

今号の主な内容

- 3面 介護保険サービス利用時の負担軽減・助成制度  
創業を目指す若者を応援  
新宿ビジネスプランコンテスト
- 4・5面 高齢者と介護者の生活を支援します  
高齢者福祉サービス
- 8面 在宅医療・介護支援情報2018の活用

# 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30年(2018年)

6・5

第2249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。

ステージイベント



ブース出展・めり絵



# 新宿子育てメッセ

手をつなごうみんなので  
子育てハッピースマイル



大体育室



講座・読み聞かせ

**【日時】6月10日(日) 午前10時～午後3時**  
**【会場】新宿コズミックセンター 2階**  
**(大久保3-1-2)**

区内で活動する子育て関係団体の見本市です。子育てに役立つ情報や、親子で参加できる「知る・作る・体験する」催しが満載です。ぜひご家族でおいでください(授乳・おむつ替えコーナーあり)。

【問合せ】同実行委員会事務局(新宿7-3-29、子ども総合センター内)  
☎(3232)0695・☎(3232)0666へ。一部有料、予約が必要な催しがあります。予約方法等詳しくは新宿子育てメッセ公式ブログ(<http://kidsmesse.blogspot.jp/>)でご案内しています。

### ステージイベント

#### タニケンのファミリーステージ



「タニケン」の愛称で親しまれ、NHK・Eテレ元「フックブックローミニ」けっさくくん役の谷本賢一郎さん(左写真)による親子で歌って踊れるステージです。

【時間】▶午前10時35分～11時15分、  
▶午後1時50分～2時30分

- ママたちによる親子フラダンス  
午前10時10分～10時20分
- パネルシアター・大型絵本の読み聞かせ  
午前11時20分～11時50分
- 東京音楽大学の学生によるコンサート  
(金管八重奏・木管五重奏)  
午前11時55分～午後0時35分

司会  
前田カオリコ  
新宿子育てメッセ  
実行委員  
ブルーミング・맘代表

キャラクターも遊びに来ます



▲新宿シンちゃん ▲あつまるくん

- ライフジャケット着用の実演  
午後0時50分～1時
- 手遊び歌とピアノのステージ  
午後1時15分～1時35分
- ゴスペルユニットのステージ  
午後2時30分～2時45分

### 親子で楽しめる講座

【時間】午前▶10時～11時…ベビーマッサージ講座★、  
▶11時～11時30分…子どもの写真撮影講座★、▶11時30分～12時…男性の子育て応援講座、午後▶0時～1時…マタニティ講座★、▶1時～1時30分…親子でバルーンづくり講座(当日予約、先着40名)、▶1時30分～2時…子育て講座、▶2時～2時30分…赤ちゃんから大人まで楽しめるリズム遊び、▶2時30分～3時…男性向け子育て講座(クイズ形式)  
★マークの催しは予約が必要です。

#### おもちゃ抽選会

素敵なおもちゃが抽選で50組に当たります。午前10時から大体育室前受付で先着500組の家族に抽選券を配布します。

### ブース出展

雲を作る実験や手形足形スタンプ体験、一日出張児童館、キャンドル作り、パパ育相談など多彩な企画を用意しています。



男性向けの催しも多数用意しています

#### 物々交換会

使わなくなった子どもの服や乳幼児向け絵本などを交換し、有効活用する場です。1人5点まで交換できます。

【問合せ】落合三世代交流サロン☎(3954)2740へ。

★このほか、子育て相談コーナー、無料でコーヒーを提供するカフェ(数に限りあり)、ふらっと新宿によるパン・マフィン等の出張販売、友好提携都市・伊那市の物産品の展示販売、女性の健康チェック、区内の保育園・幼稚園情報の提供などがあります。

6月22日から

## 区長と話そう～しんじゅくトーク



●詳しくは、広報しんじゅく6月15日号で紹介  
各地域が取り組んでいる身近な課題をテーマに、吉住区長が区民の皆さんと直接意見交換を行うしんじゅくトークを開催します。どなたでも参加できます。  
【日時・会場】右表のとおり。時間はいつでも午後7時～9時

日程	会場(地域センター)
6月22日(金)	牛込笹筒(笹筒町15)
6月26日(火)	大久保(大久保2-12-7)
6月28日(木)	柏木(北新宿2-3-7)
7月2日(月)	榎町(早稲田町85)
7月4日(水)	落合第一(下落合4-6-7)

※日程は変更する場合があります。

日程	会場(地域センター)
7月6日(金)	戸塚(高田馬場2-18-1)
7月10日(火)	四谷(内藤町87)
7月12日(木)	角筈(西新宿4-33-7)
7月17日(火)	落合第二(中落合4-17-13)
7月19日(木)	若松(若松町12-6)

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

### 納税通知書の発送は 6月8日(金)

## 特別区民税・都民税 税額決定・納税通知書をお送りします

●第1期の納期限は7月2日(月)

30年度の住民税(特別区民税・都民税)の税額決定・納税通知書を、6月8日(金)に発送します。お手元に届いた納付書で、銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)、区税務課、特別出張所で忘れずに納めてください。左下にバーコードがある納付書は、裏面に記載のコンビニエンスストアのほか、携帯電話(モバイルレジ対応機種のみ)からも納められます。

税額となり、29年度の年税額の6分の1を年金から引き落としします。その後、確定した税額から仮徴収税額を差し引いた金額を、10月・12月・31年2月の年金から引き落としします。

●年金からの引き落とし (年金特徴)の方  
公的年金から引き落とされる税額を、納税通知書に記載しています。

●29年度から引き続き年金特徴の方：4月・6月・8月は仮徴収

税額となり、29年度の年税額の6分の1を年金から引き落としします。その後、確定した税額から仮徴収税額を差し引いた金額を、10月・12月・31年2月の年金から引き落としします。

税金の支払い・口座振替・証明書発行：収納管理係 ☎(5273)4139(いずれも本庁舎6階へ)。

●新たに年金特徴の対象となった方：税額の2分の1は、第1期(7月2日(月)納期限)・第2期(8月31日(金)納期限)に、それぞれ納付書で納めてください。残りの税額は、10月・12月・31年2月の年金から引き落としします。

●30年度住民税の課税証明書等の発行は、6月8日(金)から発行には事前に税の申告が必要ですが、福祉サービスや年金健康保険の手続きの際など、税の証明書が必要になることが多いため、収入のない方も申告をお願いします。

【問合せ】税務課 ☎課税内容：課税第一係 ☎(5273)4107・第二係 ☎(5273)4108、

【問合せ】税務課 ☎課税内容：課税第一係 ☎(5273)4107・第二係 ☎(5273)4108、

### 納入通知書の発送は 6月13日(水)

## 国民健康保険料納入通知書をお送りします

30年度の納入通知書が6月20日(水)ころまでに届かない方は、6月29日(金)までに医療保険年金課国保資格係へご連絡ください。

●29年中の収入の申告(所得税・住民税の申告)が遅れた方、新宿区外で課税されている方、税申告をしていない方は、均等割額のみでの納入通知書を送りする場合があります。29年中の総所得金額等が確定し次第、所得割額を含めた保険料を再計算して通知します。税申告をしていない方は、早めに申告してください。

●倒産・解雇等ご自分の意思に関係なく失業し、雇用保険受給資格者証をお持ちの方は、保険料が軽減される場合があります。軽減には、医療保険年金課国保資格係への届け出が必要です。

●後期高齢者医療保険料の納入

●納付書での納付  
納期限は納期月の末日(土・日曜日、祝日等)の場合はその翌日)です。納入通知書に、1年分の一括納付用と、各月納付用(6月～9月納期分)の納付書を同封しています。銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)、区医療保険年金課、特別出張所で納めてください。左下にバーコードがある納付書は、裏面に記載のコンビニエンスストアのほか、携帯電話(モバイルレジ対応機種のみ)からも納められます。

●納め忘れのない口座振替 (自動払込)のご利用を  
納入通知書に同封した「口座

通知書は、7月20日(金)に発送する予定です。

振替(自動払込)依頼書」に記入。押印の上、医療保険年金課国保収納係へ郵送または銀行等の金融機関、郵便局へお持ちください。1～2か月後に、口座振替(自動払込)開始月をお知らせします。

●年金からの引き落とし  
次の全てに該当する場合、原則として保険料は年金から引き落とします(特別徴収)。

●世帯の国民健康保険加入者全員が65歳～74歳

●国民健康保険料の引き落としの対象となる年金の受給額が年額18万円以上

●介護保険料が年金から引き落とされている、介護保険料と国民健康保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超えない

●世帯主の年齢が、31年3月31日現在で74歳以上

●年金額と国民健康保険料を比較して年金からの引き落としが中止になった(毎年度判定し、中止になった世帯には「国民健康保険料変更通知書兼特別徴収中止通知書」をお送りします)

【問合せ】医療保険年金課 ☎保険料の内容：国保資格係 ☎(5273)4146、保険料の納付：国保収納係 ☎(5273)4158、保険料の納付相談：納付相談係 ☎(5273)3873(いずれも本庁舎4階)へ。

【問合せ】医療保険年金課 ☎保険料の内容：国保資格係 ☎(5273)4146、保険料の納付：国保収納係 ☎(5273)4158、保険料の納付相談：納付相談係 ☎(5273)3873(いずれも本庁舎4階)へ。

●簡単な質問に答えて  
適職探しのグラフづくり

【日時】6月19日(火)午後2時～

【日時】6月19日(火)午後2時～

【日時】6月19日(火)午後2時～

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分



### 中小企業で働く方向けの講座

資格の大原との提携による通信講座です。受講手続き完了後すぐに受講できます。

【コース】①FP3級合格セット、②ITパスポート総合、③MOSエクセル試験対策(Office2016/2013)、④MOSワード試験対策(Office2016/2013)、⑤色彩検定3級、⑥医療事務クリニック(3級・2級)、⑦TOEIC®TEST攻略講座スタンダード入門から1コースを選択。詳しくは、新宿ホームページ <http://www.pal-shinjuku.jp> をご覧ください。

【対象】区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方、各コース10名

【費用】①8千500円、②7千400円、③④9千500円、⑤1万8千800円、⑥2万8千800円、⑦⑧2万8千円(いずれもテキスト代等)。

【申込み】はがきかファックス(1人1枚)に4面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、6月25日(必着)までに新宿(区)勤労者サービス課、支援センター勤労者サービス課、〒160-0022新宿7-1-3 ☎(3208)3208(2311) ☎(3208)3100へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者には7月2日(月)までに受講案内を送ります。

【日時】6月19日(火)午後2時～

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

●「あいうえお」施設開放  
子ども総合センター発達支援援コーナー「あいうえお」で、あそびの体験のほか発達に関する相談ができます。

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

【日時】6月22日(金)午後3時～4時15分

# 世帯全員が住民税非課税の方へ 介護保険サービス利用時の 負担軽減・助成制度をご活用ください

## 介護保険施設の 居住費(滞在費)・食費の負担軽減

次の所得・資産要件の全てに該当する方を対象に、所得に応じた負担段階(下表の3段階)に分け、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設での入所とショートステイ利用時の居住費(滞在費)・食費の負担額を軽減します。  
◆所得要件…世帯全員(別世帯の配偶者を含む)が住民税非課税  
◆資産要件…本人・配偶者の預貯金等の資産が一定基準額(配偶者がいる場合は2,000万円、配偶者がいない場合は1,000万円)以下

### 利用者の負担段階区分

負担段階	所得区分	
第1段階	生活保護を受けている方	
		老齢福祉年金を受給している方
第2段階	住民税非課税世帯	合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金(※)収入額の合計が80万円以下の方
		合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金(※)収入額の合計が80万円を超える方

※非課税年金とは、遺族年金、障害年金等をいいます。

### 軽減前の基準費用額(標準的な全国平均値)と軽減後の負担限度額(1日当たり)

施設の区分	①特別養護老人ホーム(地域密着型含む)・短期入所生活介護施設 ②介護老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設・短期入所療養介護施設
居住費(滞在費)	ユニット型個室 【軽減前】1,970円 【軽減後】第1段階・第2段階の方…820円、第3段階の方…1,310円
	ユニット型個室的多床室 【軽減前】1,640円 【軽減後】第1段階・第2段階の方…490円、第3段階の方…1,310円
	従来型個室 【軽減前】「施設の区分」の①は1,150円・②は1,640円 【軽減後】第1段階の方…「施設の区分」の①は320円・②は490円 第2段階の方…「施設の区分」の①は420円・②は490円 第3段階の方…「施設の区分」の①は820円・②は1,310円
	多床室(相部屋) 【軽減前】「施設の区分」の①は840円・②は370円 【軽減後】第1段階の方…0円、第2段階・第3段階の方は370円
食費	【軽減前】1,380円 【軽減後】第1段階の方…300円、第2段階の方…390円 第3段階の方…650円

現在、負担軽減・助成を受けている方の認定期間は7月31日(火)までです。更新申請書を6月上旬に発送しますので、お早めに手続きをしてください。新たに対象となる方は、介護保険課給付係へ申請してください。

※住民税非課税は、平成29年中の所得で判定します。

【問合せ】介護保険課給付係(本庁舎2階) ☎(5273)4176・☎(3209)6010へ。

## 介護保険通所系サービス利用時の食費助成

住民税非課税世帯の方、生活保護を受けている方は、次の対象サービス利用時の食費を、1日に付き200円助成します。

【対象サービス】▶通所介護(地域密着型含む)、▶通所介護相当サービス、▶通所リハビリテーション、▶認知症対応型通所介護、▶小規模多機能型居宅介護と看護小規模多機能型居宅介護の通いサービス

※上記と同様の「介護予防」サービスも対象になります。

対象になる通所系サービス事業所は、区に「この助成制度の実施を届け出た区内の事業所」です。

## 介護保険サービス利用時の負担軽減

介護保険サービスの利用者負担額の支払いが困難な方の、次の対象サービスの利用料や居住費(滞在費)・食費の利用者負担額を25%(生活保護を受けている方は個室の居住費(滞在費)を100%)軽減します。

【対象サービス】▶訪問介護、▶訪問介護相当サービス、▶定期巡回・随時対応型訪問介護看護、▶夜間対応型訪問介護、▶通所介護、▶通所介護相当サービス、▶認知症対応型通所介護、▶小規模多機能型居宅介護、▶看護小規模多機能型居宅介護、▶訪問看護、▶訪問入浴介護、▶短期入所生活介護、▶短期入所療養介護、▶訪問リハビリテーション、▶通所リハビリテーション、▶特別養護老人ホーム(地域密着型含む)

※上記と同様の「介護予防」サービスも対象になります。

この軽減は、東京都に軽減措置事業を行うことを届け出た社会福祉法人と事業者が提供するサービスを利用した場合にのみ受けられます。

【対象】生活保護を受けている方と、次の全てに該当する方

▶利用者本人を含む世帯全員が住民税非課税、▶世帯の年間収入が基準収入額(※1)以下、▶世帯の預貯金等が基準貯蓄額(※2)以下、▶世帯で自宅以外に土地・家屋等を所有していない、▶負担能力のある親族等に扶養されていない、▶申請時に介護保険料を滞納していない、▶被保険者証に給付額減額等の記載がない

※1 基準収入額…世帯員が1人の場合は150万円。以降、1人増えるごとに50万円を加算(収入には、仕送りや課税対象とならない遺族年金・障害年金・手当等を含む)

※2 基準貯蓄額…世帯員が1人の場合は350万円。以降、1人増えるごとに100万円を加算(預貯金等には有価証券・債権等を含む)

## 後期高齢者医療制度に加入している方へ ジェネリック医薬品差額通知をお送りします

●発送は6月25日(月)

生活習慣病等の医薬品が処方され、ジェネリック医薬品を利用した場合に薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方に、利用差額を試算した「差額通知」を6月25日(月)に発送します。

●ジェネリック医薬品とは

厚生労働省が認めた先発医薬品(新薬)と同等の効能・効果を持つ薬で、先発医薬品より一般的に

安い価格で提供されています。利用を希望する場合は、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。

【問合せ】東京都後期高齢者医療広域連合ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120(336)060(6月26日(火)~7月31日(火)の平日午前9時~午後5時)へ。

【区の担当課】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562

## 創業を目指す若者を応援 新宿ビジネスプランコンテスト 初開催

### SHINJUKU DREAM ACIVATION I ~U35新宿ビジネスプランコンテスト

東京商工会議所新宿支部との共催で、優れた事業計画の表彰・事業化を支援します。

【対象】▶個人…区内在住・在勤・在学の35歳まで、▶事業者…創業後3年以内で、代表者が35歳以下の区内中小企業(チームでの応募も可)  
【申込み】6月15日(金)~8月31日(金)に、所定の申請書類を郵送(必着)・電子メールまたは直接、産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701・☎(3344)0221・✉sangyoshinko-itl@city.shinjuku.lg.jpへ。申請書類は6月15日(金)から新宿区ホームページで取り出せます。

●コンテストに向けた「キックオフセミナー」

新宿ビジネスプランコンテストへの申し込みを検討している方等を対象に、事業計画の策定方法等をお話しします。

【日時】6月26日(火)午後7時~8時30分

【会場】新宿三丁目貸会議室501-B(新宿3-32-10、T&Tビル5階)

【講師】今野 稔 / (株)グロービス・キャピタル・パートナーズ

【申込み】6月7日(木)~22日(金)に、参加申込書を郵送(必着)・ファックス・電子メールまたは直接、産業振興課産業振興係へ。先着30名。参加申込書は新宿区ホームページから取り出せます。

## 「新宿の森」自然体験バスツアー 参加者募集

沼田市・伊那市で、森林整備の体験や自然との触れ合いを通して、自然環境を学びませんか。ツアー参加者には、省エネ活動に取り組む「新宿エコ隊」に登録していただきます。

【問合せ】環境対策課環境計画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3763・☎(5273)4070へ。



▶ 昨年のネイチャーガイドツアー(伊那)

## 平成30年 第2回区議会定例会

期日	開会時間	会議・委員会の名称
6月12日(火)	午前10時	本会議(代表質問)
6月13日(水)	午前10時	本会議(代表質問、一般質問)
6月14日(木) 15日(金)	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)
6月18日(月)	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)
6月19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)
6月21日(水)	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・☎(3209)9995へ。

●今回の定例会で審議する主な議案(予定)

▶予算案…平成30年度新宿区一般会計補正予算(第3号)、▶条例案…新宿区特別区税条例等の一部を改正する条例、新宿区旅館業法施行条例の一部を改正する条例

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

### 日帰り 新宿の森・沼田 (群馬県)

【日程】7月28日(土)

【対象】区内在住の小学生以上、70名(中学生までは保護者同伴)

【内容】下草刈り体験、トマト狩り、バーベキューほか

【費用】温泉入浴希望者は600円(11歳までは400円)

### 1泊2日 ※旅館に宿泊(相部屋) 新宿の森・伊那 (長野県)

【日程】9月8日(土)~9日(日)

【対象】区内在住の小学生以上、30名(中学生までは保護者同伴)

【内容】間伐体験、木工工作、ネイチャーガイドツアーほか

【費用】6,500円(小学生は5,500円。宿泊代(2食付き))

【申込み】はがきかファックス(4面記入例のほか、希望の行き先(沼田・伊那の別)、参加者全員の氏名・性別、小・中学生は学年を記入、1グループ5名まで)または直接、6月19日午後5時(必着)までに環境対策課環境計画係へ。応募者多数の場合は同ツアーに初めて参加する方を優先して抽選し、結果は6月27日(水)までに応募者全員に発送します。



図書館の催し

ビブリアバトル

発表者のおすすめの本を紹介し、観覧者が読みたいと思った本に投票します。【日時】6月23日(土)午後2時～4時30分(午後1時45分開場)【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)【対象】中学生以上、30名(『初』もしくは『初めての一冊』がテーマの発表者5名、フリーテーマの発表者15名、観覧者10名程度)【講師・司会】五十嵐孝浩・ビブリアバトル普及委員【申込み】発表者は6月8日(金)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371)0010へ。観覧者は当日直接、会場へ。いずれも先着順。



親子講座

【日時】6月24日(日)午後1時30分～2時30分・午後3時～4時【対象】未就学児と保護者、各回30名【内容】動物で遊ぼうをテーマに、目白大学の学生が体操・工作等を指導【会場・申込み】6月9日(土)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17)☎(3954)4373へ。先着順。



夏休み社会科見学

●JICA地球ひろばへ行こう【日時】7月1日(日)午前10時～12時【会場】JICA地球ひろば(市谷本村町10-5)【対象】小学生、20名(保護者同伴)【内容】体験ゾーンの見学と国際協力の体験談【申込み】6月7日(木)から電話で中町図書館☎(3267)3121へ。先着順。

行政書士無料法律相談会

相続・就労問題等の相談に行政書士が応じます。【日時】7月13日(金)午後6時～6時30分・午後6時45分～7時15分・午後7時30分～8時【協力】東京都行政書士会【会場・申込み】6月7日(木)～7月6日(金)に直接、下落合図書館(下落合1-9-8)☎(3368)6100へ。各回先着1名。

ワールドカフェ

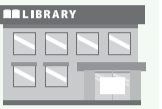
【日時】6月24日(日)午後2時～4時【内容】「ゲーム脳ってホントなの?」をテーマに意見を出し合い、分かりやすく情報をまとめ、より深く理解する参加型グループワーク【会場・申込み】6月7日(木)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)☎(3208)2431へ。先着12名。

図書館ボランティア体験講座

【日時】7月1日(日)午後3時～4時【内容】図書館の仕事体験。動きやすい服装でおいでください(スカート不可)【会場・申込み】6月7日(木)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2)☎(3365)4755へ。先着5名。

図書館の休館

特別図書整理のため、次のとおり休館します。【休館期間】▶鶴巻図書館…6月20日(木)～22日(金)、▶戸山図書館…6月27日(水)～29日(金)(通常の休館日に当たる6月21日(木)は開館)【問合せ】中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421へ。



催し・講座

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】6月11日～22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)、6月17日・24日の日曜日午前10時～12時：よつや運動広場(四谷1-1)、清水川橋公園(下落合1-1)、雨天・荒天時は中止【対象】区内在住・在勤・在学のおおむね10～70歳代、各日10名【内容】基礎から指導。動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。【費用】1回200円【主催・申込み】6月7日(木)から電話で各日3日前までに区ゲートボール協会☎(3362)1357(田林)へ。先着順。

落合第二地域センター

開館記念イベント【日時】6月16日(土)・17日(日)午前10時～午後3時【内容】同センター登録団体の作品展展示、茶道等の体験ほか※16日(土)午前10時から式典があります(津軽三味線の演奏あり)【会場・問合せ】同センター(中落合4-17-13)☎(3951)9941へ。

名作鑑賞会

【日時】6月17日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)【上映作品】「晩春」(1949年。監督/小津安二郎)【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)☎(3209)8001へ。先着100名。

新宿NPO活動基礎講座

●協働事業の考え方・進め方【日時・内容】6月30日(土)：「協働」の考え方やパートナーシッ

若者応援講座

●90分でわかるライフプランの5つのポイント【日時】6月30日(土)午後2時～4時【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名【内容】将来に向けたお金の使い方(講師は木村美奈子/ファイナンシャルプランナーCFP®)【会場・申込み】6月7日(木)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16)☎(3341)0801(日曜日・祝日を除く)☎(3341)0740へ。先着順。

神楽坂落語まつり

「牛込落語会」に15名を招待【日時】6月30日(土)午後6時～8時30分【会場】牛込笹塚区民ホール(笹塚15)【対象】区内在住・在勤の方、15名【内容】「話芸の極み、ここに。」卒寿間近の大御所二人会(出演は三遊亭金馬、川柳川柳、三遊亭金八、川柳つくし)【主催】新宿区

四谷ひろばフェス2018

●開館10周年記念イベント【日時】6月17日(日)午前10時～午後5時【内容】ステージ：四谷交通少年団による演奏、ダンス、和太鼓、居合道、コーラス、フラダンスほか、展示等：大人のサロンコーナー、区内福祉施設団体の作品展示や体験コーナー、スポーツ交

流会(ポッチャ・パドルテニス)、四谷中学ミニ出張文化祭、物産展(伊那市高遠町・沼田市)ほか【会場・申込み】当日直接、四谷ひろば(四谷4-20)☎(3358)9140へ。

親子体験食味学習会

●おいしい夏休みを体験しよう2018【日時】7月25日(水)午前10時30分～午後2時30分【対象】小・中学生と保護者、15組30名【内容】茶会体験と懐石料理のマナーを学ぶ【費用】1組6千円【後援】新宿区【会場・申込み】6月7日(木)から電話で京懐石柿傳(新宿3-37-11 安与ビル)☎(3352)5115へ。先着順。

羽田空港見学会

●国土交通省主催【日時】7月27日(金)・31日(火)、8月3日(金)・7日(火)・17日(金)・20日(月)・23日(木)・28日(火)・31日(金)、9月8日(土)・30日(日)、10月13日(土)、いずれも正午～午後5時【対象】小学生以上、各日45名(小学生は保護者同伴)【内容】管制塔、航空機の整備工場、滑走路の見学【申込み】はがきに4面記入例のほか参加者全員の氏名・年齢・生年月日、希望日を記入し、6月18日(必着)までに東京空港事務所環境・地域振興課(〒144-0004 1大田区羽田空港3-3-1)☎(5757)3021へ。応募者多数の場合は抽選。詳しくは、国土交通省ホームページ(☎http://www.cab.mlit.go.jp/ocab/post-234.html)をご覧ください。

四谷ひろばパンコン教室

【日時】Aシニアのためのスマホ講座：7月1日(日)午前10時～午後3時、Bインターネット入門：7月4日～25日の水曜日午後1時～3時、全4回【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4面記入例のほか開催月(7月)、講座名(A・Bの別)を記入し、6月25日(月)までに四谷ひろばパンコン教室係(〒160-0004 四谷4-20)へ。各回先着15名。申し込みが2名以下の場合中止。【問合せ】四谷ひろば運営協議会・長谷川☎090(3400)0371へ。

ひきこもりに関する講演会・合同相談会【日時・内容】6月16日(土)①午後1時～5時：合同相談会、②午後2時～4時：講演会(ひきこもりで悩む人へ、家族が前向きになるために)【会場】東京都庁第一本庁舎(西新宿2-8-1)【対象】ひきこもり等にお悩みの方・家族ほか(②は定員500名)【申込み】①は当日直接、会場へ。②は6月11日(月)までに電話で東京都青少年・治安対策本部青少年課☎(5388)2257へ。



坂伝統芸能実行委員会(〒162-0834 北町40-3-104、(株)粋まち内)☎(6426)1728へ。応募者多数の場合は抽選。ボイストレーニング・ストレッチ講座【日時】7月6日(金)午後2時～4時【対象】区内在住・在勤の方、30名【内容】椅子を使ったストレッチと声帯に負担をかけずに歌う方法(講師はChie/ボイストレーナー)【会場・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、6月20日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023 西新宿4-33-7)☎(3377)1373へ。応募者多数の場合は抽選。

区民の会のセミナー・講演 ①家庭教育セミナー第5回「すまいるカフェ」【日時】6月22日(金)午前10時30分～12時【会場】天祖神社(早稲田鶴巻町530)【テーマ】自立する子供、育てますか？(講師は丸山貴代/東京家庭教育研究所元所長)【後援】新宿区・区教育委員会 ②講演会「新宿と漱石」【日時】6月23日(土)午後2時～3時【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)【講師】鈴木靖/漱石山房記念館館長【後援】新宿区 ……(以下共通)… 【申込み】当日直接、会場へ。先着50名程度。【問合せ】①は☎(6842)2334(須永)、②は☎090(9207)3668(山本)へ。

Table with 2 columns: 日本人, 外国人. Rows: 人口計, 男, 女. Data: 301,767 (604増), 43,517 (1,813増), 150,689 (251増), 22,612 (973増), 151,078 (353増), 20,905 (840増).

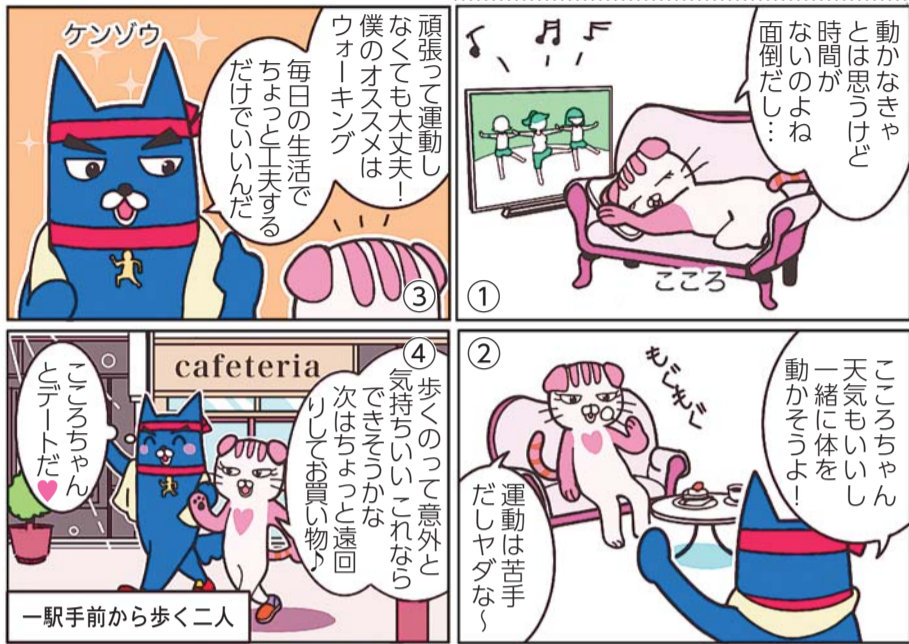


# すすめ! しんじゅく健康コンパス!!

多くの区民の皆さんに健康に関心を持っていただけるよう、しんじゅく健康コンパスたちが健康づくりのヒントを紹介します。

【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。

## VOL.1 歩くことから始めよう



生活習慣病の予防には1日8,000歩、歩くことが必要といわれています。健康のために日頃から体を動かすことを心掛けましょう。

## 住み慣れた地域で自分らしく安心して療養するために 在宅医療・介護支援情報2018の活用を

在宅療養に関する情報誌「地域で安心して療養するために～新宿区在宅医療・介護支援情報2018」を発行しました。在宅医療や訪問診療を実施する診療所・歯科診療所等の医療関係機関・介護関係機関の情報、相談窓口、サービスなどを紹介しています。

【配布窓口】▶高齢者総合相談センター、▶在宅医療相談窓口(三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階)、▶保健センター、▶特別出張所 ほか  
【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階) ☎(5312)9925・FAX(3226)2237へ。



### 在宅療養相談窓口のご案内

■高齢者総合相談センター…保健師・社会福祉士等の資格を持つ職員による相談  
■在宅医療相談窓口…看護師による在宅療養に必要な医療等の相談  
【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25) ☎(5312)9925・FAX(3226)2237へ。  
■がん療養相談窓口…保健師・看護師によるがんの治療や療養生活の相談  
【問合せ】がん療養相談窓口(暮らしの保健室、戸山2-33、戸山ハイツ33号棟

125) ☎(3205)3114・FAX(3205)3115 (祝日等を除く月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日(祝日の場合は第3土曜日)午前10時～午後1時30分)へ。  
■在宅歯科相談窓口…ご自宅に訪問し、入れ歯を作ったり、口腔ケアの仕方を指導したりする歯科医師等を紹介  
【問合せ】▶新宿区歯科医師会 ☎(3200)5064・FAX(3208)0829、▶新宿区四谷牛込歯科医師会 ☎(3356)6367・FAX(3356)6368(いずれも祝日等を除く月～金曜日午後1時～5時)へ。

**野菜に首ったけ!**

～毎月8日はしんじゅく野菜の日～

**キュウリと卵の炒め物**

●材料(2人分)  
キュウリ…2本 すりおろした生姜(チューブ可) …適宜  
塩…少々 …適宜  
卵…2個 鶏がらスープの素…小さじ1/2強  
塩・こしょう…適宜 しょうゆ…小さじ1/2  
ごま油…適量

●作り方

6月のレシピ

- ①キュウリはピーラーで縞模様になるように皮をむき、縦半分にして、3～5mmの斜め薄切りにし、塩をひとつまみ振ってしばらく置いておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、塩・こしょうで味をつけておく。
- ③フライパンにごま油をひき、すりおろした生姜を入れて香りが出てきたら、①のキュウリを入れ、鶏がらスープの素、しょうゆを加えて炒める。
- ④キュウリがしんなりしたらフライパンの片側に寄せ、空いたところにごま油を足して②を入れ、半熟状になるまで箸でかき混ぜながら炒める。
- ⑤フライパンの中でキュウリと卵を合わせる。

新宿淀橋市場協会の協力で、5月から毎月、新宿区ホームページで八百屋さんが教える野菜の豆知識を紹介する野菜のコラムを掲載しています(右図QRコードからアクセス)。  
【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。



## 大雨にご注意ください

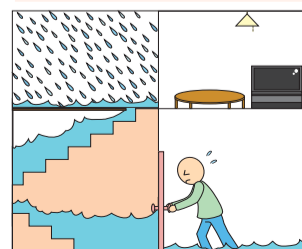
- 緊急時に利用できる「土のう」を配布しています  
明治通りの東側にお住まいの方は東部工事事務所(市谷仲之町2-42) ☎(5361)2454、西側にお住まいの方は西部工事事務所(下落合1-9-8) ☎(3364)2422へ連絡の上、取りにおいでください。  
※管理会社等が建物を管理している場合、配布できないことがあります。  
※配布した「土のう」は、受け取った方が処分してください。
- 雨水ますの清掃にご協力を  
雨水ますのふたにごみ等が詰まり、雨水が流れにくくなる場合があります。降雨前には職員が巡回していますが、雨水ます付近の清掃にご協力ください。
- 河川の警報サイレンで洪水の危険をお知らせします  
区内24か所に警報サイレンを設置しています。河川の水位が警戒水位に達するとサイレンが鳴ります。  
【問合せ】道路課計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3525・FAX(3209)5595へ。



## がけ・擁壁や地下室・半地下室のある建物の安全確認を

これからの季節、台風・集中豪雨などにより、がけ・擁壁や建物等に大きな被害が発生することがあります。日頃から点検・対策し、いざというときに備えましょう。区では、がけ・擁壁の所有者に、改修する際のコンサルタント派遣や工事費の助成、土砂災害警戒区域内での土砂災害アドバイザーの派遣を行っています。詳しくは、お問い合わせください。  
【問合せ】建築指導課構造設備担当(本庁舎8階) ☎(5273)3745・FAX(3209)9227へ。

### 集中豪雨のとき地下室・半地下室は危険です



**地下室等は避け、安全な場所に避難してください**  
地下室では水圧でドアが開きにくくなります。浸水被害を軽減するには、止水板の設置や土のうの準備等の対策が有効です。

### ご自宅の周囲のがけ・擁壁の点検を

- ① 擁壁や擁壁の上部から水がしみ出していませんか
- ② 樹木の根やツタなどが擁壁に悪い影響を与えていませんか
- ③ 擁壁に膨らみが見られませんか
- ④ 擁壁の亀裂や、ブロック等の目地に沿った亀裂が見られませんか
- ⑤ 水抜き穴(排水パイプ)はありますか
- ⑥ 地盤が沈下していませんか

