

- 2面 すてないで VOL.73
- 4・5面 秋の文化体験プログラム
漱石山房記念館九日会
- 7面 10月15日～21日は精神保健福祉普及運動週間
- 8面 成人の日 はたちのつどい
司会者を募集します
なるほど!TOKYO2020



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

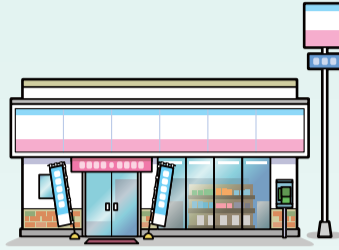
発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



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。

12月2日(日)から



ご利用にはマイナンバーカード
(個人番号カード)が必要です

全国のコンビニで 住民票の写しなどの 証明書を取得できます



マイナンバー
キャラクター
マイナちゃん

区では、全国のコンビニエンスストア等に設置されているキオスク端末(マルチコピー機)で住民票の写しなどの証明書を取得できるコンビニ交付サービスを12月2日(日)から開始します。ご利用にはマイナンバーカード(利用者証明用電子証明書搭載のもの)が必要です。すでにマイナンバーカードをお持ちの方は、お持ちのカードでご利用いただけます。

※区役所・特別出張所の窓口での証明書の交付は引き続き行います。

【問合せ】▶コンビニ交付サービスについて…戸籍住民課調整係(本庁舎1階)☎(5273)4348・☎(3209)1728、▶マイナンバーカードの申請・住民票の写し・印鑑登録証明書について…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)☎(5273)3601・☎(3209)1728、▶税に関する証明書について…税務課収納管理係(本庁舎6階)☎(5273)4139・☎(3209)1460へ。

こんなに便利に



身近なコンビニで
サービスが利用できます

【利用店舗数】

区内約330店舗

全国約54,000店舗

早朝や夜間、
休日でも利用できます

【利用時間】

午前6時30分

～午後11時

※12月29日～1月3日とメンテナンス時は利用できません。

窓口より手数料が
100円安くなります

【コンビニ交付の
交付手数料】

各証明書1通につき

200円

利用できる
店舗

全国の▶セブン-イレブン、▶ローソン、▶ファミリーマート、
▶ミニストップほか

※キオスク端末(マルチコピー機)設置済みの店舗に限ります。

取得できる
証明書

- ▶住民票の写し(本人・同一世帯の方の住民票)
※除票は取得できません。
- ▶印鑑登録証明書(登録している本人の証明書)
- ▶特別区民税・都民税の課税(非課税)・納税証明書
(現年度と過去3年度分の本人の証明書)
※申告等により税情報がある方のみが対象です。

★発行手数料が無料となる証明書が必要な場合は、区役所・特別出張所の窓口でお取りください。



必要なもの

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書搭載のもの)

マイナンバーカード の申請



コンビニ交付サービスに必要なマイナンバーカードの交付を希望する方は申請してください。申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

- ▶初回のみ手数料が無料です。
- ▶交付申請からカードの受け取りまでおおむね1か月かかります。
- ▶郵送またはインターネット(<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>)・まちなかの証明写真機で申請できます。

※郵送用の申請書は戸籍住民課・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も取り出せます。

※インターネット・まちなかの証明写真機で申請するには専用のID付き申請書が必要です。ID付き申請書は、本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)をお持ちの上、戸籍住民課または特別出張所でお受け取りください。

個人情報は大丈夫なの？

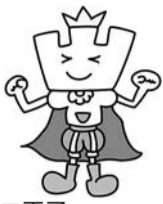


- キオスク端末(マルチコピー機)の画面表示や音声案内で証明書の取り忘れを防ぎます。
 - 専用の通信ネットワークの利用と、通信内容の暗号化により不正アクセスから情報を守ります。
 - 各店舗で出力した証明書の個人情報データは、発行後すぐにコピー機から自動消去されます。
- ※ご自身でも個人情報の管理は十分に気を付けてください。

自動交付機 サービス等が終了します

2020年
3月31日まで

区内12か所(区役所本庁舎・第1分庁舎、地域センター)に設置している自動交付機は平成32年(2020年)3月31日で使用できなくなります。お持ちの自動交付機カードは期日まで引き続きご利用いただけます。また、電話予約による住民票の写し・印鑑登録証明書の交付サービスは、31年3月31日に終了します。



エコ王子
エコギャラリー新宿
イメージキャラクター

新宿の環境を守る 取り組みを募集します

第12回 新宿エコワン・ グランプリ

【募集する取り組み】

- ▶地球温暖化防止、▶省資源、▶ごみの減量化、▶リサイクル、▶自然保護、▶みどりや水辺の創出、▶その他環境にやさしく他の参考となる取り組み
- 【部門・対象】▶個人・ファミリー部門…区内在住の個人・家族▶グループ部門…区内で活動するグループ▶環境にやさしい事業者部門…区内に事業所がある事業者
- 【表彰】いずれも賞状と副賞を贈呈します。▶新宿エコワン・グランプリ大賞…2件(個人・ファミリー部門、グループ部門、各1件)

- ▶環境にやさしい事業者大賞…1件
- ▶優秀賞…各部門2件
- ▶奨励賞…各部門数件
- ▶特別賞(新宿・花とみどりいっぱい写真展賞、みどりのカーテンプロジェクト賞、省エネ賞)…各部門数件
- ※省エネ賞は、30年1月～12月分の毎月の電気使用量を提出していただき、前年比で省エネ率が上位の方を表彰します。
- ※31年3月9日(土)に、区民ギャラリー(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)で開催する表彰式で、大賞・優秀賞を受賞した取り組みを紹介いたします。

◇◇◇◇◇ 申込み ◇◇◇◇◇

所定の応募用紙に活動の実績をアピールする資料(写真・新聞記事・報告書等)を添付して、郵送またはファックス・電子メールで、10月1日(月)～31年1月15日(火)(消印・受信有効)に環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277・FAX(3344)4434・Einfo@shinjuku-ecocenter.jpへ。応募用紙は環境対策課(本庁舎7階)・同センター等で配布するほか、同センターホームページ(<http://www.shinjuku-ecocenter.jp>)からも取り出せます。

※応募書類等は返却しません。自薦・他薦は問いません。



自転車シェアリングをご利用ください



自転車シェアリングは、複数のサイクルポート(自転車の貸し出し・返却拠点)で、原則として24時間どこでも自転車を借りたり返したりできるシステムです。

千代田区・中央区・港区・文京区・江東区・品川区・大田区・渋谷区との広域相互利用により、会員登録をすれば、新宿区を含む9区のサイクルポートで利用できます。ぜひご利用ください。

【問合せ】(株)ドコモ・バイクシェア・新宿区自転車シェアリング運営事務局☎0120(116)819へ。利用方法等詳しくは、専用ホームページ(<http://docomo-cycle.jp/shinjuku/>)でご案内しています。

【区の担当課】交通対策課交通企画係(本庁舎7階)☎(5273)4265

サイクルポートの設置にご協力ください



自転車シェアリングをより便利に利用していただけるよう、サイクルポートの設置を進めています。設置をご検討いただける場合はご連絡ください。自転車を停めるラック・看板等を置くだけで工事は不要です。

【サイクルポート要件】道路から直接乗り入れ可能で、24時間開放されており、幅3m×奥行2m程度(自転車ラック5台分)以上の面積がある場所

ハクビシンの被害を防ぐために

生ごみ等を適切に処理しましょう

ハクビシン(画像)が敷地内の果実を食べたり、天井裏にすみ着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。

被害を防ぐための対策

- 敷地内の果実は早めに収穫するか、網などを掛けましょう。また、落下した果実はすぐに処理しましょう。
- ハクビシンは夜行性です。夜にごみを出すのはやめましょう。
- 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

頭から尾の先まで90～110cm



顔の真中に白いすじ

穴をふさぐ、屋根に登れるような庭木の枝を剪定(せんてい)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等を対象に、捕獲を行っています(ハクビシンのほかアライグマも対象です)。お困りの方は環境対策課公害対策係にご相談ください。

【問合せ】環境対策課公害対策係(本庁舎7階)☎(5273)3764へ。



バックナンバーは、新宿区ホームページや新宿清掃事務所でご覧いただけます。

VOL.73

【問合せ】新宿清掃事務所事業係(下落合2-1-1)☎(3950)2962へ。

水銀使用製品の適切な排出にご協力を

家庭から出る水銀使用製品は、「金属・陶器・ガラスごみ」の収集日に、次の方法で中身の見えるポリ袋等に入れて、資源・ごみ集積所にお出してください。

- 水銀式体温計・血圧計
付属のケースに入れたまま中身の見える小袋に入れ、水銀が漏れないようにして袋の口を縛ってください。
- 蛍光灯(蛍光管)
割れないように購入時のケースに入れるか、新聞紙等で包んでください。割れたものは袋に入れ、口を縛ってください。

◆ 資源・ごみ集積所で収集できない廃棄物 ◆

在宅医療廃棄物(注射器等の家庭から排出される廃棄物)・小型充電式電池は、資源・ごみ集積所では収集できません。次のとおりご協力をお願いします。

- 使用済み注射針
自己注射に用いた使用済み注射針は、区薬剤師会で回収します。「使用済み注射針回収薬局」で、処方箋に基づき注射針を購入する際に回収容器を受け取り、容器が使用済み注射針でいっぱいになったら、注射針を購入した薬局にお持ちください。
- 小型充電式電池等
小型充電式電池(右図リサイクルマークが目印)やモバイルバッテリーは、電池メーカー等が設立したJBRCのリサイクル協力店で回収します。協力店の場所等詳しくは、JBRCへお問い合わせください。



資源の集団回収にご参加を

集団回収とは、区民の皆さんが10世帯以上集まり、回収場所・日時等を決めて、家庭から出る資源(新聞・雑誌・ダンボール・古布・缶など)を回収し、直接業者に引き渡す自主的なリサイクル活動です。大量の資源を効率よく、経費を掛けずに回収できます。

区では現在、町会・自治会・マンション管理組合など、約550団体が活動しています。集団回収は、事前に区への登録が必要です。申請方法等詳しくは、新宿清掃事務所へお問い合わせください。

集団回収の登録団体には、年2回、各団体の回収量に応じて1kg当たり6円の報奨金を支給するほか、軍手・エプロン・ほうき・台車(台数限定)などの活動支援物品を支給します。

- 資源の持ち去り対策物品のご活用を
資源の持ち去り対策として、集団回収場所用の標識旗、持ち去り禁止シート、資源持ち去り禁止袋をご利用ください。いずれも新宿清掃事務所・各清掃センター・特別出張所で配布しています。



配布している標識旗、持ち去り禁止シート、持ち去り禁止袋

都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト

ご家庭で使用済みになった小型電子機器等をイベント会場で回収します

- 【対象イベント】▶10月…ふれあいフェスタ2018、▶11月…アトムフェスタ、▶31年1月…まちの先生見本市、▶31年3月…東京2020オリンピック・パラリンピック大会500日前イベント、新宿リサイクル活動センターこどもまつり
- 【回収対象品目】▶携帯電話、▶デジタルカメラ、▶ポータブルビデオカメラ、▶携帯音楽プレイヤー、▶携帯ゲーム機、▶ポータブルカーナビ、▶電子辞書、▶電卓、▶リモコン・ACアダプター・ケーブル等の付属品
- ※取り外しが可能な電池・バッテリー等は、取り外してお持ちください。
- ※個人情報記録された記憶媒体は、取り外すか情報を消去してください。
- ※回収した使用済み小型電子機器等は、返却できません。



▲のぼりが目印

東京都基準地価格を 公表しています

東京都財務局では、毎年一回、7月1日を基準日として基準地の土地の価格を調査し、結果を公表しています。次の窓口で閲覧できます。また、新宿区ホームページでは、過去3年分の区内の基準地価格をご覧いただけます。

▼相続税路線価

相続税・贈与税を課税するための価格です。土地の所在地を管轄する税務署で閲覧・相談できます。国税庁ホームページ <http://www.rosenkana.go.jp/>で、過去7年分の全国の相続税路線価をご覧いただけます。

▼固定資産税路線価

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

▼地価公示

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

区内での創業を応援

高田馬場創業支援センター をご利用ください



区内で創業を考えている方、創業して間もない方等へオフィススペースや情報の提供、経営相談を行っています。

共用オフィス10席、個室オフィス2室、会議室兼商談室、交流スペースを備えているほか、専用ロッカーも利用できます。

【施設概要】高田馬場1-32-10
☎(3205)3031・☎(3205)1007

【開館時間】午前8時30分～午前0時(年末年始は休館)

●利用者募集

【募集人数】10名

【利用期間】6か月間(最長2年まで更新可)

【利用料金】月額1万円
【利用申請】同センターへ電話かファックスで施設見学を予約の上、申請方法等の説明を受けてください。

※書類・面接で事業計画の具体性、実現の可能性等を審査します。応募の要件等詳しくは、同センター、産業振興課で配布する募集要項で確認ください。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
(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701・☎(3344)0221へ。

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)



住宅・まちづくり

違反建築防止週間

10月15日(月)～21日(日)は、全国一斉の違反建築防止週間です。期間中に、一斉公開建築パトロールを実施します。周辺住民が安全で安心して住むことのできるまちづくりのため、建築のルールを守り、適切に建築工事を行いましょ。

【日時】10月18日(木)午前10時～午後2時

【対象】工事中の建築物
【内容】区内の建築現場の現地調査と改善指導

【問合せ】建築指導課監察調査担当(本庁舎8階) ☎(5273)3735へ。



レストラン優待券の配布

●利用期間は11月30日(金)まで

【対象】区内在住・在勤の方
【優待内容】利用金額から10%割引引き。料金は利用当日レストランでお支払いください。

【優待施設】▼帝国ホテル東京(千代田区内幸町1-1-1)、ホテルニューオータニ(千代田区紀尾井町4-1)

【申込み】10月10日(水)から区内在住・在勤であることが確認できるもの(健康保険証・名刺等)を

お持ちの上、ばる新宿(区勤労者・仕事支援センター勤労者サービスクラス、新宿7-3-29、新宿こから広場)にご来場 ☎(3208)2311へ。先着各施設50枚(1人に付き各施設2枚まで)。

一日一回行政相談所を開設

10月15日(月)～21日(日)の行政相談週間に合わせて開設します。行政機関や行政相談委員等が、国の仕事などに関する苦情・要望等の相談に応じます。

【日時】10月15日(月)午前10時～午後4時

【相談内容】年金、保険、国税、登記、道路、郵便、マンション管理ほか

【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

不動産街頭無料相談会

弁護士・税理士・一級建築士・土地家屋調査士による宅地建物取引に関する相談会です。

【日時】10月16日(火)午前11時～午後5時

【共催】新宿区
【後援】国土交通省、東京都

【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【主催・問合せ】全日本不動産協会東京都本部新宿支部 ☎(3368)8866へ。

街頭労働相談

【日時】10月16日(火)正午～午後5時

【内容】解雇、賃金不払い等の労働問題全般に関する相談

【共催】新宿区
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【主催・問合せ】東京都労働相談情報センター ☎(3265)6110へ。

工務店・大工さんによる子ども工作教室も開催します。

手作りみそ教室

【日時】10月30日(火)午後1時～4時

【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、20名

【内容】生麴からみそ作り

【費用】千500円

【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、10月15日(必着)までに新宿区消費生活モニターOB会・友永陸子(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内) ☎(3269)6912へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】11月3日(祝)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者ほか、50名

【内容】講演「築45年自主管理マンションでもここまで出来る！行政支援をフル活用し管理不全から脱却中の奮闘記」

【申込み】10月9日(火)～24日(水)に電話または直接、住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。先着順。

【日時】11月4日(日)午後1時～4時15分(受け付けは午後0時30分から)

【対象】不登校・ひきこもり・若年非就業者等の保護者ほか、50名

【内容】▼基調講演「若者の心理状態と親の関わり方」
▼保護者体験談「心を閉ざした子どもとどう関わったか」

リメイク講座

●古布と余り布でスマホ入れ(がま口型作り)

【日時】11月12日(月)午後1時～3時

【対象】区内在住・在勤・在学で縫い物ができる方、20名

【費用】300円(資料代等)

【持ち物】布地(45cm×20cm。表地(ネクタイ・デニム・着物地等)1枚、裏地(手ぬぐい・ハンカチ・ワイシャツ・ポリエステル素材等)1枚)、裁縫道具ほか

【会場・申込み】往復はがきかファックス・電子メールに3面記入例のとおり記入し、11月2日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434・mailto:shinjuku-ecocenter@city.shinjuku.tokyo.lg.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】11月24日(土)午前10時～11時45分

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】配偶者控除の改正等、確定申告の最新知識や申告方法ほか

【申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、11月10日(必着)までに新宿未来創造財団文化・学習課(〒160-0022新宿6-14-1、新宿文化センター内) ☎(3350)1141へ。

応募者多数の場合は抽選。

中小企業で働く方のためのパソコン講座

【日時】月々土曜日午前10時～午後8時30分(土曜日は午後5時まで)のうち日程・受講時間を自由に選択

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

【対象】区内在住で中小企業に勤める方、区内の中小企業に勤める方、①②合わせて40名

【内容】フリータイムでの個別指導。次のいずれかのコースを選択

①短期習得コース(10時間)
▼ワード短期(表や画像のある簡単なチラシを作成)、▼エクセル短期(計算・関数を使ったグラフ・表作成)

②ゆつくり習得コース(20時間)
▼パソコン入門(ファイル・フォルダなどの基礎やインターネットでの情報検索)、▼ワード初級(文章・表作成、書式設定等)、▼ワード中級(画像挿入・地図作成等)、▼エクセル初級(表・グラフの作成、関数等)、▼エクセル中級(関数・グラフの応用等)、▼パワーポイント(スライド・図表を使った資料作成)、▼つまみ食い(ワード・エクセル・パワーポイントの基礎)

【費用】①は9千400円、②は1万7千円(いずれもテキスト代を含む)

【申込み】はがきかファックスに3面記入例のほか希望コース(①②の別)、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、10月22日(必着)までにばる新宿(区勤労者・仕事支援センター勤労者サービスクラス、〒160-0022新宿7-3-29、新宿こから広場) ☎(3208)2311・☎(3208)3100へ。

はがき・ファックスは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、当選者には10月29日(月)までに受講案内を送付します。

漱石山房記念館九日会

【日時】11月9日(金)午後2時～4時

【会場】漱石山房記念館(早稲田南町7)

漱石没後、門下生らが毎月、漱石の月命日の9日に漱石山房で開いていた九日会にちなみ、講演会を開催し、漱石とその弟子たちの情報発信をしていきます。



講演 寺田寅彦生誕140年記念 漱石と寺田寅彦

夏目漱石の門下生で物理学者・随筆家の寺田寅彦の生誕140年を記念した講演です。【申込み】はがきかファックス(3面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入)で、10月22日(必着)までに文化観光課文化資源係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階)☎(5273)4126・☎(3209)1500へ。定員70名。応募者多数の場合は抽選し、10月26日(金)以降に当選者にのみ入場券を発送します(小学生までは保護者同伴)。

【講師】小山慶太 早稲田大学名誉教授

★次回の九日会は、31年1月9日(水)開催予定です。講演内容・募集時期等は、広報しんじゅく・新宿区ホームページ・同館ホームページ(☎http://soseki-museum.jp)等でお知らせします。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。
【対象】3歳～小学生のお子さんと保護者、20名
【内容】紙芝居の読み聞かせ
【会場】申込み当日直接、角筈図書館(西新宿4-33-1) ☎(5371)0010へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

秋の文化体験プログラム

本格的な文化・芸術を気軽に体験できます。今回は、日本の伝統楽器「篠笛」や新宿の地場産業「染色」など、6つのプログラムを用意しました。【日時・会場・内容】下表のとおり 【対象】16歳以上 【費用】各プログラム1回につき100円(保険料等)

プログラム・定員	日時	会場	内容
①篠笛 (各回15名)	11月21日(水) (1)午後3時～4時30分 (2)午後7時～8時30分	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	お祭りや歌舞伎音楽などで使われる和楽器「篠笛」を体験(講師は福原徹彦・福原流笛方)
②講談 (各回30名)	11月22日(木) (1)午後3時～4時30分 (2)午後7時～8時30分	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	扇の作成と、作った扇を使い七五調の拍子と独特の発声で歴史の名場面を語る(講師は神田鯉栄・講談師)
③製本 (20名)	11月23日(金) 午後1時～4時	牛込鞆町地域センター (鞆町15)	文庫本サイズのオリジナルの手帳を2冊製本(講師は渡邊博之・鞆博望堂代表取締役会長)
④染色～手描友禅 (各回15名)	(1)11月25日(日) 午後1時～5時(半襟) (2)11月26日(月) 午後1時～5時(染め絵)	東京手描友禅工房協美 (下落合4-6-17)	筆などを使い、数種類から選んだ絵柄を彩色(講師は大澤学・東京手描友禅伝統工芸士)
⑤殺陣 (各回15名)	11月27日(火) (1)午後3時～4時30分 (2)午後7時～8時30分	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	刀の扱い方、構え方のほか足さばきを学び、時代劇でお馴染みのシーンを体験(講師は多田野詩子ほか・殺陣師)
⑥染色～抜染 (各回15名)	11月29日(木) (1)午前9時30分～11時30分 (2)午後0時30分～2時30分 (3)午後3時～5時	染の里二葉苑 (上落合2-3-6)	小紋などを染める時に使う型紙を使用して、色を抜く事でバッグに好きな柄をつける(講師は小川学・染色職人)

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【申込み】はがきかファックス(3面記入例のほかプログラム名①～⑥の別)・希望日時(1)～(3)の別。③を除く)を記入)で、10月26日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階)☎(5273)4069・☎(3209)1500へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。

Table with 4 columns: Program/Staff, Date, Venue, Content. Lists activities like flute playing, lecture, bookbinding, dyeing, and swordplay.

シニア活動館・地域交流館の催し

北新宿第二地域交流館
①エンディングノート作り
【日時・定員】10月24日(水)午後2時～3時30分(20名)
【内容】終活に役立つエンディングノート作り(講師は櫻井清一・ファイナルステージ総合プロデューサー)
②毎日がラクになる片づけ術
【日時・定員】10月28日(日)午後1時30分～3時(20名)
【内容】片づけの進め方ほか(講師は山本泉・整理収納アドバイザー)
シニア活動館は区内在住の50歳以上、地域交流館は区内在住の60歳以上が対象です。
土曜日午前10時30分～12時、全4回(各8名)
【内容】便利で簡単な英会話の例文を日本語訳とあわせて学習
②筑前琵琶(ちくぜんびわ)・新宿秋の集い
【日時・定員】10月28日(日)午後1時～4時30分(60名)
【演目】「本能寺」(出演は奥村旭翠・人間国宝)、舞「東京五輪音頭～2020」(出演はしなの会)ほか
【会場・申込み】①は10月7日(日)～14日(日)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(信濃町20) ☎(5369)6737・☎(5369)6738へ。応募者多数の場合は抽選。②は当日直接、同館へ。先着順。
戸山シニア活動館
●戸山の歴史を語り継ぐ集い
【日時・定員】10月28日(日)午後2時～4時(60名)
【共催】新宿史跡めぐりの会、生涯現役の会
【会場・申込み】当日直接、同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。

【日時】10月21日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】小学生まで、12名未満
学児は保護者同伴
【内容】折り紙で1枚の絵を作り、児童室壁面に飾る
【会場】申込み10月7日(日)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町51 ☎(3208)2431へ。先着順。



在宅療養シンポジウム

●この町 新宿で健やかに暮らし、安心して逝くために
【日時】10月25日(木)午後2時〜4時(午後1時30分開場)
【内容】基調講演「住み慣れた地域で最後まで暮らし続けるために」

女性のための健康セミナー

●女性のすこやかな髪のためのヘアケア講座
【日時】11月6日(火)午後2時〜4時
【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

呼吸器健康講座

【日時・内容】11月6日(火)午後2時〜3時30分
「呼吸器のための音楽療法」講師は山崎浩(声楽家)
▼12日(月)午後2時〜3時30分

時30分:「呼吸器に良い食事と献立」(試食あり。食物アレルギー対応なし。講師は波多江千恵)

育児ママのシェイプアップ講座

【日時】11月7日(水)午前10時〜11時30分
【対象】区内在住の母親と首が座った4か月〜1歳未満のお子さん、15組

働く人のストレスマネジメント講座

【日時・内容・対象】11月8日(木)午後6時30分〜9時
「従業員の心の健康保持・増進のための仕組みづくり」

早稲田文化芸術週間

早稲田大学最大の文化芸術フェスティバルです。約50のイベントを実施します。
【期間】10月8日(祝)〜21日(日)



四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】①パソコン入門:10月30日〜11月20日の火曜日午後1時〜3時
②インターネットと電子メール:10月31日〜11月21日の水曜日午前10時〜12時

外濠公園運動施設更衣棟の改修工事

外濠公園運動施設(市谷本村町・千代田区五番町)の更衣棟の改修工事を実施します。
【後援】新宿区
【主催・問合せ】早稲田大学文化企画課

23区一斉無料法律相談会

弁護士が相談に応じます。
【日時】10月13日(土)午前10時〜午後1時
【会場】新宿総合法律相談センター(新宿3-1-22、NSOビル5階)

【会場】早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)ほか
【後援】新宿区
【主催・問合せ】早稲田大学文化企画課

つづつはく情報局

【日時・内容】①パソコン入門:10月30日〜11月20日の火曜日午後1時〜3時
②インターネットと電子メール:10月31日〜11月21日の水曜日午前10時〜12時

新宿内藤とうがらし

「内藤新宿2つの街道と内藤とうがらし」をテーマに、常円寺や熊野神社、新宿中央公園、東京ガス新宿ショールームを歩きます。
【日時・集合解散場所】10月13日(土)午後1時〜3時

落語体験入門

【日時】11月15日(木)、12月6日(木)
15日(土)、31年1月10日(木)
【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

家庭教育セミナー

●親子の距離感、大丈夫?
【日時】10月17日(水)午前10時30分〜12時

【講師】丸山貴代/元東京家庭教育研究所所長
【後援】新宿区、区教育委員会
【会場】申込み当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着50名。

9月の新宿区の人口

Table with 3 columns: Category, Japanese, Foreigner. Includes total population, gender breakdown, and 1-day change.

区民のひろば

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。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

区民のひろば

★催し・講座★
◆老人保健施設見学会 10月16日(火)午後1時・2時・3時・4時・5時から、デンマークイン新宿(原町2)で。無料。
◆日盲連結成70周年記念第6回日盲連フェスティバル 10月20日(土)午前10時〜午後4時

区民のひろば

◆楽しい「歌の旅」 10月20日(土)午後6時〜7時、新宿永谷ビル(歌舞伎町2)で。「母」をテーマにアコーディオンに合わせて合唱。
◆混声合唱 月3回金曜日午後6時40分〜8時30分、土曜日午前9時30分〜11時30分、四谷中学校で。地域の合唱祭に参加。

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)をご覧ください。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。

10月15日～21日は 精神保健福祉普及運動週間

うつに 気付こう

うつ病などの精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気で、日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われています。

気付くのが遅れたり放置すると、体にも影響を及ぼしたり、長引くことがあります。病気について正しく理解し、早期発見・治療をすることが大切です。

一人で解決できない問題が起こったら、まず家族や友人・同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けてください。話すことで気持ちの整理ができ、こころが楽になることも多くあります。

区では、精神疾患の理解のために、パンフレット「知っておきたい、こころの病気」(右図)を保健予防課ほかで配布しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862・☎(5273)3820へ。



こんなサインはありませんか

周囲が気づくサイン

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

自分が気づくサイン

- 悲しい・憂うつな気分・沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- おっくうで、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝の方が気分や体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

うつを予防するために

- ★日常にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ★自分のペースを大切に



- ★やることの優先順位を付け、頑張りすぎない
- ★自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味・レジャーなど)



ご利用ください こころの悩み相談

保健センターでは、保健師がこころの悩み相談を随時お受けしています。精神科医による相談も月1～2回実施しています。

自身だけではなく、家族・友人のことも相談できます。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは、▶牛込、▶四谷、▶東新宿、▶落合の各保健センターへお問い合わせください。



▲しんじゅく健康フレンズ「こころ」

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。

11月の保健だより

保健センターの教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 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10月9日(火)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここ にこ歯科相談	牛込	1(休)★・8(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…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	2(金)◎・9(金)★		
	東新宿	5(月)◎・12(月)★		
	落合	6(火)◎・13(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	牛込	8(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	5(月)		
母親学級	牛込	1(休)・8(休)・15(休)	13:30～16:00	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
育児相談	牛込	9(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	1(休)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	6(火)	10:45～11:30	【会場】高田馬場第二児童館 個別相談とグループワーク
		22(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	27(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児・おっぱい 相談	東新宿	16(金)	9:00～10:30	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	14(水)	13:00～14:30	
育児(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。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	1(休)		
	東新宿	15(休)		
	落合	28(水)		
離乳食講習会	牛込	20(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	29(休)		
	東新宿	19(月)		
	落合	16(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	8(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	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	6(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	27(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	16(金)		
	東新宿	7(水)		
	落合	1(休)		
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 27(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	20(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
精神保健相談	四谷	16(金)	14:00～16:15	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
	東新宿	7(水)・19(月)	13:15～15:30	
	落合	15(木)	14:00～16:15	
	牛込	6(火)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	6(火)	14:15～16:30	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	5(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	5(月)・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	19(月)		
	東新宿	14(水)・26(月)		
	落合	6(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	27(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	16(金)		
	東新宿	7(水)		
	落合	1(休)		

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】11月17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) ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【会場】落合保健センター
【対象】妊娠している方とパートナー



野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

【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。



しんじゅく 野菜の日

今月はねぎを使ったレシピです。
みそのほか、ゆずこしょうやしょう
が、マスタードを使ってもおいしく
いただけます。

10月の レシピ

ねぎの豚肉 ロール巻き



作り方

- ① ねぎは長さを6等分に切り、繊維に対して垂直に数か所切り込みを入れる。
- ② 豚肉1枚を広げ、みそを薄く塗り、その上に①を1つ端に置き、くるくる巻く。残りも同様にする。
- ③ 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ中火にかけて時々転がしながら焼く。
- ④ 豚肉の表面に焼き色がついたら弱火にし、ねぎに火が通るまで時々転がしながら5分ほど焼く。

●材料(2人分)●

- ねぎ
…2本
- 豚肩ロース
しゃぶしゃぶ用
…12枚(120g)
- みそ
…適量

民間事業者と協力して しんじゅく野菜の日をPR

「しんじゅく野菜の日」の取り組みに賛同いただいている区内のスーパーマーケット・飲食店では、8日の野菜の日に合わせて、野菜の日をPR(下写真)するなど、野菜を食べるきっかけづくりに協力していただいています。

今後も区では、販売店・飲食店・企業等と協力しながら、手軽に野菜がとれる環境づくりを進めていきます。



西新宿の高層ビルに ちびゴジラが登場

区は、27年4月9日にゴジラに特別住民票を交付し、「新宿観光特使」に任命しました。

「新宿観光特使ゴジラ」による国際観光都市・新宿の魅力国内外へ発信することを目的に、新宿住友ビル(西新宿2-6-1)の壁面9~13階部分にラッピングを実施しています。ぜひ、ご覧ください。

【期間】31年3月31日(日)まで(予定)

【協力】住友不動産(株)、東宝(株)

【問合せ】新宿クリエイターズ・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。



TM & © TOHO CO., LTD.
Designed by Chiharu Sakazaki

司会者を 募集します

成人の日 はたちのつどい

大人への第1歩として、「はたちのつどい」を一緒に盛り上げてみませんか。

【対象】区内在住で平成10年4月2日~11年4月1日生まれの方、若干名

【申込み】電話で10月19日(金)までに総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・FAX(3209)9947へ。応募者多数の場合は選考で決定。

●はたちのつどい概要

対象の方(区内在住の新成人)には、12月上旬に案内状を発送します。

【日時】31年1月14日(祝)午後1時~3時

【会場】京王プラザホテル(西新宿2-2-1)

【内容】式典、立食パーティー

【問合せ】総務課総務係へ。



区指定無形民俗文化財 高田馬場流鏑馬

10月8日(祝)
午後2時~3時30分

都立戸山公園
箱根山地区(戸山3)



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

ご遠慮ください。

【主催】高田馬場流鏑馬保存会

【後援】新宿区、区教育委員会、東京都教育委員会

【協力】穴八幡宮ほか

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

なるほど! TOKYO2020

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催まで2年を切りました。知っておくと大会期間をより楽しめる情報を、毎月ご紹介しています。

【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

Q 東京2020オリンピック・パラリンピックのボランティアって?

A 「大会ボランティア」と「都市ボランティア」の2種類があり、現在、以下のような内容で募集しています。

区分	大会ボランティア	都市ボランティア
運営主体	東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会	東京都
活動内容	▶ 競技会場・選手村等における観客サービス ▶ 競技運営・メディアサポートほか	▶ 空港・主要駅・観光地における観光・交通案内 ▶ 競技会場の最寄駅周辺における観客の案内 ▶ ライブサイトにおける来場者案内ほか
対象	● 2002年4月1日以前生まれ ● 日本国籍または日本に滞在する資格がある	● 2002年4月1日以前生まれ ● 日本国籍または日本に居住する資格がある ● 日本語による簡単な会話(意思疎通)ができる
人数	8万人	3万人(うち一般公募2万人)
活動日数等	10日以上、1日8時間程度	5日以上、1日5時間程度
応募期間	12月上旬まで	12月5日(火)正午まで

Q どちらか一方にしか応募できないの?

A 活動日が重複しなければ、大会ボランティア・都市ボランティア両方への応募・参加が可能です。大会に直接参加できるチャンスです!ぜひご応募ください。

★応募方法について、▶大会ボランティアはTokyo2020大会ボランティア運営事務局ホームページ(☎<https://tokyo2020.org/jp/special/volunteer/>)、▶東京2020大会都市ボランティア募集事務局ホームページ(☎<http://www.city-volunteer.metro.tokyo.jp/>)でご確認ください。

都市ボランティアへの 推薦候補者を募集します

都市ボランティア(活動内容は左記表参照)は、東京都が募集する一般公募枠(2万人)とは別に区市町村の推薦枠があります。新宿区の推薦候補者を募集します。



【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、150名
※都市ボランティアに応募可能な方に限ります。
【受付期間・会場・申込み】10月23日(火)~11月6日(火)の平日午前9時~午後5時(火曜日は午後7時まで。10月28日(日)は午前9時~午後5時受け付け)に直接、受け付け会場(歌舞伎町1-4-1、区役所本庁舎6階)へ。申し込み用紙は同課、特別出張所ほか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。



▲リオ大会の会場を案内するボランティア

新宿区主催

ボランティアフォーラム2018 東京2020大会のボランティアってどんなもの!?

過去の大会でボランティアとして活動した方や、現役の東京都観光ボランティアをゲストにお迎えして、体験談をお聞きます。

【日時】11月3日(祝)午後1時30分~3時

【会場】東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)

【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、80名

【内容】▶トークディスカッション(出演は三井梨紗子(写真)・シンクロナイズドスイミング銅メダリスト、鈴木章生・目白大学教授、平昌オリンピックボランティア経験者、東京都観光ボランティア、▶ボランティア団体の活動紹介コーナー

【申込み】10月9日(火)から電話かほかき・ファックス(3面記入例のとおり記入)で東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課へ。先着順。

