千円(保険料等)

【主催】申込み(往復はがきに3面記入例のほか年齢・性別を記入し、4月20日(必着)までに区硬式野球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

スポーツ

初心者ゲートボール講習会

【日時・会場】4月11日・23日の月・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)・▼4月15日(日)・22日(日)午前10時～12時：よつや運動広場

……………(以下共通)……………

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤で18歳以上の初心者から初級程度の方、35名

【費用】5千円(保険料等)

【主催】申込み(往復はがきに3面記入例のほか年齢・性別を記入し、4月20日(必着)までに区硬式野球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

硬式テニス教室

【日時】5月12日・27日の土・日曜日午後1時30分～3時30分、全6回

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤で18歳以上の初心者から初級程度の方、35名

【費用】5千円(保険料等)

【主催】申込み(往復はがきに3面記入例のほか年齢・性別を記入し、4月20日(必着)までに区硬式野球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

四谷ひろばパソコン教室

【日時】▼A(シニアのためのスマートフォン)講座：5月20日(日)午前10時～午後3時▼B(インターネット入門)：5月11日・6月1日の金曜日午前10時～12時(全4回)

【対象】▼Aはスマホを使ってみたい方ほか、▼Bはインターネットに興味のある方各15名

【費用】▼Aは3千円、▼Bは5千500円(教材費等)

【会場】申込み(往復はがきに3面記入例のほか開催月(5月)と講座A・Bの別を記入し、4月25日(木)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-1-20)へ。先着順。申込者が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(3440)0371)へ。

情報局

東京都子育て支援員研修

●30年度第1期

地域型保育(小規模保育、家庭的保育、事業所内保育や一時預かり事業、企業主導型保育事業)等の各事業に従事する上で必要な知識や技能等を有する「子育て支援員の養成研修(地域保育コース)」です。日程や内容等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】都内在住・在勤で、今後子育てで支援員として就業する意欲のある方ほか

【申込み】所定の申込用紙を4月23日(月)(消印有効)までに郵送(簡易書留で東京都福祉保健財団福祉人材養成室子育て支援員担当(〒116-0079西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル19階) ☎(3344)8533へ。募集要項・申込用紙は同財団、区子ども家庭課(本庁舎2階)で配布するほか、東京都福祉保健局ホームページ(Ⓔhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kyodomo/katei/koso dateshienkensyu01.htm)から取り出せます。

●名譽区民・西川扇蔵さん2人出演

【日時】4月22日(日)午前11時30分～4時(午後1時開場)

【曲目】セナナ、ノーマン・ロック

情報局

東京都子育て支援員研修

●30年度第1期

地域型保育(小規模保育、家庭的保育、事業所内保育や一時預かり事業、企業主導型保育事業)等の各事業に従事する上で必要な知識や技能等を有する「子育て支援員の養成研修(地域保育コース)」です。日程や内容等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】都内在住・在勤で、今後子育てで支援員として就業する意欲のある方ほか

【申込み】所定の申込用紙を4月23日(月)(消印有効)までに郵送(簡易書留で東京都福祉保健財団福祉人材養成室子育て支援員担当(〒116-0079西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル19階) ☎(3344)8533へ。募集要項・申込用紙は同財団、区子ども家庭課(本庁舎2階)で配布するほか、東京都福祉保健局ホームページ(Ⓔhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kyodomo/katei/koso dateshienkensyu01.htm)から取り出せます。

●名譽区民・西川扇蔵さん2人出演

【日時】4月22日(日)午前11時30分～4時(午後1時開場)

【曲目】セナナ、ノーマン・ロック

情報局

東京都子育て支援員研修

●30年度第1期

地域型保育(小規模保育、家庭的保育、事業所内保育や一時預かり事業、企業主導型保育事業)等の各事業に従事する上で必要な知識や技能等を有する「子育て支援員の養成研修(地域保育コース)」です。日程や内容等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】都内在住・在勤で、今後子育てで支援員として就業する意欲のある方ほか

【申込み】所定の申込用紙を4月23日(月)(消印有効)までに郵送(簡易書留で東京都福祉保健財団福祉人材養成室子育て支援員担当(〒116-0079西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル19階) ☎(3344)8533へ。募集要項・申込用紙は同財団、区子ども家庭課(本庁舎2階)で配布するほか、東京都福祉保健局ホームページ(Ⓔhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kyodomo/katei/koso dateshienkensyu01.htm)から取り出せます。

●名譽区民・西川扇蔵さん2人出演

【日時】4月22日(日)午前11時30分～4時(午後1時開場)

【曲目】セナナ、ノーマン・ロック

情報局

東京都子育て支援員研修

●30年度第1期

地域型保育(小規模保育、家庭的保育、事業所内保育や一時預かり事業、企業主導型保育事業)等の各事業に従事する上で必要な知識や技能等を有する「子育て支援員の養成研修(地域保育コース)」です。日程や内容等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】都内在住・在勤で、今後子育てで支援員として就業する意欲のある方ほか

【申込み】所定の申込用紙を4月23日(月)(消印有効)までに郵送(簡易書留で東京都福祉保健財団福祉人材養成室子育て支援員担当(〒116-0079西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル19階) ☎(3344)8533へ。募集要項・申込用紙は同財団、区子ども家庭課(本庁舎2階)で配布するほか、東京都福祉保健局ホームページ(Ⓔhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kyodomo/katei/koso dateshienkensyu01.htm)から取り出せます。

●名譽区民・西川扇蔵さん2人出演

【日時】4月22日(日)午前11時30分～4時(午後1時開場)

【曲目】セナナ、ノーマン・ロック

後期高齢者医療制度に加入している方へ

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係
(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)4562・☎(3203)6083へ。

8月から高額療養費の自己負担限度額が変わります

高額療養費とは、医療機関の窓口で支払う医療費の1か月ごとの自己負担額が限度額を超えた場合に、超えた額を払い戻す制度です。後期高齢者医療制度では、8月診療分からの自己負担限度額等が下記のとおり変わります。

【変更前】7月診療分までの1か月の自己負担の限度額

負担割合	所得区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
3割	現役並み所得	57,600円	80,100円 +(10割分の医療費-267,000円)×1% 【多数回 44,400円★3】
1割	一般	14,000円 ★2	57,600円【多数回 44,400円★3】
	住民税非課税等(★1)	8,000円	区分Ⅱ 24,600円
	区分Ⅰ 15,000円		

【変更後】8月診療分からの1か月の自己負担の限度額

負担割合	所得区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
3割	現役並み所得Ⅲ (課税標準額690万円以上)	252,600円+(10割分の医療費-842,000円)×1% 【多数回 140,100円★3】	
	現役並み所得Ⅱ (課税標準額380万円以上)	167,400円+(10割分の医療費-558,000円)×1% 【多数回 93,000円★3】	
	現役並み所得Ⅰ (課税標準額145万円以上)	80,100円+(10割分の医療費-267,000円)×1% 【多数回 44,400円★3】	
1割	一般	18,000円 ★2	57,600円【多数回 44,400円★3】
	住民税非課税等(★1)	8,000円	区分Ⅱ 24,600円
	区分Ⅰ 15,000円		

★1 【区分Ⅰの対象】▶住民税非課税世帯で、世帯全員が年金収入80万円以下で、その他の所得がない方、▶住民税非課税世帯で、老齢福祉年金を受給している方

【区分Ⅱの対象】住民税非課税世帯で、区分Ⅰに該当しない方

★2 1年間(8月1日～翌年7月31日)の外来の自己負担額の合計の上限は年間144,000円

★3 過去12か月間に4回以上高額療養費の支給があった場合、4回目以降から適用になる限度額(多数回該当。ただし、「外来(個人ごと)」は、多数回該当の回数に含まない)。8月診療分からは現役並み所得の「外来(個人ごと)」が廃止されるため、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来+入院(世帯ごと)」の限度額に該当した場合も多数回該当回数を含む。

【申請方法】高額療養費の払い戻しがある場合は、事前に申請をしなくても、診療月のおよそ4か月後に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書をお送りします。申請書が届いたら、郵送または後期高齢者医療担当課高齢者医療係・特別出張所の窓口へ申請してください。一度、申請をすると、振り込み口座が登録されるため、次回以降の申請は不要です。

入院時負担軽減支援金の申請を

医療機関に年度内(4月1日～翌年3月31日)で通算して7日以上入院した場合、日数に応じて1万円～3万円を支給します(介護施設への入所は対象外)。

【入院期間と支給金額】▶7～60日…1万円、▶61～120日…2万円、▶121日以上…3万円

※支給金額は年度内に3万円を限度。新宿区の後期高齢者医療制度に加入した日以降の入院が対象です。

【申請方法】次の書類を高齢者医療担当課高齢者医療係か特別出張所へお持ちください。

▶入院期間が分かる病院等の領収書原本(コピーは不可。窓口でコピーして原本はお返しします)、▶後期高齢者医療被保険者証、▶入院した方の口座情報が分かる通帳等と印鑑(入院していた方が亡くなった場合は相続人の口座情報が分かる通帳等と印鑑)

東京都後期高齢者医療広域連合の条例改正

30年度の変更点をお知らせします

東京都後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例の一部が改正されました。

【改正の概要】30年度～31年度の保険料の▶均等割額を42,400円から43,300円に、▶所得割率を9.07%から8.80%に、▶賦課限度額を57万円から62万円に改定します。

また、所得が少ない被保険者への保険料の均等割軽減の対象を拡充するほか、保険料の所得割額の軽減割合等を変更します。

保険料所得割額の軽減割合の変更

賦課のもととなる所得金額★	軽減割合	
	29年度	30年度
15万円以下	70%	50%
20万円以下	45%	25%
58万円以下	20%	

★前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額33万円を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しない)

被扶養者だった方の軽減割合の変更

後期高齢者医療制度加入の前日まで社会保険の被扶養者だった方の保険料の均等割額の軽減割合を変更します(いずれも所得割は賦課しません)。

【29年度軽減割合】均等割額の7割

【30年度軽減割合】均等割額の5割

地域活動への助成制度をご活用ください



助成事業・金額は審査の上、決定します。いずれも他の助成を受けている事業、特定の方が対象の事業、営利目的、政治・宗教活動を含む事業等を除きます。申請書等は申込先で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

プレイパーク活動

【対象】区と協働し、区内の公園で「プレイパーク活動」「プレイパークの普及啓発事業」を実施する区内の団体

【交付時期】6月中旬(予定)

【申込み】所定の申請書等を4月16日(月)までに直接、子ども総合センター子育て支援係(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(3232)0695へ。

障害のある方の自立・社会参加支援活動

【対象】▶自立のための社会的活動を行う障害者と家族、▶区内在住で障害のある方への援助活動を行う個人・団体

【対象事業】障害者の自立や社会参加を促進するために30年度に実施する、▶学習・研修、▶調査研究、▶福祉教育・啓発、▶福祉器具等の開発整備ほか

【対象経費】謝礼、消耗品費、会場・付帯設備利用料、材料費、宿泊費、バス等交通機関利用料(バスの借り上げを伴う事業は遠隔地での実施が障害者の社会参加や自立訓練に必要な場合のみ助成。レクリエーションが目的の経費は対象外)

【助成額】対象経費の合計額の5分の3以内(100万円を限度)

【交付時期】6月～7月(予定)

【申込み】所定の申請書等を4月13日(金)～27日(金)に直接、障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。

高齢者の介護予防・福祉増進の活動

【対象事業】実施団体の会員以外の高齢者を対象とした、新規またはこれまでの活動を充実させる次の事業(いずれも助成終了後も継続的に活動することが条件)

▶区内在住の高齢者のための介護予防、認知症・うつ・閉じこもり防止、生活支援・生きがいづくり・健康づくり等に関する活動(介護予防教室、健康指導、高齢者向けの啓発講座等)、▶区内在住の高齢者が主体となって行う社会貢献活動(地域の清掃、防犯・防災活動等)、▶区内に居住する高齢者を対象とした地域支え合い活動

【助成額】対象経費の4分の1～4分の4(30万円を限度。地域支え合い活動は5万円を限度)。同一内容の事業への助成は1年度1回(通算して3回まで)。回数によって助成率が異なります。

【交付時期】6月上旬(予定)

【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を4月26日(木)までに直接、地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。

●説明会を開催します

【日時】4月10日(火)午後6時～7時

【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室

【申込み】4月9日(月)までに電話で同係へ。

ご活用ください ● ● ● ● ● コミュニティ活動補償制度

皆さんが、安心して町会・自治会活動やボランティア活動などができるよう、区が保険料を負担し、コミュニティ活動中の事故による損害を補償します。原則として事前の登録は不要です。

※補償内容等詳しくは、地域コミュニティ課・特別出張所で配布するパンフレットでご案内しています。新宿区ホームページからもご覧いただけます。

【問合せ】地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4127へ。

【補償の対象となる活動】次の①～⑤全てを満たす活動

▶①区内在住または区内に活動拠点がある方で構成される地域団体の活動、▶②広く公共の利益を目的とした自発的な活動、▶③年間を通じて計画的に行う活動、▶④無報酬で行う活動(交通費等の実費は無報酬とみなします)、▶⑤区内での活動または区民が行う国内での活動

【公益活動の具体例】▶町会・自治会活動、▶地区協議会活動、▶防災・防犯活動、▶資源ごみの回収・リサイクル活動、▶交通安全活動ほか

【対象外の例】▶政治・宗教・営利を目的とした活動、▶有償で行う活動、▶会員同士の懇親・親睦を目的とした活動、▶職場や学校などの行事として行う活動、▶趣味のサークル・スポーツ団体の当該活動における参加者

◎事故が発生したときは

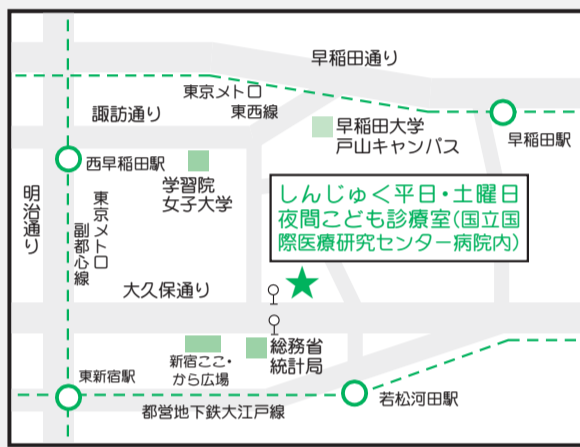
傷害や賠償責任が生じる事故が発生したときは、事故発生日から14日以内に地域団体の代表者が「コミュニティ活動事故報告書」を活動の区の担当課または地域コミュニティ課コミュニティ係へ提出してください。報告書は、同課・特別出張所で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

4月7日(土)から土曜日夜間の診療を開始します しんじゅく平日・土曜日夜間 こども診療室



従来の月～金曜日の夜間診療に加え、新たに土曜日夜間の診療を開始します。お子さんの発熱・腹痛など、急病の際にご利用ください。
【対象】原則として満15歳までのお子さん
【診療科】小児科(骨折・やけど等の外科を除く)
【開設日時】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日・年末年始を除く。受け付けは午後9時45分まで)

【開設場所】国立国際医療研究センター病院内(戸山1-21-1)☎☎(6228)0713
※できるだけ事前にご連絡の上、受診してください。
※健康保険証、乳幼児医療証、子ども医療証等をお持ちください。
※「時間外受付」へおいでください。
【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。



- 都営地下鉄大江戸線・若松河田駅 徒歩5分
- 東京メトロ東西線・早稲田駅 徒歩15分
- 都営バス・国立国際医療研究センター前

5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)

◆予約制のものは4月9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	10(休)★・17(休)◎	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	11(金)★・18(金)◎			
	東新宿	7(月)◎・14(月)★			
	落合	8(火)◎・15(火)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	17(休)	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	
	東新宿	7(月)			
母親学級	四谷	17(休)・24(休)・31(休)	13:30～16:00	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25名	
	育児相談	牛込	18(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
四谷		10(休)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
東新宿		10(休)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	個別相談とグループワーク
		17(休)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	
すこやか子ども発達相談	牛込	29(火)	13:40～16:20	予約制。小児科医による発達相談	
育児・おっぱい相談	東新宿	25(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談	
	落合	9(火)	13:00～14:30	おっぱい相談は予約制	
育児(双子の会)	落合	15(火)	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	8(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんのお母さんの育児体験教室	
	四谷	10(休)			
	東新宿	24(休)			
	落合	30(休)			
離乳食講習会	牛込	22(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	31(休)			
	東新宿	21(月)			
	落合	18(金)			
1歳児食事講習会	牛込	17(休)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。	
	四谷	18(金)			
	東新宿	7(月)			
	落合	8(火)			
骨粗しょう症予防検診	牛込	29(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	
	四谷	25(金)			
	東新宿	9(火)			13:00～14:30
		23(火)			9:00～10:30
落合	10(休)	9:00～10:30			
	女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	19(土)産婦人科系全般 22(火)更年期専門	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を相談できます。
		牛込	8(火)・22(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
四谷			18(金)	14:00～16:15	
東新宿	21(月)	13:15～15:30			
	落合	24(休)	14:00～16:15		
		東新宿	9(火)	13:15～15:30	予約制。精神科医の個別相談
うつ専門相談	東新宿	9(火)	13:15～15:30	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	7(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流	
訪問指導	牛込	14(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、リハビリ等のアドバイス ※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	21(月)			
	東新宿	9(火)			
	落合	8(火)・25(金)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	29(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。	
	四谷	25(金)			
	東新宿	9(火)			
	落合	10(休)			

両親学級

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU
☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361
(日曜日、祝日・年末年始を除く午前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「両親学級の件」とお伝えください。
【日時】5月12日(土)午前9時30分～12時・午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)
【会場】東新宿保健センター

新宿区国民健康保険データヘルス計画・第三期新宿区特定健康診査等実施計画(平成30年度～35(2023)年度)を策定しました

新宿区国民健康保険データヘルス計画は、特定健康診査等の実施を含んだ計画のため、第三期新宿区特定健康診査等実施計画と一体的に策定しています。

新宿区国民健康保険データヘルス計画

生活習慣改善に向けた支援の強化、生活習慣病重症化予防、医療機関への適正受診支援・ジェネリック医薬品の普及を柱に、区が取り組むべき保健事業、事業の目標と実施方法を掲載しています。

第三期新宿区特定健康診査等実施計画

40歳～74歳の国民健康保険被保険者に対して実施している特定健康診査等について、特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上などを柱に、事業の実施方法や目標等を掲載しています。

計画の全文は医療保険年金課、健康づくり課・保健センター、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

【問合せ】▶国民健康保険データヘルス計画…医療保険年金課庶務係(本庁舎4階)☎(5273)3880、▶特定健康診査等実施計画…健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207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。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★

◆慶應ガルパッサート交響楽団定期演奏会 4月21日(土)午後2時から(午後1時30分開場)、新宿文化センターで。ドヴォルザーク「新世界より」、ブラームス「ヴァイオリン協奏曲」ほか。
☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同楽団・大久保☎080(5517)8381

◆多言語の習得と国際理解についての講演会 4月14日(土)午前10時30分

～12時…四谷ひろば、4月18日(水)午後7時～9時…西新宿1丁目。区内在住・在勤の方対象。☎無料。☎前日までに電話で。各回先着20名。☎言語交流研究所ヒッポファミリークラブ☎0120(557)761

★サークル紹介・会員募集★

◆万葉集の学習 毎月第2・第4水曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。講師による万葉集の解説。☎月2,100円。☎四谷万葉の会・穎原(えばら)☎(3208)2577

◆ヨガと健康体操 毎月第2・第3・第4火曜日午前10時～11時30分、西戸山生涯学習館で。ヨガを中心とした腰痛、膝痛等の予防体操。☎入会金2,000円・月3,000円。☎午後4時～7時にあすなろ会・室(むろ)☎(3360)6483



野菜に首ったけ! ～毎月8日はしんじゅく野菜の日～

しんじゅく野菜の日にちなみ、野菜のおいしさや魅力を知っていただけるよう、広報しんじゅくで簡単にできる野菜料理のレシピや区内で実施している野菜の日の取り組みを紹介していきます。

初回の今回は、4月放送の区の広報番組「こんにちは新宿区長です!」で吉住区長も挑戦したレシピを紹介し、ぜひ作ってみてください。

【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・☎(5273)3930へ。

たっぷり野菜とさば缶のトマト煮込み

1日に必要な野菜量の約2/3がとれる!

●材料(2人分)

- キャベツ…1/4個
- 玉ねぎ…1/2個
- しめじ…1/4株
- にんにく…1/2片
- さば水煮缶…1缶(190g)
- カットトマト水煮缶…1/2缶(200g)
- 顆粒コンソメ…小さじ2
- オリーブオイル…適量
- 塩・こしょう…適量
- 乾燥パセリ…適宜

●作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りに、しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、香りが出るまで中火にかける。
- ③②にキャベツ、玉ねぎ、しめじ、さばの水煮と缶汁、トマトの水煮、顆粒コンソメを加え、沸騰したらふたをして弱火で20分ほど煮る。
- ④塩・こしょうで味を調え、上にパセリを散らす。



子育て世帯の方へ

4月から

子育て住宅に 入居しやすくなりました



子育て住宅(特定住宅)は、20歳未満の子どもがいる子育て世帯向けの区立住宅で、30年4月から入居要件を緩和しました。今回は、変更点を紹介します。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】住宅課区立住宅管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3787・☎(3204)2386へ。

所得基準の上限を 引き上げました

●所得基準の上限額
(3人家族の場合の例)

【改正前】6,604,000円

【改正後】12,448,000円

※所得は所得税法上の所得金額(世帯全員分の合計)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。

※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。

家賃等の債務保証の方法が 選べるようになりました

債務保証の方法を、▶連帯保証人、▶保証会社、▶敷金(住宅使用料3か月分)から1つを選択できるようになりました。

※この変更は、区営住宅等の区立住宅も対象です。

※すでに各住宅にお住まいの方も、申し出により、債務保証の方法を選択することができます(債務保証の方法の変更により敷金の還付、連帯保証人の解除が可能です)。

「新宿の拠点再整備方針

～新宿グランドターミナルの一体的な再編 を策定しました

区と東京都は、新宿駅・駅前広場・駅ビル等を、新宿グランドターミナルとして一体的に再編し、さらなる賑わいを創出するとともに駅周辺全体への波及を目指していくため、新宿の拠点再整備方針を策定しました。内容は、以下問い合わせ先で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。また、説明会(右記)も開催します。

【問合せ】▶区新宿駅周辺基盤整備担当課 ☎(5273)4164、▶新宿駅周辺まちづくり担当課 ☎(5273)4214(いずれも本庁舎7階・☎(3209)9227)へ。

再整備方針に 関する説明会

●当日直接、会場へ
おいでください

【日時】4月26日(木)午後1時30分～3時・午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

佐伯祐三生誕120年記念講演会



下落合にアトリエを構えた新宿ゆかりの洋画家・佐伯祐三(1898年～1928年。写真)の生誕120年を記念して、美術史研究の第一人者であり新宿区名誉区民でもある高階秀爾さんが、佐伯祐三や新宿に関連した日本近代美術についてお話しします。

【日時】5月13日(日)午後2時～4時

【講師】高階秀爾/大原美術館館長・東京大学名誉教授

【費用】500円

【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、4月21日(必着)までに新宿歴史博物館(〒160-0008三栄町22) ☎(3359)2131・☎(3359)5036へ。定員100名。応募者多数の場合は、新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員と区内在住の方を優先して抽選。

こどもの日は

芸術体験ひろばへ



【日時】5月5日(祝)午前10時～午後4時40分

【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

こどもの日の5月5日、お子さん向けの体験プログラムや、親子で鑑賞できるプログラムを用意した「芸術体験ひろば」を開催します。会場には、地元の町会や商店会等の協力で、焼きそば・飲み物などの模擬店も出店します。ぜひ、ご家族でお出掛けください。

【問合せ】日本芸能実演家団体協議会(芸団協) ☎(5909)3060へ。詳しくは、芸団協ホームページ(☎http://www.geidankyo.or.jp/)でもご案内しています。

●右表の事前申込欄に●のあるプログラム…参加には事前の申し込みが必要です。申し込み方法は次のとおりです。

はがきか電子メールにプログラム番号(時間が重複しない場合は複数記入可)、参加を希望する方の氏名・学年(未就学児は年齢)、保護者または代表者の住所・氏名・電話番号を記入し、4月22日(必着)までに芸団協「芸術体験ひろば」係(〒160-8374西新宿6-12-30) ☎hiroba55@geidankyo.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、結果を4月26日(木)ころまでにお知らせします。定員に満たないプログラムは、当日会場でも受け付けます。

●右表の事前申込欄に▲のあるプログラム…参加には整理券が必要です。整理券は、当日午前9時30分から総合案内で配布します。

番号	事前申込	時間	プログラム	対象
1	●	12:30～13:00	ベイベーミニシアター「マ・ブニュンカ!」	0歳～2歳
2	●	14:30～15:00	ベイベーミニシアター「まる」	
3	●	13:30～14:00	ベイベーミニシアター「まる」	
4	●	15:30～16:00	ベイベーミニシアター「まる」	
5		10:30～11:00	コンサート「お楽しみ会コンサート」	3歳以上
6		11:45～12:15	コンサート「お楽しみ会コンサート」	3歳以上
7	●	13:30～14:00	テーブル人形劇「3びきのこぶた」	4歳以上
8	●	14:45～15:15	テーブル人形劇「3びきのこぶた」	4歳以上
9	●	10:10～10:40	音楽絵物語「スーホの白い馬」	5歳以上
10	●	11:10～11:40	音楽絵物語「スーホの白い馬」	5歳以上
11	●	13:10～14:00	アクション体験「きみもアクションスターになろう!」	5歳～小学3年生
12	▲	14:10～15:10	演劇ワークショップ「ふしぎたっぷり、あそびはらっぱ!」	5歳～小学生
13	▲	10:00～11:00	伝統芸能体験「三味線ちんとんしゃん♪」	小学生以上
14	▲	11:30～12:30	伝統芸能体験「三味線ちんとんしゃん♪」	
15	●	15:30～16:20	バレエ「はじめてのバレエ体験」	
16	●	10:30～12:00	美術「雷神の金屏風を作ろう!」★材料費500円	
17	●	13:30～14:30	美術「ヴィヴィアン ヘッドドレス・ワークショップ」	
18	●	15:30～16:30	★材料費500円	
19		14:00～16:00	「新宿区少年会議所～名刺作り・交換体験～」	
20	●	10:00～10:50	マジック体験「テーブルマジックにチャレンジ!」	
21	▲	10:00～11:00	伝統芸能体験「能 know 体験!」	
22	▲	12:00～12:45	伝統芸能体験「にほんの楽器、お囃子(はやし)体験」	
23	▲	13:30～14:20	伝統芸能体験「キッズ落語講座」	
24	●	13:30～15:00	伝統芸能体験「おどるって楽しい! 日本舞踊」	
25	●	12:30～14:00	音響ワークショップ「音でつくる物語ワークショップ」	小学3年生以上
26	●	15:10～16:40	音響ワークショップ「音でつくる物語ワークショップ」	小学3年生以上
27	●	11:40～12:40	アクション体験「サムライになってチャンバラ体験」	小学4年生以上
28	●	10:30～11:30	舞台鑑賞 荒馬座公演「祈りの祭」★入場料1,000円	どなたでも
29	●	14:00～14:25	マジック鑑賞「日本の伝統奇術「和妻」の世界」	
30		15:20～16:20	伝統芸能鑑賞「ファミリー寄席」	
31	▲	10:00～11:00	楽器制作・演奏「楽器を作って音にさわろう!」★材料費200円	
32		11:00～15:30	照明技術「RGBと光のふしぎ/あなたの瞳にハートを!」	
33		12:30～13:00	コンサート「子どもも大人も楽しめる! メモリーショー!」	
34		15:00～15:30	コンサート「森の五重奏団おしゃべりコンサート」	
35		16:00～16:30	コンサート「森の五重奏団おしゃべりコンサート」	
36		13:20～15:20	お絵描き「校庭にお絵描きしよう!」	

※プログラム内容等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。