

暮らし	2面	イベント	3面
住宅・まちづくり	2面	施設	6面
福祉	2面	保健・衛生	4・5・8面
こども・教育	3面	新型コロナ関連情報	7面

新型コロナの感染状況により、今後、イベント等を中止・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または各主催者・各施設に直接、ご確認ください。

しんじゅくコール ☎ 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 3209-9900  
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。

## 新型コロナが猛威を振るう今、災害が起きたら...

家にとどまる? 避難所へ行く?

# 在宅避難も選択肢に!



災害時 自宅が安全な場合は

自宅で待機する「在宅避難」をお勧めします

区では、災害時の「避難の分散化」を推進しています。新型コロナ感染拡大防止に向けた密集回避のために、また、避難所で環境の変化などによって体調を崩さないために、可能な限り「在宅避難」をお勧めします。在宅避難が難しい方は、安全な親戚・知人宅への「縁故避難」も検討しておきましょう。

【問合せ】危機管理課▶危機管理係☎(5273)4592、▶地域防災係☎(5273)3874(いずれも本庁舎4階・☎(3209)4069)へ。



写真提供:神戸市

### 避難の分散化のイメージ

発災

下記「避難を判断する目安」を参考に避難を検討

自宅が無事または親戚等を頼れる場合

避難する場合

「在宅避難」または「縁故避難」

避難所(小・中学校等)

## 在宅避難のための備え

### ◆ 安全な場所の確保と家具類の転倒防止

近年の地震では、けがをした人の3~5割が屋内での家具類の転倒・落下が原因でした。地震時の在宅避難のためには、家具類の転倒防止対策などを行い、安全な場所を確保することが大切です。

区では、家具転倒防止器具の無料相談・取り付け(器具代は有料)を行っています。詳しくは、危機管理課危機管理係へお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。



### ◆ お住まいの地域の危険度の確認

大雨・台風に備えて、浸水が予想される区域や避難経路などを事前に確認することが大切です。

洪水ハザードマップ(右図)をご活用ください。大雨時に浸水する恐れがある地域を色をつけて示しています。

マップは、危機管理課・道路課(本庁舎7階)・環境対策課(本庁舎7階)・建築指導課(本庁舎8階)・特別出張所・防災センター(市谷仲之町2-42)で配布しているほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。



### ◆ 最低3日分の備蓄

災害が発生すると物流が一時的に止まり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアの商品もすぐになくなってしまふことが考えられます。

自宅での生活が継続できるよう水や食料を最低3日分(できれば1週間分)、ライフラインの停止に備えて簡易トイレやカセットコンロ等、そのほかご自身の事情に合わせて必要なものを考え、日頃から備蓄しておきましょう。

★新型コロナ感染対策として、上記のほかにマスクやアルコール消毒液などの備蓄も必要です。

## 避難を判断する目安

地震や大雨・台風時は以下を参考に避難を判断しましょう。

### ◎ 地震のとき

揺れがおさまってから慌てずに以下を確認し、避難の判断をしましょう。

- 家屋が傾いているなど、倒壊の恐れがある
- 自宅に火事が迫っている
- 区・警察・消防から避難の指示がある

※避難するときは、電気火災の発生を防ぐためブレーカーを切りましょう。

1つでも当てはまる場合は  
**すぐに避難**

### ◎ 大雨・台風のとき

お住まいの地域に以下の情報が発令されたら避難を検討しましょう。

- ▶ 警戒レベル3(避難準備・高齢者等避難開始)
- ▶ 警戒レベル4(避難勧告・避難指示(緊急))

※浸水の危険が迫っていたら屋外に出ず、屋内の高い場所に避難しましょう。  
※浸水の危険性がある地域は洪水ハザードマップ(左記)で確認しましょう。

危険な場所から  
**避難**

区防災気象情報メールシステムでは、上記の情報などを受け取ることができます。登録は登録用電子メールアドレス(☎entry-snjkbousai@mail.jp、右図QRコード参照)に空メールをお送りください。



### 《 避難時の注意 》

避難の前に避難所の開設状況等を新宿区ホームページや区公式SNSで確認しましょう。緊急情報等は区立公園・区施設等に設置した防災スピーカーからも放送します。放送内容は、専用電話番号☎(3205)1011で聞くことができます。

【区公式SNSアカウント】

▶ ツイッター…shinjuku\_info ▶ フェイスブック…shinjuku.info

地震時と水害時は避難所が異なります

地震時の避難所は「避難場所(広域)地図」(危機管理課・特別出張所・防災センターで配布)、水害時の避難所は「洪水ハザードマップ」(左上記)でご確認ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

# 暮らし

## 無料不動産相談会

●不動産取り引き・賃貸借・相続等  
 【日時】9月17日(木)午前10時～午後4時  
 【相談員】東京都宅地建物取引業協会新宿区支部、税理士ほか  
 【共催】新宿区  
 【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎正面玄関脇へ。  
 【問合せ】東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171(月～金曜日午前10時～午後4時)へ。



## リメイク講座

●エコバッグが入るウサギのバッグチャーム作り  
 【日時】11月2日(月)午後1時～3時30分  
 【対象】区内在住・在勤・在学で縫い物ができる方、10名  
 【費用】300円(材料費等)  
 【会場・申込み】往復はがき・ファックス・電子メールに3面記入例のとおり記入し、10月3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。応募者多数の場合は抽選。



## 土のリサイクル・野菜づくり講座

【日時】10月11日(日)午後1時30分～3時  
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、15名  
 【内容】使い終わった土を元気にする方法、プランターを生かす野菜づくり  
 【会場・申込み】往復はがき・ファックス・電子メールに3面記入例のとおり記入し、9月30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。応募者多数の場合は抽選。

## 消費者講座「保険の基礎知識」

●新宿消費生活センター委託事業  
 【日時】10月17日(土)午前10時～12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18歳以上、24名  
 【申込み】往復はがき・電子メール(3面記入例のほか、年齢・性別、電子メールの場合は件名に「消費者講座10月17日」を記入)で9月28日(必着)までに全国消費生活相談員協会事務局(〒103-0012中央区日本橋堀留町2-3-5、グランドメゾン日本橋堀留101) ☎(5614)0543・✉shinjuku-uketuke@zenso.or.jp 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・縦覧等

●説明会  
 【日時】9月24日(木)▶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)  
 【会場】区立産業会館(西新宿6-8-2、BIZ新宿)  
 【内容】都市計画素案(都市計画駐車場(新宿駅西口))、地区計画原案(新宿駅直近地区)  
 【申込み】9月10日(木)から電話かファッ

クス(3面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で新宿駅周辺基盤整備担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4164・☎(3209)9227へ。各回先着60名。手話通訳あり。

●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。  
 【縦覧期間】9月17日(木)～30日(水)  
 【意見書の提出期間】9月18日(金)～10月8日(木)  
 【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・☎(3209)9227へ。

# 高齢期の健康づくり・介護予防出前講座

日頃グループが活動する場所で、保健師・栄養士などの専門職から、高齢者の健康づくりや介護予防のための運動・食事などの具体的な方法を学べます。  
 【対象】区内在住の65歳以上の方が5名以上で構成するグループ  
 ※会場は講座を受けるグループが区内公共施設などの会議室等を確保してください。個人宅では実施できません。  
 【利用日時】土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時  
 【内容・利用回数等】下表のとおり  
 【申込み】所定の申込書を希望日前月の10日までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書は電話で同係へご請求ください。

コース	内容	利用回数(※)
おたっしや運動実践コース(1回60分または90分)	介護予防運動の専門インストラクターによるミニ講座と運動 ※医師から運動を禁止されている方は参加できません。	1グループにつき月1回(令和3年3月末までに6回まで利用可)
おたっしや機能維持コース(1回60分または90分)	リハビリテーション専門職による日常生活動作の工夫に関する講話	1グループにつき令和3年3月末までに1回
おたっしや健康講話コース(1回60分)	保健センターの専門職による栄養や口腔ケア等がテーマの講話	1グループにつき令和3年3月末までに1回

※同月内で複数のコースを利用することはできません。

# エコリーダー養成講座

全6回の連続講座

加速する気候変動と私たちの暮らし  
～今起きていること、私たちに出来ること



地域の環境活動でリーダーとなる人材の養成を目指します。  
 【日時・内容等】下表のとおり(全6回)。時間は①～③⑤⑥は午後1時30分～3時30分、④は午後1時30分～4時(託児あり(2歳～未就学児。③④を除く))  
 ※①のみ単独で申し込みます。3回以上(⑥の修了式は必須)参加した方には、修了証を差し上げます。  
 【会場】環境学習情報センターほか  
 【申込み】往復はがき・ファックス・電子メールに3面記入例のほか①のみ参加希望の方・託児希望の方はその旨を記入し、①のみ参加希望の方は9月26日(必着)、連続講座の方は10月1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(①のみ参加は別途10名)。応募者多数の場合は、区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選。

回	日程	内容・講師等
①	10月8日(木)	▶公開講座「脱炭素社会に向けて～日本の取り組み・東京2020大会の取り組み」(藤野純一/地球環境戦略研究機関上席研究員) ▶エコリーダー養成講座オリエンテーション
②	10月15日(木)	講座「地球温暖化の仕組みと気候変動」(坂井めぐみ/東京管区気象台地球環境・海洋課地球温暖化情報官)
③	10月22日(木)	次世代エネルギー水素社会を体験しよう～東京スイソミル(江東区潮見1-3-2)見学、ミニレクチャー「水素が作る未来と私たちの暮らし」(嶋田裕子/環境カウンセラー)
④	10月29日(木)	気候変動と災害を知ろう～気象科学館(港区虎ノ門3-6-9)見学
⑤	11月5日(木)	講座「気候変動と私たちの食・健康」(近藤恵津子/NPO法人コミュニティスクール・まちデザイン理事長)
⑥	11月12日(木)	修了式「私たちのまち新宿のこれからを考えよう」(区環境対策課)

# 福祉

## 新宿区シルバー人材センター 新規会員募集

センターの会員になって就業を希望する方は、説明会にご参加ください。説明会終了後に入会申し込みができます。入会した方には後日、接遇研修があります。  
 【説明会日時(予定)】▶9月15日(火)午前10時から・午後1時30分から  
 ▶9月17日(木)午後1時30分から  
 【対象】区内在住の60歳以上で健康な方  
 【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-3-29) ☎(3209)3181へ。

## 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や、認知症の方や家族への配慮を学びます。受講した方には、認知症サポーターの印「オレンジリング」(写真)を差し上げます。  
 【日時】9月23日(水)午前9時45分～11時15分  
 【会場】榎町地域センター(早稲田町85)  
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名  
 【申込み】9月7日(月)から電話かファックス(3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(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352 へ。先着順。



## 元気な高齢者向け体力測定

室内履き、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。  
 【日時】10月2日(金)・9日(金)いずれも午後2時～4時  
 【会場】西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)  
 【対象】区内在住の65歳以上で、2日とも参加でき、医師から運動を禁止されていない方、10名  
 ※健康状態により参加をお断りする場合があります。  
 【申込み】9月9日(水)～25日(金)に電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。先着順。



## 障害者福祉センターの講座

【内容・日時・定員】▶①組みひも…火曜日午後1時～3時、全24回(初回は10月6日)/8名  
 ▶②絵手紙…毎月第3水曜日午後1時15分～3時15分、全6回(初回は10月21日)/8名  
 ▶③フラワーアレンジメント…10月16日(金)午後1時30分～3時/10名  
 【対象】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(定員に余裕がある場合は家族も参加可)  
 【費用】1回100円(減免制度あり。別途材料費等として①は800円程度、②は242円、③は1,000円程度)  
 【会場・申込み】9月18日(金)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望講座(①～③の別)、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障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。

## こども・教育

### フランス語と英語であそぼう スペシャルおはなし会

【日時】10月3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、5組

【会場・申込み】9月8日(火)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。

### 家庭訪問型子育て支援 「ホームスタート」説明会

ホームスタートは、研修を受けた地域の先輩ママ・パパが妊婦や未就学児がいる家庭を訪問し、子育てをサポートするボランティア活動です。

【日時】10月9日(金)午前10時～11時30分

【内容】活動内容の説明、ボランティア養成講座の案内、現役ボランティアの体験談

【会場・申込み】9月7日(月)～10月8日(木)に電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で、地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363)2170・☎(3359)4596・✉homestart@futaba-yuka.or.jpへ。先着15名。

※養成講座の日程等は「広報新宿」後号でお知らせします。

### 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。

### パパママ講座(オンライン講座)

●子どもたちに大切な7つの力～子どもの自立を促すために

YouTubeを利用してセミナーの動画(約90分)を配信します。申込者へ動画サイトのURLを送ります(通信料等は申込者負担)。

【配信期間】10月7日(水)午前9時～13日(火)午後4時

【対象】区内在住・在勤・在学の乳幼児の子育て中またはお子さんが生まれる予定の方

【講師】ぼうだあきこ/NPO法人孫育て・ニッポン理事長

【申込み】9月7日(月)からチラシ裏面の申込用紙をファックス等で男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)・☎(3341)0740へ。チラシは同センター、特別出張所、区立図書館等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。

## 全世代向けの多彩なイベント

### 企画展示「岡山伸也原画展」

【日程】9月16日(水)まで(月曜日休館)  
※開催時間はお問い合わせください。

【展示内容】絵本作家・岡山伸也の絵本「とおいほしでも」の原画

【会場・問合せ】戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。

### 初心者ゲートボール教室

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。

【日時・会場】▶9月11日～25日(21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)、▶9月13

日・20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・在勤・在学のおおむね6歳～80歳代、各日10名

【費用】1回200円

【主催・申込み】9月7日(月)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。

### 朗読で味わう文学

【日時】10月10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】江國香織「お買物の頼末、あるいはししゃものから揚げあっさり炒め」ほか(朗読はこうばこの会)

【申込み】9月8日(火)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着20名。

## プラネタリウム一般公開番組

### 星空散歩～秋

### ペガサス神話と「地球をまもれ!! スペースガードレンジャー」

【日時】9月12日(土)・20日(日)、10月10日(土)・18日(日)、11月14日(土)・22日(日)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(投影開始30分前開場。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)

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各回先着30名。

【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

## 令和2年 第3回区議会定例会

期日	開会時間	会議・委員会の名称
9月15日(火)	午前10時	本会議(代表質問等)
9月16日(水)	午前10時	本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
9月17日(木)～10月1日(土)(土・日曜日、祝日等を除く)	午前10時	決算特別委員会(令和元年度各会計決算審査)
10月5日(月)・6日(火)	午前10時	常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
10月7日(水)	午前10時	特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
10月8日(木)	午前10時	特別委員会(オリンピック・パラリンピック・文化観光等)
10月12日(月)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

◎本会議と決算特別委員会の様子は区議会ホームページ(☎http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index08.html)でご覧いただけます。日程等は変更することがあります。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534へ。

### ●今回の定例会で審議する主な議案(予定)

- ▶予算案…令和2年度新宿区一般会計補正予算(第7号)
- ▶決算認定…令和元年度新宿区一般会計歳入歳出決算
- ▶条例案…新宿区自転車等の適正利用の推進及び自転車等駐輪場の整備に関する条例の一部を改正する条例

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

## 区民意識調査にご協力を

### ●9月14日(月)に調査票を発送します

区の重要課題に対する区民の皆さんの意識や意向を伺い、区政運営の基礎資料とするため、毎年実施しています。18歳以上の区民から無作為抽出した2,500名の方のご自宅に、調査票を送付します。調査票は、無記名で回答していただき、統計的に処理します。調査結果の概要は「広報新宿」後号でお知らせします。

【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

調査票は  
9月27日  
までに投函を

## 日本の未来のために 5年に1度の

## 国勢調査にご協力を

回答受付期間は  
9月14日  
～10月7日

### ●日本に住む全ての方が調査の対象です

国勢調査は、日本の未来を考えるために欠かすことのできない、最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。

この調査は、人口減少社会における全数調査として、国内人口の構造変化の実態をさまざまな角度から描き出し、信頼性の高い統計を提供することが求められています。調査結果は、少子高齢化対策、防災計画、地域創生など国の重要課題に対する施策に活用されるほか、皆さんの暮らしのために役立てられます。正確な回答にご協力をお願いします。

### 【調査方法】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、調査票の配布は、各世帯の郵便受け等への投函のみとします。下表のいずれかの方法でご回答ください。

回答方法・受付期間	提出の仕方
<b>オンライン回答</b> 9月14日(月)～10月7日(水)	国勢調査オンライン窓口(☎e-kokusei.go.jp)から、オンライン回答用のID・パスワードを使って回答してください。
<b>郵送回答</b> 9月14日(月)～10月7日(水)(消印有効)	調査票に記入し、郵送回答用の返信用封筒に封入して返送してください。

※今回の調査では、調査員による調査票の直接回収は行いません。特別な事情がある方等は、区国勢調査実施本部へご連絡ください。

### 【問合せ】

▶調査内容・調査票の記入方法等…国勢調査コールセンター ☎0570(07)2020(ナビダイヤル)へ、IP電話からは ☎(6636)9607へ(いずれも9月7日(月)～11月30日(月)の午前8時～午後9時、土・日曜日、祝日も対応)。

▶調査票の追加・調査員に調査票を提出したい場合…区国勢調査実施本部(地域コミュニティ課統計係内(本庁舎1階)) ☎(5273)4096へ。



調査員をかたった  
個人情報の詐取に  
ご注意を

国勢調査員は、「国勢調査員証(左下図)・国勢調査従事者用腕章(右下図)」を携帯しています。国勢調査員を装った「かたり調査」にご注意ください。



### 年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

- 実施期間 令和3年3月31日(木)まで (胃内視鏡検査は令和3年1月31日(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

### 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 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

## 9月20日～26日は 動物愛護週間 一人も動物も住みよいまちに 人と動物のより良い関係を目指して

### 🐾 ペットを飼おうと考えている方へ

**ペットを飼うときは最後まで責任と愛情をもって**  
飼う前に、住宅環境・家族・近隣の状況、将来の生活のことなどをよく考えましょう。どうしても飼えなくなったら、新しい飼い主を探してください。

### ペットを飼う前にご確認ください

- 「ペット可」の住宅に住んでいる。引っ越しの予定がある場合、引っ越し先は「ペット可」の住宅である
- ペットを飼うことに家族全員が賛成している
- 動物に対するアレルギーのある家族がいない
- 年齢や家族構成など将来の変化も考えて、種類や大きさを選んでいる
- 毎日欠かさず世話ができる
- 排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないように配慮できる
- 食費・衛生費・病気やけがのときの治療費など、ペットの一生に掛かる費用を考えている
- 家族含めて終生飼うことを考えている

### ペットなんでも相談を ご利用ください

病院名・所在地	電話番号	病院名・所在地	電話番号
新宿動物病院 (新宿7—11—5、けやきハウス2階)	(5272)1323	キタムラ動物病院 (早稲田鶴巻町556、マンション階1階)	(3203)1190
エンドー動物病院 (北新宿1—28—13、コグレビル1階)	(3371)7182	わせだ動物病院 (早稲田鶴巻町110)	(3207)9511
アーバン動物病院 (大久保2—3—16、サニー大久保102)	(3204)1323	トッキー動物病院 (北新宿1—36—3)	(5338)6870
ワトソン動物病院 (西早稲田1—11—8、ピリア早稲田1階)	(3200)1098	にしやま動物病院 (西落合 4—17—11)	(3950)1055
小滝橋動物病院 (百人町4—9—2、第2浅美ビル)	(5332)6866	マリーペットクリニック (上落合1—5—4)	(6279)3385
牛込犬猫病院 (南山伏町2—15)	(3268)8059	木村動物病院 (馬場下町50)	(3203)0011
相川動物医療センター (西落合4—3—1)	(5988)7888	ロッシン動物病院 (住吉町7—2、加藤ビル1階)	(3350)7976
花園動物病院 (新宿1—25—11—105)	(3352)2115	ジュアペットクリニック (西新宿5—21—1、クラフトビル1階)	(6300)9457

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎(3209)1111、新宿区ホームページは ☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

### 10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。

事業名	担当	日	時間	内容
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9月7日(月)から受け付けます ◆  
ただし、新型コロナウイルスの感染拡大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	9(金)	9:00～10:00	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	四谷	1(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	16(金)	9:00～10:30	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	落合	7(水)	13:00～14:30	
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	9(金) 産婦人科系全般 27(火) 更年期専門	17:30～19:30 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。
	牛込	6(水)・20(水)	14:15～16:30	
	四谷	19(月)	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
精神保健相談	東新宿	7(水)	13:15～15:30	
	落合	29(木)	12:30～14:45	
	うつ専門相談	落合	1(木)	14:00～16:15

## すすめ! しんじゅく 健康コンゴズ!!

### VOL.9 乳幼児期のお口の発達

乳幼児期は歯が生え始め、大人と同じ食事ができるようになる時期です。しかし、実際には離乳食を完了しても全て大人と同じ食事ができるわけではありません。乳幼児期は口の成長に合わせた食事が重要です。保健センターでは、乳幼児期の食事の相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

【問合せ】▶牛込 ☎(3260)6231・☎(3260)6223、▶四谷 ☎(3351)5161・ ☎(3351)5166、▶東新宿 ☎(3200)1026・ ☎(3200)1027、▶落合 ☎(3952)7161・☎(3952)9943の各保健センターへ。



## 9月は自殺対策強化月間 「いのち」を守り、支え合う

自殺は、その多くがさまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。自殺を防ぐためには社会全体での取り組みが必要です。区では、引き続き自殺予防のための取り組みを強化していきます。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。



### 一人で悩んでいるあなたへ ~その想い、話してみませんか

抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。そんなとき、一人で抱え込まずに話してみませんか。

### こころといのちの相談窓口

#### ◆東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~

☎0570(087)478  
午後2時～翌午前5時30分・年中無休  
※9月23日(水)～27日(日)は24時間受け付けます。

#### ◆東京いのちの電話

☎(3264)4343  
▶日・月・火曜日は午前8時～午後10時・年中無休(水・木・金・土曜日は翌午前8時まで)

#### ◆いのちの電話(日本いのちの電話連盟)

☎0570(783)556  
▶午前10時～午後10時  
※毎月10日は午前8時～翌午前8時まで0120(783)556で受け付けます。

#### ◆東京自殺防止センター

☎(5286)9090  
午後8時～翌午前2時30分・年中無休(火曜日は午後5時から、月・土曜日は午後10時30分から)

#### ◆保健センターのこころの悩みの相談

保健師が電話・来所で相談をお受けします。また、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)を実施しています。周囲の方からの相談も受け付けています。

【日時】月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

- ▶牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▶四谷保健センター(四谷三栄町10—16) ☎(3351)5161
- ▶東新宿保健センター(新宿7—26—4) ☎(3200)1026
- ▶落合保健センター(下落合4—6—7) ☎(3952)7161

### ご活用ください

#### 困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭、経済・生活の問題など、相談内容別に相談窓口を掲載している冊子(下写真、下図QRコードから閲覧可)を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しています。



#### 新宿ソウダンナビ(相談窓口自動案内)

HPhttps://shinjuku-so-dan.org/navi/

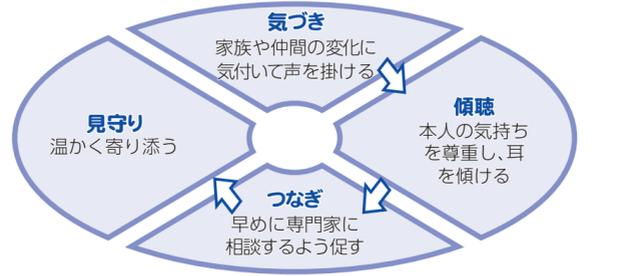
悩みごとや困りごとなどに関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです(下図QRコード)。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



### 周りの人にできること

#### 気づきの輪を広げよう ~あなたを必要としている人がいます

家族・友達・インターネット上の知り合いなど、どんなつながりも、生きることがつらくなった人に希望を取り戻させるきっかけとなる可能性があります。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、まずは、「一言「大丈夫？」と声を掛けてください。



イベント等は中止する場合があります。また、施設の利用・イベント等の参加に当たっては、各所の新型コロナ感染防止対策にご協力ください

### 9月12日(土) マイナンバーカードの交付窓口を 10月10日(土) 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す  
詳しくは、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」に同封の案内をご確認ください。  
【開設日時】9月12日(土)・10月10日(土)午前9時～午後5時  
【開設場所】区役所本庁舎1階  
【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。



マイナちゃん

### 公益通報相談のご利用を



公益通報は、労働者が勤務先やその役員等の法令違反行為について、一定の要件を満たす場合に、勤務先・行政機関・第三者のいずれかに通報する制度です。区では、区の事業や区職員とのやりとりの中で「法令違反ではないか」と思われる場合の通報・相談を、弁護士である公益保護委員が受け付けています。月1回、区役所に相談窓口を設けているほか、公益保護委員が電話で相談をお受けしています。秘密は厳守します。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎月第4木曜日に区役所第1分庁舎2階区民相談室で行っている相談は現在中止しています。  
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

- 公益保護委員 (弁護士)
  - ▶横山敏秀  
中央区八重洲2-7-2、八重洲三井ビルディング6階603C号室、永松・横山法律事務所 ☎(3516)1141
  - ▶大野徹也  
港区虎ノ門5-12-13、ザイマックス神谷町ビル7階、プロアクト法律事務所 ☎(5733)0133
  - ▶松田育子  
千代田区有楽町1-6-6、小谷ビル4階、日比谷ともに法律事務所 ☎(3580)5456

### 9月7日から ヴィレッジ女神湖(長野県立科町) 宿泊利用を再開します

館内修繕工事(6月20～9月6日実施)のため、施設を全面休館していましたが、9月7日(月)から施設の宿泊利用を再開します。  
宿泊の予約は2か月前の同日から2日前までに電話か窓口で受け付けます。下記宿泊受付窓口で手続きをしてください。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、客室数を減らして営業します。  
※外観部分の修繕工事のため、当面の間、工事用の足場を設置しています。ご理解をお願いします。



【宿泊受付窓口】新宿区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881(月～金曜日(祝日等を除く)の午前9時～午後5時)へ。  
※土・日曜日、祝日等は ☎(5369)3902(午前10時～午後6時)へ。

【問合せ】ヴィレッジ女神湖 ☎0267(55)6100へ。  
【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

### 区民のひろば

※費用・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。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。  
掲載の申し込みは「催し・講座」「会員の募集」にかかわらず1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回のみできます。「催し・講座」は掲載希望号の発行日の1か月前までに申し込んでください(先着15件)。  
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

#### ★サークル・会員募集★

- ◆アロマのセミナーとクラフトワーク 月1回土曜日午後1時～5時の間で1時間30分、榎町地域センターで。アロマを学んでオリジナルの香りを作る。作った香りは持ち帰り可。¥1回3,500円。☎Essential Square(エッセンシャルスクエア)・藤井 ☎090(2622)6116
- ◆親子リトミック 月3回金曜日午前10時5分～10時45分・午前11時～11時40分、若松地域センターまたは牛込算笥地域センターで。ピアノの音楽に合わせて歌って踊るリトミック。生後6か月～3歳のお子さんと保護者対象。¥1回1,600円(初回のみ1,000円)。☎親子リトミックサークルぱっぷり・堀川 ☎090(9369)4427
- ◆俳句 毎月第1水曜日・第1土曜日午後1時～4時、水曜日は俳人協会(百人町3)、土曜日は若松地域センターで。初心者歓迎。¥月1,500～2,000円。☎遠矢俳句会・中村 ☎042(422)7473
- ◆茶道 原則として毎月第2・第4土曜日午後1時～5時15分の間で2時間、戸塚地域センターで。60歳までの初心者・男性歓迎。¥入会金2,000円・1回2,000円。☎現代茶道わびの会・石岡 ☎080(3245)2502
- ◆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。月1回大会あり。初心者歓迎。各種表彰あり。¥1日1,500円(初回のみ無料)。☎健康麻雀鳩の会・福原 ☎080(6704)2980

### 指定管理者選定公開

### プレゼンテーション

令和3年4月から施設を運営する指定管理者を選定するため、1次審査を通過した事業者の公開プレゼンテーションを実施します。

#### 下落合地域交流館

傍聴を希望する方は、当日直接、会場においでください。  
※当日は受付で体調確認をするほか、氏名・連絡先等の記入が必要です。詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。  
【日時】9月27日(日)午前10時15分～10時40分(午前10時開場)  
【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)  
【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。



#### 富久町児童館

【日時】9月26日(土)午前10時15分～11時5分(午前10時開場)  
【会場】若松地域センター(若松町12-6)  
【対象】区内在住の方、50名  
【申込み】9月7日(月)～25日(金)に電話または所定の申込書をファックスで子ども家庭支援課児童館運営係 ☎(5273)4544・FAX(3232)0666へ。先着順。申込書は新宿区ホームページから取り出せます。託児あり。



## 羽田空港見学会



●国土交通省主催  
【日時】11月7日(土)・10日(火)・15日(日)・19日(木)・23日(祝)・26日(木)・28日(土)・12月1日(火)・6日(日)・11日(金)・13日(日)、令和3年1月17日(日)・22日(金)・27日(水)・30日(土)、時間はいずれも正午～午後5時  
【対象】小学生以上、各日15名(小学生は保護者同伴)  
【内容】新管制塔、滑走路周辺の見学(予定)  
【申込み】はがきに3面記入例のほか、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・生年月日、希望日(複数選択不可)を記入し、9月30日(必着)までに東京空港事務所環境・地域振興課(〒144-0041大田区羽田空港3-3-1) ☎(5757)3021(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時)へ。応募者多数の場合は抽選。詳しくは、東京航空局のホームページ([https://www.cab.mlit.go.jp/tcab/haneda/kinokyoka/post\\_276.html](https://www.cab.mlit.go.jp/tcab/haneda/kinokyoka/post_276.html))でもご案内しています。

### 8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	346,198人(445人減)	
世帯数	219,732世帯(348世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	308,474人(183人増)	37,724人(628人減)
男	154,270人(110人増)	19,149人(329人減)
女	154,204人(73人増)	18,575人(299人減)

# 新型コロナに関する各種相談

## 症状・感染について

8月27日時点の情報を掲載しています  
各所のホームページ等を参考に相談窓口を以下のとおりまとめました。内容は変更している場合があります。詳しくは、各所のホームページをご確認ください。

内容	相談先	電話・ファックス
<b>感染の疑いがある</b> 次のいずれかの症状がある方はすぐに相談を(下記症状に該当しない場合の相談も可) ▶息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある ▶重症化しやすい方(※)・妊婦の方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある ▶上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く ※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方 ★小児は帰国者・接触者電話相談センター・かかりつけ小児医療機関に電話等で相談してください。	《新宿区》帰国者・接触者電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)  《東京都》新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター) (月～金曜日午後5時～翌午前9時、土・日曜日、祝日等は24時間受け付け)	☎(5273)3836 FAX(5273)3820  ☎(5320)4592
<b>症状・予防など</b> 新型コロナに関する一般的な相談(感染の疑いや症状がある等の相談を除く)	《新宿区》新型コロナウイルス相談電話 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時) 《厚生労働省》(午前9時～午後9時)	☎(5273)3836 FAX(5273)3820 ☎0120(565)653
<b>【多言語】</b> 症状・予防など	英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語・日本語 《東京都》保健医療情報センター「ひまわり」(午前9時～午後8時)	☎(5285)8181
<b>【聴覚障害のある方向け】</b> 症状・予防など	《東京都》新型コロナコールセンター(一般電話相談) (午前9時～午後10時)	☎0570(550)571
<b>【聴覚障害のある方向け】</b> 症状・予防など	《東京都》新型コロナウイルス感染症相談窓口	FAX(5388)1396
<b>【妊婦の方向け】</b> 症状・予防など	《東京都》妊娠相談ほっとライン(午前10時～午後10時)	☎(5339)1133
<b>【接待を伴う飲食店等の従業員と利用者向け】</b> 店舗での感染防止対策や症状が出た際の対応(多言語(日本語・英語・中国語・韓国語)対応)	《東京都》もしサポコールセンター(午前9時～午後10時)	☎0570(057)565

## 経済支援について

内容	相談先	電話・ファックス
<b>【ひとり親世帯臨時特別給付金】</b> ▶50,000円(第2子以降がいる場合は一人につき3万円を加算) 新型コロナの影響で家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給世帯と同じ水準の世帯等への給付金	《新宿区》子ども家庭課育成支援係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4558 FAX(3209)1145
<b>【傷病手当金】</b> ▶1日に付き上限30,887円 給与等の支払いを受けている国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者で、新型コロナ感染等により労務に服することができず給与の支払いを受けられなかった方への手当金	▶①国民健康保険…《新宿区》医療保険年金課国保給付係(午前8時30分～午後5時) ▶②後期高齢者医療制度…《東京都》後期高齢者医療広域連合(午前9時～午後5時) ※いずれも土・日曜日、祝日等を除く。	▶①☎(5273)4149 FAX(3209)1436 ▶②☎0570(086)519 IP電話等からは☎(3222)4496
<b>【休業支援金・給付金】</b> ▶1日に付き上限11,000円 中小企業の事業主の指示により休業し休業に対する賃金(休業手当)を受けられない方への給付金	《厚生労働省》新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター(午前8時30分～午後8時、土・日曜日、祝日等は午後5時15分まで)	☎0120(221)276
<b>【個人向け資金貸付】</b> 新型コロナの影響による休業等で収入が減少した世帯への緊急小口資金・総合支援資金(生活支援費)の貸し付けの特例措置(原則として申請は郵送で受け付け。申請受付締切日/9月30日(必着))	《新宿区社会福祉協議会》 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3546 FAX(5273)3082
<b>【住居確保給付金】</b> 離職等により住居を失うおそれのある方等に対する家賃相当額の給付金(上限あり。世帯収入等、諸条件あり。原則として申請は郵送で受け付け)	《新宿区》生活支援相談窓口 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3853 FAX(3209)0278
<b>【就学援助】</b> 前年分の世帯収入が認定基準額以下で義務教育期間中のお子さんがある家庭に学習に必要な経費の一部を支援。新型コロナの影響で令和2年中の年間所得見込み額が認定基準を下回る場合も対象(原則として申請は郵送で受け付け)	《新宿区》学校運営課学校運営支援係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3089 FAX(5273)3580
<b>【持続化給付金】</b> ▶法人…上限200万円 ▶個人事業者等…上限100万円 新型コロナの影響を受ける事業者に対する国の給付金	《経済産業省》持続化給付金事業コールセンター (土曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後7時)	☎0120(115)570 IP電話等からは☎(6831)0613
<b>【文化芸術復興支援】</b> ▶費用の10分の9(上限50万円) 区内文化芸術施設(劇場・ライブハウス等)の映像撮影・配信の新たな取り組みにかかる費用を補助	《新宿区》文化観光課文化観光係 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)4069 FAX(3209)1500
<b>【中小企業の相談・支援】</b> ▶利子と保証料全額補助の緊急融資のあっせん(貸付限度額500万円)、 ▶おもてなし店舗支援(感染症拡大防止にかかる費用や新たに宅配・テイクアウト等を始める際の経費の一部を助成。上限50,000円)、▶専門家活用支援(上限10万円)、▶商店会支援(3密回避への取り組みを支援。上限50万円)、▶セーフティネット保証、▶危機関連保証、▶商工相談ほか	《新宿区》産業振興課産業振興係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時) ※商工相談(予約制)は午後7時の枠まで設けています。	☎(3344)0701 FAX(3344)0221
<b>【店舗等賃貸人への家賃減額分の助成】</b> ▶減額した家賃の2分の1(月50,000円を限度、1賃貸人に付き5物件まで。助成対象月は令和2年4月分～10月分のうち、最大6か月分) 店舗等の賃貸人が新型コロナの影響で売り上げが減少している事業者に対し、家賃を減額した場合に減額した家賃の一部を助成	《新宿区》店舗等家賃減額助成担当 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3554 FAX(5273)4197
<b>【家賃支援給付金】</b> ▶法人…上限600万円 ▶個人事業者…上限300万円 緊急事態宣言の延長等で売り上げが減少している事業者の地代・家賃の負担軽減に向けた給付金	《経済産業省》家賃支援給付金コールセンター (土曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後7時)	☎0120(653)930
<b>【東京都家賃等支援給付金】</b> ▶法人…上限37万5,000円 ▶個人事業者…上限18万7,500円 上記国の家賃支援給付金に上乗せして給付	《東京都》家賃等支援給付金コールセンター (午前9時～午後7時)	☎(6626)3300
<b>【業態転換支援】</b> ▶費用の5分の4(上限100万円) 中小飲食事業者が新型コロナの影響により売上確保の取り組みとして新たにテイクアウト・宅配・移動販売等を始める場合にかかる費用を助成	《東京都》東京都中小企業振興公社業態転換担当 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後4時30分)	☎(5822)7232
<b>【営業時間短縮に係る感染拡大防止協力金】</b> ▶20万円 新型コロナ感染拡大防止に向けた都の要請に応じ営業時間短縮に協力した店舗への協力金	《東京都》東京都ステッカー申請・感染拡大防止協力金相談センター(午前9時～午後7時)	☎(5388)0567
<b>【雇用調整助成金】</b> ▶一人1日上限15,000円 新型コロナの影響で休業等を余儀なくされた事業主が、従業員の雇用を維持するための助成金	《厚生労働省》雇用調整助成金コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60)3999
<b>【学校等休業助成金・支援金】</b> ▶事業主…労働者一人1日上限15,000円 ▶フリーランスの方…1日上限7,500円 新型コロナの影響による小学校等の臨時休業に伴い、雇用する労働者の申し出により有給休暇を取得させた事業主や、小学校等の臨時休業に伴い、お子さんを世話するために仕事ができなくなった個人で仕事をする保護者への国の補償	《厚生労働省》 学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60)3999

## 区税・保険料等の猶予・減免等について

内容	相談先	電話・ファックス
特別区民税・都民税、軽自動車税等の徴収猶予	《新宿区》税務課納税係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(3209)1111・FAX(3209)1460
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免	《新宿区》保険料減免担当(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)4189・FAX(5273)4084
国民年金の特例免除・学生納付特例	《新宿区》医療保険年金課年金係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時) 《新宿年金事務所》(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)	☎(5273)4338・FAX(3209)1436 ☎(5285)8611・FAX(5285)8649
区立住宅使用料等の減免	《新宿区》住宅課区立住宅管理係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3787・FAX(3204)2386
新型コロナの影響で経済支援等を受ける際に必要な各種証明書(課税・非課税・納税証明、住民票等)の事務手数料の免除	《新宿区》▶①戸籍住民課住民記録係 ▶②税務課収納管理係 (いずれも土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	▶①☎(5273)3601・FAX(3209)1728 ▶②☎(5273)4139・FAX(3209)1460



免疫力もアップ

健康寿命を伸ばそう

9月は健康増進普及月間です

# からだにいいことはじめよう!



菜々 しんじゅく健康フレンズ

健康寿命を伸ばすためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防に加え、介護の原因となる「骨折・転倒」「高齢による衰弱」等の予防が大切です。年齢とともに、健康づくりのためのポイントは変化します。この機会に自分に合った健康づくりを始めてみませんか。健康的な生活で免疫力もアップさせましょう。  
【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。

生活習慣病を予防しよう

フレイル(虚弱)を予防しよう

## 働き盛りのあなたは

☑ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g = 小皿5皿分



ミニトマト



ラタトゥイユ



コンビニのサラダ



ニンジンのラペ



ブロッコリー

☑ プラス10分動こう

在宅勤務・外出自粛で最近、運動不足になりがちかも…

1日8,000歩が目安です



ケンゾウ しんじゅく健康フレンズ



こころ

## シニア世代のあなたは

☑ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質量 [1.0~1.2g] × 体重(kg)  
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安  
これでたんぱく質  
合計約50g

※表中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量)

豚ロース肉	鮭	卵	牛乳	納豆
50g(13g)	70g(20g)	50g(6g)	180g(6g)	50g(8g)

☑ 歩くことに加え、筋トレで筋力をしっかり維持しよう

やってみよう スロースクワットで筋力アップ

- ①椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立ちます。
- ②1,2,3,4で上半身を前傾させ、膝をつま先より前に出さないように曲げながら腰を落とし、5,6,7,8で元に戻します。



1日1セット(10回)

運動不足で筋肉がやせていませんか?

親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでチェックしましょう。隙間ができる方は要注意です。



Check!

毎月8日はしんじゅく野菜の日



しんじゅく野菜の日

## 野菜に首ったけ!

★ 9月は野菜大好き月間 ★

野菜料理を積極的に取り入れたい「野菜大好き月間」の今月は、カボチャの具たくさんスープのレシピを紹介します。野菜が煮崩れてもとろみが増しておいしく仕上がります。

【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。



9月のレシピ

## パンプキンチャウダー

材料(2人分)

- ▶カボチャ…………… 1/8個
- ▶ニンジン…………… 1/4本
- ▶玉ねぎ…………… 1/2個
- ▶ブロッコリー…… 1/6株
- ▶水…………… 200cc
- ▶固形コンソメ…… 1個
- ▶牛乳…………… 200cc
- ▶小麦粉…………… 大さじ1強
- ▶シーフードミックス…………… 50g
- ▶粉チーズ…………… 小さじ2
- ▶塩・こしょう …… 適量
- ▶バター…………… 大さじ1弱

作り方

- ① カボチャ、ニンジン、玉ねぎは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ② 鍋に水・固形コンソメと、ブロッコリー以外の①の野菜を入れ、蓋をして10分程度煮る。
- ③ 電子レンジで1分程度温めた牛乳に小麦粉を少しずつ加え、混ぜ合わせてよく溶かしておく。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、冷凍されたままのシーフードミックスと③を加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑤ 粉チーズ、塩・こしょうで味を調え、バターを加えて煮溶かし、①のブロッコリーを加える。