

くらし

消費者活動を促進する事業に助成しています

区内消費者団体等の活動活性化のため、事業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、▶区で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2年度中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(ほか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(1事業につき20万円、年間40万円を限度)

【助成金の交付】審査会で審査の上、助成可否と助成上限金額を決定。事業完了後の実績報告を受け、助成金額を確定し交付

区内消費者団体等の活動活性化のため、事業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、▶区で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2年度中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(ほか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(1事業につき20万円、年間40万円を限度)

【助成金の交付】審査会で審査の上、助成可否と助成上限金額を決定。事業完了後の実績報告を受け、助成金額を確定し交付

建物のアスベスト対策に区の助成等のご利用を



▶梁に付着した吹付けアスベスト

区では、区内に建物を所有している個人・中小企業の事業者・分譲マンションの管理組合向けに吹付けアスベストの含有調査費・除去等工事費を助成しています。

※8月上旬以降、一部の建物所有者の方に、吹付けアスベストに関するアンケートをお送りします。ご協力をお願いします。

【問合せ】建築調整課(本庁舎8階) ☎(5273)3544へ。

- アスベスト調査員派遣 区が対象建物にアスベスト調査員を派遣し吹付けアスベストの有無を調査
 - アスベスト含有調査費助成(★) 建物所有者等が実施する吹付けアスベストの含有調査費用を区が助成
 - アスベスト除去等工事費助成(★) 建物所有者等が実施する吹付けアスベストの除去・封じ込め・囲い込みに係る費用の一部を区が助成
- ★は契約前に申請が必要です。

60歳以上の方へ 高齢者マッサージサービス 8月～11月

【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(針灸による施術はありません)

【費用】1回1,000円(30分の施術)

【申込み】当日電話で下記施設へお申し込みください。※予約は当日分のみ。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(運転免許証・健康保険証等)を各施設にお持ちください。

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

10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館。月曜日が祝日の場合は翌日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

受験生チャレンジ支援貸付事業

●高校・大学等の受験料と学習塾等の費用を無利子で貸し付けます

高校・大学等へ入学した場合などは申請により、返済を免除します。連帯保証人1名が必要です(困難な場合は連帯借受人可)。詳しくはご相談ください。

【対象】貸付限度額▶一定所得以下のお子さんと、▶中学3年生とこれに準ずる方…塾の費用20万円・受験料27,400円、▶高校3年生とこれに準ずる方…塾の費用20万円・受験料80,000円

【問合せ】区社会福祉協議会 ☎(5292)3250へ。

福祉

介護者講座
「家でできる介護予防」講座

【日時】9月8日(火)午後1時30分～3時

【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

【講師】郷間正典／介護予防主任運動指導員

【申込み】8月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20) ☎(3203)3143・☎(3203)1550へ。先着15名。

※介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

こども・教育

こども映画上映会 1

【日時】8月28日(金)午前10時30分～11時30分(午前10時開場)

【対象】未就学児と保護者、10名(保護者の付き添いは1名まで)

【内容】「チップとデール リスのいたずら合戦ほか全8話」(日本語吹き替え)

【会場・申込み】8月7日(金)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521) ☎(3208)2431へ。先着順。

児童扶養手当・特別児童扶養手当現況届の提出を

【問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

受給資格を継続するには、現況届の提出が必要です。対象の方には、届け出のご案内を7月31日に発送しました。まだお手元に届いていない方はご連絡ください。

【対象】児童扶養手当・特別児童扶養手当を申請し、認定を受けている方

【提出方法】必要書類を8月31日(月)までに郵送(必着)または直接、同係へ。特別出張所では手続きできません。

●児童扶養手当現況届の臨時休日窓口を開設

【開設日時】8月23日(日)午前9時～午後5時

【開設場所】子ども家庭課育成支援係

パンフレット「ひとり親家庭サポートガイド」の活用を

子育て中のひとり親家庭の方等を対象に情報提供しています。子ども家庭課・特別出張所・保健センター等で配布しています。



シルバー人材センターからのお知らせ

〒160-0022新宿7-3-29新宿ここから広場しごと棟 ☎(3209)3181・☎(3209)4288

新規会員募集

●60歳からのハツラツワーク

【対象】区内在住の60歳以上で健康で就業意欲のある方

【説明会日時】8月14日(金)・18日(火)時間はいずれも午前10時から、午後1時30分から

※日程は変更する場合があります。

【会場・申込み】電話で同センターへ。

●年齢にかかわらず受講できます

【日時・内容等】下表のとおり。9月～令和3年3月の原則として第1・第2・第4の各教室名の曜日に実施(9月は月2回)。

【対象】区内在住・在勤の方、各

英会話教室受講生募集 講

ラス8名程度

【費用】月4,000円(9月は2,666円)。A～Eは別途テキスト代年額500円が必要。

【会場・申込み】8月7日(金)から電話で同センターへ。先着順。

教室名	主な内容	初回	時間
A 火曜日午後①	中学校で学んだ英語(中学3年レベル)	9月8日(火)	午後1時30分～3時
B 火曜日午後②	すぐ使える英会話(中学2年レベル)	9月8日(火)	午後3時30分～5時
C 木曜日午前	初めて話す初歩的英会話(中学1年レベル)	9月10日(木)	午前10時～11時30分
D 木曜日午後	簡単な英会話のための基礎的な表現(中学2年レベル)	9月10日(木)	午後1時～2時30分
E 金曜日午前	社会のできごとを英語で語り合う(中学1年レベル)	9月11日(金)	午前10時～11時30分
F 金曜日午後	外国人との会話に必要な基本的英語力の習得(中学2年レベル)	9月11日(金)	午後1時～2時30分

スポーツ

硬式テニス教室 講

【日時】9月4日～22日の火・金曜日午後7時30分～9時30分、全6回

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤の18歳以上で初心者・初級程度の方、35名

【費用】5,000円(保険料等)

【申込み】往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、8月20日(必着)までに区硬式テニス連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603へ。応募者多数の場合は抽選。



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)

7月の新宿区の人口

	1日現在(増減は前月比)	
住民基本台帳人口	346,643人(371人減)	
世帯数	220,080世帯(238世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	308,291人(125人増)	38,352人(496人減)
男	154,160人(48人増)	19,478人(258人減)
女	154,131人(77人増)	18,874人(238人減)

9月の保健センター等の相談

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	☎(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8月7日(金)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
育児相談	牛込	11(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	3(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	18(金)	9:00～10:30	個別相談
すこやか子ども発達相談	牛込	29(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
	女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	4(金)産婦人科系全般 29(火)更年期専門	14:00～16:00
精神保健相談	牛込	1(水)・15(水)	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	25(金)	14:00～16:15	
	東新宿	3(木) 23(水)	9:15～11:30 13:15～15:30	
	落合	17(水)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	24(水)	13:15～15:30	予約制。精神科医の個別相談

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 新宿区おくすりバッグを配布しています

● 残薬の整理にお役立てください

薬の飲み忘れや副作用等で健康被害が及ぶことを予防するため、区内143か所の指定薬局(※)で新宿区おくすりバッグ(写真)を配布しています(数に限りあり)。

指定薬局では、薬剤師による残薬整理の相談をお受けしています。おくすりバッグに薬とお薬手帳を入れてお持ちください。

※指定薬局は新宿区または新宿区薬剤師会ホームページ(☎https://www.shinyaku.com/)でご確認いただけます。

【対象】おおむね65歳以上の新宿区国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者

【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078へ。



黙とうにご協力を

戦争で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和の実現を願って1分間の黙とうをお願いします。

- 8月6日(木)午前8時15分(広島に原爆投下)
- 8月9日(日)午前11時2分(長崎に原爆投下)
- 8月15日(土)正午(戦没者の追悼)

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

毎月8日は しんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

夏野菜を使ったそうめんです。旬の野菜の栄養がたっぷり入っています。この料理で約260gの野菜がとれます。

【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。

◇◇◇◇ 材料(2人分) ◇◇◇◇

- ▶玉ねぎ…………… 1/4個
- ▶トマト…………… 大1個
- ▶ニンジン…………… 1/4本
- ▶ズッキーニ…………… 1/2本
- ▶かぶ…………… 大1個
- ▶さやいんげん…………… 4本
- ▶鶏ささみ…………… 2本
- ▶水…………… 300cc
- ▶固形コンソメ…………… 1個
- ▶塩・こしょう…………… 少々
- ▶しょうゆ…………… 小さじ2
- ▶バター…………… 大さじ2
- ▶そうめん…………… 2～3束
- ▶オリブオイル…………… 大さじ1

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① 玉ねぎはスライス、トマトは2cm角、ニンジン・ズッキーニは短冊切り、かぶは1cm幅、さやいんげん・鶏ささみは1.5cm程度の長さに切る。
- ② 鍋に①の材料と水、固形コンソメを入れ火にかけ煮る。
- ③ 材料に火が通ったら塩・こしょう、しょうゆ、バターを加える。
- ④ そうめんはゆでから水洗いし、しっかりと水気を切ってオリーブオイルである。
- ⑤ ④を器に盛り③をかける。

夏野菜 そうめん

レシピ提供: 田村和子(区食育ボランティア)

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へ。

■ 実施期間 6月1日～令和3年3月31日(胃内視鏡検査は1月31日まで)

■ 実施場所 区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 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、生活保護等を受けている方

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方(65～74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。

■ 主な検査内容 ※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

※結果は後日、対面等で通知します。

※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。

※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。

■ 受診申込み 対象の方に「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)と健康診査票を右側の封筒で発送しました。ご案内をご覧の上、医療機関に直接、お問い合わせください。

※「健康診査票」「がん検診票」がお手元ない方は、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。



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。

東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 ☎(5285)8080 ☎https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室

【開設場所】国立国際医療研究センター病院内(戸山1-21-1) ☎・☎(6228)0713(下記時間帯のみ対応) (小児平日・土曜日夜間診療事業)

平日・土曜日夜間のお子さんの発熱・腹痛など、急病の際にご利用ください。健康保険証、乳幼児医療証、子ども医療証等をお持ちください。

【対象】原則として満15歳までのお子さん

【診療科】小児科(骨折・熱傷等の外科を除く)

【開設日時】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日、年末年始を除く)

※受付時間はいずれも午後9時30分まで

【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。

