

- 3面 30年度版障害者福祉の手引を発行しました
- 4面 乳幼児医療証・子ども医療証をお送りします
私立幼稚園等の入園料・保育料を補助しています
- 5面 見つめなおして人と動物の絆



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。

窓口で
お受けします

電話で
お聞きします

訪問に
伺います

介護・福祉・健康・医療のことなど 高齢者総合相談センターに

ご相談ください

高齢者総合相談センターでは、地域で暮らす高齢者の皆さんの介護や福祉・健康・医療等に関する相談を保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った職員がお受けします。ご本人の相談のほか、家族や周囲の方の相談もお受けします。お気軽にご相談ください。

日頃の悩みを 安心して ご相談ください



ご相談ください
このマークが
センターの目印です

最近、もの忘れが
ひどくなった

介護の手を休めて
リフレッシュしたい

近所の
高齢の方が心配



高齢者総合相談センター一覧

センター	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 ☎(3358)6922
笹筒町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753 ☎(3266)0786
櫻町	弁天町50、牛込保健センター1階	☎(5227)1757 ☎(5227)1758
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 ☎(5292)0716
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585 ☎(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 ☎(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080 ☎(3950)4130
落合第二	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	☎(5988)9281 ☎(5988)9282
柏木・角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 ☎(5309)2137

※お住まいの地域の高齢者総合相談センターが分からない方は、新宿区役所高齢者総合相談センター(本庁舎2階、高齢者支援課内)☎(5273)4593・☎(5273)4254・☎(5272)0352へお問い合わせください。

9月3日から 高齢者総合相談センターで 高齢者見守りキーホルダー・シールの 配布を開始しました

普段持ち歩くもの、身につけるものに付けてご活用ください



新宿区 C-00000
桜町高齢者総合相談センター
☎03-5227-1757
シール (反射素材)

区内在住の65歳以上の方に、個別の登録番号「見守りナンバー」を記載したキーホルダーとシールを配布し、身につけていただくことで、徘徊中に保護されたときや外出先で倒れたときなどに、連絡を受けた高齢者総合相談センターが迅速に身元を確認します。

お住まいの地域の高齢者総合相談センターまたは高齢者支援課の窓口で配布しています。
【問合せ】高齢者支援課高齢者支援係(本庁舎2階)☎(5273)4305・☎(5272)0352へ。

キーホルダー活用例

- 1 苦しそうな男性を見つけた方が119番
- 2 搬送先の医療機関で見守りキーホルダーを発見
- 3 医療機関から連絡を受けた高齢者総合相談センターが緊急連絡先へ連絡
- 4 持ってよかった見守りキーホルダー

警察官の戸別訪問による特殊詐欺の注意喚起に関する記事を8面に掲載

区では、区内4警察署と連携して、特殊詐欺根絶に取り組みます。戸別訪問の対象の方全員に、9月10日(月)から順次、事業案内チラシを発送します。
【問合せ】危機管理課危機管理係(本庁舎4階)☎(5273)3532・☎(3209)4069へ。



新宿区からの重要なお知らせ



30年度版

障害者福祉の手引を
発行しました

障害のある方が利用できるサービス、日常生活の支援、相談窓口、手帳の申請方法等を掲載しています。

【配布窓口】▶障害者福祉課、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶あゆみの家(西落合1-30-10)、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶シャロームみなみ風(弁天町32-6)
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。

当日直接
会場へ

介護予防教室



区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。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)

運動習慣を定着させ、健康に過ごすことを目指します。

【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)

Table with 3 columns: 会場, 日程, 時間. Lists various centers and their schedules for the 'げんき応援教室'.

◆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)

正しい姿勢と痛みの出にくい動きを紹介します。
【日時】下記のとおり。時間はいつでも午後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。

- ▶9月...11日(火)・28日(金) ▶31年1月...8日(火)・25日(金)
▶10月...9日(火)・19日(金) ▶31年2月...12日(火)・22日(金)
▶11月...13日(火)・30日(金) ▶31年3月...12日(火)・22日(金)
▶12月...11日(火)・21日(金)

60歳以上
対象

いきいきハイキング

秩父市~秋の羊山公園とお寺・神社を巡る
自然と歴史探訪

【日時】11月7日(水)・8日(木)いずれも午前7時30分に区役所本庁舎正面玄関前集合、午後5時新宿駅西口ロータリーで解散(荒天中止)

【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日140名程度。病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。

【コース】羊山公園~西光寺~秩父神社~道の駅秩父、▶Aコース(健脚で歩くことに自信のある方)...約7.5km、▶Bコース...約4.5km

【費用】1,500円(交通費等。当日お支払いください) ※動きやすい服装・運動靴でおいでください。荷物

はリュックサックに入れ、手には物を持たないでください。

【申込み】往復はがき(1枚につき2名まで)に参加者全員について2面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望日(第2希望まで)、希望するコース(ABの別)を記入し、9月21日(必着)までに地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方に参加証を10月下旬までにお送りします。傷害保険に加入するため、正確に記入してください。

シルバー人材センター

〒160-0022新宿7-3-29
☎(3209)3181・☎(3209)4288

パソコン教室(ウィンドウズ10)

★全世代の方対象。同センターの会員でなくても受講できます

【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分~午後0時20分、午後クラスは午後1時~3時50分、各全2回

【対象】区内在住・在勤でAはパソコン未経験の方、BEHは文字入力ができる方、CDはワードの基本操

Table with 4 columns: 教室名, 主な内容, 日程(各教室2日制), クラス. Lists various computer classes and their schedules.

作ができる方、FGはエクセルの基本操作ができる方、各クラス8名

【費用】Aは3,000円、B~Hは4,000円(2日分。別途テキスト代500円)

【会場・申込み】はがきかファックスに2面記入例のほか教室名(A~Hの別)・日程(ABEHは午前・午後クラスの別)を記入し、9月19日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

Table with 4 columns: 教室名, 主な内容, 日程(各教室2日制), クラス. Lists various Excel and Word classes and their schedules.

シルバー人材センター新規会員募集

入会を希望する方は説明会にご参加を

説明会終了後に入会申し込みを受け付けます。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。

【日時】▶9月11日(火)午前9時30分から、▶18日(火)午前9時30分から・午後2時から

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【持ち物】▶顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、▶郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、▶住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▶年会費2,000円

【会場・申込み】電話で同センターへ。

企業や家庭などから
お仕事をお受けしています

同センターでは、企業や家庭、公共団体などから臨時的・短期的・軽易な仕事をお受けしています。仕事の依頼方法など、詳しくはお問い合わせください。ホームページ(<http://www.sjc.ne.jp/shinjuku/>)でもご案内しています。

【家庭の仕事】▶家事援助、▶育児支援、▶植木の手入れ、▶除草、▶大工、▶襖・障子・網戸の張り替えほか

【会社・アパート・マンション・地域の仕事】▶清掃、▶パンフレット等の封入、▶チラシ配布ほか

【問合せ】同センターへ。



北新宿第二地域交流館の
催し

①羊毛フェルト教室

【日時・定員】9月27日(木)午前10時~11時30分(10名)
【講師】千葉美恵子/羊毛フェルトワークショップ「ふわふわつく」代表
【費用】500円(材料費等)

②アロマ香る手ごね石鹸作り

【日時・定員】9月28日(金)午前10時30分~11時30分(12名)
【講師】吉野節子/看護師、アロマインストラクター
【費用】400円(材料費等)
③おしゃれなミニ寄せ植え
【日時・定員】10月5日(金)午後2時~3時30分(18名)

④料理(知的障害者向け)

【内容】ハロウィンカボチャ型の鉢に寄せ植え(講師は奥谷悦子/陶芸家)
【費用】800円(材料費等)
.....(以下共通).....

【対象】区内在住の60歳以上

【申込み】9月20日(木)までに電話かファックス(2面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0008
1へ。応募者多数の場合は抽選。

シニアのスポーツ体験

●住民等提案型事業助成金
助成事業

○プロライフル(スポーツ吹き矢に似た競技)
【日時・会場】▶9月23日(祝)午前10時~12時:富久小学校(富久町7-24)、▶9月25日(火)、11月13日(火)午後1時~3時:ささえいる 薬王寺(市谷薬王寺町51)、▶10月18日(木)午後2時~4時:西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

◎まち歩き

【日時・会場】10月19日(金)午前9時30分~午後0時30分:箱根山早稲田界隈
.....(以下共通).....

障害者福祉センターの講座

【日時】▶①組みひも:毎週火曜日午後1時~3時、全24回(初回は10月2日、31年1月1日を除く)
▶②絵手紙:毎月第3水曜日午後1時15分~3時15分、全6回(初回は10月17日)
▶③料理(身体障害者向け):毎月第3木曜日午後2時~5時、全6回(初回は10月18日、31年3月は第2木曜日)
▶④料理(知的障害者向け):毎月第4土曜日午後1時~3時30分、全6回(初回は10月20日、10月12月は第3土曜日)
▶⑤パソコン(年賀状):毎週水曜日午前10時~11時30分(初回は10月31日)・毎週木曜日午後1時30分~3時(初回は11月1日)。各曜日全7回

【対象】区内在住で障害のある方、①は15名、②④は10名、③は8名、⑤は各10名

【費用】1回100円(減免制度あり。別途、材料費等として①は800円程度、②は300円程度、③④は3千円)
【会場・申込み】9月19日(水)までに電話かファックス(2面記入例のほか希望講座①~⑤の別)⑤は午前・午後の別も、手帳の種類を記入(または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711-☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳をお持ちの方を優先して抽選。

9月20日～26日は動物愛護週間 見つめなおして人と動物の絆

ペットを飼おうと考えている方へ

飼うときは最後まで責任と愛情を持って
ペットを飼う前には、住宅環境、家族・近隣の状況、将来の生活のことをよく考えましょう。どうしても飼えなくなったら、新しい飼い主を探してください。

ペットを飼う前にご確認ください

- ★「ペット可」の住宅に住んでいる。引っ越しの予定がある場合、引っ越し先は「ペット可」の住宅である
- ★ペットを飼うことに家族全員が賛成している
- ★動物に対するアレルギーのある家族がいない
- ★年齢や家族構成など将来の変化も考えて、ペットの種類や大きさを選んでいる
- ★毎日欠かさず話ができる
- ★排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないよう配慮できる
- ★食費・衛生費・病気やけがのときの治療費など、ペットの一生に掛かる費用を考えている
- ★万が一、飼えなくなったときのことを考えている

ペットなんでも相談をご利用ください

区内17か所の協力動物病院(東京都獣医師会新宿支部加盟)で受け付けています。ペットの正しい飼い方・しつけ方・健康問題などを、電話でも相談できます。

病院名・所在地	電話番号	病院名・所在地	電話番号
新宿動物病院 (新宿7-11-5、けやきハウス2階)	(5272) 1323	キタムラ動物病院 (早稲田鶴巻町556、マンション1階)	(3203) 1190
エンドー動物病院 (北新宿1-28-13、コグレビル1階)	(3371) 7182	わせだ動物病院 (早稲田鶴巻町110)	(3207) 9511
アーバン動物病院 (大久保2-3-16、サニー大久保102)	(3204) 1323	トッキー動物病院 (北新宿1-36-3)	(5338) 6870
辻記念動物病院(高田馬場1-20-2)	(3200) 0076	にしやま動物病院 (西落合4-17-11)	(3950) 1055
ワトソン動物病院 (西早稲田1-11-8、ピライ早稲田1階)	(3200) 1098	マリペットクリニック(上落合1-5-4)	(6279) 3385
小滝橋動物病院 (百人町4-9-2、浅美ビル1階)	(5332) 6866	木村動物病院 (馬場下町50)	(3203) 0011
牛込犬猫病院 (南山伏町2-15)	(3268) 8059	ロッシン動物病院 (住吉町7-2、加藤ビル1階)	(3350) 7976
相川動物医療センター(西落合4-3-1)	(5988) 7888	ジュアペットクリニック(西新宿5-21-1、クラフトビル1階)	(6300) 9457
花園動物病院(新宿1-25-11-105)	(3352) 2115		

犬を飼うときのルールとマナー

◇犬の登録と狂犬病予防注射

飼い主には、「犬の登録」と毎年1回の「狂犬病予防注射」が法律で義務付けられています。

- 犬の登録
登録すると、固有の鑑札番号が付けられます。迷子や災害時でも、鑑札を付けていれば飼い主を特定できます。登録は衛生課・特別出張所で受け付けています。
- 狂犬病予防注射
区では毎年4月下旬に、犬の登録をしている飼い主に予防注射のお知らせをお送りしています。4月～6月に動物病院で予防注射を受けた後、獣医師が発行した予防注射済みの証明書を、衛生課か特別出張所に提出してください。予防注射済票をお渡します。

◇犬の散歩で気を付けること

- ▶必ずリードでつなぎ、とっさの動きに対応できるように短く持つ
- ▶犬のトイレは、なるべく散歩の前に家で済ませ、散歩のときは排せつ物の処理ができるよう、水・ビニール袋・ティッシュを持ち歩く

この機会に、動物との上手な付き合い方を考えてみませんか。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148・☎(3209)1441へ。

猫を飼うときのルール

- ▶屋内で飼育する ▶捨てない
- ▶繁殖を望まない場合は、去勢・不妊手術をする
- ▶首輪や迷子札で、身元を表示する

人と猫との調和のとれたまちづくり ～地域ねこ対策

地域ねこ対策とは、餌やり・清掃のルール作りや、去勢・不妊手術で、飼い主のいない猫を管理する仕組みです。飼い主のいない猫による糞尿やゴミ荒らし等の被害を減らし、地域の環境を守るため、地域住民・保健所・ボランティア等が一体となって進めています。

去勢・不妊手術により飼い主のいない猫が増えないようにし、その地域にお住まいの方の理解と協力を得た上で、決まった時間に餌やりと清掃をすることで、不衛生な状態や、糞尿の被害を防ぎます。

災害時の動物救護

区では、平成15年に東京都獣医師会新宿支部と「災害時における動物救護活動に関する協定」を結んでいます。

- 避難所での動物救護
区とは別の場所に動物専用の避難場所を設置し、飼い主を中心に構成する「動物救護部」が世話をします。負傷した動物は、原則として飼い主が近隣の動物病院等で治療を受けさせます。
- 災害時に備えた備蓄を
5日分程度の食料や水のほか、トイレ用品、ケージ、リード、ペットの写真、犬は鑑札と狂犬病予防注射済票、猫は迷子札などを準備しましょう。

動物由来感染症にご注意を

動物由来感染症は、動物にかまれたり引っかけたりして感染する病気です。代表的な「狂犬病」は、ウイルスに感染した犬等にかまれることで感染し、発症するとほぼ100%の確率で死亡します。海外では不必要に動物に近づくことは避け、かまれた場合には、すぐに受診してください。

感染を防ぐため、「ペットの身の回りは清潔にする」「過剰な触れ合いは避ける」「ペットの具合が悪くなったなら、すぐに動物病院に連れて行く」等実践しましょう。

動物愛護週間パネル展

犬の登録、狂犬病の予防、地域ねこ対策、ペット防災について紹介します。
【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)
【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

【問合せ】東京都福祉保健局環境保健衛生課 ☎(5320)4412へ。

9月15日・22日 どうぶつ愛護フェスティバル

- パネル展示ほか
【日時】9月22日(出)午前11時～午後4時
【内容】動物愛護セレモニー、パネル展示ほか
【会場・申込み】当日直接、上野恩賜公園(台東区)へ。
- 功労者表彰式・講演「人と動物の共生する社会の実現に向けて」
【日時】9月15日(出)午後1時～5時30分
【会場】台東区生涯学習センターミレニアムホール(台東区西浅草3-25-16)
【申込み】9月14日(金)正午までに電話で日本動物福祉協会 ☎(6455)7733へ。先着300名。

【費用】1回200円

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

しんじゅQuality ～ハンドメイドマーケット

しんじゅQuality (※)に登録する29施設のうち、13施設が出店する販売イベントです。ポップコーン・マフィン(写真)・クッキーなどの食品や各施設の利用者の手作り雑貨、絵画等を販売します。点字体験やキーホルダー作りもできます。17日(木)は午後3時から新宿区手をつなぐ親の会「Winds」による知的障害疑似体験もできます。当日直接、会場へおいでください。
※しんじゅQuality…区内障害者福祉事業所等の利用者の就業機会・工賃向上を目指し、受注や商品開発等を共同で行い各施設のレベルアップを図る施設間ネットワーク

【日時】9月13日(木)～19日(木) 午前11時～午後9時
【会場】新宿マルイ本館 (新宿3-30-13)

【出店団体】▶東京ムツミ会「ファロ」、▶結の会「オフィスクローバー」、▶新宿福祉作業所ほか
【協力】(株)丸井・新宿マルイ本館
【問合せ】区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(5273)3852へ。



図書館の催し

問合せ先	住所	電話番号
中央図書館 こども図書館	大久保3-1-1 (3364)1421	
鶴巻図書館	早稲田鶴巻町521 (3208)2431	
戸山図書館	戸山2-11-101 (3207)1191	
角筈図書館	西新宿4-33-7 (5371)0010	
下落合図書館	下落合1-9-8 (3368)6100	

英語おはなし会

【日時】9月19日(火)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】英語絵本の読み聞かせと手遊び
【会場・申込み】当日直接、角筈図書館へ。先着順。

ファッションビジネス講座

【日時】9月21日(金)午後7時～9時
【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)
【内容】ファッションビジネスを成功させるキーワードや話題のニュース等の講話
【申込み】9月7日(金)から電話または直接、角筈図書館へ。先着40名。

子育て支援講座

●親子で行う歯みがき教室
【日時】9月28日(金)午前10時

30分～11時30分
【対象】3歳までのお子さんと保護者、10組
【会場・申込み】9月7日(金)から電話または直接、下落合図書館へ。先着順。

本のふくぶく作り

●子ども読書リーダー講座
【日時】9月29日(出)午前10時～12時
【会場】中央図書館
【対象】小学4年生～中学生、20名
【持ち物】筆記用具、お持ちの方は子ども読書リーダー手帳
【申込み】9月7日(金)から電話または直接、こども図書館へ。先着順。

子ども映画会

【日時】9月30日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、25名(未就学児は保護者同伴)
【会場・申込み】9月7日(金)から電話または直接、鶴巻図書館へ。先着順。

読み聞かせ講習会

【日時】10月4日(火)午前10時～11時45分
【会場】中央図書館
【対象】学校等で読み聞かせを始めたい方の方ほか、30名(乳幼児の同伴はご遠慮ください)

【内容】集団への読み聞かせの基本と本の紹介
【申込み】9月7日(金)から電話または直接、こども図書館へ。先着順。

暮らしの講座

●資産運用基本の「キ」
【日時】10月6日(出)午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
【内容】株式投資等の基礎や投資話詐欺の手法・被害に関する講話
【申込み】9月7日(金)から電話または直接、戸山図書館へ。先着40名。

行政書士無料法律相談会

行政書士が法律・相続問題等の相談に応じます。
【日時】10月12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
【会場・申込み】9月7日(金)から電話または直接、下落合図書館へ。各回先着1名。

区立図書館4館の休館日が火曜日に変りまし

●31年4月1日から
鶴巻・北新宿・大久保・下落合図書館の休館日を月曜日から火曜日に変更します。詳しくは、広報しんじゅく後号等でお知らせします。
【問合せ】中央図書館へ。

子ども医療費助成

乳幼児医療証・子ども医療証をお送りします



●対象の方に9月7日(金)に発送します
新しい医療証は、若草色です。9月末までに届かない場合はご連絡ください。
【子ども医療費助成の対象】義務教育修了前(15歳に達した日以後の最初の3月31日)まで。未就学児は乳幼児医療証、小・中学生は子ども医療証です。
【有効期間】10月1日(月)～31年9月30日(月) (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日まで)

【助成内容】健康保険適用後の医療費自己負担分と食事療養標準負担額
※保険診療費を自己負担した方は還付請求ができます。詳しくは、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・☎(3209)1145へ。詳しくは、新宿区ホームページでもご案内しています。

まだ申請していない方は忘れずに手続きを

私立幼稚園等の入園料・保育料を補助しています

区内在住で下記①②の私立幼稚園等に通園する満3歳児～5歳児がいる世帯(区外の私立幼稚園等に通園する園児を含む)に、保育料等を補助しています。補助の要件・金額等詳しくは、各園で申請書と一緒に配布している「お知らせ」をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。詳しくは、お問い合わせください。
【問合せ】学校運営課幼稚園係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3103へ。

【補助の対象】
▶①子ども・子育て支援新制度に移行していない私立幼稚園…入園料・保育料・就園奨励費補助金
▶②幼稚園類似施設(都が認定した施設のみ)…入園料・保育料補助金
※子ども・子育て支援新制度に移行した私立幼稚園に通園する園児は、補助の対象にはなりません。
【申込み】通園する園から配布される所定の申請書等を学校運営課幼稚園係または特別出張所へお持ちください。

区分	年収の目安 (子ども2人)を想定	保育料・就園奨励費補助金の合計額(年額) 単位:円		
		第1子	第2子	第3子以降
1	生活保護受給世帯等	562,400	562,400	562,400
2	住民税非課税世帯	526,400	562,400	562,400
3	住民税均等割のみ課税世帯	526,400	562,400	562,400
4	約360万円未満	421,200	501,400	562,400
5	約600万円未満	284,200	432,200	555,200
			309,400	
6	約680万円未満	284,200	432,200	555,200
7	約730万円未満	208,800	394,000	548,000
8	約1,000万円未満	180,000	334,000	488,000
9	約1,500万円未満	120,000	274,000	428,000
10	約1,500万円超	0	154,000	308,000

★区では、28年4月から年収約600万円未満(住民税所得割額16万円未満)の世帯について、多子として数える子どもの年齢制限を撤廃し、第2子・第3子以降のお子さんの兄・姉が小学4年生以上の場合にも保育料を軽減しています。ひとり親世帯・在宅障害者(児)がいる世帯(区分2・3・5の第1子、区分4の第1子・第2子)へは、補助金額を増額し保育料を無償化しています。

小学校まなびの教室・中学校特別支援教室説明会

区では、全ての区立小学校に「まなびの教室」を設置しています。また、31年度から全ての区立中学校に「特別支援教室」を開設します。

いずれも普段は通常の学級で学習し、興味や関心に偏りがある「注意・集中の力に課題がある」「集団や他のお子さんと合わせる」ことが苦手な学習課題がある等の様子が見られるお子さんの状態に応じ、特別な指導を行う教室です。

説明会では、実際に指導を行っている教員等が教室の概要と指導内容を説明します。

【対象】31年度に小学校に入学予定のお子さん
【日時】9月19日(水)午前10時～12時
【会場】若松地域センター(若松町12-1-6)
【対象】区内在住でひとり親家庭の方、30名
【内容】ファイナンシャル・プランナーによる教育費を中心としたライフプランに関する講話と講師を交えた交流、個別相談
【申込み】9月7日(金)から電話で子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。先着順。託児あり(1歳～小学2年生、10名程度。10月3日(水)までに電話予約)。

【日時】10月4日(日)15時の木曜日午後1時30分～3時30分、全4回
【対象】初めての子供で生後、5か月のお子さんを育てていらっしゃるお母さんとお子さん、20組
【費用】86円(テキスト代)
【会場】申込み9月7日(金)から電話でファアックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)または直接ゆつたりーの北山伏町2-17 ☎(5228)4377(日本曜日を除く) ☎(6000)6205 ☎juntant.no@green.ocha.nip.へ。先着順。

【日時】10月13日(出)午前10時～12時
【会場】若松地域センター(若松町12-1-6)
【対象】区内在住でひとり親家庭の方、30名
【内容】ファイナンシャル・プランナーによる教育費を中心としたライフプランに関する講話と講師を交えた交流、個別相談
【申込み】9月7日(金)から電話で子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。先着順。託児あり(1歳～小学2年生、10名程度。10月3日(水)までに電話予約)。

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

【日時】9月10日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー



募集

区立小・中学校給食調理事業者

23区内の小・中学校で自校調理方式で学校給食受託実績があること等、要件があります。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

【募集期限】9月18日(火)

【募集事業者数】7社

【契約期間】31年4月1日から1年間

【選定方法】プロポーザル方式

【問合せ】学校運営課保健給食係 ☎(5273)3098へ。



保健

かんたん料理教室

●初心者歓迎！昼食・夕食作り
【日時・会場・内容】①9月20日(木)午後6時30分～8時30分/戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)...

【対象】区内在住で0歳児のお子さんの保護者、20名

【講師】川上一恵/かずえキッズクリニック

【会場・申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおりに記入)で申込センター

【費用】500円(材料代)

【申込み】電話かファックス(2面記入例のほか希望日(①)③の別)を記入して健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047へ。

【費用】500円(材料代)

【申込み】電話かファックス(2面記入例のほか希望日(①)③の別)を記入して健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047へ。

育児講演会

●心とからだを育てる睡眠術
【日時】10月2日(火)午前10時～11時30分

【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状がある方、10名

呼吸器健康相談

【日時】10月2日(火)午後1時15分～3時

【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状がある方、10名

【内容】問診、胸部X線検査、呼吸機能検査、診察、保健指導

【申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおりに記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

専門医による

神経難病療養相談

【日時】10月5日(金)午後1時30分～4時30分

【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症等の神経難病と診断されている方と家族、5名

【内容】神経内科医(中原仁/慶應義塾大学病院)による医療・日常生活等の個別相談と理学療法士(廣瀬昇/帝京科学大学医療科学部)によるリハビリ指導

【会場・申込み】9月7日(金)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。

【日時】10月10日(水)午後2時～3時30分/午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

女性の健康づくり

【日時】10月10日(水)午後2時～3時30分/午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【日時】10月10日(水)午後2時～3時30分/午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

推進員養成研修

【日時】10月17日(水)、30日(火)、11月14日(水)、28日(水)、いずれも午後3時30分～5時/午後6時30分～8時(各時間とも同じ内容)

【内容】女性のライフステージ(思春期・性成熟期・更年期・老年期)ごとの健康課題と対処法

【申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおりに記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

【日時】10月21日(月)午前9時30分～午後4時30分

【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

統合失調症家族教室

【日時】10月19日(土)午後10時～11時

【内容】統合失調症の理解(講師は根本隆洋/東邦大学医学部医師)・10月26日(金)：本人の気持ちを知るために講師は森田健太郎/東新宿こころのクリニック、11月2日(金)：本人と家族が元気になるために(講師は高森信子/SSTRリーダー)、11月9日(金)：本人を支える制度(講師は新宿区家族会会員ほか)、12月3日(月)：家族教室OB会との合同交流会、いずれも午後2時～4時、全5日

【日時】9月17日(祝)午前11時～午後4時

【出演】佐藤恵利/藤原歌劇団、戸山高校プラスバンド部・軽音楽部、ユニサイクル新宿アゼリア、東京シニール新宿ほか

【後援】新宿区

【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保3-5)へ。雨天中止。

【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-14)

【対象】区内在住で統合失調症と診断された方の家族、25名

潰瘍性大腸炎・クローン病講演会

【日時】10月12日(金)午後6時～8時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【講師】櫻井俊之/東京慈恵会医科大学附属病院

【申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおりに記入)で申込センター ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。先着50名。

【日時】9月12日(水)午後2時～4時

救急のロジック

【日時】9月12日(水)午後2時～4時

【内容】「大規模災害時における医療救護」がテーマの講演とシンポジウム、感謝状贈呈式

【会場・申込み】当日直接、都庁第一本庁舎5階大会議場(西新宿2-8-1)へ。

【問合せ】東京都福祉保健局救急災害医療課 ☎(5320)4427へ。

【日時】9月17日(祝)午前11時～午後4時

【出演】佐藤恵利/藤原歌劇団、戸山高校プラスバンド部・軽音楽部、ユニサイクル新宿アゼリア、東京シニール新宿ほか

【後援】新宿区

【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保3-5)へ。雨天中止。

【主催・問合せ】新宿子どもネットワーク(NPO法人東京シニール) ☎(5155)9803(倉原)へ。

防災・減災講座

【日時】9月22日(土)午後1時30分～3時30分

【内容】ハザードマップから学ぶ危険特性と対処法(講師は今村遼平/技術士・測量士)

【会場・申込み】当日直接、新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)へ。先着30名。

【問合せ】新宿ユネスコ協会・坂本 ☎090(7260)4471へ。

【日時】9月23日(祝)午前10時～午後1時

【会場】学習院女子大学(戸山)

サミット2018

【日時】9月23日(祝)午前10時～午後1時

【内容】区内各小・中学校、高校、大学、専門学校が取り組んできた新宿内藤とうがらしの普及活動を発表します。一般傍聴においての方には「内藤とうがらしの歴史、復活物語の本」を差し上げます。

【日時】9月23日(祝)午前10時～午後1時

【会場】学習院女子大学(戸山)

【費用】①②は各全4回 3時、③は各全4回

【費用】①②は5千500円、③は3千円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがき(2面記入例のほか開催月(10月)と希望講座(①③の別)を記入)で9月24日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。各講座先着15名。申し込みが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(3400)0371へ。

【後援】新宿区ほか

【申込み】9月20日(木)までにファックス・電子メール(2面記入例のほかファックス番号・メールアドレス(お持ちの方)を記入)で、新宿内藤とうがらしフェア実行委員会 ☎090(5544)1334・☎(5827)2018・medoya@ninet.jpへ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】①パソコン入門：10月3日～24日の水曜日午前10時～12時、②インターネットと電子メール：10月1日、22日の月曜日午後1時～3時、③シニアのためのスマホ講座：10月7日(日)午前10時～午後3時、④は各全4回

【費用】①②は5千500円、③は3千円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがき(2面記入例のほか開催月(10月)と希望講座(①③の別)を記入)で9月24日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。各講座先着15名。申し込みが3名に満たない場合は中止します。

【問合せ】東京都都市整備局交通企画課 ☎(5388)3322へ。

【日時】9月23日(祝)午前10時～午後1時

8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 346,062人(715人増)
世帯数 219,869世帯(662世帯増)

Table with 2 columns: 日本人, 外国人. Rows: 人口計, 男, 女.

【問合せ】東京都都市整備局交通企画課 ☎(5388)3322へ。

【日時】9月23日(祝)午前10時～午後1時

【会場】学習院女子大学(戸山)

【費用】①②は各全4回 3時、③は各全4回

【費用】①②は5千500円、③は3千円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがき(2面記入例のほか開催月(10月)と希望講座(①③の別)を記入)で9月24日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。各講座先着15名。申し込みが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(3400)0371へ。

東京都圏バーソントリツプ調査にご協力を

【日時】9月22日(土)午後1時30分～3時30分

【内容】ハザードマップから学ぶ危険特性と対処法(講師は今村遼平/技術士・測量士)

【会場・申込み】当日直接、新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)へ。先着30名。

【問合せ】新宿ユネスコ協会・坂本 ☎090(7260)4471へ。

【日時】9月23日(祝)午前10時～午後1時

【会場】学習院女子大学(戸山)

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。日時・会場は予定です。【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆輪踊り・大灯籠祭り 9月8日(土)・9日(日)午後6時30分から。筑土八幡神社(筑土八幡町)で。100個の灯籠の中で輪踊り。無料。☎(3269)0715

◆公開シンポジウム「ここまで来た!心臓血管外科治療の最前線」 9月29日(土)午後1時50分～4時、東京女子医科大学(河田町)で。無料。☎当日直接、会場へ。先着800名。☎同大学・学生会室 ☎(3353)8111(内)22314

◆知的障害のある方のための選挙の学習会 9月29日(土)午後2時～3時30分、区立障害者福祉センターで。投票体験。知的障害のある方対象。無料。☎9月25日(火)までに電話で。先着30名。☎新宿区手をつなぐ親の会・根岸 ☎090(1206)2808

◆第3回新宿・早稲田オクトーバーフェスト 10月7日(日)午前11時～午後8時、8日(祝)午前10時～午後8時、鶴巻南公園で。クラブビールなどの販売。荒天中止。☎入場無料。☎早大通り商栄会・須田 ☎050(3736)6674

◆とやま33フリーマーケット出店者を募集 10月13日(土)、都営戸山ハイツ33号棟西側多目的広場(戸山2)で。☎1区画1,000円。☎10月12日(金)までに電話で。先着40区画。☎とやま33わくわくまつり実行委員会・小山 ☎(3209)4133

★サークル紹介・会員募集★

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・生活保護等を受けている方
 - ▶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)・生活保護等を受けている方
- ※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
- **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歳で27年度以降に区の健

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・生活保護等を受けていて27年度以降に区の健康診査を受けた方には5月に健康診査票を発送しました。

- 75歳の方と76歳以上で27年度以降に区の健康診査を受けた方には4月に健康診査票を発送しました。

■ **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。
※「ご案内」に掲載の医療機関一覧は変更する場合があります。最新の情報は、新宿区ホームページでご案内しています。
【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」がお手元がない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

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 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 ☎(5272)0303
急病になったら ▶土曜日…午後5時～10時 ☎(5285)8080
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
※受診前に電話でお問い合わせください。

10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 四谷三栄町10-16
 - 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 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは9月7日(金)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこにこ歯科相談	牛込	4(木)★・11(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…ここにこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	5(金)◎・12(金)★		
	東新宿	15(月)◎・22(月)★		
	落合	16(火)◎・23(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	5(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	16(火)		
母親学級	牛込	13(土)・20(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名
	東新宿	10(水)・17(水)・24(水)		
育児相談	牛込	12(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	4(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	4(木)	10:30～11:15	【会場】西新宿児童館(1～2歳) 個別相談とグループワーク
育児・おっぱい相談	東新宿	19(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	3(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	23(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	9(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をお育てしているお母さんの育児体験教室
	四谷	4(木)		
	東新宿	18(木)		
	落合	31(水)		
離乳食講習会	牛込	16(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	25(木)		
	東新宿	22(月)		
	落合	19(金)		
1歳児食事講習会	牛込	11(木)	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	5(金)		
	東新宿	15(月)		
	落合	16(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	23(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	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	11(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金)産婦人科系全般 23(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	2(火)・16(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	15(月)	14:00～16:15		
東新宿	3(水)	13:15～15:30		
落合	29(月)	14:00～16:15		
うつ専門相談	落合	4(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	1(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	12(金)・29(月)		
	東新宿	10(水)・22(月)		
	落合	9(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	23(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	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	11(木)		

9月は自殺対策強化月間

「いのち」を守り、支え合う

●区は「生きることの支援」に取り組んでいます
新宿区で、昨年自殺で亡くなった方の数は73人で、その数は交通事故死の10倍以上に上ります。区では、引き続き自殺予防のための取り組みを強化していきます。
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

ひとりで悩んでいるあなたへ ～その思い、話してみませんか

抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。そんな時、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。

- ◆ **思いを打ち明けてみようと思ったら**
- **東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～**
☎(0570)087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
※9月17日(祝)～21日(金)は24時間受け付けています。
- **東京いのちの電話** ☎(3264)4343(24時間・年中無休)
- **東京自殺防止センター** ☎(5286)9090
(午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時～翌午前6時)・年中無休)

◆ **区では保健センターでこころの悩み相談をお受けしています**
保健師が相談をお受けしているほか、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。悩んでいる方やその周囲の方からの相談を受け付けています。
▶牛込保健センター、▶四谷保健センター、▶東新宿保健センター、▶落合保健センター
※いずれも月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

◆「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」をご活用ください

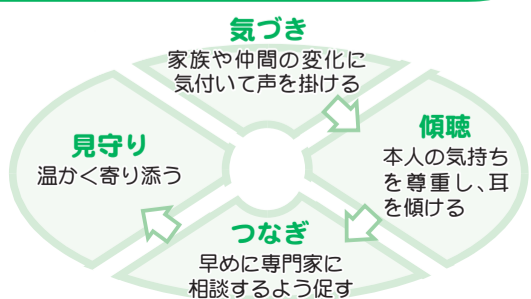
区では、健康や家庭の問題などの相談内容別に窓口を掲載している冊子「困りごと・悩みごと相談窓口一覧(右図)」を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。



携帯電話用二次元コード

周りの人にできること ～気付きの輪、広げよう あなたを必要としている人がいます

家族、友達、インターネット上の知り合いなど、どんなつながりも生きることがつらくなった人に希望を取り戻させるきっかけとなる可能性を持っています。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、まずは、「大丈夫?」と声を掛けてください。



NPO法人助産師みらいSHINJUKU
両親学級 ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)
【日時】10月27日(土)▶午前9時30分～12時、【内容】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
▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容) ьяんを迎えるに当たっての講義
【会場】東新宿保健センター ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【対象】妊娠している方とパートナー

すすめ! しんじゅく健康フレンズ!! VOL.2 野菜もう一皿



区民の皆さんに健康づくりに関心を持っていただけるよう、しんじゅく健康フレンズ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。
生活習慣病予防には、野菜を1日350g(小皿5皿程度)食べることが必要といわれています。意識して野菜を取るようにしましょう。

65歳以上の方へ
**区内4警察署と連携して
特殊詐欺から守ります**

区が提供する皆さんの**氏名** **住所** **生まれ年**をもとに警察官がご自宅を訪問

10月中旬から、特殊詐欺被害の根絶を目指した対策として、牛込・新宿・戸塚・四谷警察署の警察官がご自宅を訪問し、自動通話録音機の貸し出しと特殊詐欺の注意喚起等の啓発活動を行います。そのため区は、区内在住の65歳以上(30年3月31日現在)の方の「氏名」「住所」「生まれ年」の情報を4警察署に提供します。
【問合せ】区危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)3532・FAX(3209)4069へ。

9月10日から順次 戸別訪問の対象の方全員に**事業案内チラシ**をお送りします
● 回答書等でご連絡いただいた世帯については警察への情報提供は行わず戸別訪問の対象外とします対象の方全員のご自宅に9月10日(月)から順次、「新宿区特殊詐欺根絶事業」案内チラシ等を発送します。区から警察への情報提供を希望しない方は、同封の回答書等で10月5日(金)までにご連絡ください。

10月から **自動通話録音機**を貸し出します
特殊詐欺防止には、自動通話録音機が有効です。貸し出しを希望する方は10月1日(月)から、事前に電話予約の上直接、危機管理課危機管理係、牛込(南山伏町1-15) ☎(3269)0110・新宿(西新宿6-1-1) ☎(3346)0110・戸塚(西早稲田3-30-13) ☎(3207)0110・四谷(新宿1-26-12) ☎(3357)0110の各警察署へ。

野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日



9月のレシピ なすとサクラエビのさっぱりナムル
● ● ● 材料(2人分) ● ● ●
なす……………3本
ごま油……………小さじ2
酢……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
すりおろしにんにく(チューブでも可)……………小さじ4分の1
サクラエビ……………大さじ1
すりごま……………小さじ1
青じそ……………2枚

今月は旬のなすを使ったナムルのレシピを紹介します。青じそとお酢でさっぱりと味わい、残暑を乗り切りましょう。
【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。

作り方
① なすはヘタを取り除き、ピーラーで縞模様皮をむく。水にくぐらせラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。加熱後すぐにラップを外して皿にのせ、あら熱を取る。
② 大きめのボウルにAを入れて混ぜ、サクラエビをくずし入れる。
③ ①のなすを縦半分に切り、斜め1cm幅に切り、②に入れあえる。
④ 器に盛り付け、すりごまをふり、千切りにした青じそを上のにせる。



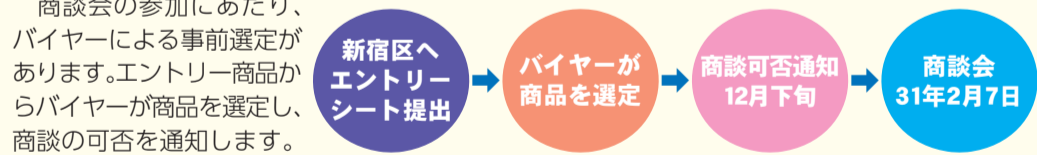
あなたのイチオシ商品を売り込みませんか

**イチオシ商品
商談会 in 新宿**

新宿区と区内にある金融機関が連携して開催するバイヤー12社による商談会です。あなたのイチオシ商品を売り込んでビジネスチャンスを広げてみませんか。詳しくは、新宿区ホームページでもご案内しています。
【問合せ】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・FAX(3344)0221へ。

エントリーは**11月2日(金)まで**

エントリーから商談までの流れ



【日程】31年2月7日(木)(商談は1社25分程度。時間は後日ご連絡します)
【会場】BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)
【対象】中小企業・個人事業主
【対象商品】▶ 食料品(和洋菓子・日配品・生鮮食品・加工食品・飲料等)、▶ 雑貨(生活雑貨・インテリア用品・服飾関連用品・DIY用品等)

参加バイヤー(12社)

- ▶ エスカマーレ、▶ (株)オージーフーズ、▶ (株)カタログハウス、▶ (株)ジェイアール東日本商事、▶ シミズヤ、▶ (株)千趣会、▶ (株)ダイエースペースクリエイト、▶ (株)高島屋、▶ (株)東急ハンズ、▶ (株)マルフジ、▶ (株)三越伊勢丹、▶ (株)ロフト (50音順)



【共催】興産信用金庫、西京信用金庫、さわやか信用金庫、城北信用金庫、昭和信用金庫、巣鴨信用金庫、西武信用金庫、東京信用金庫、東京三協信用金庫、東京シティ信用金庫、東京東信用金庫、日本政策金融公庫新宿支店、新宿区
【後援】信金中央金庫、東京商工会議所新宿支部

新宿歴史博物館開館30周年記念特別展

新宿御苑 皇室庭園の時代

明治12年、宮内省管轄となった新宿御苑では、観桜会・観菊会等の皇室行事が行われました。宮内公文書館が所蔵する公文書等から新宿御苑の歴史を紹介します。
【日時】10月20日(土)~31年2月3日(日)午前9時30分~午後5時30分(入館は午後5時まで)
※10月22日(月)、11月12日(月)・26日(月)、12月10日(月)、12月25日(火)~31年1月3日(木)・15日(火)・28日(月)は休館します。
【費用】常設展観覧料300円(小中学生は100円。20名以上の団体は半額)
【主催】新宿区、新宿未来創造財団新宿歴史博物館、宮内庁宮内公文書館
【共催】区教育委員会
【会場・問合せ】新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16) ☎(3359)2131・FAX(3359)5036へ。



▲新宿御苑地元鴨場模様替之図 明治35年(1902年)

新宿クリエイティブフェスタ 2018

夏の一大アートイベント「新宿クリエイティブフェスタ2018」が開催中です。今回は、日本電子専門学校グラフィックデザイン科の展示を紹介します。
【問合せ】同フェスタ実行委員会事務局(第1分庁舎7階、文化観光課にぎわい創出等担当内) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

遊びの実験室 あそラボ 手に取って遊んで体験して楽しめる



【日時】9月19日(水)~22日(土)午前10時~午後8時(19日(水)は午後3時から、22日(土)は午後2時まで)
【会場】東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)