

くらし 3・8面
▶景品交換はお早めに 新宿エコ自慢ポイント
▶年末年始の資源・ごみ収集

住宅・まちづくり 3面

福祉 3・4面
▶1月～3月の高齢者マッサージサービス

こども・教育 4面

イベント 4・5・8面
▶新宿区×響～小説家になる方法～スタンプラリー

審議会 5面

保健・衛生 6・7・8面
▶新宿ごっくん体操講習会

お知らせ 2・5面
▶区の財政状況

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

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。

12月3日～9日は 障害者週間

障害者スポーツを 障害への関心のきっかけに

障害のある方をより深く理解することは、いざ障害のある方が困っているときに、気後れせずに行動する力になります。

障害者スポーツやその大会を知ることで、障害理解への第一歩としてみませんか。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・FAX(3209)3441へ。



デフリンピック

「デフ(deaf)」は英語で耳が聞こえない人という意味です。12月12日(木)からは、イタリアで冬季大会が開催されます。
©全日本ろうあ連盟

スペシャルオリンピックス

知的障害のある方々にスポーツトレーニングや成果の発表の場を提供しています。2月には、北海道で冬季大会が開催されます。

©認定NPO法人スペシャルオリンピックス 日本・東京

パラリンピック

来年の東京2020大会では、22競技の開催が予定されています。
©日本ブラインドサッカー協会/鱈部春雄

障害への理解を深めるために

障害者週間パネル展

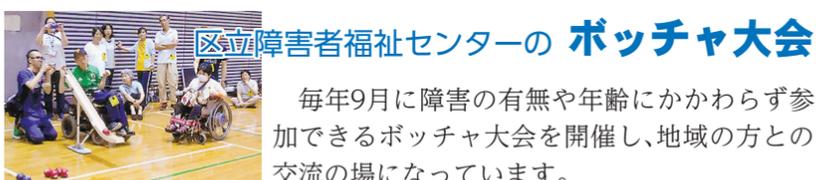
12月10日(火)まで、区役所本庁舎1階ロビーで、「障害者差別解消法」等、障害への理解を深めるパネル・作品を展示しています。

障害者作品展

12月19日(木)まで、ギャラリーオーガード「みるっく」(新宿大ガード下)で、絵画・書・陶芸等の作品を展示しています。

障害を理解し配慮ある行動をするための動画を公開・放映

障害のある方とない方が支え合うために、気軽にコミュニケーションを取ることの大切さを伝えるCMです。新宿区ホームページ(上図QRコード)で公開しているほか、不定期で本庁舎デジタルサイネージ・街頭ビジョンで放映しています。



区立障害者福祉センターの ボッチャ大会

毎年9月に障害の有無や年齢にかかわらず参加できるボッチャ大会を開催し、地域の方との交流の場になっています。

困っている方を見かけたら声掛けをお願いします

障害の状況などにより、一人一人必要とするサポートが異なります。困っていそうな方を見かけたら、それぞれに適した方法で声掛けをお願いします。

耳の聞こえない方のために

コミュニケーション方法は、手話以外にも筆談やスマートフォンを利用する方法などがあります。

目の見えない方のために

白杖を掲げて立ち止まっている方は、SOSを訴えています。「どうしましたか」と声掛けをお願いします。

知的障害のある方のために

あいまいな表現は避け、ポイントを明確にゆっくり話してください。絵や図を使うとより分かりやすく説明できます。

ヘルプマーク・ヘルプカード



ヘルプマーク

ヘルプカード

障害のある方の中には、自分から困っていることを伝えられない方がいます。ヘルプカード・ヘルプマークは、障害のある方が携帯し、日常生活で困ったときや緊急・災害時などに、手助けをお願いしやすくするものです。

ヘルプカード・ヘルプマークをお持ちの困っている方を見かけたら手助けをお願いします。

※ヘルプカードは障害者福祉課、区立障害者福祉センター(戸山1-22-2)、保健センター等で配布しています。

区の財政状況をお知らせします

令和元年度上半期(4月～9月)の財政運営状況



区では、毎年6月と12月の2回、歳入・歳出予算の執行状況を中心に財政に関する事項を公表し、区民の皆さんに財政面から区政運営の状況をお知らせしています。また、10月末に前年度の決算、2月末に新年度予算案の概要を「広報新宿」等でお知らせしています。

今回は、令和元年度上半期(4月～9月)の財政運営状況をお知らせします。
【問合せ】財政課(本庁舎3階) ☎(5273)4049・FAX(3209)1178へ。

一般会計 (令和元年9月末現在)

■ 予算の概要

令和元年度一般会計の歳入・歳出予算は、当初予算としてそれぞれ1,508億4,693万4千円を計上しました。9月末までに4回の補正を行い、歳入・歳出それぞれ18億641万円を増額した結果、9月末現在の歳入・歳出予算は、それぞれ1,526億5,334万4千円となっています。

このほか、平成30年度中に事業が終了しなかったため、令和元年度に繰り越した事業費が10億2,065万2千円あり、これを加えた9月末現在の予算現額は1,536億7,399万6千円です。



■ 収入・支出の状況

収入済額は、651億2,932万2千円で、収入率は42.4%、前年同期の収入率45.3%と比較すると、2.9ポイント下回っています。

支出済額は、593億6,945万円で、執行率は38.6%、前年同期と同率となっています。

歳入・歳出予算現額	1,536億7,399万6千円
収入済額(収入率42.4%)	651億2,932万2千円
支出済額(執行率38.6%)	593億6,945万円

■ 区民の負担

特別区税(特別区民税・軽自動車税等)の収入すべき額を前年同期と比較すると、6億8,560万1千円(1.5%)の増となっています。これは主に、特別区民税が11億5,858万8千円(2.6%)の増となったことによるものです。

なお、特別区民税の現年課税分(収入すべき額から滞納繰越分を除いたもの)は439億5,238万9千円(前年比2.6%増)で、区民の皆さんの負担は、1人当たり12万6,200円、1世帯当たり19万8,346円です。

特別区民税の現年課税分	439億5,238万9千円
総人口	34万8,275人
世帯数	22万1,594世帯 (元年9月末現在)

■ 特別区債

施設の建設や用地の取得等に多額の資金を必要とする場合、区債を発行して財源を補充します。

元年9月末の状況は、発行額315億6,660万円、償還済額126億3,649万9千円、現在高189億3,010万1千円です。

特別会計 (令和元年9月末現在)

新宿区には、「国民健康保険特別会計」「介護保険特別会計」「後期高齢者医療特別会計」の3つの特別会計があります。

元年度上半期は、それぞれの特別会計で各1回の補正を行いました。国民健康保険特別会計では2億3,259万9千円を減額、介護保険特別会計では財源内訳の変更、後期高齢者医療特別会計では3,738万8千円を増額しました。9月末現在の予算現額、収入・支出の状況は下表のとおりです。

国民健康保険特別会計	歳入・歳出予算現額	369億1,022万3千円
	収入済額(収入率36.8%)	135億9,437万3千円
	支出済額(執行率36.1%)	133億1,729万8千円
介護保険特別会計	歳入・歳出予算現額	251億6,307万2千円
	収入済額(収入率48.4%)	121億7,823万4千円
	支出済額(執行率39.3%)	98億9,641万2千円
後期高齢者医療特別会計	歳入・歳出予算現額	73億7,017万4千円
	収入済額(収入率42.1%)	31億45万4千円
	支出済額(執行率32.6%)	24億80万2千円

冊子「新宿区の財政について」を作成しました

● 30年度の財務書類も掲載しています

区財政の現状と課題をお知らせし、今後の財政運営の議論に活用していただけるよう、冊子を作成しました。

従来の現金収支が中心の決算に加え、企業会計の手法を取り入れた公会計制度による貸借対照表等の財務書類も掲載しています。

財政課・特別出張所・区政情報センター(本庁舎1階)で配布しているほか、区立図書館で閲覧できます。新宿区ホームページでもご覧いただけます。



不合理な税制改正に対する特別区の主張

地方法人課税の一部国税化や地方消費税の清算基準の見直し、ふるさと納税などの不合理な税制改正によって、特別区は貴重な税源を奪われています。特別区は、持続的な都市の発展のために取り組むべき喫緊の課題や将来的な課題が山積しています。また、地方交付税交付金の不交付団体であることから、経済危機や大規模災害により地方税等が大幅に減収する場合にも交付金等に頼らず、自らの財源で積み立てた基金の活用等により対応する必要があります。地方財源の不足や地域間の税収格差の是正は、国の責任において地方交付税の法定率を引き上げ、調整するべきものであり、自治体間に不要な対立を生むような措置は是正されなければなりません。

1 不合理な税制改正の影響

不合理な税制改正による特別区への影響額は、消費税率10%段階において、約2,300億円/年にもなります。本来であれば、区民の皆さんのために使われるべく納めていただいた税金が、「東京は財源に余裕がある」などの一方的な見方によって、国に奪われています。

これは、応益負担や負担分任という地方税の本旨を無視したものです。

2 今後も多くの財源が必要

特別区のような都市部は、人口集積により行政効率が高まることから、地方都市と比べて行政コストが抑えられるという見方があります。

しかし、特別区は2040年頃には高齢者が急増し、膨大な改築需要も生じるなど、将来的に多くの財源が必要です。

3 平均的な税収にも関わらず奪われていく

地方税に地方交付税等を合わせた人口1人当たりの税収を比較すると、東京はほぼ全国平均であり、他の道府県と比較して突出しているわけではありません。

税収の多寡などの側面にのみ焦点を当てて、あたかも財源に余裕があるとして税源が奪われています。

4 ふるさと納税は抜本的な見直しが必要

ふるさと納税は、税の使われ方を考えるきっかけとなることなどが、制度の趣旨とされています。

しかし、返礼品を受けた区民は恩恵を受け、その他の区民は減収によるサービスの低下を受け入れざるを得ないといった不公平が生じるなど、制度に歪みが生じています。

5 地方税財源の拡充こそ地方分権のあるべき姿

今必要なことは、全国各地域が自らの責任で真に必要な住民サービスを提供するとともに、自治体間が共存共栄する良好な関係構築を図ることです。

国の責任により地方税財源総体を拡充していくことこそ、地方分権の本来の姿であり、今後とも特別区は地方税財源の充実・確保および自治体間に不要な対立を生む不合理な税制改正を是正するよう、国に求めています。

詳しくは、特別区長会ホームページ「不合理な税制改正に対する特別区の主張(令和元年度版)」(<http://www.tokyo23city-kuchokai.jp/katsudo/shucho.html>)をご覧ください。

【問合せ】財政課へ。

暮らし

基礎から学ぶ寄せ植え講座 講

●正月を迎えるリース型寄せ植え作り
【日時】12月15日(日)午前10時～12時・午後1時30分～3時30分
【内容】ハボタンやガーデンシクラメン等を使ってリース作り(講師は星野学/テクノ・ホルティ園芸専門学校講師)
【費用】3,000円(材料費等)
【持ち物】筆記用具、園芸手袋、エプロン、持ち帰り用の袋
【会場・申込み】電話か電子メール(3面記入例のほか希望時間(午前・午後)の別)を記入)で、12月12日(必着)までに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・info@shinjuku-ecocenter.jpへ。各回定員20名。応募者多数の場合は抽選。12月13日(金)正午までに応募者全員に結果をお知らせします。

リサイクル講座 講

①わくわく書育ランド書初め会2020
【日時】1月5日(日)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生以上、30名(小学3年生までは保護者同伴)
【内容】リサイクルされた書道紙を使った書き初めと書道パフォーマンス(講師は和田淳彦/エコ再生紙振興会)
【持ち物】書道用具(硯・墨・筆・小筆・文鎮・ケース・下敷き)、筆記用具、必要な方は書き初め用紙

②古布を使ってミニバッグ作り
【日時】1月11日(土)午後1時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、10名
【持ち物】裁縫道具、筆記用具
③とうがらしで鳥のオブジェ作り
【日時】1月18日(土)午前10時30分～12時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、10名
【持ち物】はさみ、筆記用具
……………<①～③共通>……………

【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望講座(①～③の別)を記入し、12月20日(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。

消費者講座 講

●材料の生産と流通～ホンモノの手作りチョコレート
新宿消費生活センター委託講座です。
【日時】2月1日(土)午後1時30分～3時45分
【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・在学の18歳以上、25名
【内容】カカオの産地(インドネシア・パプア州)・生産者や流通問題の現状についての講話とチョコレート作り(講師はNPO法人APLA)
【費用】500円(材料費)
【申込み】往復はがき(3面記入例のとおり記入)で、1月6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。

住宅・まちづくり

「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針」の策定

東京都と特別区、26市2町は、優先整備路線等を除く未着手の都市計画道路について協働で調査検討を進め、都市計画道路の見直しに関する検証手法や個々の路線の計画変更等の対応方針を示した基本方針を取りまとめました。
基本方針は、東京都都市整備局ホームページ(<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>)、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、各区市町のホームページ・各区市町の窓口(新宿区は都市計画課都市施設係)でご覧いただけます。
【問合せ】東京都都市整備局街路計画課 ☎(5388)3379、区都市計画課都市施設係(本庁舎8階) ☎(5273)3547へ。

福祉

成年後見人講座「遺言・相続について考える」 講

●元気なうちに準備できること
【日時】1月18日(土)午後1時～3時
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、被後見人等が区内在住の後見人の方ほか、40名

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。

【講師】八杖友一(東京八丁堀法律事務所弁護士)
【申込み】1月8日(木)までに電話かはがき・ファックス・電子メール(3面記入例のほか区内在住・在勤・在学、区内在住の方の後見人等の別、ファックスで申し込む場合はファックス番号を記入)または直接、新宿区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・fax(5273)3082・skc@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、落選者にのみお知らせします。

家族介護者講座 講

●薬に頼らない自然なお通じのコツ教えます
【日時】1月22日(水)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)
【講師】福島礼子(管理栄養士)
【申込み】12月7日(土)から電話または直接、大久保高齢者総合相談センター(百人町2-8-13、Fiss1階) ☎(5332)5585へ。先着30名。
※介護のため参加が難しい場合は、ご相談ください。

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

生活習慣病等の医薬品が処方され、ジェネリック医薬品を利用した場合に薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方に、利用差額を試算した「差額通知」を12月中旬に発送します。

◆ジェネリック医薬品とは
厚生労働省が認めた先発医薬品(新薬)と同等の効能・効果を持つ薬で、先発医薬品より一般的に安い価格で提供されています。利用を希望する場合は、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。
【問合せ】東京都後期高齢者医療広域連合ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120(601)494(12月18日(水)(予定)～1月31日(金)の午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始(12月28日(土)～1月5日(日))を除く)へ。
【区の担当課】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562



平成30年12月から貯めたポイントの景品交換期限は12月の各最終開庁日です

景品交換はお早めに! 新宿エコ自慢ポイント

「新宿エコ自慢ポイント」は、お買物の際にマイバッグを使ってレジ袋を断るなど、エコな行動をポイントとして貯める仕組みです。ポイントの到達度に応じて、エコな景品と交換しています。
【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318へ。

★同ポイントの登録・景品交換方法

下記窓口へレジ袋辞退が分かるレシートや「電気ご使用量のお知らせ」等をお持ちください。交通系ICカードにも同ポイントの登録ができるようになりました。詳しくは、ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係へお問い合わせください。

★同ポイントの登録・景品交換窓口

▶新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)、▶西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5)、▶環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)、▶ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係

【景品の一例】

- ▶20pt…エコスポンジ
- ▶50pt…ごみ袋ホルダー
- ▶100pt…フードクリップ
- ▶200pt…シリコンラップ
- ▶300pt…傘カバー
- ▶400pt…エコバッグ
- ▶500pt…スープマグ ほか



エコバッグ

フードクリップ

参加者募集 障害者福祉センターの講座 講

①編み物
【日時】1月14日・28日、2月4日・18日、3月10日・24日の火曜日午前10時～12時、全6回
【対象】区内在住の方、6名
【持ち物】毛糸(2玉程度)
②中・上級者向けパソコン～エクセル関数・テクニック活用
【日時】▶水曜クラス…1月8日・15日・22日・29日、2月12日・19日・26日、3月4日・11日の水曜日午前10時～11時30分、全9回
▶木曜クラス…1月9日・16日・23日・30日、2月13日・20日・27日、3月5日・12日の木曜日午後1時30分～3時、全9回
【対象】区内在住でパソコンの文字入力ができる方、各クラス10名
【内容】相対・絶対参照、SUM・ROUND・IF関数を学ぶ(各クラスとも同じ内容)……………<①②共通>……………



【費用】1回100円(減免制度あり)
【会場・申込み】12月19日(木)までに電話かファックス(3面記入例のほか、障害者・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(日曜日を除く)・fax(3232)3344へ。応募者多数の場合は、区内在住で身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛の手帳のいずれかをお持ちの方を優先して抽選(定員に余裕がある場合は障害者のご家族も参加可)。
※日程は変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

シルバー人材センター新規会員募集

新宿7-3-29、ここから広場しごと棟 ☎(3209)3181

センターの会員になって

仲間づくり、地域貢献、地域就業をしませんか

電話で予約の上、説明会においでください。説明会終了後、入会の申し込みができます。入会した方は後日、接遇研修や就業相談会があります。

【対象】区内在住の健康で就業意欲のある60歳以上の方

【説明会日時】12月12日(木)午前10時から

【会場・申込み】電話で同センターへ。

※同センターでは、「新しい働き方」として、区役所・学校での事務補助や図書館・公共施設での業務補助等にも派遣できるよう準備を進めています。



洋服のお直しの様子

60歳以上の方へ 肩の凝り・姿勢の改善に

1月～3月

高齢者マッサージサービス

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時～5時
 【内容】指圧等のマッサージ(針灸による施術は行いません)
 【費用】1回1,000円(30分の施術)
 【申込み】当日直接、下記施設へ電話でお申し込みください。
 ※予約は当日分のみで、各館の開館時間から受け付けます。
 ※初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。住所・氏名・年齢が確認できるもの(住基カード・運転免許証・健康保険証等)をお持ちください。

施設名(所在地)	電話番号	ファックス番号	日程		
			1月	2月	3月
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)	(3353)2333	(3353)6640	8(水)・22(水)	19(水)	11(水)・25(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	(3362)4560	(3368)8169	6(月)・20(月)	3(月)	2(月)・16(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369)6737	(5369)6738	8(水)・15(水)	12(水)	4(水)・18(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204)2422	(3204)2421	7(水)・15(水)	18(水)	3(水)・18(水)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	(3377)9380	(3377)9231	10(金)・24(金)	21(金)	13(金)・27(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208)2552		10(金)・24(金)	21(金)	13(金)・27(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	(5286)8311	(5286)8314	8(水)・22(水)	12(水)	11(水)・25(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	(3341)8955		15(水)・29(水)	12(水)	4(水)・18(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269)6189		14(水)・28(水)	11(水)	10(水)・24(水)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360)1414	(3360)1477	9(水)・27(水)	10(水)	19(水)・23(水)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369)5856	(3369)5877	9(水)・22(水)	26(水)	25(水)・31(水)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	(3951)0023		9(水)・30(水)	13(水)	5(水)・26(水)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368)8156	(3368)8157	14(水)・29(水)	17(水)	4(水)・20(水)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	(3269)6895	(3269)6357	8(水)・22(水)	12(水)	4(水)・18(水)
中町地域交流館(中町25)	(6265)0608	(3267)3325	8(水)・22(水)	12(水)	11(水)・25(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	(3350)1456	(3350)1457	9(水)・23(水)	13(水)	12(水)・26(水)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	(3269)7197		10(金)・24(金)	21(金)	13(金)・27(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	(3952)7163	(3565)2530	10(金)・24(金)	14(金)	13(金)・27(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	(5348)6751	(3369)0081	10(金)・24(金)	12(水)	11(水)・27(水)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	(3200)5816		9(水)・23(水)	13(水)	12(水)・26(水)
清風園(中落合1-7-26)	(3951)0086	(5982)9808	8(水)・22(水)	12(水)	11(水)・25(水)

※日程は変更することがあります。各施設にご確認ください。

こども・教育

学校選択制度抽選結果を発送しました

10月に実施した令和2年度新中学1年生の学校選択制度の申し込みの結果、抽選基準を上回った牛込第三・西早稲田・新宿西戸山中学校の3校で抽選を実施し、3校を選択した方に抽選結果等を発送しました。

抽選基準等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。
 【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

クリスマスおたのしみ会

【日時】12月18日(水)午後3時～3時40分
 【対象】小学生までのお子さんと保護者、60名
 【内容】クリスマスの本が展示された部屋で紙芝居と読み聞かせ
 【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着順。

大きい子向けクリスマスおはなし会

【日時】12月21日(土)午前11時～12時
 【対象】小学生と保護者、30名
 【会場・申込み】12月7日(土)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。

クリスマスおはなし会・工作会

【日時】12月21日(土)午後2時～3時30分
 【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
 【対象】小学生と保護者、20名
 【内容】▶クリスマスがテーマの話・パネ

ルシアター、▶カラーセロハンを使用したオリジナルランプと紙皿を使用した雪だるまの飾り作り(はさみを使用)
 【申込み】12月7日(土)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着順。

クリスマスおはなし会

【日時】12月22日(日)午前10時30分～11時15分
 【対象】未就学児のお子さんと保護者、20名
 【内容】パネルシアター、手遊びほか
 【会場・申込み】当日直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521) ☎(3208)2431へ。先着順。

英語であそぼう

【日時】12月22日(日)午前11時～11時45分
 【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名
 【会場・申込み】12月7日(土)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。

クリスマスえいが会

【日時】12月22日(日)午後2時～3時
 【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
 【対象】小学生と保護者、60名
 【上映作品】「ミッキー・マウスのメリークリスマス」「スノーマン」
 【申込み】12月7日(土)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755へ。先着順。

スペシャルおはなし会

●フランス語&イタリア語であそぼう
 【日時】1月11日(土)午前11時～12時
 【対象】小学3年生までのお子さんと保

護者、20組
 【内容】フランス語とイタリア語で読み聞かせと歌
 【会場・申込み】12月7日(土)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。

児童虐待防止に関する研修会

●新宿区子ども家庭・若者サポートネットワーク虐待防止等部会研修会
 【日時】11月17日(金)午後2時30分～4時30分
 【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
 【内容】講演「被虐待体験者からのメッセージ」(講師は歌川たいじ/小説家・漫画家)
 【申込み】12月9日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で子ども家庭支援課総合相談係 ☎(3232)0675・☎(3232)0666へ。

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた

お母さんと赤ちゃんと一緒に参加し、育児の知識や親の役割などを学びます。
 【日時】1月9日～30日の木曜日午後1時30分～3時30分、全4回
 【対象】初めての育児で生後2～5か月のお子さん(おおむね8月9日～11月9日生まれ)を育てているお母さんとお子さん、20組
 【費用】1,100円(テキスト代)
 【会場・申込み】12月9日(月)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、ゆったりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く) ☎(6909)6265・☎office@yuttarino.orgへ。先着順。

全世代向けの多彩なイベント

邦楽鑑賞「箏と尺八の調べ」

【日時】12月15日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
 【曲目】「となりのトトロ」「春の海」「クリスマスメドレー」ほか(出演は下村七恵・橋本みぎわ/箏、吉岡龍之介/尺八)
 ※演奏終了後に箏の体験あり
 【会場・申込み】当日直接、柏木地域センター(北新宿2-3-7) ☎(3363)7036へ。

講演「フォントと本～文字を作る仕事」

【日時】1月12日(日)午後2時～4時
 【会場】牛込竈竈地域センター(竈竈町15)
 【内容】書体の開発や文字の講話(講師は鳥海修/有字游工房代表取締役)
 【申込み】12月7日(土)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着50名。

おもてなし英会話講座「体験する」

【日時】12月22日(日)午後2時～4時
 【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)
 【内容】「新宿の多様な魅力を知ってもらおう」をテーマに、伝統工芸や茶道などの日本文化の説明に使う英会話を練習
 【申込み】12月7日(土)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40名。

はじめよう バードウォッチング

【日時・集合場所】2月11日(祝)

地域交流館の催し

◎西早稲田地域交流館 講演会「地域居住外国人とのコミュニケーション」

【日時】12月22日(日)午前10時30分～12時
 【対象】区内在住の方、30名
 【講師】川口義一/早稲田大学名誉教授、言語・生活研究所代表
 【会場・申込み】当日直接、同館(西早稲田1-22-2) ☎(5286)8311・☎(5286)8314へ。

◎北新宿第二地域交流館 クリスマス音楽会

【日時】12月22日(日)午後1時30分～3時15分
 【対象】区内在住の60歳以上、40名
 【内容】コカリナン サンプル、歌、朗読、ダンスほか(出演はゆるがるれ/コカリナ、東京アナウンス学院学生有志/朗読)ほか
 【会場・申込み】当日直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。先着順。

午前10時～12時・午後2時～4時、いずれも開始15分前に新宿御苑(内藤町11)大木戸門に入園を済ませて集合(雨天実施・荒天の場合は中止)
 【対象】中学生以上、各回30名(保護者同伴の場合は、小学生までのお子さんも参加可。託児はありません)
 【内容】双眼鏡やスコープで野鳥を観察(講師は中村忠昌/葛西臨海公園鳥類園スタッフ)。観察機材は無料で貸し出します(数に限りあり)。
 【費用(入園料)】一般は500円、65歳以上・学生(高校生以上)は250円、中学生までは無料
 【協力】月刊BIRDER、興和光学(株)
 【主催・申込み】12月16日(月)までに電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。当選者にのみ12月20日(金)～26日(水)に電話連絡します。

タイ料理講座・タイ文化交流

●タイ文化を楽しく学ぼう
 【日時・内容・対象】1月18日(土)▶①午前10時～午後1時30分/料理講座(メニューはタイラーメン・パパイヤ サラダほか)…②の文化交流まで参加できる中学生以上、16名、▶②午後1時30分～2時30分/文化交流(じゃんけんゲーム・タイの踊りほか)…20名(未就学児可)
 ※講師はタイ人ネットワーク
 【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望時間(①②または②のみ)、区内在勤の場合は勤務先の所在地を記入し、1月7日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373へ。応募者多数の場合は抽選。

場合は抽選。

つのはずコンサート

●伊藤ライムジャンソンの調べ
 【日時】2月15日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
 【会場】角筈区民ホール(西新宿4-33-7)
 【曲目】アメーzingグレイスほか
 【出演】伊藤ライムほか
 【申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望人数(2名まで)・同伴者氏名、在勤の方は勤務先を記入し、12月20日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373へ。定員236名。重複申し込みは無効。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。小学生から入場できます。

プラネタリウム一般公開

●星時間・冬の星座とふたご座の話～全天周デジタル投影の「双子の星」
 【日時】12月14日(土)・22日(日)、1月11日(土)・19日(日)、2月8日(土)・16日(日)、いずれも午前10時30分・午後1時30分・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)
 【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、新宿コズミックセンター8階(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。

スポーツ

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】▶12月11日～23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)、▶12月15日・22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・荒天時中止)
 【対象】区内在住の10歳～70歳、各回10名
 【内容】基礎から指導。動きやすい服装・運動靴をいでください。用具は貸し出します。
 【費用】1回200円
 【主催・申込み】12月7日(土)から電話で各日3日前までに区ゲートボール協会・田林 ☎(3362)1357へ。先着順。

野沢温泉スキー教室「基礎」

【日時】2月9日(日)正午～11日(祝)午後3時
 【集合・解散場所】くつろぎの宿池元(長野県野沢温泉村大字豊郷9603) ☎0269(85)2209
 【会場】野沢温泉スキー場(長野県)
 【対象】高校生以上、20名(高校生は保護者同伴)
 【費用】37,000円(2泊4食・講習費・保険料等)
 【主催・申込み】往復はがきか電子メールに3面記入例のほか年齢・性別・保護者氏名を記入し、12月12日(必着)までに区スキー連盟・小林哲男(〒167-0031杉並区本天沼2-32-16) ☎080(5094)6923・☎fukafukanoyuki@yahoo.co.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

令和元年 第4回 区議会定例会 提出議案

区長が提出した議案は次のとおりです。提出議案を追加する場合があります。
 【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。
 ◆予算案1件
 ◎令和元年度補正予算
 ●令和元年度新宿区一般会計補正予算(第6号)
 ◆条例案7件
 ◎新設の条例
 ●新宿区立四谷スポーツスクエア条例
 ◎一部改正の条例
 ●新宿区職員の旅費に関する条例の一部を改正する条例
 ●新宿区立高齢者在宅サービスセンター条例の一部を改正する条例
 ●新宿区家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例
 ●新宿区特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例
 ●新宿区リサイクル及び一般廃棄物の処理に関する条例の一部を改正する条例
 ●新宿区ワンルームマンション等の建築及び管理に関する条例の一部を改正する条例
 ◆その他15件
 ●都市計画道路補助第72号線第I期区間道路舗装整備工事請負契約の変更について
 ●特別区道の路線の認定について
 ●公の施設の指定管理者の指定について(13件)

傍聴できる 審議会

労働報酬等審議会

【日時】12月13日(金)午前10時～12時
 【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎4階401会議室へ。
 【問合せ】契約管財課契約係(本庁舎4階) ☎(5273)4075へ。

消防団運営委員会

特別区の消防団の設置等に関する条例に基づき開催します。
 【日時】12月23日(月)午後2時～3時30分
 【内容】特別区消防団の組織力を強化するための方策
 【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。
 【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874へ。
 ◎消防団員を募集
 各消防団の区域に在住・在勤・在学する18歳以上で健康な方が入団できます。
 【問合せ】▶四谷 ☎(3357)0119、▶牛込 ☎(3267)0119、▶新宿 ☎(3371)0119の各消防署へ。

11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	349,303人	(1,028人増)	
世帯数	222,532世帯	(938世帯増)	
	日本人	外国人	
人口計	306,093人(284人増)	43,210人(744人増)	
男	153,116人(150人増)	21,974人(399人増)	
女	152,977人(134人増)	21,236人(345人増)	

12月15日(日) マイナンバーカードの受け取り窓口を臨時開設します

マイナンバーカードの受け取りを臨時開設します

●マイナンバーカードの受け取りには事前予約が必要で予約方法はマイナンバーカードの交付申請後に送付される「交付通知書」に同封されている案内をご確認ください。
 【開設日時】12月15日(日)午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)
 【開設場所・問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。



12月7日(土)・8日(日) 新宿区コールセンター しんじゅくコール

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

区関連・官公署情報



司法書士の無料相談会

相続手続や土地建物の名義変更の登記、会社の登記、認知症になった時の成年後見、訴訟、空き家問題等の相談を東京司法書士会新宿支部の司法書士がお受けします。

【日時】12月12日(木)午前10時～午後4時
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【申込み】12月11日(水)までに電話で同支部へ(3369)0838(月～金曜日午前9時～午後1時)へ。

早稲田ミュージックラボ 第13回定期演奏会

区連携事業
早稲田地区の小・中学生を中心とした早稲田少年少女合唱団と、中学生・高校生・大学生で構成する早稲田青少年吹奏楽団による演奏会です。

【日時】12月15日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)
【曲目】▶「翼を抱いて」「COSMOS」「世界に一つだけの花」(同合唱団)
▶「スペイン」「キラキラ星変奏曲」「サンタの旅」(同吹奏楽団)ほか
【会場・申込み】当日直接、牛込竈筒区民ホール(竈筒町15)へ。
【主催・問合せ】早稲田ミュージックラボ・後藤(090)3205)0702へ。

四谷ひろばパソコン教室

スマホ活用講座
【日時】1月12日(日)午前10時～午後3時
【費用】3,000円(教材費等)
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか、開催月(1月)を記入し、12月7日(土)～20日(金)(消印有効)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四

谷4-20)へ。定員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・丸山(080)5105)1845へ。

千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程生徒を募集

【対象】都内在住・在勤で、①尋常小学校または国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格のない方、②現行制度での義務教育が未修了で、学齢相当年齢を超えた方(①に準ずる方)、若干名
【選考日時】2月1日(土)午前10時から
【申込み】出願書類を12月9日(月)～1月24日(金)に郵送(消印有効)または直接、同校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ(3265)5961へ。出願書類は同校で配布しています。

携帯電話での新しい電波利用開始に伴うテレビ受信障害の対策

12月12日(木)、新しい電波(700MHz帯)利用開始のため、テレビの画像が乱れる、映らない等のテレビ受信障害が出る可能性があります。

影響が生じる恐れのある地域には、チラシを投函しました。テレビに受信障害が発生した場合等は、コールセンターへお問い合わせください。

※700MHz帯利用が原因の場合、700MHz利用推進協会の指定作業員が訪問し、回復作業を行います。

※回復作業の費用を請求することは絶対にありません。不審に感じた場合は、コールセンターへお問い合わせください。

※ケーブルテレビや光ケーブルで視聴の場合、影響はありません。

【問合せ】700MHzテレビ受信障害対策コールセンター(0120)700)012(午前9時～午後10時)へ。IP電話等からは(050)3786)0700へ。

消防博物館

12月の催し



①クイズラリー
【期間】12月7日(土)～28日(土)(月曜日を除く)
【対象】小学生まで

②防火マジックショー
【日時】12月21日(土)午後0時30分から
【出演】東京消防庁奇術部会

【会場・申込み】当日直接、同館(四谷3-10)へ(3353)9119へ。

家庭教育セミナー

「すまいリーカフェ」

【日時】12月13日(金)午前10時30分～12時
【内容】講演「人間性が育つ親子のふれあい」
【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20名。子どもの同伴可。

【問合せ】新宿明るい社会をつくる区民の会・須永(6842)2334へ。

東京都環境科学研究所

公開研究発表会

【日時】12月20日(金)午後1時30分～4時40分(午後1時開場)

【内容】▶特別講演「一般廃棄物焼却灰のリサイクル」

▶研究発表「水素蓄電研究」ほか
【主催】東京都環境局

【会場・申込み】当日直接、都庁都民ホール(西新宿2-8-1、都庁都議会議事堂1階)へ。先着250名。

【問合せ】同研究所(3699)1333へ。

保健・衛生



犬のしつけ方教室

【日時】12月14日(土)午後2時～4時
【対象】区内在住の犬の飼い主ほか、40名
【内容】講演「都会で愛犬と楽しく暮らすために」と質疑応答(講師は牧口香絵/獣医師)

【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着順。

※犬を連れての参加はできません。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)(5273)3148へ。

ペット防災講座

被災地でのペットと飼い主の現状
【日時】12月21日(土)午後2時～4時
【対象】区内在住のペットの飼い主ほか、40名

【内容】過去の被災地でのペット救護活動の状況についての講演(講師は沼田一三/ペット災害対策推進協会事務局長)

【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着順。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)(5273)3148へ。

女性の健康づくりサポーター

協力員養成講座



【日時】1月9日(木)午後6時30分～8時

【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

【申込み】12月9日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内)(3351)5161・(3351)5166へ。先着順。託児あり(先着12名)。

新宿税務署の庁舎移転

新宿税務署は、耐震工事終了に伴い、12月16日(月)に本庁舎へ移転します。電話番号は変更ありません。

【移転先】北新宿1-19-3

【開庁時間】午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く)

【問合せ】新宿税務署(6757)7776へ。



忘れずに手続きを

年金生活者支援給付金

老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等を受給している方で、年金生活者支援給付金の対象となる方には、9月以降、日本年金機構から請求書が送付されています。

12月27日(必着)までに請求すると、制度を開始した令和元年10月分までさかのぼって支給されます。1月以降に請求すると、請求した月の翌月分からの支給となります。まだ請求していない方は、お早めに請求手続きをお願いします。

【問合せ】年金生活者支援給付金専用ダイヤル(0570)05)4092へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容を確認の上、参加してください。同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は、掲載希望の1か月前までにお申し込みください(各号先着15件)。

【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★

お絵かきくらのクリスマス会
12月14日(土)午前10時30分～12時、区立障害者福祉センターで。クリスマスがテーマの工作ほか。障害のあるお子さんと保護者対象。(300)円。12月11日(水)までに電話で。定員10組20名。応募者多数の場合は抽選。お絵かきくらの あいじえん・大内(080)1277)1836

発達のお気になるお子さんと楽しむ音楽ワークショップ「リズムであそぼう」
12月21日(土)午前11時～12時、芸能花伝舎(西新宿6)で。発達障害のあるまたは発達のお気になる幼児・小学校低学年児童のお子さんと保護者対象。(1)組2,000円。12月19日(木)までに電話

で。定員30名。応募者多数の場合は抽選。Goopa(ぐーぱ)・土谷(090)7947)5794

★サークル紹介・会員募集★

絵画 毎月第1～第4木曜日午後6時30分～8時30分、戸山生涯学習館で。油絵・水彩・パステル・デッサン。講師の指導あり。(1)月4,000円(ほかに教材費6か月4,000円)。(2)戸山アート・解田(ときた)(3352)4306

総合格闘技修斗(しゅうと) 月1～2回、原則として土・日曜日の午後～夜間(90分間)、新宿コスミックセンターで。初心者・未経験者歓迎。18歳以上対象。(1)1回1,200円。(2)シューティング(修斗)サークル・田中(090)4329)7215

ハーモニカ 毎月第3日曜日午後1時～3時、戸塚地域センターで。独奏テクニック30種類の解説。中級の方対象。(1)月1,000円。(2)ハーモニカSD・山口(090)8559)0631

健康麻雀 毎週月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目。中高年歓迎。(1)1日1,500円(初回は無料)。(2)古川会・古川(080)5443)8302

健康麻雀 毎週土・日曜日、祝日の正午～午後6時20分、西新宿1丁目。基本的な役が分かる方対象。先着24名。(1)1日1,000円。(2)新宿健康マージャンクラブ・佐藤(090)6546)9286

アプリ「マチイロ」・地域情報サイト「マイ広報紙」

で区政情報をご覧いただけます

マチイロは、スマートフォン・タブレット端末で自治体の行政情報を受け取ることができるアプリです。広報新宿を閲覧できるほか、イベント情報などを登録者に通知する機能もあります。

マイ広報紙(https://mykoho.jp/)は、自治体の広報紙の記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。区政情報の確認にご活用ください。【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)(5273)4064へ。



マチイロ Apple Store
マチイロ Play ストア
マイ広報紙

1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12月9日(月)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	9(木)・16(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	10(金)・17(金)		
	東新宿	20(月)・27(月)		
	落合	7(火)・14(火)		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	16(木)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
東新宿	20(月)			
母親学級	四谷	16(木)・23(木)・30(木)	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。 ※全3日。
育児相談	牛込	17(金)	10:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	9(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
すこやか子ども発達相談	牛込	28(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	24(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	15(水)	13:00~14:30	
育児(双子の会)	落合	21(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	31(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	9(木)		
	東新宿	23(木)		
	落合	29(水)		
離乳食講習会	牛込	21(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	22(水)		
	落合	17(金)		
1歳児食事講習会	牛込	16(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	10(金)		
	東新宿	20(月)		
	落合	7(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	28(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上の方対象(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	24(金)		
	東新宿	15(水)		
	落合	9(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	10(金)産婦人科系全般 28(火)更年期専門	14:00~16:00	予約制。女性の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について相談できます。
精神保健相談	牛込	7(火)・21(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	24(金)	14:00~16:15	
	東新宿	30(木)	13:15~15:30	
	落合	16(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	東新宿	8(水)	13:15~15:30	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	6(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	20(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をします。 ※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	20(月)		
	東新宿	20(月)		
	落合	7(火)・24(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	28(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。健康診断の結果の見方、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、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	24(金)		
	東新宿	15(水)		
	落合	9(木)		

両親学級

【日時】1月25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】東新宿保健センター
【内容】妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあ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、年末年始を除く午前9時~午後6時)

<p>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】受け付けは終了時間の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。</p>	<p>東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 FAX(5285)8080 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</p>
---	---

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。

◆ 受診には「健康診査票」が必要です

対象となる方には、年齢ごとに4月末・5月末に封筒(右図)で発送しました。お手元がない方は、下記ご案内センターまたは健康づくり課健診係、各保健センターへご連絡ください。
【対象】▶16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)、▶40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方、▶75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)・生活保護を受けている方



★区の国民健康保険に加入している方へ

9月下旬に健康診査受診を勧奨するはがきをお送りしました。1月~3月は医療機関の混雑が予想されます。未受診の方はお早めに受診してください。

◆ 1月31日(金)まで(12月29日~1月3日を除く)

新宿区健康診査・がん検診ご案内センターを開設しています

☎0120(510)710(無料) 月~金曜日午前9時~午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

健康診査・がん検診についてのお問い合わせ、健康診査票・がん検診票のご請求等、お気軽にお電話ください。

野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

カブと豚バラ肉を交互に重ね、電子レンジで加熱しました。つけダレはお好みでアレンジしていただけます。この料理で約150gの野菜が取れます。

【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へ。

12月のレシピ カブと豚肉のかさね蒸し

材料(2人分)

- ▶カブ……………4個
- ▶豚バラ肉……………150g
- ▶塩・こしょう……………少々
- ▶ポン酢……………適宜
- ▶ゆずこしょう……………適宜

作り方

- ①カブは葉を切り落とし、皮をむいて5mm幅にスライスする。茎の部分も5mm幅程度に切る。
- ②豚バラ肉は塩・こしょうをし、4~5cmの長さに切る。
- ③耐熱容器に①のカブと②を交互に重ね

- ④お好みでポン酢、ゆずこしょうをかける。
- ⑤カブの葉を散らす。
- ⑥ラップをして600wの電子レンジで5分程度、豚バラ肉に火が通るまで加熱する。



レシピを動画で紹介しています

野菜がたくさん取れるレシピを1分程度の動画にして、新宿区ホームページ・公式ツイッターで、隔月で配信しています。12月は「大根のミートグラタン(右写真)」のレシピです。



食べる機能を維持するための体操

ご参加ください

新宿ごっくん体操講習会



▲ごっくんプロジェクトキャラクター「ごっくん」



◀頬を左右に膨らませて咀嚼に必要なお肉を鍛える運動



◀グーパーして腕を前に出す運動

新宿ごっくん体操の体験と、食べる・飲み込む機能の衰え予防についての講演があります。

【日時・会場】1月10日(金)午後3時~4時30分…大久保地域センター(大久保2-12-7)

【申込み】電話か所定の申込書をファックス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)3494・FAX(5273)3930へ。定員50名。申込書は特別出張所、地域センター等で配布しています。



講習会に参加して日頃の活動に体操を取り入れ、普及して下さる方を「ごっくんリーダー」として登録します。リーダーには体操のDVD(上写真左)と解説書(上写真右)をお渡しします。

おすすめ! しんじゅく健康フレンズ!!

VOL.7 地域のつながりで健康に

③ 地域体操のあつまりに参加
みんなので体操すると楽しいね♪
いっしょに楽しもう
あいらずで楽しんでる

① あいさつ
おはよう! 行ってきます!
おはよう! 行ってらっしゃい!
ケンゾウ

② ボランティア活動
今日は高齢者の会食会でボランティア
皆さん食べてください
菜々ちゃん
ありがとうございます

④ みんなで元気に
地域でつながることも健康づくりの一つです
できることからはじめてみましょう

しんじゅく健康フレンズが健康づくりのヒントを紹介します。
今回のテーマは「地域のつながりで健康に」です。地域のつながりが豊かであるほど、住民の健康状態が良いといわれています。地域交流も健康づくりにつながります。
【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。

12月31日(火)～1月3日(金)は休みです

年末年始の資源・ごみ収集



収集終了日・開始日は下表のとおりです。収集日の午前8時までに資源・ごみ集積所に出してください。年末年始は、ごみの量や道路事情等で収集時間が変わることがあります。

【問合せ】▶新宿清掃事務所 ☎(3950)2923・FAX(3950)2932、▶新宿東清掃センター ☎(3353)9471・FAX(3353)9505、▶歌舞伎町清掃センター ☎(3200)5339・FAX(5272)3494へ。

◎家庭の粗大ごみ等の受付…粗大ごみ受付センター ☎(5296)7000、家電リサイクル受付センター ☎(5296)7200は、12月29日(日)～1月3日(金)は休みです(粗大ごみ、家電リサイクルのインターネット受付も含む)。

◆燃やすごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
月・木曜日	12月30日(月)	1月6日(月)
火・金曜日	12月27日(金)	1月5日(日)★
水・土曜日	12月28日(土)	1月4日(土)

★火・金曜日地区は1月5日(日)に回収します。

◆資源

古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、容器包装プラスチック(☑)、びん、缶、ペットボトル、スプレー缶・カセットボンベ・乾電池

収集地区	収集終了日	収集開始日
月曜日	12月30日(月)	1月6日(月)
火曜日	12月24日(火)	1月7日(火)
水曜日	12月25日(水)	1月8日(水)
木曜日	12月26日(木)	1月9日(木)
金曜日	12月27日(金)	1月10日(金)
土曜日	12月28日(土)	1月4日(土)

◆金属・陶器・ガラスごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
第1・第3月曜日	12月16日(月)	1月6日(月)
第1・第3火曜日	12月17日(火)	1月7日(火)
第1・第3水曜日	12月18日(水)	1月15日(水)
第1・第3木曜日	12月19日(木)	1月16日(木)
第1・第3金曜日	12月20日(金)	1月17日(金)
第1・第3土曜日	12月21日(土)	1月4日(土)
第2・第4月曜日	12月23日(月)	1月13日(月・祝)
第2・第4火曜日	12月24日(火)	1月14日(火)
第2・第4水曜日	12月25日(水)	1月8日(水)
第2・第4木曜日	12月26日(木)	1月9日(木)
第2・第4金曜日	12月27日(金)	1月10日(金)
第2・第4土曜日	12月28日(土)	1月11日(土)

新宿中央公園がイルミネーションキャンドルで冬の装いに

【問合せ】同園管理事務所(西新宿2-11) ☎(3342)4509・FAX(3342)4510へ。

約88,000㎡と、区立公園で最大の広さを誇る新宿中央公園は、西新宿の高層ビル街の一角にある都心のオアシスです。

今年の冬は、公園がイルミネーションやキャンドルで幻想的な雰囲気になり、普段と違った美しい景色を楽しめます。

トゥインクルパーク 12月13日(金)～25日(水)



キャンドルナイト 12月20日(金)・21日(土)



新宿クリエイターズ・フェスタ2019

MOT8さんの壁画作品が完成しました

関西・関東を拠点に壁画・ポップアートを制作するMOT8(モトエイト)さん。昨年に引き続き、新宿クリエイターズ・フェスタ2019の一環として第一大久保ガードで制作を行っていた壁画作品「新たな時代」が完成しました。



【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6階、にぎわい創出等担当内) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。



新宿区 × 郷音 小説家になる方法 スタンプラリー

累計発行部数220万部、「マンガ大賞2017」を受賞した『響～小説家になる方法～』とタイアップし、区内4つの記念館を巡るスタンプラリーを開催します。

スタンプ設置場所では、各記念館を背景にした描き下ろしイラストパネルや等身大パネルを展示します。また、スタンプを集めた方には、オリジナルグッズをプレゼントします。

【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。

12月18日(水)～3月1日(日)

- 【スタンプ設置場所】右地図 □
【景品】▶スタンプを押した方…記念館ごとにポストカード
▶4つのスタンプを集めた方…ノート
※いずれもなくなり次第終了。
【入館料】▶漱石山房記念館…300円(小・中学生は100円)
▶林芙美子記念館…150円(小・中学生は50円)
※土・日曜日、祝日、12月26日(木)～1月7日(火)は中学生までは無料。
※中村彝アトリエ記念館・佐伯祐三アトリエ記念館は無料。

