

|               |      |           |      |
|---------------|------|-----------|------|
| くらし           | 2・8面 | 子ども・教育    | 4面   |
| ▶年末年始の資源・ごみ収集 |      | イベント      | 4面   |
| 住宅・まちづくり      | 2面   | 審議会       | 4面   |
| 福祉            | 2・3面 | 保健・衛生     | 7・8面 |
|               |      | 新型コロナ関連情報 | 6面   |

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

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。  
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

**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。

## 介護 福祉 健康 医療 のことなど

# 高齢者総合相談センター

▶ご相談ください  
このマークがセンターの目印です



高齢者総合相談センターでは、地域で暮らす高齢者の皆さんの介護や福祉・健康・医療等に関する相談をお受けします。新型コロナによる生活の変化等から起こる不安や困りごとも、お早めにご相談ください。ご本人のほか、家族や周囲の方も日頃の悩みをお気軽にご相談ください。

忙しくて窓口に行けないけれど、親の介護の相談をしたい!

**電話**

近所に住む高齢の方が心配...

**窓口**

もの忘れなどの日頃の悩みを相談したい...

**ご自宅等にも訪問します**

1月4日(月)

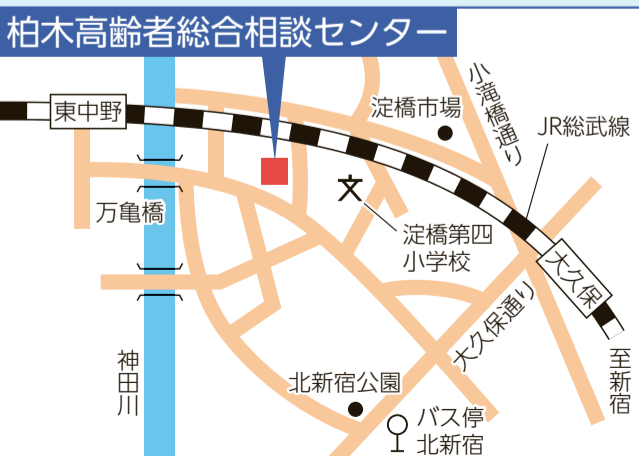
## 柏木地域に 柏木高齢者総合相談センター を開設します(★1)

現柏木・角筈高齢者総合相談センターの担当区域を2つに分け、柏木地域に高齢者総合相談センターを新たに設置します。

現柏木・角筈高齢者総合相談センターは、名称を「角筈高齢者総合相談センター(★2)」に変更し、現所在地で引き続き角筈地域を担当します。



▲柏木高齢者総合相談センター(かしわ苑内)



▶JR大久保駅から徒歩10分・東中野駅から徒歩7分  
▶関東バス「北新宿」下車徒歩5分

## 早めの相談が 大切です



保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士等がお応えします

## 高齢者総合相談センター

(1月4日現在)

| センター名    | 所在地                           | 電話                          | FAX           |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|---------------|
| 四谷       | 四谷三栄町10-16<br>四谷保健センター等複合施設4階 | ☎(5367)6770                 | FAX(3358)6922 |
| 簗筈町      | 北山伏町2-12<br>あかね苑新館内           | ☎(3266)0753                 | FAX(3266)0786 |
| 榎町       | 弁天町50<br>牛込保健センター1階           | ☎(5227)1757                 | FAX(5227)1758 |
| 若松町      | 戸山2-27-2<br>戸山シニア活動館1階        | ☎(5292)0710                 | FAX(5292)0716 |
| 大久保      | 百人町2-8-13、Fiss1階              | ☎(5332)5585                 | FAX(5332)5592 |
| 戸塚       | 高田馬場1-17-20<br>新宿区社会福祉協議会1階   | ☎(3203)3143                 | FAX(3203)1550 |
| 落合第一     | 中落合2-5-21、聖母ホーム内              | ☎(3953)4080                 | FAX(3950)4130 |
| 落合第二     | 西落合4-11-21<br>落合第六小学校内幼稚園舎    | ☎(5988)9281                 | FAX(5988)9282 |
| 柏木(★1)   | 北新宿3-27-6、北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内 | ☎(5348)9555                 | FAX(5348)9556 |
| 角筈(★2)   | 西新宿4-8-35<br>西新宿シニア活動館3階      | ☎(5309)2136                 | FAX(5309)2137 |
| 新宿区役所(※) | 本庁舎2階、高齢者支援課内                 | ☎(5273)4593・<br>☎(5273)4254 | FAX(5272)0352 |

【受付時間】月～土曜日午前9時～午後5時30分(日曜日、年末年始を除く)

※新宿区役所高齢者総合相談センターは、月～金曜日午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)に受け付けます。

◆お住まいの管轄の高齢者総合相談センターが分からない場合は、新宿区役所高齢者総合相談センターへお問い合わせください。



# え・こ・ら・い・ふ

え/エコな取り組み    こ/今年も実践    ら/らくらく省エネ    い/今から始める    ふ/冬支度

冬は暖房の利用が増え、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量も増加します。身近なところから始められる環境に優しい生活で、ストップ温暖化に取り組んでみませんか。

【問合せ】▶環境対策課環境計画係 ☎(5273) 3763、▶環境対策課公害対策係 ☎(5273) 3764、▶ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係 ☎(5273)3318(いずれも本庁舎7階)、▶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。

## エコ・チェックダイアリー

### ●日頃の省エネ活動に活用しましょう

環境絵画・環境日記展2020の受賞作品や環境学習情報センター事業を掲載した「新宿区エコ・チェックダイアリー2021年版」(右写真)を12月7日(月)から配布します。毎月のエネルギー消費量を記録でき、環境家計簿としても活用できます。



### ★新宿区環境白書(令和2年度版)を配布しています

区内の環境の現状や、区の環境施策の成果・進捗状況を掲載しています。環境への意識を高めるきっかけづくりにご活用ください。

【配布場所】▶①環境対策課環境計画係、▶②環境学習情報センター、▶③リサイクル活動センター、▶④区政情報センター(本庁舎1階)、▶⑤特別出張所、▶⑥区立図書館(環境白書は⑥を除く。いずれも無くなり次第終了)

【問合せ】▶エコ・チェックダイアリー…環境学習情報センター、▶新宿区環境白書…環境対策課環境計画係へ。

### 家で過ごすことの多い年末年始は生活騒音に注意

トラブル防止のため 騒音計でご自宅の生活騒音をチェック! 区内在住・在勤・在学の方に騒音計(右写真)を貸し出しています(貸出期間は1週間)。希望する方は、事前に電話予約の上、環境対策課公害対策係へ。



## くらし



### ジェネリック医薬品差額通知をお送りします

#### ●後期高齢者医療制度に加入している方へ

生活習慣病等で、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月中旬から発送する予定です。

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17日(木)(予定)~1月29日(金)の午前9時~午後5時。(土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日(火)~1月3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

### 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お貸しします

高校・大学等へ入学した場合などは、申請により返済が免除されます。連帯保証人1名が必要です(困難な場合は連帯借受人も可)。詳しくはご相談ください。  
【対象・貸付限度額】一定所得以下の世帯のお子さんで、▶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(上限)、▶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(上限)

【問合せ】区社会福祉協議会地域活動支援課(高田馬場1-17-20) ☎(5292) 3250へ。

### リサイクル講座 講

#### ●わくわく書育ランド 書初め会 2021

【日時】1月6日(水)午後1時30分~4時  
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生以上、15名(小学3年生以下は保護者同伴)

【内容】リサイクルされた使用済み書道紙(半紙)を使った書初めと講師の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(書初め用紙にも書く場合は紙も各自持参)  
【会場・申込み】往復はがきに2面記入例のとおり記入し、12月16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(月曜休館。ただし月曜日が祝日のときは翌日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

### 消費者講座 講

#### 「地球規模でみる消費生活」

#### ●新宿消費生活センター 委託事業

【日時】1月16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

【内容】気候変動、環境汚染を学ぶ(講師は花岡達也/国立環境研究所)

【申込み】往復はがきか電子メール(2面記入例のほか、年代を記入)で1月5日(必着)までに全国消費生活相談員協会事務局(〒103-0012東京都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。

## 新エネルギー・省エネルギー機器等導入補助金

### ●再生可能エネルギーの活用や省エネに取り組みましょう

【対象機器】▶家庭用燃料電池(エネファーム)、▶高反射率塗装、▶太陽光発電システム、▶断熱窓改修、▶CO2冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)ほか

【申請受付期間】2月12日(金)まで

※必ず、申請前にパンフレット等で助成要件等を確認し、施工前に申請してください。

※補助金総額に達した機器は、申請受付期間内でも、受け付けを終了します。

【申請書類等配布場所】環境対策課環境計画係、環境学習情報センター、リサイクル活動センター、特別出張所

※新宿区ホームページからも取り出せます。

【問合せ】環境対策課環境計画係へ。

## フードシェアリングサービス

### ●お得な買い物で食品ロス削減に取り組もう

フードシェアリングとは、飲食店で無駄になりそうな商品を消費者にうまく届けることで食品ロスを減らす仕組みのことです。区は、10月20日にフードシェアリングサービス「TABETE」を運営する(株)コークッキングと「食品ロス削減の推進に関する連携協定」を締結しました。詳しくは、TABETEホームページ(<https://tabete.me>/右図QRコード)でご案内しています。



【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係へ。

## 1月のパソコン教室 講 年齢にかかわらず受講できます

【問合せ】シルバー人材センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・✉(3209)4288・<https://web.sjc.ne.jp/shinjuku/>

【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・CDはワードの基本操作・FGはエクセルの基本操作ができる方、各クラス4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】12月7日~21日(必着)にはがきかファックス(2面記入例のほか希望クラス(日程とABEは午前・午後の別)を記入)で同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

| 教室名             | 主な内容                     | 日程(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、文字入力的基础  | 1月7日(木)・8日(金)   | 午前<br>午後 |
| B ワード基礎         | 文書作成の基本操作<br>イラスト入りの文書作り | 1月12日(火)・19日(火) | 午前<br>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        | 1月21日(木)・28日(木) | 午後       |
| D ワード活用         | アート機能などを使った、見栄えの良い文書作り   | 1月22日(金)・29日(金) | 午後       |
| E エクセル基礎        | データ入力・数式の使い方、表作成         | 1月13日(水)・20日(水) | 午前<br>午後 |
| F エクセル中級        | 集計表・グラフの作成               | 1月21日(木)・28日(木) | 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)    | 1月22日(金)・29日(金) | 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    | 1月18日(月)・25日(月) | 午後       |

## 住宅・まちづくり



### 都市計画案の縦覧等

【計画案】▶①「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、▶②「都市再開発の方針」

【区域】▶①特別区、市、瑞穂町、日の出町、大島町、八丈町、三宅村、神津島村、新島村、小笠原村、▶②特別区、市(昭島市、清瀬市、羽村市、稲城市、あきる野市を除く)  
【縦覧期間・場所】①②とも12月2日(水)~16日(水)に東京都都市整備局都市計画課または区都市計画課都市計画係(本庁舎8階)へ。

【意見書の提出】区域内に在住しているまたは計画案に利害関係のある方は、任意の書式に計画案の名称・ご意見・住所・氏名・電話番号を記入し、12月2日(水)~16日(水)(消印有効)に郵送で東京都都市

### はがき・ファックス等の記入例

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。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

整備局都市計画課(〒163-8001西新宿2-8-1)へ。詳しくは、同局ホームページ(<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/>)でご案内しています。

【問合せ】▶縦覧と意見書の提出について…東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3225、▶①「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」について…東京都都市整備局広域調整課 ☎(5388)3227、▶②「都市再開発の方針」について…東京都都市整備局企画課 ☎(5320)5128へ。

## 福祉

### 元気な高齢者向け 体力測定 ①

区内6会場で、2日間体力測定を実施します。今回は、清風園での募集です。今年度最後の募集です。



【日時】1月8日(金)・15日(金)午後2時～4時

【会場】清風園(中落合1-7-26)

【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

※体の状態によっては参加をお断りする場合があります。

※令和2年度に実施した体力測定を受けた方は参加できません。

【内容】▶1日目…体力測定(筋力・身体バランスほか)

▶2日目…1日目の測定結果を基にした運動機能の低下や認知症予防のための個別相談・ミニ講座

【持ち物】室内履き、飲み物。動きやすい服装でご参加ください。

【申込み】電話で12月7日(月)～25日(金)に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。

### 西新宿シニア活動館の催し ①

●台湾文化を学ぼう  
～台北の温泉散策

区内在住の50歳以上が対象です。  
【日時】12月20日(日)午前10時～11時

30分

【会場・申込み】12月7日(月)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着10名。

### 障害者福祉センターの講座 講

いずれも区内在住の方が対象です。

#### ①編み物

【日時・定員】1月12日・26日、2月2日・16日、3月9日・23日の火曜日午前10時～12時、全6回(6名)

【持ち物】並太毛糸(2玉程度)

#### ②マウスで描くパソコン絵画

【日時・定員】▶水曜クラス…1月13日・20日・27日、2月3日・17日・24日、3月3日・10日の水曜日午前10時～11時30分、全8回、▶木曜クラス…1月14日・21日・28日、2月4日・18日・25日、3月4日・11日の木曜日午後1時30分～3時、全8回(いずれも各クラス6名)

……………<①②共通>……………

【費用】1回100円(減免制度あり)

【会場・申込み】12月18日(金)までに電話かファックス(2面記入例のほか、障害名・手帳の種類、②はクラス(曜日)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)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は、区内在住で障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。

※定員に余裕がある場合は家族も参加できます。



## 障害者福祉施設の 手づくり品をどうぞ

シャロームみなみ風  
わーくすここから  
新宿第二あした作業所  
就労センター「街」・スワンペーカーリー落合店

パイオニア

区内の障害者福祉施設によるさまざまな自主制作作品の一部をご紹介します。  
※価格や販売方法等、詳しくは各施設へお問合せください。

| 施設名                    | 主な商品                             | 問合せ                     |
|------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| わーくす ここから              | フェルトマグネット、デコパージュ石鹸               | ☎(3208)2278・☎(3200)3327 |
| 高田馬場福祉作業所              | 焼き立てパン、機織り小物、紙製品                 | ☎(3367)2939・☎(3367)2960 |
| 新宿福祉作業所                | 焼き立てパン、マフィン、ラスク、刺繍ふきん、ビーズネックレス   | ☎(3232)3715・☎(3232)3991 |
| 新宿生活実習所                | 刺繍ポーチ、ビーズコースター、アート作品             | ☎(5229)5850・☎(5229)0620 |
| 新宿第二あした作業所             | クッキー、パウンドケーキ                     | ☎(5285)4837・☎(6380)3839 |
| 西早稲田あした作業所             | 自家焙煎コーヒー                         | ☎(5155)3340・☎(5155)3350 |
| オフィス クローバー             | 手漉きはがき、メッセージカード、一筆箋、レジ袋入れ、ブックカバー | ☎(3365)4177・☎(3365)4178 |
| 就労センター「街」・スワンペーカーリー落合店 | 焼き立てパン・手作りクッキー                   | ☎(3952)9980・☎(3952)9976 |
| 工房「風」                  | ビーズアクセサリ、押し花のはがき、しおり・カード         | ☎(3952)6014・☎(3952)6044 |
| パイオニア                  | ぼち袋、封筒、メッセージカード、レターセット           | ☎(3208)9001・☎(3208)9005 |
| シャロームみなみ風              | ポップコーン、クッキー、ラスク、アップルケーキ          | ☎(5579)8412・☎(5579)8413 |
| あしか                    | アクリル画、ぬいぐるみ                      | ☎(6273)1021・☎(6273)1871 |
| プラナ新宿                  | ガラスアクセサリ、ビーズ製品、羊毛フェルト製品          | ☎(6273)2633・☎(6273)2956 |
| コンフィデンス早稲田             | せんべい、スカーフ                        | ☎(6233)9714・☎(6233)9715 |
| フレッシュスタート目白            | ビーズアクセサリ、くるみボタン、犬用クッキー           | ☎(6908)3663・☎(6908)3664 |
| 桜雲会                    | おりがみ絵本                           | ☎(5337)7866・☎(6908)9526 |
| 新宿区障害者福祉事業所等ネットワーク     | 新宿(四谷・早稲田)産天然はちみつ                | ☎(5273)3852・☎(3208)3100 |

※例年、12月に新宿駅西口広場イベントコーナーで開催している「新宿区内障害者福祉施設共同バザール・障害者作品展」は、今年度は中止します。

### 区役所本庁舎地下1階で 自主制作作品を販売

12月9日(水)までの月～金曜日午前11時～午後3時30分(午後1時～1時30分を除く)に実施します。

## 12月3日～9日は障害者週間 気づきと心づかいで 障害を理由とする差別をなくしましょう

### 私たちにできること

- ◆点字ブロックの上に自転車などの障害物を置かない
- ◆エレベーターは障害のある方を優先する
- ◆聴覚障害などのある方には筆談や手話などの音声とは違う方法でコミュニケーションを取る

### 街中や施設にある障害に関わるマークの一例

ぼくが街中などで見つけたよ!  
(一部を紹介しています)

**ほじょ犬マーク**  
補助犬を受け入れる店の入り口などに貼られています

**耳マーク**  
聞こえが不自由なことを表すほか、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表します

**障害者のための国際シンボルマーク**  
障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示しています

**盲人のための国際シンボルマーク**  
視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器等であることを示しています

## +ヘルプカード+

困っている方を見かけたら手助けをお願いします

障害のある方の中には、手助けが必要でも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・災害時などに周囲に手助けをお願いしやすくするものです。



- 【カード記載例】
- ▶ 緊急連絡先
  - ▶ アレルギーや発作の症状
  - ▶ 救急時に搬送してほしい病院
  - ▶ 周りの人に配慮してほしいこと
- ★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。

### 障害者週間関連の催し ①

#### 障害者週間パネル展

12月10日(木)まで区役所第1分庁舎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17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。



## こども・教育

### 学校選択制度 抽選結果を送りました

10月に令和3年度新中学一年生の学校選択制度の申し込みを実施した結果、半込第三・四谷・西早稲田・新宿・新宿西戸山中学校の5校で受入可能数を上回る申し込みがありました。

5校を選択した方を対象に抽選を実施し、抽選結果等を11月18日に発送しました。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。

### クリスマス工作会 「ミニクリスマスツリーを作ろう」

●まつぼっくり・ビーズを使用  
【日時】12月19日(出午後2時～2時45分)  
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)  
【対象】小学4年生まで、7名  
【申込み】12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。先着順。

### クリスマスおたのしみ会

【日時】12月19日(出午後3時～3時30分)  
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)  
【対象】小学生まで、20名(保護者の同伴可)  
【内容】絵本の読み聞かせ  
【申込み】12月7日(月)から電話または直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着順。

## 全世代向けの多彩な イベント

### 新宿NPO協働推進センターの 催し

①新宿NPO活動基礎講座  
●NPOのための法務講座  
【日時】12月12日(出)午後3時30分～5時30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法人を設立・運営するための基本的な法律(講師は瀧口徹/BLP-Network副代表・弁護士)

②交流事業  
●NPOの活動を応援する団体の活動紹介と参加者との交流  
【日時】12月19日(出)午後1時30分～4時

【対象】NPO団体、中間支援団体、社会貢献活動に関心のある方、20名  
……………<①②共通>……………

【費用】①1,000円・②500円(資料代等)  
【会場・申込み】12月7日(月)から電話かファックス・電子メール(2面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入)で同センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315(第2火曜日を除く午前10時～午後6時)・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。先着順。オンライン受講(1,000円)もできます。詳しくは、同センターホームページ(☎https://snponet.net)でご案内しています。

## 自分にご褒美!ハンドメイドで クリスマスリースを作ろう

●造花・ビーズを使用  
【日時】12月19日(出)午後2時～3時30分  
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)  
【申込み】12月7日(月)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8名。

### ささえーる 薬王寺の講座

①パソコン講座  
【日時】12月25日(金)午後1時30分～3時  
【対象】区内在住の町会・自治会会員、5名  
【内容】町会向けイベントチラシ・会員募集チラシの作成ほか

②イクメン&イクメン講座  
【日時】1月9日(出)午前10時～11時30分  
【対象】区内在住の未就学児と父親、6組(お子さんが複数いる場合はご相談ください)

【内容】共働き夫婦のための家事・育児シェアのコツ(講師は林田香織/ワンダライフLLP代表)  
……………<①②共通>……………

【会場・申込み】①は12月14日(月)・②は12月22日(火)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、祝日等を除く午前9時～午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。

## 講座「オンライン上で見映えを良くする方法と伝える話し方」

●オンライン講座  
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】1月8日(金)～14日(木)  
【対象】区内在住・在勤・在学中、YouTube動画配信を見る機器をお持ちの方、100名  
【講師】渡辺由佳/フリーアナウンサー  
【申込み】12月7日(月)～1月12日(火)に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・祝日等を除く)・☎(3341)0740へ。先着順。チラシは同センター、特別出張所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。

### 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・荒天時は中止します。 ※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。  
【対象】区内在住・在勤・在学のおおむね6歳～70歳代の方、各日10名  
【費用】1回200円  
【主催・申込み】12月7日(月)から各日3日前までに電話で区ゲートボール協会 ☎(3362)1357(田林)へ。先着順。

## 令和2年第4回 区議会定例会 提出議案

- ◆予算案5件
  - 令和2年度補正予算
    - 令和2年度新宿区一般会計補正予算(第10号)
    - 令和2年度新宿区一般会計補正予算(第11号)
    - 令和2年度新宿区国民健康保険特別会計補正予算(第4号)
    - 令和2年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第2号)
    - 令和2年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第3号)
  - ◆条例案12件
    - 一部改正の条例
      - 新宿区使用料その他収入金の督促及び滞納処分に関する条例の一部を改正する条例
      - 新宿区東京2020オリンピック・パラリンピック区民参画基金条例の一部を改正する条例
      - 新宿区介護保険条例の一部を改正する条例
      - 新宿区国民健康保険条例の一部を改正する条例
      - 新宿区後期高齢者医療に関す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
      - 新宿区議会議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例
      - 新宿区長及び副区長の給料等及び旅費条例の一部を改正する条例
      - 新宿区教育委員会教育長の給料等及び勤務等に関する条例の一部を改正する条例
      - 新宿区職員の給与に関する条例の一部を改正する条例
      - 新宿区会計年度任用職員給与及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例
      - 新宿区幼稚園教育職員の給与に関する条例の一部を改正する条例
    - ◆その他29件
      - 公の施設の指定管理者の指定について(27件)
      - 新宿区教育委員会委員任命の同意について(2件)

# 区の財政状況をお知らせします

## 令和2年度上半期(4月～9月)の財政運営状況

### 一般会計(令和2年9月末現在)

● 予算の概要  
令和2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1,539億7,634万2千円を計上しました。新型コロナウイルス感染拡大防止対策など、9月末までに6回の補正を行い、歳入・歳出それぞれ428億4,819万5千円を増額した結果、9月末現在の歳入・歳出予算は、それぞれ1,968億2,453万7千円となっています。

● 収入・支出の状況  
このほか、令和元年度中に事業が終了しなかったため、令和2年度に繰り越した事業費が1億7,792万1千円あり、これを加えた9月末現在の予算現額は1,970億245万8千円です。

### 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、4億4,815万1千円(0.9%)の増となっています。これは主に、特別区民税が9億5,242万1千円(2.1%)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448億9,907万4千円(前年比2.2%増)で、区民の皆さんの負担は、1人当たり13万301円、1世帯当たり20万5,578円です。

### 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。令和2年9月末の状況は、発行額311億1,260万円、償還済額135億2,632万1千円、現在高175億8,627万9千円です。

## 不合理な税制改正等に対する特別区の主張

- 1 不合理な税制改正による影響は深刻  
特別区への影響額は年約2,500億円にもなり、「東京は財源に余裕がある」などの一方的な見方によって、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国に奪われています。これは、広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 ふるさと納税制度は抜本的な見直しが必要  
過剰な返礼品競争による寄附の増加などにより、特別区民税の減収額は激増しています。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行政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、制度の歪みが顕在化しています。
- 3 新型コロナウイルス対策に要する財源措置が不足  
全国で最も多くの感染者を抱える特別区は、その対応のため、膨大な財源需要が生じています。しかし、国から示された「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」の交付限度額は、感染者数や人口規模等の実態に見合った額ではなく、特別区の負担は増え続けています。

詳しくは、特別区長会ホームページ「不合理な税制改正等に対する特別区の主張(令和2年度版)」(☎http://www.tokyo23city-kuchokai.jp/katsudo/shucho.html)をご覧ください。

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2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へ。

## 令和2年度上半期(4月～9月)の財政運営状況


### 特別会計(令和2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。令和2年度上半期は、国民健康保険特別会計で2回の補正を行い、1,028万1千円を増額しました。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      | 365億7,227万5千円 |
|-------------|----------------|---------------|
| 国民健康保険特別会計  | 収入済額(収入率34.7%) | 127億440万1千円   |
|             | 支出済額(執行率33.2%) | 121億5,995万円   |
| 介護保険特別会計    | 歳入・歳出予算現額      | 266億6,183万6千円 |
|             | 収入済額(収入率48.8%) | 130億1,863万9千円 |
| 介護保険特別会計    | 支出済額(執行率37.2%) | 99億2,852万3千円  |
|             | 後期高齢者医療特別会計    | 歳入・歳出予算現額     |
| 後期高齢者医療特別会計 | 収入済額(収入率41.7%) | 31億5,088万2千円  |
|             | 支出済額(執行率32.4%) | 24億5,244万8千円  |

### 冊子「新宿区の財政について」を作成しました

- 令和元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。



## 傍聴できる 審議会

### 都市計画審議会

【日時】12月25日(金)午後2時から  
【会場】区役所本庁舎5階大会議室  
【内容】▶審議案件…都市計画区域の整備、開発及び保全の方針について(都決定)、都市再開発の方針について(都決定)、▶報告案件…新宿駅東口地区地区計画の都市計画変更原案について(区決定)  
【申込み】傍聴を希望する方は電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527・☎(3209)9227へ。

### 図書館運営協議会

【日時】12月18日(金)午前10時～12時  
【内容】これからの図書館サービスのあり方  
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421へ。

### 国民健康保険運営協議会

【日時】12月19日(出)午後3時～5時30分  
【会場】区役所本庁舎5階大会議室  
【申込み】傍聴を希望する方は、12月16日(火)までに電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で医療保険年金課

庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880・☎(3209)1436へ。当日は閉庁日のため、本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。

## 居住支援協議会は書面 開催することとし、傍 聴人を集めての協議会 は中止します。

### 産業振興会議

【日時】12月16日(水)午後6時～8時  
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)へ。  
【問合せ】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701へ。

### 労働報酬等審議会

【日時】12月17日(木)午後1時30分～3時30分  
【内容】労働報酬下限額ほか  
【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。

# 新型コロナ関連情報

## ひとり親世帯(母子・父子等)の方・障害のあるお子さんを養育されている方へ

**申請期限は  
2月26日(必着)**

新型コロナにより子育てにかかる費用の増加や収入の減少等の影響を受けているひとり親世帯、中度以上の障害のあるお子さんを養育している世帯を支援するため給付金を支給します。支給を受けるには申請が必要な場合があります。申請方法等詳しくは、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。  
【問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。



### (1) ひとり親世帯臨時特別給付金

#### ◎基本給付

令和2年6月分の児童扶養手当が支給された方は申請が不要です。次のいずれかに該当する方は、支給を受けるには申請が必要です。

▶①新型コロナの影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の所得水準を下回った方(家計急変者)、▶②児童扶養手当の受給資格はあるが、公的年金給付等を受けていることにより手当の支給対象とならなかった方で、平成30年分の所得が児童扶養手当の支給制限限度額を下回る方

【支給額】1世帯50,000円、第2子以降1人に付き30,000円を加算(1回限り)

#### ◎追加給付

新型コロナの影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方で、次のいずれかに該当する方は、申請により追加の支給を受けることができます。

▶令和2年6月分の児童扶養手当が支給された方、▶上記②の対象となる方

【支給額】1世帯50,000円(1回限り)

※基本給付と追加給付はあわせて申請できます。

### (2) 新宿区ひとり親世帯等応援臨時給付金(区独自)

令和2年11月分の児童育成手当が支給される方、左記ひとり親世帯臨時特別給付金の基本給付(①家計急変者)の支給を受けている方(※)は申請が不要です。

※10月30日までに申請した方は、申請日から11月1日までの間、引き続き区内在住である必要があります。

#### ◎次の方は申請が必要です

新型コロナの影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童育成手当の所得水準を下回り、その他の新宿区児童育成手当の支給要件を満たす方(障害のあるお子さんを養育している世帯を含む)は、申請が必要です。

【支給額】児童1人に付き50,000円(1回限り)



## 新型コロナで収入が減少した世帯の方へ

新型コロナの影響により収入が減少した世帯等を対象に、各種保険料の減免と、特別区民税・都民税等の特例の猶予の申請を受け付けています。

### 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険 保険料の減免申請を受け付けています

#### ◆後期高齢者医療保険料の減免は、申請期限が迫っています

【申請期限】▶国民健康保険料・介護保険料の減免…3月31日(必着)、▶後期高齢者医療保険料の減免…1月4日(必着)

※令和2年12月以降に後期高齢者医療保険制度の被保険者になった方は、3月19日(必着)まで受け付けます。

※対象要件等詳しくは、事前に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。

【問合せ】新宿区保険料減免担当(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4189・FAX(5273)4084へ。

### 第1分庁舎7階から本庁舎4階へ 新宿区保険料減免担当の 受付窓口が移転します

1月4日(月)から申請受付窓口が移転します。電話番号は変わりませんが、ファックス番号が変わります。ご注意ください。

▶1月4日(月)～3月31日(水)…新宿区保険料減免担当(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階、医療保険年金課内) ☎(5273)4189・FAX(3209)1436へ。

## 令和2年度特別区民税・都民税の 徴収猶予(特例制度)の申請を受け付けています

【対象】次のいずれにも該当する方

▶新型コロナの影響により、令和2年2月以降の任意の期間(1か月以上)において、収入が前年同期に比べておおむね20%以上減少している

▶一時に納税を行うことが困難である

【申請期限】▶特別徴収11月分…12月10日(木)、▶特別徴収12月分…1月12日(火)、▶普通徴収第4期分…2月1日(日)

※上記各申請期限日の消印有効です。

※納税通知書に記載の納期限が申請期限です。詳しくは、お問い合わせください。

【猶予期間】納期限の翌日から起算して1年を限度として、申請者が申請した期間

【申請手続】納期限ごとに作成した申請書に、収入や預金の状況が分かるもの(売上帳、現金出納帳、給与明細書、預金通帳のコピー等)を添付し、新型コロナ感染拡大防止のため、原則として郵送またはeLTAX(オンライン)で提出してください。

#### ●郵送申請

申請書等を税務課納税係へ郵送してください。申請書は新宿区ホームページから取り出せます。申請書の郵送を希望する方は、ご連絡ください。

#### ●eLTAX(オンライン)による申請

eLTAX特設ページ( <https://www.eltax.lta.go.jp/news/01689> )から提出してください。

※窓口での提出を希望する場合は、事前に税務課納税係にご連絡ください。

※申請書を受け付け後、内容を区で審査した上で、許可または不許可の通知書を郵送します。

【問合せ】税務課納税係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎6階) ▶普通徴収により課税されている方…☎(5273)4507・☎(5273)4508・☎(5273)4538、▶特別徴収による納付の義務がある事業者…☎(5273)4509へ。

## 区関連・官公署情報

### クリスマスリコーダーコンサート

アイルランド民謡、クリスマスソング等バロック時代から現代までの楽曲を演奏します。

【日時】12月14日(月) ▶午前11時から、▶午後3時から、▶午後7時から

【会場】近江楽堂(西新宿3-20-2、東京オペラシティ3階)

【出演】金子健治・川名由比(リコーダー)、高橋里央(ピアノ)

【費用(全自由席)】3,000円(区内在住の方は2,700円)、中学生までは無料です。

【後援】新宿区、新宿区教育委員会

【主催・申込み】電話か電子メール(2面記入例のほか希望する時間を記入)で金子音楽企画 ☎(5997)3357・piccolaplan@yahoo.co.jpへ。各回先着40名。

### 相続・不動産無料相談会

不動産鑑定士・税理士・司法書士等が相談をお受けします。

【日時】12月16日(水)午後1時～5時

【会場】BIZ新宿(西新宿6-8-2)

【後援】新宿区

【主催・申込み】12月7日(月)～15日(火)に電話でNPO法人日本地主家主協会事務局 ☎(3320)6281(月～金曜日午前9時～午後5時30分)へ。先着10名。

### 演劇「森は生きている」

【日時】▶①12月25日(金)、▶②12月26日(土)いずれ

も午後1時から

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【費用(全指定席)】4,600円(区内在住の方は4,100円)

【主催・申込み】電話か電子メール(2面記入例のほか希望日を記入)で劇団仲間 ☎(4405)2453・info@gekidan-nakama.comへ。

### 都内で働いている調理師は 届け出を

#### ●届出期限は1月15日(金)

調理師法により、都内で調理業務に従事している調理師(調理師免許取得者)は、2年ごとに12月31日現在の従事場所などを届け出る必要があります。

届出用紙は都内保健所(新宿区は衛生課(第2分庁舎3階))で配布しているほか、東京都福祉保健局ホームページ( [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/shikaku/csh\\_menkyo/chori\\_seika/](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/shikaku/csh_menkyo/chori_seika/) )から取り出せます。届け出先は勤務している施設の業務区分ごとに異なります。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】東京都福祉保健局健康安全部健康安全課試験・免許担当 ☎(5320)4358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、昭和21年3月31日以前に尋常小学校または国民学校初等科の修了者で、新制中学校を卒業していない方(おおむね86歳以上)、若干名

【選考日時】2月7日(日)午前9時から

【申込み】出願書類を12月14日(月)～1月29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) ☎(3265)5961へ。出願書類は同校で配布しています。

| 11月の新宿区の人口 |                    | 1日現在<br>(増減は前月比)   |
|------------|--------------------|--------------------|
| 住民基本台帳人口   | 344,203人           | (376人減)            |
| 世帯数        | 218,132世帯          | (272世帯減)           |
|            | 日本人                | 外国人                |
| 人口計        | 308,155人<br>(67人減) | 36,048人<br>(309人減) |
| 男          | 154,158人<br>(48人減) | 18,279人<br>(140人減) |
| 女          | 153,997人<br>(19人減) | 17,769人<br>(169人減) |

## 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7日(月)から受け付けます◆

ただし、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては変更する場合がありますので、お問い合わせください。

| 事業名                    | 担当              | 日                         | 時間                         | 内容   |
|------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------|--|
| はじめて<br>歯科相談           | 牛込              | 14(木)                     | 9:00~10:30                 | 予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方(1歳児)                              |
|                        | 四谷              | 8(金)                      |                            |  |
|                        | 東新宿             | 18(月)                     |                            |  |
|                        | 落合              | 5(火)                      |                            |  |
| 育児相談                   | 牛込              | 15(金)                     | 9:00~10:00                 | 個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)                                     |
|                        | 四谷              | 7(木)                      | 9:30~11:30                 | さくらんぼくらぶ(個別相談)   |
|                        | 東新宿             | 22(金)                     | 9:00~10:30                 | 個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)                                     |
|                        | 落合              | 6(水)                      | 13:00~14:30                |  |
| すこやか子ども<br>発達相談        | 牛込              | 26(火)                     | 13:40~16:20                | 予約制。小児専門医による発達相談                                       |
| はじめまして<br>赤ちゃん<br>応援教室 | 牛込              | 29(金)                     | 13:15~14:15                | 予約制。グループでのミニ講話と情報交換(おおむね4か月までのお子さんを育てているお母さん)          |
|                        | 四谷              | 7(木)                      |                            |  |
|                        | 東新宿             | 21(木)                     |                            |  |
|                        | 落合              | 27(水)                     |                            |  |
| 離乳食相談                  | 牛込              | 19(火)                     | 9:00~10:30                 | 予約制。栄養士による個別相談   |
|                        | 四谷              | 28(木)                     |                            |  |
|                        | 東新宿             | 25(月)                     |                            |  |
|                        | 落合              | 29(金)                     |                            |  |
| 女性の健康<br>専門相談          | 女性の健康支援センター(四谷) | 8(金)産婦人科系全般<br>26(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              | 5(火)・19(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              | 22(金)                     | 14:00~16:15                |  |
|                        | 東新宿             | 28(木)                     | 13:15~15:30                |  |
|                        | 落合              | 7(木)<br>21(木)             | 14:00~16:15<br>12:30~14:45 |  |
| うつ専門相談                 | 東新宿             | 7(木)                      | 9:15~11:30                 | 予約制。精神科医の個別相談  |

## 両親学級

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。  
【日時】1月23日(土)▶午前9時30分~11時▶午後1時~2時30分(2回とも同じ内容)

【会場】牛込保健センター  
【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)へ。

## 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ご確認の上、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名)。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

### ★サークル紹介・会員募集★

◆空手道 毎週月曜日午後1時30分~4時、火曜日午後7時~9時30分は

新宿コスミックセンターで、土曜日午後1時~4時は新宿スポーツセンターで。大会参加・合宿あり。幼児(年長)以上対象。☎入会金3,000円・月3,000円。☎新宿区空手道連盟・佐原☎(3202)6148

◆女性向け新体操 毎週火曜日午後4時~5時(幼児)・午後5時20分~7時20分(小・中学生)・午後7時40分~8時40分(15歳以上(中学生を除く))、四谷ひろばで。発表会あり。☎入会金5,000円・月5,000円~7,000円。☎四谷新体操クラブ・島野☎080(3934)3800

◆書道 月3回日・月・土曜日午後1時~8時、南町で。級・段・師範の取得可。小学生以上対象。☎入会金3,000円・月3,000円から。☎遊風会・葛城☎(3269)3117

## 年に1度の健康チェック 無料 健康診査

### ■実施期間

3月31日(水)まで(胃内視鏡検査は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

▶尿検査 ▶血液検査 ほか

※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。

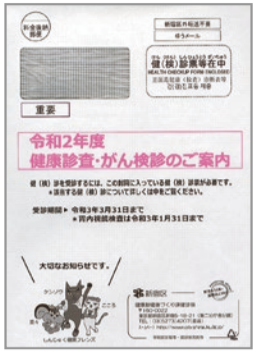
### ■受診申込み

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)と健康診査票を右図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。

※受診の際は、各医療機関の感染症予防対策にご協力ください。

【問合せ】健康診査・がん検診のご案内センター☎0120(016)377(1月31日(日)まで。午前9時~午後8時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)へ。

【区の担当課】健康づくり課健診係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)☎(5273)4207



## 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

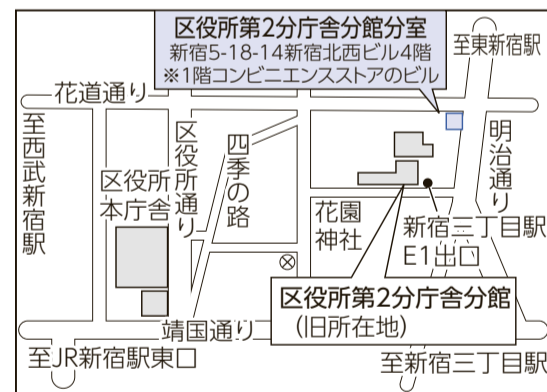
FAX(5285)8080

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

11月24日

## 健康づくり課の一部が移転しました

【移転先】新宿5-18-14(新宿北西ビル4階)



※移転先に駐車場・駐輪場はありません。

健康部健康づくり課の健康づくり推進係・健診係が、11月24日に移転しました。各係の担当業務と電話・ファックス番号は変わりません。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3047・健診係☎(5273)4207(いずれもFAX(5273)3930)へ。

## 野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

12月のレシピ

小松菜と

大根おろしの磯和え



今月は小松菜と大根を使ったレシピです。焼きのりとしらす干しの磯風味で旬の野菜を味わいましょう。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)☎(5273)3047へ。

### ◆◆◆◆材料(2人分)◆◆◆◆

- ▶小松菜……………1袋(200g)
- ▶しょうゆ……………大さじ2★
- ▶大根……………200g(中1/5本)
- ▶しらす干し……………大さじ3
- ▶焼きのり……………1/2枚
- ※★の他に、しょうゆ適量

### ◆◆◆◆作り方◆◆◆◆

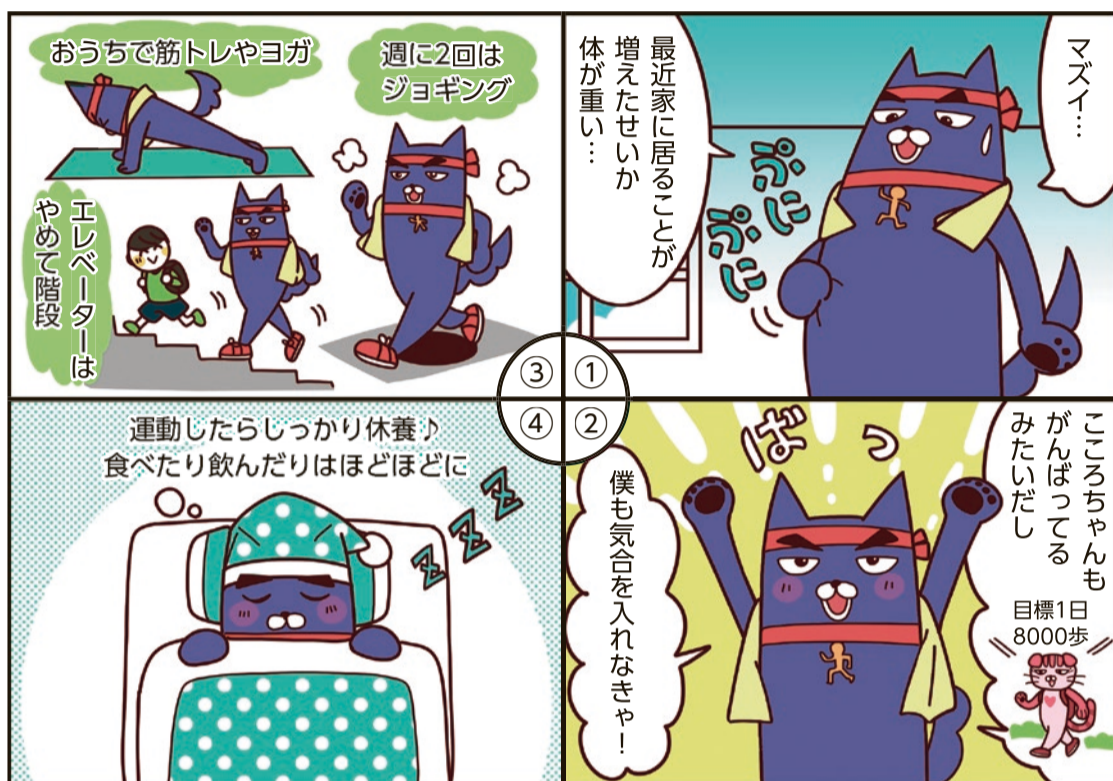
- ① 小松菜は3cmの長さになり、ゆでて水気をよく絞り、しょうゆで和えておく。
- ② 大根はすりおろして水気を切り、しらす干しと細かくちぎった焼きのりを合わせておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、器に盛り、お好みでしょうゆをかける。

# すすめ! しんじゅく 健康コンゴズ!!



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「若いうちから身体を動かそう」です。普段から身体を動かすことで、糖尿病などのリスクを下げるすることができます。毎日プラス10分、身体を動かしてみませんか。  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

## VOL.10 若いうちから身体を動かそう



### 18~64歳の方の 運動目安

- ▶ 毎日60分以上、歩行等で身体を動かす
- ▶ 「息が弾む程度」の運動を1日30分以上・週に2回以上

## がんばろう! 新宿応援キャンペーン

### 商店街で 歳末セールを実施中



#### ★新型コロナに負けず 地域の消費を活性化★

区と新宿区商店会連合会・各商店会では、新型コロナの影響を受けている商店街を盛り上げるため、2月までを「がんばろう!新宿応援キャンペーン」期間とし、セール等のさまざまな取り組みを実施しています。

今月は、区内商店街で「歳末セール」(下表)を実施します。詳しくは、新宿区商店会連合会ホームページ「新宿ルーペ」(<https://shinjuku-loupe.info/>)をご覧ください。年末の買い物は、ぜひお近くの商店街へおいでください。

【問合せ】新宿区商店会連合会事務局 ☎(3344)3130・FAX(3342)1108へ。

#### ●●●●● 歳末セール開催一覧 ●●●●●

| 開催日程            | セール名             | 主催商店会              |
|-----------------|------------------|--------------------|
| 12月10日(休)まで     | ラッキープレゼント        | 四谷三丁目商店街振興組合       |
| 12月11日(金)まで     | 歳末謝恩福引セール        | 信濃町商店振興会           |
| 12月11日(金)まで     | 歳末大売出し           | 高田馬場西商店街振興組合       |
| 12月12日(土)まで     | 歳末大売出し           | 戸山ハイツ西通り商店会        |
| 12月15日(火)まで     | 神楽坂レシート祭り        | 神楽坂通り商店会           |
| 12月16日(水)まで     | 余丁町商店会 歳末大感謝セール  | 余丁町商店会             |
| 12月7日(月)~18日(金) | 四谷花いっぱいセール       | 四谷二丁目発展会           |
| 12月19日(土)まで     | 歳末大売り出し          | 柏木親友会              |
| 12月25日(金)まで     | オレンジコート クリスマスセール | オレンジコートショッピングセンター会 |

※開催日程は変更する場合があります。

## 12月31日(木)~1月3日(日)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。

※1月11日(祝)が収集日の地区は、通常どおり収集します。

【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。

#### 燃やすごみ



※収集日…資源・ごみを収集する地域ごとに収集曜日が決まっています。詳しくは、新宿清掃事務所・各清掃センター・各特別出張所等で配布しているパンフレット「資源・ごみの正しい分け方・出し方」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。

| 収集日※  | 収集終了日     | 収集開始日   |
|-------|-----------|---------|
| 月・木曜日 | 12月28日(月) | 1月4日(月) |
| 火・金曜日 | 12月29日(火) | 1月5日(火) |
| 水・土曜日 | 12月30日(水) | 1月6日(水) |

#### 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



| 収集日※ | 収集終了日     | 収集開始日   |
|------|-----------|---------|
| 月曜日  | 12月28日(月) | 1月4日(月) |
| 火曜日  | 12月29日(火) | 1月5日(火) |
| 水曜日  | 12月30日(水) | 1月6日(水) |
| 木曜日  | 12月24日(木) | 1月7日(木) |
| 金曜日  | 12月25日(金) | 1月8日(金) |
| 土曜日  | 12月26日(土) | 1月9日(土) |

#### 金属・陶器・ガラスごみ

| 収集日※      | 収集終了日     | 収集開始日    |
|-----------|-----------|----------|
| 1・3番目の月曜日 | 12月21日(月) | 1月4日(月)  |
| 1・3番目の火曜日 | 12月15日(火) | 1月5日(火)  |
| 1・3番目の水曜日 | 12月16日(水) | 1月6日(水)  |
| 1・3番目の木曜日 | 12月17日(木) | 1月7日(木)  |
| 1・3番目の金曜日 | 12月18日(金) | 1月15日(金) |
| 1・3番目の土曜日 | 12月19日(土) | 1月16日(土) |
| 2・4番目の月曜日 | 12月28日(月) | 1月11日(祝) |
| 2・4番目の火曜日 | 12月22日(火) | 1月12日(火) |
| 2・4番目の水曜日 | 12月23日(水) | 1月13日(水) |
| 2・4番目の木曜日 | 12月24日(木) | 1月14日(木) |
| 2・4番目の金曜日 | 12月25日(金) | 1月8日(金)  |
| 2・4番目の土曜日 | 12月26日(土) | 1月9日(土)  |

#### ※ パソコンの収集について

区では、パソコンは収集できません。

◎パソコン3R推進協会 ☎(5282)7685(土・日曜日、祝日、12月28日(月)~1月5日(火)を除く)へお問い合わせください。

◎宅配便による回収は、リネットジャパンリサイクル(株)ホームページ(<https://www.renet.jp/>)からお申し込みください。

