

しんじゅくコール ☎03-3209-9999  
土・日曜日、夜間もご案内  
受付時間:午前8時~午後10時  
FAX 03-3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

# しんじゅく 健康ポイント

楽しく続けて健康に!

参加者募集のお知らせ

【問合せ】▶しんじゅく健康ポイント専用コールセンター☎(5273)6480  
▶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

**対象** 4月1日時点で満18歳以上の新宿区に住民登録のある方  
※平成30年度しんじゅく健康ポイントに参加した方…スマホアプリ・通信機能付き歩数計で登録済みの方は、引き続き参加できます(更新等手続の必要はありません)。

**ポイント獲得期間**  
1期:6月1日~8月31日  
2期:9月1日~11月30日  
3期:12月1日~令和2年2月11日

**STEP 1**

参加ツールを決めて申し込む

次のいずれかのツール(下表)を選択

- ▶スマホアプリ
- ▶通信機能付き歩数計

**STEP 2**

健康行動でポイントを獲得

ウォーキングポイント

歩いた歩数に応じてポイントを獲得



**NEW** 健康アクションポイント

- 健康づくりに関する催しや講座等に参加  
※対象は、広報新宿やチラシ等に「健康ポイントマーク」(右図)を表示してお知らせします。
- 健診の受診
- 各種施設(下記)の利用  
※次の施設を談話室の利用や講座等への参加などで利用すると、ポイントが加算されます。  
●元気館 ●シニア活動館  
●地域交流館 ●清風園 ●ささえーる 薬王寺



**STEP 3**

年3回のポイント獲得期間ごとに抽選でQUOカード1,000円分などの景品獲得のチャンス

※計300ポイント以上貯めると、抽選(1期間(上記)につき1人1回)に参加できます。※ポイントは各ポイント獲得期間を過ぎると消滅します。



参加ツール(いずれも登録・利用料無料)	定員・申込開始	申し込み方法
<p>◆スマホアプリ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「ウォーキングポイント」「健康アクションポイント」のいずれもスマホで管理できます※「施設の利用」のみ台紙で管理します。健康づくり課で台紙をお受け取りください。</li> </ul>	<p>先着1,000名 5月14日(火) 正午から</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>右図二次元コードからアプリをダウンロードし起動する</li> <li>参加登録し、団体コード「SNJK」を入力</li> </ol>
<p>◆通信機能付き歩数計</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「ウォーキングポイント」は全国のローソン・ミニストップに設置の「Loppi端末」や保健センター等に設置の専用リーダーで歩数を送信</li> <li>「健康アクションポイント」は申込時に配布する台紙で管理します</li> </ul>	<p>先着500名 5月14日(火) 午前8時30分から</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>直接、健康づくり課に参加申込書を提出</li> <li>その場で歩数計(1人1台)と「健康アクションポイント」を管理する台紙を受け取る</li> </ol>

参加案内・申込書配布場所

- ▶健康づくり課
- ▶保健センター
- ▶特別出張所
- ▶区立図書館
- ▶シニア活動館 ほか

参加案内・申込書は新宿区ホームページ(下図二次元コード)から取り出せます。



4月21日(日)実施  
**新宿区議会議員選挙**

選挙の結果をお知らせします

●投票結果/当日有権者数26万1,840人(男13万218人・女13万1,622人)のうち、投票者数99,305人、投票率は37.93%でした。

●開票結果/立候補者53名で争われ、区民の皆さんの代表となる38名が当選しました。

【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階)☎(5273)3740・☎(5273)5230へ。

◆新しい区議会議員

届け出順/届け出氏名・党派	住所
かわの 達男(社会民主党)	高田馬場1-20-10、ストークプラザ諏訪台303
下村 はるお(自由民主党)	歌舞伎町2-42-3、下村ビル
川村 のりあき(日本共産党)	西落合1-32-18
渡辺 清人(自由民主党)	若松町15-13、メゾンポロニア2A
みやさか 俊文(自由民主党)	西落合1-25-15、アーバンヴィラ西落合301

届け出順/届け出氏名・党派	住所
いとう 陽平(無所属)	西落合1-21-7-105号
沢田 あゆみ(日本共産党)	西早稲田2-19-1、共美ビル101
のづケン(無所属)	下落合3-16-15、エタニティ目白701
時光 じゅん子(公明党)	中落合3-4-17
雨宮 たけひこ(日本共産党)	左門町13、仙丈ビル501
大門 さちえ(自由民主党)	南山伏町1-22-302
豊島 あつし(公明党)	早稲田鶴巻町537、メゾン三晃302号
志田 雄一郎(無所属)	荒木町8、カインドステージ四谷三丁目401
木もと ひろゆき(公明党)	東五軒町3-22
桑原 ようへい(自由民主党)	西新宿8-7-6、クワバラ第二ビル3階
高月 まな(日本共産党)	新宿7-20-19
久保 こうすけ(立憲民主党)	神楽坂6-16
小野 裕次郎(立憲民主党)	下落合1-15-21-604号
いげた 栄一(公明党)	南元町4-17、信濃町ハイム512
おぐら 利彦(自由民主党)	四谷1-3
渡辺 みちたか(自由民主党)	中落合1-5-5-702号

届け出順/届け出氏名・党派	住所
永原 たかやす(自由民主党)	山吹町355、佐藤ビル203
有馬 としろう(公明党)	中落合2-12-26-101号
よだ かれん(無所属)	北新宿4-8-12-809号
中村 しんいち(公明党)	大久保2-2-20-502号
北島 としあき(公明党)	北新宿1-13-3
吉住 はるお(自由民主党)	矢来町103
田中 ゆきえ(立憲民主党)	高田馬場3-34-14
藤原 たけき(日本共産党)	早稲田鶴巻町568、島村ビル2階
野もと あきとし(公明党)	百人町3-22-12-102号
三沢 ひで子(公明党)	富久町36-10
池田 だいすけ(自由民主党)	北新宿4-23-2、メゾン田中302
佐原 たけし(自由民主党)	西早稲田1-18-15、ヴェラハイツ早稲田404
三雲 たかまさ(立憲民主党)	西早稲田2-17-19-305号
鈴木 ひろみ(無所属)	早稲田鶴巻町521、グリーンステージ早大通り406
近藤 なつ子(日本共産党)	戸山1-16-16-310号
えのき 秀隆(無所属)	中落合4-6-11
松田 みき(NHKから国民を守る党)	上落合2-15-11、中井ハイツ102



### 「緑の募金」にご協力を

#### ●5月31日(金)まで

募金は東京緑化推進委員会の森林整備、地域の緑化推進等に活用されます。**【募金箱の設置場所】**区役所本庁舎、特別出張所、区立学校・幼稚園の一部、環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)ほか  
**【問合せ】**みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924へ。

### 3R講座 講

#### ●回収された私たちの衣類のその先を知ろう

**【日時】**6月3日(月)午後1時30分～3時  
**【講師】**鈴木純子/日本リ・ファッション協会代表理事  
**【会場・申込み】**往復はがきかファックス・電子メール(6面記入例のとおり記入)で、5月25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・ ☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。



### 基礎から学ぶ寄せ植え講座 講

**【日時・内容】**6月1日(土) ▶①午前10時～12時…培養土の作り方と夏の草花で寄せ植え作り、▶②午後1時～1時30分・午後2時～2時30分…培養土の作り方と野菜やハーブのミニ寄せ植え作り  
……………<①②共通>……………  
**【講師】**星野学/テクノ・ホルティ園芸

専門学校講師  
**【費用】**①は2,000円、②は500円  
**【持ち物】**園芸用手袋・エプロン・持ち帰り用の入れ物・筆記用具  
**【会場・申込み】**往復はがきに6面記入例のほか、希望講座(①②の別)、小学生が参加する場合は同伴する保護者の氏名を記入し、5月24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へ。定員は①は20名、②は各回8名。応募者多数の場合は抽選。

### 衣類・靴・バッグ・ぬいぐるみ・毛糸の分別回収

家庭で眠っている衣類(子ども服も可。和服含む)等を回収します。分けてお持ちください。虫食い・汚れ・カビ等劣化しているものは回収できません。  
**【日時】**6月17日(月)午後1時～4時  
**【協力】**日本リ・ファッション協会、ニットカフェ  
**【会場・問合せ】**環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。駐車場はありません。

### 消費者講座「キャッシュレス時代を賢く生きる方法」 講

●新宿消費生活センター委託講座  
**【日時】**6月22日(土)午前10時～12時  
**【会場】**新宿文化センター(新宿6-14-1)  
**【対象】**区内在住・在勤の方、60名  
**【講師】**遠山尚恵/全国消費生活相談員協会消費生活相談員  
**【申込み】**往復はがきに6面記入例のとおり記入し、6月5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。

### くらしを守る「消費生活展」参加団体を募集

区民の消費生活に関する意識向上と団体の活動成果を発表する場として、隔年で開催しています。  
**【日時】**令和2年1月17日(金)・18日(土)  
**【会場】**新宿駅西口広場イベントコーナー  
**【対象】**区内を主な活動場所とし、消費者問題・食・健康・環境について調査・研究し、パネル等で発表できる団体、5団体程度(開催まで4～5回の実行委員会に参加)  
**【申込み】**所定の申込書、団体規約・名簿、活動内容・実績が分かる資料を、事前連絡の上、5月31日(金)までに**新宿消費生活センター**(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へお持ちください。申込書は同センター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。

### 消費者活動促進等助成

区内消費者団体等の活動活性化のため、事業に必要な経費の一部を助成します。  
**【対象】**▶新宿消費生活センター分館の登録団体、▶区の消費者行政に協力する団体、▶区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか  
**【対象事業】**令和元年度に実施する消費者市民社会や消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性のある事業(他の補助を受けている事業、営利、政治活動を主とする事業を除く)  
**【助成額】**対象事業経費の3分の2以内(上限/1事業20万円・年間40万円)  
**【助成金の交付】**審査会で事業・金額を

決定し、7月中旬に交付予定  
**【申込み】**事前連絡の上、所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定と収支予算書を、5月7日(火)～24日(金)に**新宿消費生活センター**(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ直接、お持ちください。申請書等は、同センターで配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。



### 認知症サポーター養成講座 講

**【日時】**6月1日(土)午後2時～4時  
**【会場】**四谷地域センター(内藤町87)  
**【対象】**18歳以上、30名  
**【内容】**認知症の正しい知識・対応ほか  
**【申込み】**5月7日(火)から電話または直接、**四谷図書館**(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

### 任意後見事業説明会

区社会福祉協議会が任意後見人になる事業について説明します。  
**【日時】**6月5日(水)午前10時～11時30分  
**【会場】**区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)  
**【対象】**区内在住の方、区内在住の方の親族、40名  
**【申込み】**5月29日(水)までに電話かはがき・ファックス・電子メール(6面記入例のほか「区内在住」「区内在住の方の親族」の別を記入)、または直接、**成年後見センター**(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・ ☎(5273)3082・ ☎skc@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選した方にのみお知らせします。

## あなたの提案がよりよい地域社会に貢献します

# 協働事業助成にご応募ください

区では、NPO等の多様な団体と地域課題の解決に向けて共に取り組む「協働」をより効果的に推進するため、区民の皆さんからの寄付による「協働推進基金」を活用し、助成しています。今回は協働事業助成として、NPO等の専門性・柔軟性を生かして団体と区が協働で実施する事業の提案を募集します。

### 協働事業助成の募集内容

**【対象事業】**区の地域課題や社会的課題の解決を目的として、団体と区が協働で実施する事業で、次のいずれかに該当するもの  
▶NPO等の自由提案事業  
▶区からの課題への提案事業  
**【対象団体】**NPO法人、ボランティア活動団体等営利を目的としない団体(個人は対象外)  
**【助成額】**助成対象事業費の4分の3(上限/300万円)  
※2年目は助成対象事業費の3分の2(上限/200万円)、3年目は助成対象事業費の2分の1(上限/150万円)  
**【事業の実施期間】**令和2年4月から最長で3年間  
**【選考等】**▶1次…書類(7月下旬)、▶2次…1次合格者による公開プレゼンテーション(9月上旬)  
※10月上旬に助成決定  
**【申込み】**事前連絡の上、所定の申請書等を5月27日(月)～6月20日(木)に同係へ直接、お持ちください(申請内容を確認するため、窓

口には事業内容が分かる方がおいください。)  
※要件等詳しくは、助成の手引きをご覧ください。助成の手引きは同係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。申請書等の様式も新宿区ホームページから取り出せます。

### 説明会を開催します

申請書の記載方法、必要書類等についての説明会を開催します。  
**【日時・内容】**▶①5月21日(火)午後2時35分～3時50分…説明会  
※説明会の前に平成30年度実施団体による事業報告会(右記)があります。  
▶②24日(金)午後2時～4時…説明会と講演会「協働事業助成にチャレンジ!～申請&審査のポイント」(講師は関口宏聡/認定NPO法人シーズ・市民運動を支える制度をつくる会代表理事)  
▶③27日(月)午後6時30分～8時30分…説明会と講演会「解りや

**【問合せ】**地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872・ ☎(3209)7455へ。

すい提案書とは～区民の目線に立つ問題意識」(講師は伊藤清和/元富士ゼロックス東京(株)CSR部社会貢献推進グループ)  
※説明会はいずれも同じ内容です。  
……………<①～③共通>……………

**【会場】**区役所本庁舎地下1階11会議室  
**【申込み】**事前に電話かファックス(6面記入例のほか団体名、参加人数を記入)で同係へ。

### 平成30年度実施団体の事業報告会を開催します

**【日時】**5月21日(火)午後1時30分～2時35分  
**【内容】**▶「地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト」(語り手はNPO法人メディカルケア協会)  
▶「地域防災の担い手育成事業」(語り手はピースポート防災ボランティアセンター)  
**【会場・申込み】**当日直接、区役所本庁舎地下1階11会議室へ。  
**【問合せ】**同係へ。

## 軽自動車税の納税通知書をお送りします

### ●納期限は5月31日(金)

軽自動車税は、毎年4月1日現在、区内を定置場として原動機付自転車、小型特殊自動車、オートバイ、軽自動車を所有している方が納める税金です。令和元年度の納税通知書を5月10日(金)に発送します。

**【納めることができる窓口】**▶金融機関、▶コンビニエンスストア(納付書裏面に記載)、▶特別出張所・区税務課の窓口

※「モバイルレジ」でも納められますが、領収証は発行できません。領収証や軽自動車の継続検査用(車検)の納税証明書が必要な方は、窓口等で納めてください。

### ●令和元年度グリーン化特例(軽課税)

軽自動車(三輪・四輪)のグリーン化特例(軽課税)が、令和元年度も適用されます。令和元年度は、平成30年4月1日～平成31年3月31日に新規取得した排ガス性能・燃費性能の優れた環境負荷の小さい新車が対象です(平成30年度の適用車両を除く)。

**【問合せ】**税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

### 製造業を営む事業所の皆さんへ

## 工業統計調査にご協力を

### ●調査期日は6月1日

製造業の実態を明らかにするため、総務省・経済産業省が製造業の事業所を対象に全国一斉に実施します。調査結果は、国や地方公共団体の施策立案の資料等になります。調査対象の事業所には、5月中旬から調査員証を携帯した調査員がお伺いします。回答内容は、統計法により厳重に保護され、調査目的以外には利用しません。正確なお記入をお願いします。

**【問合せ】**地域コミュニティ課統計係(本庁舎1階) ☎(5273)4096へ。

## 広島への平和派遣に 親子で参加してみませんか



▲昨年の長崎派遣の様子

平和記念式典への参列・施設見学、被爆者との交流等を通して戦争の悲惨さや、平和の尊さへの認識を深めます。派遣された方には、報告書の作成、報告会での発表(10月6日(日)開催予定)など、区の平和事業にご協力いただきます。

【派遣期間】8月5日(月)～7日(水)

【対象】平成30年4月1日以降、引き続き区内在住の小学4年生～中学3年生と保護者、7組14名(これまで平和派遣に参加していない方)

【費用】行程に含まれる交通費・宿泊費は区が負担、食事代の一部は各自負担

【申込み】所定の申込書(裏面の原稿用紙に「平和派遣参加に期待すること」がテーマの保護者の作文(500字程度)を記入)を、5月7日(火)～21日(火)に総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階)☎(5273)3505へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書は同係・特別出張所・地域センター・生涯学習館・子ども総合センター(新宿7-3-29)・男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16)で配布しています。電子申請(新宿区ホームページからリンク)も利用できます。

※派遣者は新宿区平和派遣選考会で選考し、結果をお知らせします。作文等は選考以外には使用しません。前回の広島派遣(平成29年度)の報告書を希望する方は、同係にご連絡ください。

## 区営住宅・都営住宅地元割当 入居者募集

募集案内の配布は  
5月17日(金)～27日(月)

【募集戸数】▶区営住宅…10戸

▶都営住宅地元割当…5戸

【申込資格】区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内(右下表)の方

※都営住宅地元割当で単身者の場合、上記のほか、「都内に継続して3年以上居住していること」も要件です。詳しくは、募集案内をご覧ください。

【募集案内の配布】5月17日(金)～27日(月)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央図書館(大久保3-1-1)・四谷図書館(内藤町87)・鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)で配布します(施設の休館日を除く)。5月17日(金)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書を郵送で住宅課区立住宅管理係へ。5月28日(火)までの消印があり、5月29日(水)までに到着したものを受け付けます。

●優遇抽選制度(区営住宅のみ)

平成23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、平成27年5月以降の「シルバーピア単身者向」の募集で区営住宅に申し込み、同一種別の住宅で3回以上落選した方のうち希望する方には、1件の申し込みにつき抽選番号を2つ割り当てます。

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

所得基準

家族数	年間所得金額	
	一般世帯	障害者等の世帯
単身者	0～189万6,000円	0～256万8,000円
2人	0～227万6,000円	0～294万8,000円
3人	0～265万6,000円	0～332万8,000円

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

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

## シルバー人材センター

全世代の方対象  
〒160-0022 新宿7-3-29  
☎(3209)3181・☎(3209)4288  
★同センターの会員でなくても受講できます。

パソコン教室(Windows10)講

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

【対象】区内在住・在勤で、Aはパソコン未経験の方、B・E・Hは文字入力ができる方、C・Dはワードの基本操作ができる方、F・Gはエクセルの基本操作ができる方、各教室各クラス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(6面記入例のほか日程(①～②)の別を記入)で、5月20日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの起動、マウス操作、文字入力の基礎	①6月3日(月)・4日(火)	午前
		②6月3日(月)・4日(火)	午後
		③7月1日(月)・2日(火)	午前
		④7月1日(月)・2日(火)	午後
B ワード基礎	文書作成の基本操作、イラスト入りの文書作り	⑤6月5日(水)・12日(水)	午前
		⑥6月5日(水)・12日(水)	午後
		⑦7月4日(木)・11日(木)	午前
		⑧7月4日(木)・11日(木)	午後
C ワード中級	表作成機能を使った、見やすい文書作り	⑨6月17日(月)・24日(月)	午前
		⑩7月16日(火)・23日(火)	午後
D ワード活用	アート機能等を使った、見やすい文書作り	⑪6月18日(火)・25日(火)	午前
		⑫7月17日(水)・24日(水)	午後
E エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	⑬6月6日(木)・13日(木)	午前
		⑭6月6日(木)・13日(木)	午後
		⑮7月3日(水)・10日(水)	午前
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	⑯6月17日(月)・24日(月)	午後
		⑰7月16日(火)・23日(火)	午前
G エクセル活用	データベース操作(データの並び替え・抽出)	⑱6月18日(火)・25日(火)	午後
		⑲7月17日(水)・24日(水)	午前
H インターネット・メール講座	インターネットの使い方、メール作成・送受信	⑳6月20日(木)・21日(金)	午前
		㉑7月29日(月)・30日(火)	午後

シルバー人材センター新規会員の募集

センターの会員になって就業を希望する方は、説明会に参加してください。終了後に入会申し込みを受け付けます。入会后、接遇研修を受けていただきます。

【説明会日時】5月14日(火)午前9時30分から・午後1時30分から、16日(木)午前9時30分から

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

【会場・申込み】電話で同センターへ。

▼民生委員・児童委員イメージキャラクター「ミンジー」

## みんなでつくろう 地域のつながり 支え合い あなたのまちの 民生委員・児童委員

### ◆民生委員・児童委員とは

民生委員は民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。任期は3年です(再任も可)。全ての民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねていて、子どもたちの健全育成を支援しています。給与は支給されず、ボランティアとして活動し、個人の人格を尊重し、秘密を守ることが法律で義務付けられています。

民生委員・児童委員は、福祉の仕事に理解と熱意があり、地域の実情に詳しい方です。担当の区域を持ち、地域の中でさまざまな役割を担っています。

区では4月1日現在、296名の民生委員・児童委員が、地域で活動を行っています。

### ◆主任児童委員とは

子育てを社会全体で支える「健やかに子どもを産み育てる環境づくり」を進めるために、民生委員・児童委員の中から厚生労働大臣に指名されます。担当の区域を持たず、民生委員・児童委員と連携しながら、子どもや子育てに関する支援を専門に担当しています。

## 民生委員・児童委員活動 普及・啓発パレード

民生委員・児童委員が多くの関係機関と連携しながら活動していることを広くお知らせするため、新宿通りでパレードを実施します。



【日時】5月12日(日)午前10時40分～11時20分

【会場】新宿通り(新宿三丁目交差点～JR新宿駅東口広場前)

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。身近な福祉の相談役として活躍する民生委員・児童委員の活動を紹介します。お住まいの地域の民生委員・児童委員が分からないときは、お問い合わせください。

【問合せ】地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階)☎(5273)4080・☎(3209)9948へ。

## 私たちが見守っています お気軽にご相談ください 民生委員・児童委員・主任児童委員

### 子どもの健全育成や安全を守る取り組みを行っています

関係機関と協力して、子育てでの支援や虐待防止、犯罪被害から子どもを守る活動などに取り組んでいます。

### 福祉関係機関や団体につながります

福祉サービスなどの情報提供や、必要に応じて地域の専門機関への橋渡しを行っています。

【地域の専門機関】福祉事務所、保健センター、高齢者総合相談センター、子ども家庭支援センター、学校、社会福祉協議会ほか

### 地域福祉の推進に協力します

孤独死や消費者被害の防止、災害に備えた見守りなどの地域の福祉課題に、関係団体と協力して取り組んでいます。



### 生活上のさまざまな相談をお受けします

一人暮らしの不安や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、不登校やいじめ、失業や経済困窮による生活上の心配ごとなど、さまざまな相談に応じています。

### 地域をいつも見守っています

一人暮らしの高齢者や障害のある方の安否確認、子育て世帯への訪問など、地域の現状を把握し、見守り活動をしています。

こども・教育

こどもえいが会

●ねずみくんのチョコキ
【日時】5月11日(土)午後3時～4時
【対象】小学生までのお子さんと保護者、30名
【会場・申込み】当日直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373へ。先着順。

英語おはなし会

●英語で絵本の読み聞かせと手遊び
【日時】5月15日(木)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
【会場・申込み】当日直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

子ども読書リーダー講座

●POP(ポップ)を作るう
【日時】5月25日(土)午後1時～3時
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)
【対象】小学4年生～中学生、20名
【内容】文章やイラストで本を紹介するポップ作り。作成したポップは後日、こども図書館内で展示します。
【申込み】5月8日(木)から電話または直接、こども図書館(大久保3-1-1、中央図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。

絵本講座

●初めての読み聞かせ
【日時】5月25日(土)午後2時～3時
【対象】未就学児と保護者、20名
【講師】植田たい子(中央区学校図書館指導員)
【会場・申込み】5月8日(木)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

ワールド・カフェ・キャラバン
知的体験ソーシャルサロン

●絶対に負けられない試合で100%の実力を出すには?
【日時】6月2日(日)午後2時～4時
【対象】小学生以上、30名
【内容】AFP通信社の最新海外ニュースコンテンツを使い、参加者同士で意見交換
【会場・申込み】5月7日(火)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。
●人間はもう限界? ～世界記録はどこまで伸びるのか
【日時】6月9日(日)午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
【対象】小学生以上、30名
【内容】フランス通信社のワールドアカデミックアーカイブを活用したワークショップ
【申込み】5月8日(木)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

子育て支援者養成講座

基調講演
●いま、子育て支援に求められること
6月～7月に開催する子育て支援者養成講座の入門編です。基本講座の参加者募集は、広報新宿5月25日号でお知らせします。
【日時】6月5日(木)午前10時～12時
【対象】子育て支援に携わっている方ほか、50名
【講師】高橋えみ子(メンタルクリニック赤とんぼ院長)
【会場・申込み】5月7日(火)～24日(金)に電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で子ども家庭支援課子育て支援係(新宿7-3-29) ☎(3232)0695 ☎(3232)0666へ。先着順。託児あり(5月17日(金)までに電話予約。1歳以上。先着順)。

子育て家庭を応援します
子育てしやすいまち
新宿を目指して

区では、子どもと子育て家庭を社会全体で応援し、さらに「子育てしやすい」と実感できるまちになるよう、子育て支援サービスの充実に取り組んでいます。今回は、区の主な子育て支援サービス等をご紹介します。
【問合せ】子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260 ☎(5273)3610へ。

子育てに関する情報がいっぱい

新宿区子育て応援サイト はっぴー子育て

妊娠期から就学前のお子さんを持つ方を対象に、子育て支援サービスや相談窓口など子育てに関するさまざまな情報を発信する子育て応援サイトです。
http://shinjuku-city.mamafre.jp/

子育てに関する情報をお届け

スマートフォン用アプリ
しんじゅく子育て応援ナビ

乳幼児のお子さんを連れて外出時に便利に、授乳スペース・おむつ替え設備・ベビーカー付きトイレ等のある区の施設や区内の子育てに優しいお店を掲載しています。また、妊娠期から就学前のお子さんを持つ方を対象に、健診・予防接種・イベントなど子育てに関する情報を、プッシュ通知でお知らせします。

子ども総合センター・子ども家庭支援センター・児童館

子育て中の方や18歳未満のお子さんが地域で安心して暮らせるよう、さまざまな子育て支援事業を実施しています。また、地域の児童館・児童コーナーでは、独自の乳幼児サークルや子育て講座・イベントなど、親子で参加できるプログラムを開催しています。
※子ども総合センター、信濃町・榎町・中落合子ども家庭支援センターには、中学生・高校生の専用室もあります。

Table with 4 columns: 館名, 所在地, 電話番号, 電話番号. Lists various centers and their contact info.

未就園児親子の交流の場(子ども園)

子ども園では、在宅で子育てする未就園児の親子が交流するための遊び場を設けています。利用時間や申し込み方法等詳しくは、下表の各子ども園へ直接、お問い合わせください。

Table with 4 columns: 子ども園, 交流の場, 所在地, 電話番号. Lists play areas for un入园 children.

相談したいとき

子どもと家庭の総合相談

来所・電話で、子育ての不安や悩み、困り事などを伺い、相談員と一緒に考えアドバイスするほか、関係機関の情報を提供します。中学校卒業後のお子さんの相談もお受けします。

★子ども総合センター
【相談日時】▶月～土曜日…午前8時30分～午後7時
▶日曜日・祝日(電話相談のみ)…午前8時30分～午後5時
【相談場所・相談電話番号】子ども総合センター ☎(3232)0675
※保育士がご自宅を訪問し、相談をお受けするサービスも実施しています。電話でお申し込みください。

★子ども家庭支援センター
【相談日時】▶月～金曜日…午前8時30分～午後5時
▶土曜日(来所相談のみ)…午前9時30分～午後6時

悩みごと相談室

家族や夫婦、仕事の悩み、子どものことなど、どんなことでも気軽に相談ください。来所・電話でお受けします。※いずれも正午～午後1時と祝日等を除く。来所相談は、事前に電話で男女共同参画課 ☎(3341)0801へ予約。
★男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16)
【相談日時・相談電話番号】▶月～土曜日…午前10時～午後4時(女性の相談員が対応) ☎(3353)2000
▶土曜日…午後1時～4時(男性の相談員が対応) ☎(3341)0905
★区役所第1分庁舎2階区民相談室
【相談日時・相談電話番号】月曜日午前10時～午後4時(女性の相談員が対応) ☎(5273)3646

お子さんの一時預かり

保育園・子ども園等の一時保育

区内在住の生後6か月～未就学児で、集団保育が可能なお子さんを理由を問わずお預かりします(保育園・子ども園在園児を除く。幼稚園在園児は幼稚園の長期休業期間中のみ利用可)。出産や病気、リフレッシュしたいときなどにご利用ください。「専用室型」の利用は、事前に登録が必要です。

★保育園(専用室型)



【費用】1日2,300円
【利用先・申込み】▶富久町保育園(富久町22-21) ☎(3357)7720
▶原町みゆき保育園(原町2-43) ☎(3356)2762
▶オルト保育園(高田馬場3-40-3) ☎(5332)7083
▶新宿こだま保育園(中落合4-25-19) ☎(5988)7807
▶二葉南元保育園(南元町4) ☎(3351)3819
▶新栄保育園(百人町3-21-14) ☎(6304)0241

子どもショートステイ

病気・出産・介護等で保護者が一時的に養育できなくなったときに、お子さんを区内の協力家庭または二葉乳児院(南元町4)でお預かりします(1回の申し込みで7泊まで)。
【対象】区内在住の小学生までのお子さん(二葉乳児院は就学前のお子さん)
【費用】1泊3,000円(減免あり)
【申込み】子ども総合センター ☎(3232)0675

ひろば型一時保育

理由を問わずお預かりします(1日4時間まで)。利用には登録が必要です。登録方法はお問い合わせください。
【対象】区内在住の生後6か月～未就学児
【費用】最初の1時間は950円。その後は30分ごとに350円(減免あり)
【利用先・申込み】▶子ども総合センター ☎(3232)0695
▶榎町子ども家庭支援センター ☎(3269)7304
▶中落合子ども家庭支援センター ☎(3952)7751
▶地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363)2170

子育て電話相談

区立保育園・子ども園の保育士・看護師等が、育児やしつけ、食事など子育て全般の相談を電話でお受けします。

★区立保育園
【相談日時】火～金曜日午後1時～3時(祝日等を除く)

★区立子ども園
【相談日時】月～土曜日午前9時～午後5時(祝日等を除く。土曜日は一部の園のみ)

ひとり親相談

ひとり親家庭の子育て・学費・就労等の相談を来所・電話でお受けします。
【相談日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日等を除く)
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558

家庭相談

離婚・子の養育費・親権・認知・相続等、家庭内の相談を来所・電話でお受けします。
【相談日時】月～金曜日午後1時～5時(祝日等を除く)
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558



子ども総合センター発達支援コーナー

「あいあい」の支援事業 ☎(3232)0679

●子どもの心身の発達に関する相談
お子さんの発達や成長に不安があるなどの相談を来所・電話でお受けするほか、関係機関やサービスについて情報提供します。来所相談(平日のみ)は予約制です。
【相談日時】▶月～金曜日…午前9時～午後6時、▶土曜日…午前9時～午後5時
●児童発達支援・放課後等デイサービス
小学2年生までのお子さんを対象に、グループ活動や個別活動を通して言葉・運動機能・日常動作の発達を支援します。利用料が必要で(減免あり)。
●在宅等訪問支援
家庭の事情等で通所が困難な乳幼児を対象に自宅を訪問し、一緒に遊ぶほか情報提供等を行います。

プレイパーク

●子どもの遊び場を提供



子どもたちが自然の中で五感を使い、思い切り遊ぶことができる冒険遊び場です。申し込み不要・無料で乳幼児のお子さんから利用できます。
区内では、都立戸山公園、みなもと町公園、若葉公園、新宿中央公園、西落合公園、落合中央公園、白銀公園で実施しています。日程は、お問い合わせください。
【問合せ】子ども総合センター ☎(3232)0695

ファミリーサポート事業

●提供会員が子育てを援助
保育施設等への子どもの送迎や短時間の預かりなど、子育ての援助を必要とする方(利用会員)と援助を行いたい方(提供会員)の会員制の相互援助活動です。
【対象】区内在住・在勤・在学で、生後43日～18歳(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)のお子さんがいる方
【費用】午前7時～午後7時は1時間800円、午前6時～7時・午後7時～10時、年末年始は1時間900円
【申込み】新宿区ファミリー・サポート・センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内) ☎(5273)3545

親と子のひろば

乳幼児と保護者が自由に遊べる「交流の場」です。仲間づくりを兼ねた季節の行事なども開催しています。子ども総合センター、子ども家庭支援センターで利用できます。
【利用日時】▶月～金曜日…午前9時30分～午後6時(学校休業日は午前9時から)
▶土・日曜日、祝日…午前9時～午後6時(子ども家庭支援センターは午前9時30分～午後6時)
【問合せ】▶子ども総合センター ☎(3232)0695
▶各子ども家庭支援センター

児童手当・子どもの医療費等の助成

⑤を除き所得制限があります。詳しくは、お問い合わせください。
【助成内容】▶①児童手当、▶②児童育成手当(育成手当・障害手当)、▶③児童扶養手当、▶④特別児童扶養手当、▶⑤子ども医療費助成、▶⑥ひとり親家庭等医療費助成

全世代向けの多彩な イベント

初心者ゲートボール教室 講

【日時・会場】5月10日～29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)・5月12日・19日・26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・荒天時は中止します。

【対象】区内在住の10歳～70歳、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】5月7日(火)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。

親と子の関係を育てる「ペアレントングプログラム」 講

【日時】5月25日(土)午後2時～4時

【会場】グローバルキッズ西落合保育園(西落合3-19-9)

【対象】子育て中の方、15名 【申込み】5月8日(水)から電話で西落合図書館 ☎(3954)4373へ。先着順。託児あり。

男性向け料理講習会 講

【日時】5月28日(火)午後1時30分～4時 【対象】区内在住の男性、15名 【内容】料理初心者向けの調理実習(五日チャーハン、肉団子の酢豚等)と試食(講師は安田淑子・管理栄養士)

【持ち物】エプロン、手拭きタオル 【会場・申込み】5月7日(火)から電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026へ。先着順。

ハーモニカと歌おう イ

【日時】5月29日(水)午後2時～3時 【対象】区内在住の60歳以上、30名 【内容】ハーモニカの演奏で合唱 【会場・申込み】当日直接、北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751へ。

新宿歴史博物館 新宿風景一枚の写真そして未来へ イ

明治～平成にかけて、大きく変貌を遂げた区内の歴史を物語る写真を展示します。

【日時】6月1日(土)～8月25日(日)午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで)

【休館日】6月10日(月)・24日(月)、7月8日(月)・22日(月)、8月13日(火)

【会場・問合せ】同館(四谷三栄町12-16) ☎(3359)2131へ。



▲新宿通り(昭和20年代後半)

★同館開館30周年記念刊行物を発行しました

上記展示と合わせて楽しめる「新宿風景Ⅱ」と、同館職員が描いた漫画「コミック新宿史」を発行しました。同館のほか、林芙美子記念館(中井2-20-1)、漱石山房記念館(早稲田南町7)等で販売(各1,000円)しています。

ささえーる 薬王寺の講座 講

- 男の筋力アップ講座 「ダンディーエクササイズ」(全17回) 【日時】6月3日～10月28日の月曜日(祝日等を除く)午後1時30分～3時30分 【対象】区内在住の50歳以上の男性、20名 【内容】筋力アップのためのトレーニング・栄養のとり方
●イクメン&イクメン講座 【日時】6月1日(土)午前10時～12時 【対象】育児中の男性、15名

※お子さんの見守りスタッフを配置します。 【内容】夫婦のパートナーシップとコミュニケーション(講師は高祖常子・NPO法人ファザーリングジャパン) 【会場・申込み】5月20日(月)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。

区関連・官公署情報

環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧・意見書の提出

●(仮称)神宮外苑地区市街地再開発事業 ◎計画書の縦覧・閲覧 【縦覧・閲覧期間】5月8日(水)～17日(金)(土・日曜日、祝日を除く)午前9時30分～午後4時30分(四谷地域センター・中央図書館は閉館時間の30分前まで) 【縦覧場所】区環境対策課(本庁舎7階)、東京都環境局環境政策課、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3、都立川合同庁舎3階) 【閲覧場所】四谷特別出張所・四谷地域センター(内藤町87)、中央図書館(大久保3-1-1) ◎意見書の提出 【提出方法】事業名と環境保全の見地からの意見、氏名・住所(法人・団体は名

称、代表者氏名、都内の事務所・事業所の所在地)を記入し、5月8日(水)～27日(月)(消印有効)に東京都環境局環境政策課(〒163-8001西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎19階南側) ☎(5388)3406へ郵送または直接、お持ちください。

東京都子育て支援員研修 講

●地域子育て支援・放課後児童・社会的養護コース 子育て支援分野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」を養成します。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、子育て支援員として就業する意欲のある方 【申込み】所定の申込書を5月7日～24日(必着)に郵送(簡易書留)で(株)東京リーガルマインド(〒164-0001中野区中野4-11-10) ☎(5913)6225へ。募集要項・申込書はホームページ( http://partner.lec-jp.com/ti/tokyokosodate/)から取り出せます。

朗読で味わう文学 イ

【日時】6月1日(土)午後2時～3時 【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 【朗読作品】斎藤隆介「かみなりむすめ」、原田宗典「嘘の女王」「何でも屋の恋」、内海隆一郎「再会」ほか 【申込み】5月8日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着70名。

新宿NPO活動基礎講座 講

●法務講座～そのNPO活動、法律違反になっていませんか 【日時】6月14日(金)午後6時45分～8時45分 【対象】社会貢献活動をしている方、これから始める方、20名 【内容】NPO法人の設立・運営・活動をする上で知っておくべき法律ほか 【費用】1,000円 【会場・申込み】5月7日(火)から電話かファックス・電子メール(6面記入例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み 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) ※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。

4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

SDGsに関する日本の取り組み 講

【日時】6月8日(土)午後1時30分～3時30分 【内容】持続可能な開発目標「SDGs」や男女共同参画社会に関する施策の紹介・事例発表 【共催】新宿ユネスコ協会 【会場・申込み】5月7日(火)から電話かファックス(6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50名。

ウォーキングに関する講座 講

①講座「ウォーキングを楽しむ秘訣～自分に合った歩き方を知ろう」 【日時】6月1日(土)午後1時30分～3時30分 【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名 【講師】黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事) ②ウォーキングマスター養成講座 ウォーキングの知識を深め、歩く楽しさを広めるウォーキングマスターを養成します。 【日時】▶基礎編…6月13日・20日・27日、7月4日・11日・18日、▶応用編…8月

1日・8日の木曜日、いずれも午前9時～12時、全8回 ※基礎編を受講した方には修了証を交付します。 【対象】区内在住・在勤の18歳以上、40名 【講師】小林昌仁(NPO法人新宿区ウォーキング協会会長) ……<①②共通>… 【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) 【申込み】5月10日(金)から電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着順(②は初めて受講する方を優先)。

親子ぜん息 デイキャンプ イ

元プロ野球選手による野球教室です。小児科医・看護師が同席します。 【日時】7月13日(土)午前9時～12時 【会場】愛日小学校(北町26) 【対象】区内在住で、気管支ぜん息の小中学生と保護者、30組(小学5年生以上

【問合せ】健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。 は1人での参加も可) 【申込み】5月7日(火)～31日(金)に電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で同係へ。先着順。申し込み後、かかりつけ医の記入する医師意見書等必要書類を送付します。

東京都調理師試験願書の配布

【願書の配布・受付期間】5月13日(月)～6月7日(金) 【配布場所】区衛生課(第2分庁舎3階)、保健センター 【試験日】10月12日(土) 【問合せ】調理技術技能センター調理師試験担当 ☎(3667)1815へ。同センターホームページ( http://www.chouri-ggc.or.jp/09\_chourishi.htm)でもご案内しています。

ラボ吹コンサート2019 イ

【日時】5月19日(日)午後2時～3時(午後1時30分開場) 【曲目】「メリディアン」「スペイン」「糸」ほか(出演は早稲田青少年吹奏楽団) 【後援】新宿区 【会場・申込み】当日直接、牛込第二中学校(喜久井町20)へ。 【主催・問合せ】同吹奏楽団 ☎090(3205)0702(後藤)へ。

四谷ひろばパソコン教室 講

【日時】▶Aパソコン入門…6月7日～28日の金曜日午前10時～12時、▶Bインターネット活用…6月3日～24日の日曜日午前10時～12時、いずれも全4回 【費用】各5,500円(教材費等) 【会場・申込み】往復はがきに6面記入例のほか、開催月(6月)と講座名(ABの別)を記入し、5月25日(必着)までに同教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。先着各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・鈴木 ☎080(5451)0006へ。

Table with 3 columns: Category, Japanese, Foreigner. Row 1: 4月の新宿区の人口 (増減は前月比) 住民基本台帳人口 346,425人(494人増) 世帯数 220,063世帯(701世帯増) Row 2: 人口計 日本人 304,268人(955人増) 外国人 42,157人(461人減) Row 3: 男 152,148人(428人増) 21,515人(272人減) Row 4: 女 152,120人(527人増) 20,642人(189人減)

## 6月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★保健センター等の問い合わせ先★★★★★★

- 牛込保健センター ☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(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5月7日(火)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	6(木)★・13(木)○	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ○印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)○・14(金)★		
	東新宿	3(月)○・10(月)★		
	落合	11(火)○・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(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	11(火)		
母親学級	牛込	8(土)・15(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。3日制(土曜日は2日制)
	東新宿	12(水)・19(水)・26(水)		
育児相談	牛込	14(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	東新宿	21(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	5(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	18(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	28(金)	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	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
離乳食講習会	牛込	18(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	27(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	21(金)		
1歳児食事講習会	牛込	13(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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金)産婦人科系全般 25(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	18(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	17(月)	14:00～16:15		
東新宿	5(水)	13:15～15:30		
うつ専門相談	牛込	4(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
	落合	6(木)	14:00～16:15	
パーキンソン体操教室	東新宿	3(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	10(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、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	7(金)・24(月)		
	東新宿	10(月)		
	落合	4(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		

## 両親学級

【日時】6月22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】四谷保健センター  
【対象】妊娠している方とパートナー  
【内容】もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃん

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。  
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU  
HP <http://jyosanshi-mirai.org/> ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら	新宿区医師会区民健康センター 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 【診療時間】受け付けは30分前まで ▶土曜日…午後5時～10時(内科) ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科) 午前9時～午後5時(小児科) ※受診前に電話でお問い合わせください。	東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 FAX(5285)8080 HP <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>
----------------------	---	---

## 年に1度の健康チェック 無料健康診査

### ★75歳以上の方は5月1日から健康診査が始まりました★

65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方も対象です。  
※16～39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)、40～74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は6月1日(土)から開始します。  
※40歳～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)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。

#### ■受診の流れ

受診には健康診査票が必要です。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。  
※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。  
※75歳以上で、平成28年度以降に健康診査・がん検診を受診した方には、4月25日に健(検)診票を発送しました。  
▶①区の指定医療機関を確認…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧の上、医療機関へ直接お問い合わせください。  
▶②受診…健康診査票と健康保険証をお持ちください。  
▶③結果説明…後日、対面等で通知します。  
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

#### ■実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

#### ■検査内容

※診断書は発行しません。

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定
- 尿検査 ●血液検査 ほか
- ※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

## 5月14日～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間

### それ、もしかして

## ギャンブル等依存症かも!?

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

ギャンブル等依存症とは、パチンコやスロット、競馬等のギャンブルにのめり込んで自制できなくなる状態のことです。うつ病などの健康問題や家庭内不和、借金、仕事・生活の崩壊など深刻な問題を招いているにもかかわらずギャンブル等を止められない場合、依存症かもしれません。

### 保健センターで依存症に関する相談をお受けします

ギャンブル等依存症は、適切な治療と支援により十分に回復が可能です。ご自身やご家族で、下記ギャンブル等依存症の項目に1つでも当てはまる方、ギャンブル等に関する悩みを抱えている方は、各保健センターへご相談ください。保健師が随時相談を受け付けています。また、月1～2回実施する精神保健相談(左記)では、精神科医が相談に応じます。

### こんな行動に心当たりのある方はギャンブル等依存症にご注意を!

- 興奮を得るために、使用金額を増やしてギャンブル等をする
- ギャンブル等へののめり込みを隠すためにうそをつく
- ギャンブル等を制限またはやめようとしたが成功しなかった
- しばしばギャンブル等に心を奪われている
- ギャンブル等によって引き起こした絶望的な経済状態から免れるために、他人にお金を出してくれるよう頼んだことがある
- ギャンブル等によって大切な人間関係・仕事・教育、職業上の機会を危険にさらした、または失ったことがある
- 辛いときにギャンブル等をすることが多い
- ギャンブル等の負けを取り戻そうとして別の日にギャンブル等をする必要がある
- ギャンブル等をするのを中断・中止すると落ち着かなくなる、またはイライラする

## 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。  
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

### ★催し・講座★

- ◆講座「失敗しない外装メンテナンス」5月12日(日)午前10時～11時30分、プルミエ西新宿ビル(西新宿7)で。見積書の見方ほか。ビル・マンション等のオーナー対象。☎無料。▶5月11日(土)までに電話で。先着15名。◎塗装技能教育委員会・鶴巻☎070(1262)9536
- ◆第21回マンション大規模修繕セミナー 5月18日(土)午後1時～5時、AP西新宿(西新宿7)で。修繕積立金の有効な使い方。☎無料。▶5月17日(金)までに電話で。先着50名。◎マンション大規模修繕協議会・松井☎0120(972)841

- ◆第17回看護フェスタ 5月18日(土)正午～午後4時、新宿駅西口広場イベントコーナーで。健康に関する簡易測定・相談・ミニ講座ほか。☎無料。▶当日直接、会場へ。◎午前9時～午後5時に東京都看護協会・伊勢谷☎(6300)5398
- ◆新宿混声合唱団第52回定期演奏会に区民50組100名を招待 5月26日(日)午後2時30分から(午後2時開場)、新宿文化センターで。カーペンターズ・セレクションほか。4歳から入場可。▶5月18日(土)までに電話で。先着順。◎同合唱団・青木☎090(8270)7370
- ◆スコティッシュダンス初心者講習会 5月27日～7月8日の月曜日(6月17日を除く)午後6時30分～9時、赤城生涯学習館ほかで。基礎から指導。男性歓迎。☎3,000円(6回分)。▶5月25日(土)までに電話で。先着20名。◎新宿コントリーダンスクラブ・増本☎(3357)4776

# 東京五輪音頭-2020-講習会

1964年の東京オリンピック・パラリンピック開催時に大流行した「東京五輪音頭」の曲調や歌詞を現代風にアレンジした「東京五輪音頭-2020-」を踊って、新宿から東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げましょう。室内履き、水筒、タオルをお持ちの上、当日直接、会場へおいでください。



▲東京五輪音頭-2020-ロゴ

【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後6時30分～7時40分(5月19日・26日、6月2日の日曜日は午後2時～3時10分)  
【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・☎(5273)3931へ。

日時	会場(地域センター)
5月16日(木)	四谷(内藤町87)
5月19日(日)	角筈(西新宿4-33-7)
5月22日(水)	榎町(早稲田町85)
5月24日(金)	大久保(大久保2-12-7)
5月26日(日)	牛込筆筈(筆筈町15)
5月28日(火)	落合第一(下落合4-6-7)
5月31日(金)	柏木(北新宿2-3-7)
6月2日(日)	落合第二(中落合4-17-13)
6月5日(水)	若松(若松町12-6)
6月7日(金)	戸塚(高田馬場2-18-1)

# 文豪・夏目漱石が生まれ育ったまち新宿 漱石山房記念館九日会

講演「草枕」的那美さん

【日時】6月9日(日)午後2時～4時

【会場】漱石山房記念館(早稲田南町7)

【申込み】はがきかファックス(6面記入例のほか希望人数(応募者含め最大2名まで)を記入)で5月20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、結果を5月24日(金)以降に発送します(小学生までは保護者同伴)。

※九日会は、今年度4回(6月・8月・11月・令和2年1月)の開催を予定しています。今後の講演内容・募集時期等は、広報新宿後号、新宿区ホームページ、同館ホームページ(<https://soseki-museum.jp>)等でお知らせします。



【講師】半藤一利 (作家)

# 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた活動に助成します

【対象】区内で実施する次のいずれかの活動  
▶地域の伝統芸能、歴史的な行事やその他の文化を発信し、区の魅力をPRできる  
▶東京2020大会の気運を醸成する、または大会後のレガシー(遺産)を創出する  
※政治的・宗教的活動、営利活動、区の他の補助等を受けている活動等は除きます。  
【対象団体】▶区内の町会・自治会、商店会、▶区内の無形文化財や無形民俗文化財等の保存・公開等を行う団体、▶区民等で構成する非営利団体ほか  
【助成額】原則として1件につき100万円まで  
【助成金の交付】活動内容・計画等を審査の上、助成の対象となる活動・金額を決定し、7月以降に交付予定  
【申請期限】6月6日(木)までに東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課へ直接、申請書をお持ちください(8月に2回目の申請受付を予定)。  
【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・☎(5273)3931へ。申請書は同課、特別出張所等で配布するほか、新宿区ホームページ(右図二次元コードからリンク)から取り出せます。詳しくは、お問い合わせください。



# 体験! 発見! 社会貢献!

# NPOまつり in 新宿2019



▲昨年の様子 (ソーラン節の発表)

【日時】5月19日(日)午前10時～午後4時

(各団体の出展は午前10時～午後3時。午後3時～4時は交流会を実施)

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

新宿区を中心に活動している団体が、取り組んでいる課題を知ってもらうため、活動紹介・各種相談・体験プログラム・模擬店・スタンプラリーなどを実施します(プログラムは下表参照)。

【問合せ】同センター ☎(5386)1315・☎(5386)1318へ。

\*マークのプログラム…参加は有料です。詳しくはお問い合わせください。  
★マークのプログラム…参加費400円をお持ちの上、新宿中央公園水の広場(西新宿2-11)に午前9時30分に直接集合してください(詳しくは、新宿区ウォーキング協会 ☎090(3217)4109へお問い合わせください)。

プログラム	実施団体
ワイルドフラワーで器も作る花かご作り*	フラワーセラピー研究会
香りを身近に感じてみよう!アロマ体験会!*	ホリスティックアロマセラピー協会
世界一簡単で一番輝く癒し系アート*	癒しの空間「きらきらハート♡」
春色ネイルでお爪のオシャレ!しませんか?*	福祉ネイル
地域猫対策で成功!のら猫ゼロの町(内容はバザー)*	戸塚町四丁目南町会
地域猫対策7年目の区立公園、今では?!*	葛ヶ谷公園サポーター地域猫班
まりそるの焼きたてパン・焼き菓子販売*	高田馬場福祉作業所
お気軽にどうぞ!NPO相談室	シーズ・市民活動を支える制度をつくる会/西武信用金庫/お金をまわそう基金
みんなで作るみんなの居場所トライアングル*	いきいきトライアングル
ラッキーカラー相談とアートカード体験	日本カラーアートセラピー協会
世界でたった一人の私らしさをみつけよう!*	ファミリーカウンセリングサービス ON WISH
こころの健康を守る方法教えます&悩み相談	EAPメンタルヘルスカウンセリング協会
発電自転車体験して、エネルギーを知ろう!	環境ベテランズファーム
シニアの充実した生きがいを目指した諸活動	ワールドステイクラブ
住宅・マンション「なんでも無料相談会」	建築ネットワークセンター
心理テストからライフスタイルを考える	健康心理教育実践センター
草笛を吹いてみよう!葉っぱで笛作り!	森とでんえん倶楽部
神田川を歩いて、NPOまつりに参加しよう★	新宿区ウォーキング協会
やさしい絵本から始める～英語多読体験会	多言語多読
手づくりカード&ココナッツ雑貨の販売*	アクセス
アフリカ・ウガンダの手作り小物の販売*	コンフロントワールド
自己肯定感をUPさせるワーク体験・やさしいPCレッスン	環健ネットワーク
チャレンジ!プログラミング体験	Coder Dojo高田馬場
ソーシャルビジネス相談会	新宿ソーシャルビジネス支援ネットワーク
ぼくらのことば～遊んで学んで笑顔になって!	ことば
グラウンドゴルフ体験(雨天時は中止する場合あり)・交流会*	新宿NPOネットワーク協議会
模擬店(焼きそば、ポップコーン、飲料など)*	

\*プログラムの内容は変更する場合があります。

# 5月25日(土) 参加者募集

# 神田川 ファンクラブ

神田川に入って、魚類等の観察と手網による捕獲を体験してみませんか。



【日時・集合場所】5月25日(土)午前9時に戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)に集合、正午に終了予定

【対象】区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名程度

【申込み】はがきかファックスに6面記入例のほかウェーダー(胸までのゴム長靴)の有無、お持ちでない方は足のサイズを記入し、5月13日(必着)までにみどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595へ。応募者多数の場合は抽選。



# 野菜に首ったけ! 毎月8日は しんじゆく野菜の日

今回は、火や包丁を使わずに簡単にできるサラダです。野菜と一緒にたんぱく質も取ることができます。

【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・☎(5273)3930へ。

# 蒸し豆とギリシャヨーグルトのサラダ

## 5月のレシピ

- 材料(2人分)●
- A { ベビーリーフ…1袋(100g)
- 蒸し豆ミックス…1袋(85g)
- ミニトマト…4個
- ギリシャヨーグルト(無糖)…1カップ(100g)
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…小さじ4分の1
- レモン汁…小さじ1
- あらびき黒こしょう…適宜

## 作り方

- 1 Aを器に盛り、ギリシャヨーグルトをスプーンで数箇所盛りに付ける。
- 2 オリーブオイル、塩、レモン汁、多めのあらびき黒こしょうをかける。
- 3 食べるときに全体を混ぜる。



レシピ提供/東京都健康長寿医療センター研究所・成田美紀