

暮らし	2面	子ども・教育	4・5・8面
福祉	2・3面	▶新宿区夏目漱石コンクール	
▶新しい介護保険負担割合証を発送します		イベント	4・5・8面
		▶展示「スポーツを科学する」	
		▶平和の大切さを伝えるために	
住宅・まちづくり	2・3・8面	施設	5面
▶感震ブレーカーの設置費用を助成しています		人材募集	6面
▶水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります		保健・衛生	6・7面

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。



神田川に行こう

神田川には今年もアユが遡上し、水辺環境が保全されていることが確認できました。夏休み期間中、普段は入ることのできない神田川に降りられる「親水テラス」を開放します。川の中にいるエビやウキゴリなどの水中の生き物を観察できるほか、小学生を対象とした神田川を学ぶ体験学習も行います。この夏、神田川の自然を体験してみませんか。
【問合せ】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。
※写真は戸塚地域センター1階水槽

川に入ってみよう

神田川親水テラスで夏の自然体験

【日時】7月13日(土)~8月12日(木)午前10時~午後3時
(7月27日(土)は午前11時から)

※天候や状況によって入れない場合があります。事前にみどり公園課みどりの係へお問い合わせください。

【会場・申込み】当日直接、神田川親水テラスへ(小学3年生までは保護者同伴)。

【持ち物】長靴、マリンシューズまたは汚れてもいい靴(はだしやビーチサンダルは不可。川の深さは約20cm)



▲神田川親水テラス

染色を体験しよう

高田馬場の文化と自然

~水への染め体験

【日時・内容】7月27日(土)

▶染め物の展示…午前10時~午後3時
▶染色体験…午前10時30分~11時30分・午後1時~2時30分、材料がなくなり次第終了(材料費は体験の種類に応じて1,500円まで)

▶水元の実演…午後1時から(雨天中止)
【会場・申込み】当日直接、神田川親水テラス、戸塚地域センターへ。

【主催】神田川水への染め体験実行委員会

【問合せ】同委員会事務局(戸塚特別出張所内)☎(3209)8551・☎(3207)1861へ。



◀染め物の展示

▲染色体験

◀水元の実演

川を調べよう

神田川体験講座~めざせ神田川マスタ

【日時・内容】

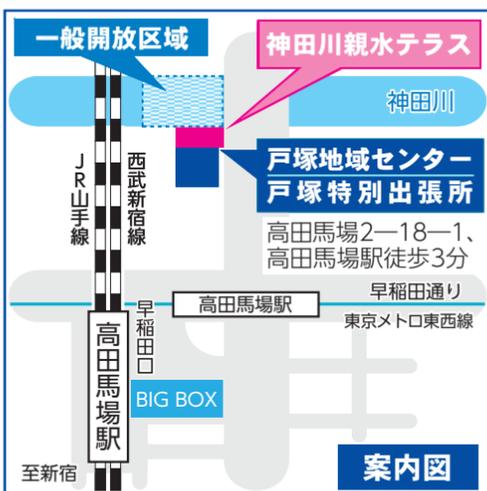
- ▶①7月23日(火)…水質調査「神田川の水、きれい?きたない?」
 - ▶②24日(水)…生き物調査「神田川にはどんな生き物がいるかな?」
 - ▶③25日(木)…水草調査「川の中にも原っぱがある!」
 - ▶④26日(金)…生き物調査「神田川にはどんな生き物がいるかな?」
- (②と同じ内容)

※いずれも午前10時~11時30分

【会場】神田川ふれあいコーナー(戸塚地域センター3階)ほか

【対象】区内在住の小中学生(3年生までは保護者同伴)

【申込み】往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①~④の別・複数選択可)、学年を記入し、7月16日(必着)までにみどり公園課みどりの係へ。各定員20名。応募者多数の場合は抽選。



案内図



▼生き物調査

▲水草調査

◀水質調査

くらし

街頭無料相談会

税務・不動産・登記・成年後見・法律・行政・建築・社会保険・年金・労務等の相談に専門家が応じます。

【日時】7月11日(木)午前11時30分～午後6時(受け付けは午後5時30分まで)

【相談員】税理士・宅地建物取引士・司法書士・行政書士・一級建築士・社会保険労務士・公証人ほか

【主催】東京税理士会四谷支部・新宿支部ほか5団体

【共催】新宿区

【後援】東京都、東京商工会議所新宿支部
【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】東京税理士会四谷支部 ☎(3357)4858・区総務課総務係 ☎(5273)4209へ。

みどりのカーテン探検

【日時・集合場所】7月19日(金)午前9時30分に牛込笹筥地域センター(笹筥町15)

に集合、午前11時30分に解散(小雨実施)

【内容】牛込笹筥地域のみどりのカーテン等を巡る(案内は小山裕三/新宿エコまちあるきガイドほか)

【持ち物】帽子・飲み物・筆記用具・雨具

【申込み】往復はがきかファックス・電

子メール(4面記入例のとおり記入)で7月13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15名。応募者多数の場合は抽選。

新宿リサイクル活動センターの催し

①リサイクル講座「ステンシルでオリジナルシャツ作り」

【日時】7月23日(火)午後1時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、15名

【持ち物】綿素材のTシャツ、タンクトップほか

②夏休みリサイクル講座「バスタオルからぞうり作り」

【日時】8月17日(土)午前10時～午後4時

【対象】区内在住・在勤の小学生以上、15名(小学3年生までは保護者同伴)

【持ち物】不要になったバスタオル1枚・浴用タオル2枚、物差し、はさみ、マスク、目打ち(お持ちの方)

【費用】300円(材料費等)

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

……………<①②共通>……………

【会場・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、①は7月12日、②は7月17日(いずれも必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

住宅・まちづくり

新宿駅直近地区に係る都市計画の説明会・縦覧

●説明会

【日時】7月16日(火)▶①午後2時30分～4時、▶②午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【内容】都市計画素案、地区計画原案(新宿駅直近地区・西新宿一丁目7地区)

【会場・申込み】当日直接、新宿ファーストウエスト(西新宿1-23-7)へ。託児(生後6か月～未就学児)・手話通訳あり(託児を希望する場合は、7月12日(金)までに電話かファックス(氏名、住所、希望時間(①②の別)を記入)で、東京都都市整備局

街路計画課 ☎(5388)3292(月～金曜日午前9時～午後5時)・☎(5388)1354へ。先着順。お子さん連れの参加も可)。

【問合せ】区新宿駅周辺基盤整備担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4164へ。

●地区計画原案の縦覧・意見書の提出

地区内の土地・建物の所有者または一定の利害関係者で原案の内容に意見がある方は、意見書を提出できます。

【内容】地区計画原案(新宿駅直近地区・西新宿一丁目7地区)

【縦覧期間】7月17日(水)～30日(火)

【意見書の提出期間】7月18日(木)～8月7日(水)

【縦覧場所・意見書の提出先】新宿駅周辺まちづくり担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4214へ。

福祉

高次脳機能障害者支援事業セミナー(区委託事業)

【日時】7月20日(土)午後2時～4時30分

【会場】新宿けやき園(百人町4-5-1)

【対象】障害者の家族・支援者ほか、50名

【内容】講演会「高次脳機能障害のための注意と情動のコントロール」(講師は榎間剛/梶原病院リハビリテーション科医師・医学博士)と演習(アンガークントロールほか)

【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で7月20日(土)までにNPO法人VIVID(ヴィヴィ) ☎(5849)4831・☎(6908)3664へ。先着順。

家族会応援ボランティア募集説明会

家族会・認知症家族会は、高齢者を介護している方が集まり、日頃の悩みを話し合う場です。会の運営を手伝っていただくボランティアを募集します。

【日時】8月1日(木)午前10時～11時30分

【会場】四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)

【対象】介護支援に関心のある方、介護経験のある方ほか、30名

※ボランティアを希望する方には、「介護家族の現状」や「家族支援に必要なスキル」の講座を9月に行います。

【申込み】7月8日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4254・☎(5272)0352へ。先着順。

障害者福祉センターの講座

【日時】▶①いきいき健康講座…月曜日午前10時～11時30分(初回は8月5日(月))、全11回、▶②軽体操講座…木曜日午前10時～11時30分(初回は8月1日(木))、全13回

……………<①②共通>……………

【対象】区内在住で障害のある方、①は10名、②は12名(定員に余裕がある場合は家族の参加も可)

【費用】1回100円(減免あり)

【会場・申込み】7月23日(火)までに、電話かファックス(4面記入例のほか希望講座(①②の別)、障害名・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。

【申込み】7月23日(火)までに、電話かファックス(4面記入例のほか希望講座(①②の別)、障害名・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。

平成30年度 ごみの収集・資源の回収状況が確定しました

広報新宿令和元年6月15日号「すてないで(VOL.75)」で、平成30年度ごみの収集・資源の回収状況の速報値をお知らせしましたが、確定値が出ましたのでお知らせします。

【問合せ】新宿清掃事務所(下落合2-1-1) ☎(3950)2923へ。

- ▶粗大ごみ回収量…2,351トン(前年度より64トン増(2.8%増))、
- ▶ごみ量の計…70,693トン(前年度より762トン減)、▶区民一人1日当たりのごみ量…560グラム(前年度より12グラム減(2.1%減))

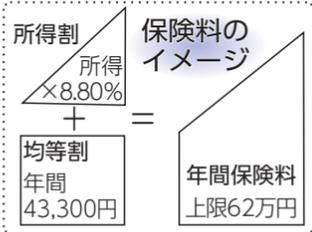
後期高齢者医療制度に加入している方へ 7月19日(金) 令和元年度の保険料のお知らせを発送します

保険料の納入通知書を7月19日(金)に発送します。7月26日(金)までに届かない方のご連絡ください。保険料の計算方法もご案内しています。なお、平成30年分の所得税・平成31年度の住民税の申告が遅れた方、新宿区以外の住所で住民税が課税されている方などは、後日、保険料が変更になることがあります。

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

保険料のしくみ

保険料は、全被保険者が負担する「均等割」と、所得に応じてかかる「所得割」の合計です(下図)。



▶保険料は2年ごとに見直しています。

▶均等割・所得割の金額は、所得により軽減される場合があります。

▶後期高齢者医療制度に加入する前日まで被用者保険(会社の健康保険組合・共済組合等)の被扶養者だった場合、保険料の軽減措置があります。

保険料は原則として年金からの引き落としです

◆年金からの引き落としにならない場合
次の方は、納付書や口座振替(自動払込)での納付となります。

- ▶介護保険料が年金からの引き落としでない、▶年金(介護保険料が引かれている年金)受給額が年額18万円未満、▶令和元年7月1日以降に75歳になった、▶平成31年4月2日以降に新宿区に転入した、▶本人の申し出により口座振替に変更した、▶後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計が、介護保険料が引き落とされている年金受給額の2分の1を超える

※年度の途中で保険料が増額になる方は、年金からの引き落としと、納付書や口座振替での納付が併用になる場合があります。

◆年金からの引き落としを口座振替(自動払込)に変更できます

「保険料納付方法変更申出書」を高齢者医療担当課へ郵送またはお持ちください。申出書が8月5日(月)までに届いた方は10月から、その後届いた方は12月以降、口座振替に変更します。申出書が必要な方はご連絡ください。

※申出書を提出しても、保険料を滞納した場合は、年金からの引き落としに切り替わることがあります。

国民健康保険に加入している方へ

限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)の更新の案内を発送しました

「限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)」を提示すると、1か月間に一つの医療機関の窓口で支払う医療費がそれぞれ自己負担限度額までとなります。

有効期限が令和元年(平成31年)7月31日の認定証をお持ちの方で、8月以降も引き続き利用を希望する方は医療保険年金課へ申請が必要です(保険料に滞納があると交付できません)。認定証をお持ちの方には、7月5日に申請書を発送しました。申請方法や必要書類等、詳しくは、お問い合わせください。

「人工透析を必要とする慢性腎不全」に関する新しい特定疾病療養受療証を発送しました

対象者の世帯主宛てに7月5日に発送しました。差し替えてご使用ください。※「血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害又は先天性血液凝固第Ⅸ因子障害等」「70歳以上の方の『人工透析を必要とする慢性腎不全』」に関する受療証は、引き続きご使用いただけます。

【問合せ】医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273)4149へ。

住まいの耐震 塀の耐震 これであなたも一安心!

区の助成制度をご活用ください

区では、地震による被害を最小限にし、災害に強いまちをつくるため、耐震化支援事業を進めています。耐震診断や耐震改修工事等への助成内容については、パンフレット「地震に強いあなたの住まい(右図)」や新宿区ホームページでご案内しています。要件等詳しくは、お問い合わせください。
※業者との契約は、必ず助成金の交付決定後に行ってください。
【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階)☎(5273)3829へ。

▶同課・特別出張所等で配布しています



木造住宅の耐震化への助成

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・店舗等併用住宅(1/2以上が住宅)

◆耐震診断と補強設計への助成

★まず耐震診断を行う場合 区が派遣した建築士が詳細な耐震診断を無料で行います。その後、補強設計に進む場合、補強設計の費用の一部を助成します(上限額17万円)。
★耐震診断と耐震補強を併せて行う場合 新宿区耐震診断登録員が行う耐震診断と補強設計の費用の一部を助成します(上限額30万円)。

◆耐震改修工事への助成

補強設計に基づいて耐震改修工事を行う場合、右表のとおり費用の一部を助成します。

【助成金額】助成対象工事費は、実際の工事費(消費税を除く)または延べ面積×32,600円/㎡で算出した額のいずれか低い金額

区分	助成金額	上限額
耐震改修工事	助成対象工事費の3/4	300万円
道路突出・無接道	助成対象工事費の3/8	150万円
簡易耐震改修工事	助成対象工事費の3/5	150万円
道路突出・無接道	助成対象工事費の3/10	75万円

非木造建物の耐震化への助成

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した鉄骨造・鉄筋コンクリート造・鉄骨鉄筋コンクリート造の建物

【助成内容】▶耐震アドバイザー派遣・簡易耐震診断(無料)、▶耐震診断・補強設計への助成、▶耐震改修工事への助成
※助成金額等詳しくは、お問い合わせください。

耐震ベッド展示会を開催

就寝中の地震から命を守る耐震ベッドを展示します。
【日時】7月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時
【会場】区役所本庁舎1階ロビー

耐震ベッド▶

※耐震シェルター・ベッドの設置に助成しています。



ブロック塀等の除去・フェンス等の新設への助成

◆ブロック塀等の除去への助成

一般の交通の用に供する道に沿って設けられた、高さが1.0m以上の安全性が確認できないコンクリートブロック塀、万年塀、大谷石塀等を除去する費用の一部を助成します。

【助成金額】40万円を上限に、実際の工事費(消費税を除く)または右表の種別による1㎡あたりの助成金額×除去面積のいずれか低い金額

◆フェンス等の新設への助成

区の助成制度を活用してブロック塀等を除去した後、フェンス等を新設する場合、費用の一部を助成します。

【助成金額】12万円を上限に、実際の工事費(消費税を除く)または新設するフェンスの長さ(m)×12,000円/㎡で算出した額のいずれか低い金額の2分の1

塀の種別	1㎡あたりの助成金額
万年塀	6,000円
ブロック塀、大谷石塀等	12,000円

7月10日(水)

介護保険の要介護・要支援認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業対象者の方へ

新しい介護保険負担割合証を発送します

介護保険サービスなどを利用するときの利用者負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月10日(水)に発送します。令和元年8月サービス利用分からは新しい介護保険負担割合証を、介護保険被保険者証と併せて提示してください(福祉用具購入費・住宅改修費は領収月が8月のものから新しい負担割合になります)。有効期限は令和2年7月31日(金)です。

【問合せ】▶要介護・要支援の方の負担割合証の発行…介護保険課資格係(本庁舎2階)☎(5273)4597・☎(3209)6010へ、▶事業対象者の方の負担割合証の発行…地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

★利用者負担割合の判定基準…令和元年度の住民税課税状況等に応じて下記の基準で判定

【1割負担】①または②の方

①第1号被保険者(65歳以上)で、次のいずれかに該当する方
▶生活保護を受けている、▶住民税が非課税、▶本人の合計所得金額が160万円未満、▶本人の合計所得金額が160万円以上で、右記3割負担・2割負担の基準いずれにも該当しない
②第2号被保険者(40歳～64歳)

【2割負担】65歳以上の方本人の合計所得金額が160万円以上で、次に該当する方

65歳以上の方が▶1人の世帯…本人の年金収入額とその他の合計所得金額の合計が280万円以上、▶2人以上の世帯…同一世帯の65歳以上の方の年金収入額とその他の合計所得金額の合計が346万円以上

【3割負担】65歳以上の方本人の合計所得金額が220万円以上で、次に該当する方

65歳以上の方が▶1人の世帯…本人の年金収入額とその他の合計所得金額の合計が340万円以上、▶2人以上の世帯…同一世帯の65歳以上の方の年金収入額とその他の合計所得金額の合計が463万円以上

電気火災の発生を抑制 感震ブレーカーの設置費用を助成しています

感震ブレーカー(図)は、震度5強以上の揺れを感知した場合に、ブレーカーやコンセント等への電気供給を自動で止める器具です。

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

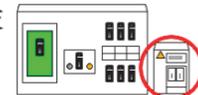
【助成件数】60件(1世帯につき1回)

【助成対象地域】東京都が実施した地震に関する地域危険度測定調査で総合危険度が「5」または「4」とされた次の地域

▶危険度5…若葉3丁目、▶危険度4…若葉2丁目、神楽坂3・6丁目、南榎町、横寺町、赤城下町、早稲田南町、上落合3丁目

【助成対象者・対象製品・助成額】

対象者	対象製品	助成額
助成対象地域に住宅を所有している方	分電盤タイプ(内蔵型・後付型)またはコンセントタイプ	設置費用の3分の2(上限5万円) ※住民税非課税世帯は、設置費用の6分の5(上限6万2,000円)
助成対象地域に住宅を新築する方	分電盤タイプ(内蔵型・後付型)	1万円



助成申請の流れ

- ①設置器具・費用の確認…電気工務店に設置器具・費用を相談し、見積書を用意
 - ②申請…令和2年2月28日(必着)までに所定の申請書を同課へ提出(郵送も可)
※申請書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。
 - ③助成金交付決定
※交付決定世帯には、区から交付決定通知書を発送します。審査の結果、助成できない場合もあります。
 - ④器具を設置し報告書を提出…③の交付決定通知書が届いてから、器具設置工事を開始し、同課へ報告書を提出
※内容を精査後、同課宛ての請求書を送付します。
 - ⑤請求書の提出…必要事項を記入し、請求書を同課へ提出
※おおむね1か月後に指定の口座へ助成金を振り込みます。
- ★令和2年3月31日(火)までに設置工事を完了し、請求書を提出してください。

整備・運営事業者 認知症高齢者グループホーム・(看護)小規模多機能型居宅介護を募集

区内の事業用地を活用し、次の施設を整備・運営する事業者を募集します。

■認知症高齢者グループホーム

【整備規模】2事業所(2ユニットまたは3ユニット)

■小規模多機能型居宅介護または看護小規模多機能型居宅介護

【整備規模】1事業所(登録定員29名以内)
……………<以下共通>……………

【応募資格】法人格があり介護保険サービス事業の運営実績があることほか

【選定方法】公募型プロポーザル方式

【申込み】事前に電話予約の上、必要書類を介護保険課推進係(本庁舎2階)☎(5273)4596へお持ちください。

※応募は令和2年3月31日(火)まで随時受け付けますが、整備・運営事業者が決定した段階で募集を締め切ります。

※応募資格・整備費補助制度等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。応募書類等も取り出せます。

シニア活動館・地域交流館の催し

◎西新宿シニア活動館

●納涼祭&サマーコンサート

【日時】7月28日(日)午前11時～午後4時

【内容】▶午前…模擬店、ゲームコーナー、認知症〇×クイズコーナー
▶午後…サマーコンサート、盆踊り大会

【会場・申込み】当日直接、同館(西新宿4-8-35)☎(3377)9380へ。

◎高田馬場地域交流館

●落語会

【日時・定員】7月14日(日)午後2時～3時40分(80名)

【出演】立川左平次(真打)、鈴々舎八郎馬(二つ目)ほか

【対象】区内在住の60歳以上
【会場・申込み】当日直接、同館(高田馬場1-4-17)☎(3200)5816へ。先着順。



◎北新宿第二地域交流館

①自分史入門講座

【日時・定員】7月23日(火)午後2時～3時30分(12名)

【内容】自分史の作り方(講師は早川真/自分史活用アドバイザー)

②地域で創るささえあい講座としんじゅく100トレ体験

【日時・定員】7月29日(月)午前10時～11時30分(20名)

③座禅体験会

【日時・定員】7月30日(火)午後2時～3時30分(20名)

【内容】姿勢と呼吸を整える座禅の体験(椅子での参加も可)

……………<①～③共通>……………

【対象】区内在住の60歳以上

【会場・申込み】①は7月15日(祝)まで、②③は7月18日(木)までに電話かファックス(4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)0081へ。応募者多数の場合は抽選。

こども・教育

育児講座 講

●子育てママの気持ちがおもしろくなるヒント
【日時】7月23日(火)午後2時～4時(託児受け付けは午後1時45分から)
【対象】区内在住で乳幼児を子育て中のお母さん、15名
【講師】天野智子(子どもの虐待防止センター専門相談員)

【会場・申込み】7月8日(月)から電話がファックス(4面記入例のとおり記入)で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027へ。先着順。

夏休み子ども工作教室

●手巻きも充電もできるラジオ作り
【日時】7月27日(土)午後1時30分～4時30分
【対象】小学5年生～中学生、12名
【講師】池之谷和盛(電波工学技術者)
【費用】1,000円(材料費)

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)

【持ち物】飲み物、軍手
【会場・申込み】7月7日(日)から費用をお持ちの上直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着順。

【内容】東京五輪音頭-2020-ほか
【持ち物】靴下または足袋
【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

新宿NPO活動基礎講座 講

●ワークショップ講座
【日時】8月3日(土)午後1時～5時
【内容】ワークショップの体験ほか(参加者の要望に応じて変更する場合あり)
【講師】小笠原祐司(NPO法人ポンドプレス代表理事)
【費用】2,000円(資料代等)
【会場・申込み】7月7日(日)から電話がファックス・電子メール(4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4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

こども環境絵画コンテスト 環境絵画を募集します

環境問題や環境保全、新宿区の理想的な環境をテーマにした作品を募集します。
【募集区分】▶ファミリーの部(子どもと保護者)
▶小学校低学年(1～3年生)の部
▶小学校高学年(4～6年生)の部
▶中学校の部

【対象】区内在住・在学の小・中学生と保護者(ファミリーの部は未就学児も可)
【画材等】B3判か四つ切り(542mm×382mm)の画用紙に、水彩絵の具・クレヨン・パステルで描く(縦・横は自由。立体作品・色鉛筆の使用は不可)
【表彰等】区长賞1作品、金賞各区分1作品ほか各賞。受賞者は11月9日(土)の「新宿こども環境シンポジウム2019」で表彰します。



昨年度の区長賞作品
白井駿寛さん(新宿西戸山中3年)

【申込み】作品の裏面に応募シートを貼り、9月7日(土)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へ郵送(必着)またはお持ちください。応募シートは同センターで配布するほか、同センターホームページ(☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)から取り出せます。区立の小・中学生は、学校に提出してください。
※受賞作品の著作権ほか一切の権利は新宿区に帰属し、受賞作品は区の印刷物に活用します。作品は後日、返却します。

全世代向けの多彩なイベント

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】▶7月10日～24日(7月15日(祝)を除く)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)、▶7月14日・21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】区内在住の10～70歳の方、各日10名
【内容】基礎から指導。動きやすい服装・運動靴をおいでください。用具は貸し出します。
【費用】1回200円
【主催・申込み】7月7日(日)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。

プラネタリウム一般公開

【日時】7月13日(土)・21日(日)、8月9日(金)・10日(土)・16日(金)～18日(日)・24日(土)、いずれも午前10時30分から・午後1時30分から・午後2時50分から(投影時間約50分。投影開始後の入退場不可)
【内容】わし座の話と「ロボットエクスプローラーズ～宇宙ではたらく探査機たち」
【費用】300円(中学生までは無料。受け付けは投影開始の30分前から)
【会場・申込み】当日直接、新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

盆踊り教室

【日時】7月14日(日)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名



全世代の方が受講できます シルバー人材センター 8月からのパソコン・書道教室 講

(1) パソコン教室(ウィンドウズ10) 【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はワードの基本操作ができる方、FG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)

(2) 書道教室 【日時】8月5日・19日、9月9日・30日、10月7日・21日、11月11日・25日の月曜日、▶午前クラス…午前10時～12時、▶午後クラス…午後1時30分～3時30分、各クラス全8回
【対象】区内在住・在勤の方、各クラス30名
【コース・主な内容】▶初級…漢字・かなの基本、はがきの書き方ほか、▶中級…漢字・かな・変体かなほか、▶上級…手紙文・詩文・調和体ほか、▶研究科…千字文・百人一首ほか
【費用】8,000円(8回分)。途中の日程から参加した場合は同額)

【会場・申込み】▶(1)ははがきかファックスに4面記入例のほかクラス(①～②の別)を記入し、7月19日(必着)までに同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288へ。応募者多数の場合は抽選。▶(2)は7月8日(月)から電話で同センターへ。先着順。

教室名	主な内容	日程(いずれも2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの動かし方、マウス操作、文字入力の基本	8月1日(月)・2日(金) 9月2日(月)・3日(火)	①午前・②午後 ③午前・④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	8月6日(火)・13日(火) 9月4日(水)・11日(水)	⑤午前・⑥午後 ⑦午前・⑧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	8月19日(月)・26日(月) 9月17日(火)・24日(火)	⑨午前 ⑩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	8月20日(火)・27日(火) 9月18日(水)・25日(水)	⑪午前 ⑫午後
E エクセル基礎	データ入力、数式の使い方、表作成	8月7日(水)・14日(水) 9月5日(木)・12日(木)	⑬午前・⑭午後 ⑮午前・⑯午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	8月19日(月)・26日(月) 9月17日(火)・24日(火)	⑰午後 ⑱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)	8月20日(火)・27日(火) 9月18日(水)・25日(水)	⑲午後 ⑳午前
H インターネット・メール	インターネットの使い方、メール作成・送受信	8月21日(木)・22日(木) 9月19日(金)・20日(金)	㉑午前 ㉒午後

新規会員募集説明会

説明会終了後に入会申し込みを受け付けます。センターの会員になって就業を希望する方はご参加ください。入会した方には後日、接遇研修や就業相談会があります。
【日時】7月17日(水)午後1時30分から、18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】電話でシルバー人材センターへ。

東京2020オリンピック 聖火ランナーを募集しています

東京2020オリンピック聖火リレールートや聖火ランナー募集等の概要が発表されました。聖火は、令和2年3月26日(木)に福島県を出発し、121日間をかけて日本全国47都道府県を巡ります。最終日の7月24日(祝)に新宿区を訪れ、新国立競技場での開会式で聖火台に点火されます。応募は、各都道府県実行委員会と東京2020オリンピック聖火リレープレゼンティングパートナーにできます。聖火ランナーの決定・発表は、12月以降の予定です。
【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220へ。詳しくは、東京2020公式サイト聖火リレーページ(☎https://tokyo2020.org/jp/special/torch/olympic/)でご案内しています。



東京都聖火リレー実行委員会の募集概要

【対象】国籍・性別を問わず、平成20年(2008年)4月1日以前の生まれで東京都にゆかりがある方
【一人あたりの走行距離】約200m
【募集期間】8月31日(土)まで
【応募先】東京都聖火ランナー選考事務局 ☎(6277)2459へ。応募方法等詳しくは、同事務局ホームページ(☎https://www.tokyo-runner.jp)でご案内しています。

区民まつり ふれあいフェスタ2019を一緒に盛り上げませんか



【出演日時】10月20日(日)午前10時30分～午後3時30分のうち15～20分程度
【会場】都立戸山公園芝生広場(大久保3)
【対象】区に活動拠点を置くアマチュア団体(合唱・吹奏楽・管弦楽・舞踊・演劇など)、10団体程度
【申込み】任意の用紙に4面記入例のほか担当者名、団体名、出演者数、簡単な出演内容を記入し、必要書類を添えて、7月10日～31日(必着)に郵送で大新宿区まつり実行委員会事務局(〒104-0061中央区銀座7-13-21 銀座初波奈ビル6階(イベント・コミュニケーションズ東京営業所内) ☎(6260)6063へ。
※選考結果は8月9日(金)ころにお知らせします。出演条件・必要書類等は、新宿区ホームページでご案内しています。
【区の担当課】文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069へ。

展示「スポーツを科学する」

【日時】7月27日(土)・28日(日) 午前10時～午後6時(28日は午後4時まで)
【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)
体験型の展示を通して、科学的な視点からスポーツの仕組みや楽しさを解き明かします。正解すると先着順で記念品がもらえるクイズもあります。
【問合せ】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358へ。



【主な内容】
●ボルダリング 同じ色の石だけをつかんで壁を登る競技の体験ができます。
●魔球の秘密 フォークボールを打つ体験ができます。

明るい選挙啓発ポスター展作品募集

「投票参加」【明るい選挙】に求められることを自由に表現してください。
【対象】区内在住・在学の小・中学生、高校生
【規格等】四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)程度。描画材料は自由
【表彰等】入選、佳作(各20名以内。応募者全員に参加賞あり)
※入選作品の上位を東京都の審査会に推薦します。

【申込み】作品の裏に、氏名(ふりがな)・学校名・学年・組を記入し、9月6日(金)までに区選挙管理委員会事務局(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎3階) ☎(5273)3740へ郵送(必着)またはお持ちください。
※応募作品は明るい選挙啓発事業に使用します。入選者の氏名・学校名・学年は、公表することがあります。



▲大東優菜さん(富久小6年) 金原若菜さん▶(新宿西戸山中3年)

図書館の催し

夏休みスタンプラリー

●めざせ!読書マスター 本の貸し出しやおはなし会への参加でスタンプを押印します。
【日時】7月20日(土)～9月1日(日)
【対象】小学生まで
【会場・申込み】当日直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。

自然観察会 「新宿御苑で新発見!？」

【日時】7月21日(日)午前9時30分～12時
【対象】小学生、50名(保護者の同伴は30名まで)
【会場・内容】▶新宿御苑(内藤町11)…常緑樹・池の近くの芝生で生き物や植物の観察と環境・生き物・植物の関係を調査、▶四谷地域センター(内藤町87)…観察のまとめと発表(講師はNACS-J自然観察指導員東京連絡会スタッフ)
【費用】500円(新宿御苑入園料。小学生は無料)
【申込み】7月7日(日)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。

工作会

●大久保図書館「アルミホイルでティラノサウルスをつくろう」
【日時】7月21日(日)午後2時～3時30分
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
【対象】小学生、15名(小学2年生までは保護者同伴)

親子で楽しむ理科の実験教室

【講師】箔屋スフィカ(アルミホイル造形作家)
【申込み】7月7日(日)から電話で同館 ☎(3209)3812へ。先着順。
●西落合図書館「オリジナルノート作り」
【日時】7月27日(土)・28日(日)午後2時～3時・午後4時～5時
【対象】小学生以上、各回15名
【会場・申込み】7月7日(日)から電話または直接、同館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373へ。先着順。

学習支援事業

●調べる学習支援講座
【日時・内容】▶7月27日(土)…テーマ決め、▶8月3日(日)…調べ方、▶8月10日(日)…まとめ方、時間はいずれも午前10時30分～11時30分(午前10時15分開場)、全3回
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
【対象】小学生以上、10名
【申込み】7月7日(日)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。
●夏休み理科実験教室「いろんなものを飛ばしてみよう」
【日時】8月4日(日)午後2時～3時30分
【対象】小学生以上、40名(保護者の同伴可)
【講師】滝沢智穂子(学研科学実験教室チーフインストラクター)
【会場・申込み】7月7日(日)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。
●ICCギャラリーツアー「メディア・アートに触れよう」
【日時】8月3日(土)午後2時～3時

学校プール開放

【会場・日程】右表のとおり
【開放時間】▶午前…午前10時～12時、▶午後…午後1時～3時(牛込仲之小・花園小・落合第三小は午後4時まで)、▶夜間(花園小のみ)…午後6時～8時
※いずれも受け付けは開放開始時間から終了の30分前まで。悪天候の場合は中止。混雑時は入場を制限することがあります。
【対象】区内在学の小・中学生と区内在住・在勤の方(同伴者も利用可)
※未就学児(おむつが取れていること)が利用する場合と小学3年生までが中学校のプール開放を利用する場合、中学生までが花園小の夜間を利用する場合は、20歳以上の保護者の同伴が必要です(保護者1名に付き子ども2名まで。親子の場合は子どもは何名でも可)。
※未就学児の保護者の方は水着を着用の上、お子さんと一緒にプールに入り、常に付き添うようにしてください。
【利用方法】申込書、保護者承諾書(期間中各校プール開放受け付けに備え付け、中学生までは保護者印が必要)をプール開放受け付けへ。
※高校生以上の方は区内在住・在勤が分かるもの(健康保険証・運転免許証等)、区内在住・在勤の方の同伴者として利用する方は、住所が分かるもの(健康保険証・運転免許証等)の提示が必要です。
※水着・水泳帽を着用してください。
※車・自転車での来場はご遠慮ください。
【問合せ】新宿未来創造財団地域交流課 ☎(3232)5121へ。

学校名	開放日
小学校	
津久戸	8月1日(水)～9日(金)
江戸川	8月13日(火)～16日(金)
市谷	8月15日(水)～19日(月)
愛日	8月10日(土)～14日(水)
早稲田	8月10日(土)～16日(金)
鶴巻	7月26日(金)～8月5日(月)
牛込仲之	8月7日(水)～13日(火)
富久	8月1日(水)～9日(金)
余丁町	8月10日(土)～14日(水)
四谷	8月8日(水)～20日(火)
四谷第六	7月29日(月)～8月7日(水)
花園	8月5日(月)～16日(金)
大久保	8月13日(火)～17日(土)
天神	8月10日(土)～18日(日)
戸山	8月18日(日)～22日(木)
戸塚第一	8月14日(水)～18日(日)
戸塚第二	8月5日(月)～13日(火)
戸塚第三	8月5日(月)～9日(金)
落合第二	8月6日(火)～11日(日)・19日(月)～24日(土)
落合第三	8月7日(水)～14日(水)
落合第四	7月30日(火)～8月5日(月)
落合第五	8月6日(火)～10日(土)
落合第六	8月1日(水)～7日(水)
柏木	7月30日(火)～8月5日(月)
西新宿	8月1日(水)～6日(日)
西戸山	8月8日(水)～15日(水)
中学校	
西早稲田	7月22日(月)～29日(月)
落合	8月12日(水)～16日(金)
新宿	8月5日(月)～9日(金)

【会場】NTTインターコミュニケーション・センター(ICC、西新宿3-20-2、オペラシティタワー4階)
【対象】小学生以上のお子さんと保護者、20名
【内容】同センターの学芸スタッフの案内で見学
【申込み】7月7日(日)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。

パラリンピック関連イベント「やってみよう!ポッチャ体験」

【日時】7月28日(日)午前10時～12時・午後2時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】小学生以上(保護者の同伴可)、各回20名
【協力】四谷地区スポーツ交流会
【申込み】7月8日(日)から電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

戸山クラシックシネマ

【日時】8月17日(土)午後2時～4時
【内容】「地上(ここ)より永遠(とわ)」に「1時間57分」
【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館(戸山2-11-101)へ。先着100名。
【問合せ】戸山図書館 ☎(3207)1191へ。

図書館の休館

特別図書整理により、以下の期間休館します。
【休館期間】▶鶴巻…7月11日(木)～13日(土)(通常の休館日の7月18日(木)は開館)、▶戸山…7月17日(水)～19日(金)
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

人材募集



新宿区職員

【職種・採用予定数】福祉Ⅱ類(保育士・児童指導・福祉)、25名程度
 【受験資格】国籍を問わず、昭和57年4月2日～平成12年4月1日生まれで、保育士の資格があり、都道府県知事の登録を受けている方(令和2年3月31日までの取得・登録見込みの方を含む)
 【採用予定日】令和2年4月1日
 【第1次選考日】8月25日(日)
 【申込み】所定の申込書を、8月5日(月)午後5時までに人事課人事係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階)☎(5273)4053へ簡易書留で郵送(必着)またはお持ちください。詳しくは、人事課・特別出張所・区立図書館等で配布している募集案内をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

区関連・官公署情報



自衛官を募集

【募集種目】▶①航空学生、▶②一般曹候補生、▶③自衛官候補生(男性)、▶④自衛官候補生(女性)
 【対象】日本国籍があり、▶①は高校卒(卒業見込みを含む)で海自は23歳未満、空自は21歳未満、▶②～④は18歳以上33歳未満(年齢はいずれも令和2年4月1日現在)
 【募集期間】①②は9月6日(金)まで、③④は随時

【問合せ】防衛省自衛隊東京地方協力本部 豊島出張所☎(3982)7075へ。詳しくは、同出張所ホームページ(<http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/toshima>)(右図QRコード)でもご案内しています。



マンション耐震セミナー

【日時・内容】7月20日(土)▶①正午～午後1時…個別相談会、▶②午後1時30分～4時50分…講演「大地震のとき命を守る段階的補強」、マンション耐震改修事例報告
 【会場】住宅金融支援機構「すまいるホール」(文京区後楽1-4-10)
 【対象】マンションの管理組合役員、区分所有者、管理会社ほか、①は4～5組、②は300名
 【主催・申込み】所定の申込書をファックスで7月15日(祝)までにNPO法人耐震総合安全機構(JASO)☎(6912)0772・☎(6912)0773へ。いずれも先着順。申込書は、同機構ホームページ(<http://www.jaso.jp/>)から取り出せます。

いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】7月21日(日)午後1時30分～5時
 【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
 【内容】岡田式AC判別法によるカウンセリングの事例報告会、パネルディスカッション
 【後援】新宿区、区教育委員会ほか
 【主催・申込み】7月20日(土)までに電話でサークル・ダルメシアン・垣内(かいて)☎090(3342)8562へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

子ども学科公開講座

【日時】7月27日(土)午後1時～4時30分
 【会場】目白大学新宿キャンパス10号館(中落合4-31-1)
 【対象】保育現場の保育者、保育を学ぶ学生ほか
 【内容】講演「保育者のキャリア発達」(講師は中坪史典/広島大学大学院教育学研究科准教授)、保育者のキャリア発達等に関するシンポジウム
 【後援】新宿区・区教育委員会ほか
 【申込み】7月24日(水)までに電話で同大学子ども学科事務室☎(5996)3152へ。

歴史的建造物保存のチャリティイベント



【日時】7月29日(月)午後6時～8時15分
 【会場】早稲田大学小野記念講堂(戸塚町1-103)
 【内容】講演「歴史文化と音楽について」、フルート・バイオリン等による演奏会
 【費用】2,000円(小学生までは無料) ※東京歴史まちづくりファンドへ寄付します。
 【申込み】往復はがきに代表者について4面記入例のほか希望人数(5名まで)を記入し、7月10日(水)(消印有効)までに東京都都市整備局緑地景観課(〒163-8001西新宿2-8-1)☎(5388)3359へ。定員200名。応募者多数の場合は抽選。

四谷ひろばパソコン教室



●シニアのためのスマホ講座
 【日時】8月20日(火)午後1時～5時30分
 【費用】3,000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(8月)を記入し、7月25日(木)(消印有効)までに四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。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・鈴木☎080(5451)0006へ。

保健・衛生



女性のためのHIV・性感染症検査

女性を対象に、匿名・無料で検査を実施します。感染の可能性があった日から60日以上経過してから受けてください。結果は口頭でお伝えし、証明書等は発行しません。
 【日時】▶検査…8月1日(木)、▶結果…8月8日(木)、いずれも受け付けは午後1時30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)
 【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジア・B型肝炎ウイルス
 【申込み】電話で保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ。

6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		348,608人(196人減)
世帯数		222,057世帯(289世帯減)
	日本人	外国人
人口計	305,378人 (138人増)	43,230人 (334人減)
男	152,692人 (81人増)	22,051人 (248人減)
女	152,686人 (57人増)	21,179人 (86人減)

区の業務に関する苦情をお聴きします

区民の声委員会

区民の声委員会は、3人の委員が区の業務に関する苦情を第三者的な立場から公正・中立に処理する機関です。プライバシーの保護には特に配慮していますので、安心してご相談ください。
 【問合せ】区民の声委員会(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎2階)☎(5273)3508へ。
 【申し立てができる方】個人・法人・その他の団体で、区の機関の業務の執行等に関する事項や職員の行為に直接的かつ具体的に利害関係のある方
 【申し立ての方法】苦情申立書を同委員会へ郵送または直接、お持ちください。申立書は同委員会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。
 ※ほかの救済制度がある場合や一定期間を経過している事項などの場合には、申し立てができないことがあります。
 【受付日時】月～金曜日(祝日等を除

く)午前9時～12時・午後1時～5時
 ★30年度の苦情申し立て・相談等の状況
 受け付け件数は49件でした(下表)。受け付け件数のうち、苦情申立書による申し立ては「転入時における住民票氏名の字体の取り扱いについて」等12件でした。
 ※運営状況報告書は、同委員会・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

苦情申立書による申し立て		12件
調査結果 通知書を送付した もの	苦情申し立ての趣旨に沿ったもの	0件
	行政への要望事項があるもの	1件
	行政の対応に不備がなかったもの	6件
調査しない旨を通知したもの	5件	
調査等継続中のもの	0件	
電話・来所による苦情・相談等	27件	
区民の声委員会の所管外・その他のもの	10件	
計		49件

住み慣れた地域で安心して療養するために 在宅医療・介護支援情報2019



の活用を

在宅療養の相談窓口、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(四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設4階)、▶地域センター、▶保健センター ほか
 【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設4階)☎(5312)9925へ。

在宅療養に関する相談窓口のご案内

- 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☎(5312)9925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(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…ご自宅を訪問し、入れ歯を作ったり、口腔ケアの仕方を指導する歯科医師等を紹介
- 【問合せ】▶新宿区歯科医師会☎(3200)5064、▶新宿区四谷牛込歯科医師会☎(3356)6367(いずれも祝日等を除く月～金曜日午後1時～5時)へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区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・☎(5272)5500へ。
 ★催し・講座★
 ◆展示・講演「活字+αの世界～ライトノベル×児童文学×サブカルチャー」
 展示は8月2日(金)までの午前9時～午後9時、講演会は7月20日(土)午後2時～3

時30分、目白大学新宿図書館(中落合4)で。2000年以降の児童文庫・アニメ絵本中心。¥無料。☎講演会は7月18日(木)までに電話で。☎月～土曜日に同大学図書館・中村☎(5996)3140
 ◆医師を目指す中高生と保護者のための講演会 7月31日(水)午後5時～6時30分、東京医科大学病院(西新宿6)で。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着380名。☎東京医科大学ダイバーシティ推進センター☎(3342)6111

◆市民公開講座「命の意味を語り合う～住み慣れた街で最後まで暮らすために」 7月15日(祝)午後1時40分～4時、京王プラザホテル(西新宿2)で。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着150名。☎日本在宅医療連合学会大会事務局(株)サンプラネット内)☎(5940)2614
 ◆ギター・ウクレレ入門 7月12日(金)、ウクレレは午後3時15分～4時10分、ギターは午後4時15分～5時10分、戸塚地域センターで。初心者歓迎。¥1,000円。

☎7月10日(水)までに電話で。各回先着10名。☎ギター・ウクレレの会・長谷部☎090(9140)6745
 ◆NCGMRI(国立国際医療研究センター研究所)オープンラボ2019 7月24日(水)午前10時～午後4時(午前9時30分から受け付け)、同研究所(戸山1)で。最先端医療の研究活動を紹介。中・高校生対象。¥無料。☎7月15日(祝)までに電話で。先着150名。☎同研究所・茶谷☎(3202)7181(内線2826)

8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7月8日(月)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(木)★・8(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…ここにこ歯科相談(2歳児)	
	四谷	2(金)○・9(金)★			
	東新宿	5(月)○・19(月)★			
	落合	6(火)○・27(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	2(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	6(火)			
母親学級	四谷	17(土)・24(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	
	落合	13(火)・20(火)・27(火)			
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(木)			9:30～11:30
育児・おっぱい相談	東新宿	23(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	7(火)			13:00～14:30
はじめまして赤ちゃん 応援教室	牛込	30(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お育てしているお母さんの育児体験教室	
	四谷	1(木)			
	東新宿	29(木)			
	落合	28(木)			
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	
	東新宿	19(月)			
	落合	16(金)			
1歳児 食事講習会	牛込	8(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	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	
	東新宿	7(火)			
	落合	8(木)			
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	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。	
		27(火) 更年期専門			17:30～19:30
精神保健相談	牛込	6(火)・20(火)	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	
	四谷	23(金)			
	東新宿	7(火)			13:15～15:30
	落合	1(木)・22(木)			14:00～16:15
うつ専門相談	四谷	29(木)	14:00～16:15	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)	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	19(月)			
	東新宿	19(月)・21(火)			
	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。	
	東新宿	7(火)			
	落合	8(木)			

両親学級

【日時】8月31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】落合保健センター
【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 ☎ http://jyosanshi-mirai.org/ ☎ 080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

平日・土曜日の夜間にお子さんが急病になったら
しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室
(国立国際医療研究センター病院内)
戸山1-21-1 ☎・FAX(6228)0713
【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303※24時間対応
FAX(5285)8080
HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

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・FAX(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歳で平成28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平成28年度以降に区の健康診査を受けた方には5月末に健康診査票を発送しました。
●75歳以上で平成28年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末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。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」が手元にない方は、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。

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へ。

7月のレシピ ズッキーニのガレット



今回は、夏野菜のズッキーニを使ったレシピです。カリッとなったチーズとズッキーニの相性が良く、大人も子どももおいしく食べられます。

【作り方】

- ズッキーニを千切りにする(スライサーを使うと簡単にできます)。
- ボウルに①、ピザ用チーズ、小麦粉、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき、②を適量ずつ丸い形になるように入れ、上から押し付けながら両面がきつね色になるまで焼く。

★レシピ動画を配信しています★

2か月に1度、新宿区ホームページ(右図QRコード)でレシピ動画(1分30秒程度)を公開しているほか、区公式ツイッター・フェイスブックでも配信しています。ぜひご覧ください。

【URL】▶ツイッター…https://twitter.com/shinjuku_info
▶フェイスブック…<https://www.facebook.com/shinjuku.info>



熱中症にご注意ください

熱中症は、本人だけでなく周囲の人が気付いて声を掛けることで防げます。暑さが続く今後も、予防と対策を徹底しましょう。

【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。

…予防のポイント…

- 水分と塩分の補給
喉の渇きを感じる前に、小まめに食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給しましょう。
- 体調を整える
バランスの良い食事や十分な睡眠・休養をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。
- 住まい・服装等の工夫
エアコンや扇風機を使い、部屋の温度・湿度が上がりにくくなるのを避けましょう。また、衣服は通気性が良く、吸汗性・速乾性のあるものを選び、外出時は日傘・帽子で直射日光を避けましょう。
- ◆まちなか避暑地のご利用を
9月30日(月)まで、区内施設(ささえーる薬王寺、シニア活動館、地域交流館、清風園)を施設利用証なしで利用できます。

…症状と対処…

- めまい、軽い頭痛、吐き気、体が熱い、多量の発汗、筋肉痛などの症状が出たら、早めに対処しましょう。
- ▶風通しのいい日陰や冷房の効いている室内などに移動する
- ▶衣服を緩め、体を楽にする
- ▶水分・塩分を補給する
- ▶冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす
- こんな症状が出たら医療機関へ
頭痛、おう吐、虚脱感、疲労感、反応が鈍い、言動がおかしい、汗が止まって皮膚が乾燥するなどの症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診してください。意識がない場合は救急車を呼びましょう。



9月13日まで 絵画と読書感想文を全国から募集 新宿区 夏目漱石コンクール



新宿区は夏目漱石(1867年~1916年)が生まれ育ち、その生涯を閉じたまちです。漱石は、晩年の9年を早稲田南町の「漱石山房」と呼ばれた家で過ごし、数々の作品を執筆しました。「新宿区夏目漱石コンクール」では、小学生を対象に絵画を、中学生・高校生を対象に読書感想文を、全国から募集しています。皆さんの考える漱石の世界を表現してみませんか。
【問合せ】文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500へ。

小学生対象

絵画コンクール

どんな夢を見た?あなたの「夢十夜」

「こんな夢を見た」「こんな夢を見たい」をテーマに、眠っている間の夢について自由に描いてください。

【作品の規定】八つ切りサイズ(27cm×38cm)の画用紙に、鉛筆・色鉛筆・クレヨン・絵の具・マジック・サインペンなどで描いてください。縦横は自由です(立体的でない貼り絵、切り絵、版画も可。デジタル作品と額装は不可)。



中学生・高校生対象

読書感想文コンクール

わたしの漱石、わたしの一行

夏目漱石の作品を読んで、自分の心に深く残った「一行」を選び、なぜその一行を選んだのか表現してください。

【作品の規定】縦書きの400字詰め原稿用紙2枚半~3枚(1,000字~1,200字)に、日本語で書いてください。



申し込み方法

所定の応募用紙と作品を、新宿区夏目漱石コンクール事務局▶絵画コンクールは「どんな夢を見た?あなたの「夢十夜」」係、▶読書感想文コンクールは「わたしの漱石、わたしの一行」係(いずれも〒100-8502千代田区内幸町2-1-4) ☎(6910)2419へ、9月13日(必着)までに郵送してください。文化観光課(第1分庁舎6階)・特別出張所等で配布する案内チラシ(左図)の裏面が応募用紙になっています。新宿区ホームページからも取り出せます。

【表彰】12月14日(土)に表彰式を行います。入賞者には11月上旬以降にお知らせし、副賞の図書カード(予定)を贈呈します。また、応募者全員に参加賞を差し上げます。

※入賞作品は入賞作品集に掲載し入賞者に配布するほか、新宿区ホームページに掲載します。また、漱石山房記念館での展示も予定しています。

※入賞者の氏名・学校名・学年等は公表します。

詳しくは、案内チラシ・新宿区ホームページでご案内しています。

夏目漱石記念施設 整備基金にご支援を



漱石山房記念館の資料収集等に、区民の皆さんをはじめ、多くの方のお力添えをいただきたいと考え、「夏目漱石記念施設整備基金」により寄付を募集しています。6月17日時点で、1億2,698万円(2,470件)の寄付が寄せられています。ご支援・ご協力をお願いします。

●寄付の方法

- 【ゆうちょ銀行(郵便局)での寄付】
 - ▶①文化観光課・特別出張所・区立図書館等で配布しているパンフレットにはさみ込んだり、払込取扱票を利用(手数料は不要)
 - ▶②ゆうちょ銀行(郵便局)に設置されている払込取扱票を利用(手数料は寄付者負担) □座記号番号/00180-7-0291301 新宿区夏目漱石記念施設整備基金
 - 【ゆうちょ銀行以外の金融機関での寄付】
 - ▶③ゆうちょ銀行以外の金融機関のATM(現金自動預払機)を利用(手数料は寄付者負担) □座番号/ゆうちょ銀行〇一九支店(当座預金)0291301 新宿区夏目漱石記念施設整備基金
- ※②③を利用する方には「寄付申出書」をお送りします。文化観光課文化資源係へご連絡ください。また、①~③以外の方法で寄付を希望する方は、お問い合わせください。

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります

昨年西日本を中心に発生した平成30年7月豪雨を受けて、避難対策を強化するため、警戒レベルを用いた避難勧告等の伝達が始まりました。警戒レベル1~2は気象庁から、3~5は各自治体(新宿区)から発令します。詳しくは、内閣府ホームページ(http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html)でご案内しています。



警戒レベル	住民に行動を促す情報(避難情報等)	住民が取るべき行動(避難行動等)
警戒レベル5	災害発生情報	命を守る最善の行動をとりましょう。
警戒レベル4	避難指示(緊急) 避難勧告	立ち退き避難、または屋内のより安全な場所へ避難しましょう。
警戒レベル3	避難準備・高齢者等避難開始	避難行動に時間を要する方(要配慮者等)は、避難行動を開始しましょう。
警戒レベル2	洪水注意報 大雨注意報等	避難に備え自らの避難行動を確認しましょう。
警戒レベル1	早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。

【問合せ】危機管理課 危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)4592・FAX(3209)4069へ。

平和の大切さを伝えるために

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

平和コンサート ~2つのヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる 美しき響きと調和

平和のメッセージを音楽に託してお届けします。

【日時】7月20日(土)午後3時~4時(午後2時30分開場)

【出演】奥田雅代(ヴァイオリン)、豊田泰子(ヴァイオリン)、川口幸子(ヴィオラ)、井尻兼人(チェロ)

【プログラム】エルガー「愛の挨拶」、モーツァルト「ヴァイオリンとヴィオラのための二重奏曲より」「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」ほか

【会場・申込み】当日直接、新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)へ。先着120名。未就学児も入場できます。



ノーベル平和賞メダル・賞状のレプリカ展示

コンサート当日、会場では「核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)」が国連での核兵器禁止条約成立への貢献により、2017年に受賞したノーベル平和賞の受賞メダルと賞状のレプリカを展示します。ぜひご覧ください。



平和展

戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるため、「新宿区の戦争被害」[広島・長崎における被爆の実相]などを紹介するパネルや、戦時中の現物資料を展示します。

【日時・会場】▶7月19日(金)~29日(月) (22日(月)は休館)午前9時30分~午後5時30分(入館は午後5時まで)・新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)、▶7月31日(水)~8月13日(火)(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分~午後5時(6日(火)・13日(火)は午後7時まで)・区役所本庁舎1階ロビー

ささえーる 薬王寺の催し

①ささえーる講演会「夫源病」
【日時】7月22日(月)午後1時30分~3時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名
【内容】夫婦でストレスなく人生を長く楽しむための秘訣を学ぶ

②イクメン&イクメン講座
~子どもが喜ぶオレの一芸を作ろう

【日時】8月3日(土)午前10時~12時

【対象】区内在住の未就学児のお子さんと男性の保護者、15組30名。お子さんが2人以上の場合はご相談ください。
【内容】絵本の読み聞かせ、バルーンアートを学ぶ

③写真で魅せる新聞づくり講座(全4回)
【日時】8月7日(水)午前9時30分~午後0時40分・28日(水)、9月11日(水)・25日(水)午前10時~午後0時10分

【対象】区内在住・在勤・在学の方、15名
【内容】写真の撮り方、記事の書き方、編集方法を学び、「ささえーる新聞」を制作……<①~③共通>……

【会場・申込み】①は7月17日(水)、②は19日(金)、③は31日(水)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333・FAX(3353)6640へ。応募者多数の場合は抽選。