

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。

**イベント等の中止・変更の有無、
区施設等の開館状況等は事前にご確認ください**
新型コロナウイルスの感染状況により、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。

令和3年度 区政の基本方針を表明 区民の命と暮らしを守り、区内産業・地域経済 の回復に向けて、全力で取り組みます

令和3年第1回区議会定例会の開会に当たり吉住健一区長は、区政の基本方針について所信を表明しました。今回は、その概要をお知らせします。要旨は、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。
【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502・FAX(5272)5500へ。



区政の基本方針

区政に対する基本姿勢

我が国の経済情勢を見ますと、新型コロナウイルス感染症の影響により、景気は、依然として厳しい状況にあります。感染拡大の防止策を講じるなかで、各種政策の効果や海外経済の改善もあって、持ち直しの動きが続くことが期待されています。しかしながら、その先行きについては、国内外の感染拡大による下振れリスクの高まりに十分注意するとともに、金融資本市場の変動等の影響を注視する必要があります。

また、区財政においても、感染症の影響を受け、特別区税や特別区交付金などの大幅な減収が見込まれ、厳しい財政運営が想定されます。

このような状況にあっても、時々刻々と変化する新型コロナの状況を踏まえ、「区民の命と暮らしを守る対応」と「区内産業・地域経済の回復に向けた対応」に迅速に取り組んでいきます。

今年、令和3年度から5年度を期間とする第二次実行計画がスタートする年です。現下の厳しい社会経済情勢の中にあっても、区民の皆様の暮らしと命を守るため、現場に赴き、現実に向き合いながら地域課題に取り組み、区民の皆様が住み慣れたまちで住み続けられるように、そして未来を担う子どもたちが健やかに成長できるように、力を尽くしてまいります。

区政運営の基本認識

はじめに、新型コロナウイルス感染症対策についてです。第一に、「区民の命と暮らしを守る対応」として、ワクチン接種体制の整備をはじめ、迅速なPCR検査体制の確保や発熱等電話相談センターの対応、クラスター発生時の機動的な検査の実施などの感染拡大防止対策を実施します。第二に、「区内産業・地域経済の回復に向けた対応」として、商工業緊急資金(特例)や店舗等家賃減額助成、おもてなし店舗支援など、中小企業者に対する支援を充実させていきます。

次に、令和3年度からスタートする第二次実行計画についてです。新宿区基本構想に掲げる「めざすまちの姿」「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまちの実現に向けて、「新たな日常」を基軸に第一次実行計画で推進している事業を確立・発展・再構築するとともに、各施策が将来大きな成果をもたらすよう、着実に取り組んでいきます。
(概要は下記「令和3年度の区政運営の基本認識の概要」のとおり)

おわりに~新宿のまちの発展に向けて

新型コロナの感染拡大は、区民生活や地域社会経済に大きな影響を与えています。引き続き、感染症対策を最優先にするとともに、「新たな日常」を基軸とした第二次実行計画の各施策を着実に推進してまいります。喫緊の課題であるワクチン接種は、全庁的な協力体制のもとに開始してまいります。区民の皆様に必要な情報を提供することにより、接種率の向上に努めてまいります。

今後も、現場現実を重視し、区民の皆様の声をお聴きしながら、新宿のまちの発展に全力で取り組んでまいります。

令和3年度の区政運営の基本認識の概要

新型コロナウイルス感染症対策について

区民の命と暮らしを守る対応

- ▶ ワクチン接種に関する区民への勧奨、相談体制の構築、会場確保などの体制整備
- ▶ 区直営の検査センターの運営
- ▶ 医療機関と連携した迅速なPCR検査体制の確保
- ▶ 発熱等電話相談センターの対応
- ▶ 「ハイリスク対策チーム」によるクラスター発生時の機動的な検査の実施
- ▶ 感染者移送用車両の確保

- ▶ 要介護者を緊急一時的に受け入れる「緊急ショートステイ事業」の実施
- ▶ 新たな感染症や新型インフルエンザ等の流行に備えた、正しい知識の普及啓発、関係機関との連絡会の開催、地域医療機関との連携強化
- ▶ 区内診療所への防護服・マスクの配布、新たな感染症等の発生を想定した訓練の実施

区内産業・地域経済の回復に向けた対応

- ▶ 中小企業者への支援
- 商工業緊急資金(特例)…新型コロナの影響により、業況悪化をきたしている中小企業者の資金繰りを支援するため、利子及び信用保証料を全額補助
- 店舗等家賃減額助成…区内事業者の事業継続を支援するため、店舗等の家賃を減額したオーナーに対し、減額した金額の一部を助成
- 専門家活用支援事業…今後の事業再興に向けた事業計画の策定や補助金・給付金等を申請するに当たり、専門家の支援を受けた際にかかる費用を助成
- おもてなし店舗支援…小売・飲食・サービス業を営む事業者に対し、感染拡大防止対策、業態転換、販売促進、顧

- 客サービスの向上にかかる経費を補助
- 中小企業展示会等出展支援…売上・販路拡大を支援するため、オンライン開催を含む展示会等への出展費用を補助
- ▶ 商店会への支援
- 商店会共同販促支援事業…新たに共同でデリバリーや販売促進等に取り組んだ際にかかる費用を補助
- 商店会感染症拡大防止支援事業…3密回避など感染拡大防止対策の取組にかかる費用を補助
- ▶ 文化芸術施設への支援
- 文化芸術復興支援事業…ライブハウス・劇場等・美術館・博物館を対象に、配信用動画の撮影や施設の感染症対策に必要な経費を補助

第二次実行計画について

I 暮らしやすさ1番の新宿

子どもや若者、高齢者、障害者など、全ての区民の皆様がいきいきと暮らし続けられるまちづくりを推進します。このため、健康寿命の延伸に向けた取組の充実や地域包括ケアシステムの推進、障害者がいきいきと暮らし続けられる環境の整備、安心して子育てできる環境の整備や教育の充実、地域の実情に合ったまちづくりの推進などに取り組んでいきます。



落合三世代交流サロン

II 新宿の高度防災都市化と安全安心の強化

区民の皆様が安心して日々の生活を送ることができるよう、災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくりと、暮らしやすい安全で安心なまちの実現を目指します。このため、建築物の耐震性の促進や、災害に強い都市基盤の整備、避難所運営体制の充実、犯罪のないまちづくり、感染症の予防と拡大防止などに取り組めます。

III 賑わい都市・新宿の創造

商業・業務・文化・居住機能など、多様性に富んだ新宿区の都市機能や都市環境を活かしたまちづくりを推進し、持続的に発展する新宿を創造していきます。このため、地域の特性を活かしたまちづくりの推進やユニバーサルデザインのまちづくり、地球温暖化対策、産業振興や商店街支援、文化・観光・スポーツ振興などの施策の推進に取り組めます。

IV 健全な区財政の確立

各施策を着実に推進するため、公民連携やICTの活用による効果的・効率的な行財政運営を行うとともに、公共施設マネジメントの強化などに取り組めます。

V 好感度1番の区役所

行政手続きのオンライン化など行政のデジタル化を進め、行政サービスの向上に取り組むとともに、職員の能力開発を推進してまいります。

※各施策の主要事業は2面で紹介しています。

令和3年度に 取り組む主な事業

「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまちの実現に向けて取り組む主な事業のうち、その一部を新宿区総合計画で示す5つの基本政策に沿ってご紹介します(1面から続く)。

【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502・FAX(5272)5500へ。

基本政策Ⅰ 暮らしやすさ1番の新宿

- ▶ 気軽に健康づくりに取り組める環境整備(「しんじゆく健康ポイント」「健康アクションポイント」の実施)
- ▶ 高齢期の健康づくりとフレイル予防(「新宿いきいき体操」「新宿ごっくん体操」「しんじゆく100トレ」の普及啓発、「(仮称)しんじゆく健康長寿ガイドブック」の配布)
- ▶ 生活習慣病の予防(糖尿病の正しい知識の普及啓発、食生活の改善や適切な運動習慣の実践等の推進)
- ▶ 自殺対策の推進(「相談窓口自動案内及びハイリスク者へのインターネットゲートキーパー事業」の実施)
- ▶ 乳幼児から始める歯と口の健康づくり(フッ化物塗布事業の対象拡大)
- ▶ 中落合高齢者在宅サービスセンター内の地域交流スペースにおける地域支え合い活動の展開
- ▶ 通いの場・医療機関・介護事業所等の地域資源情報を一元化した「(仮称)地域資源情報管理システム」による地域で支え合う仕組みづくりの推進
- ▶ 障害者が情報の取得や意思疎通のための手段を選択することができる環境づくり(遠隔手話通訳等に対応した窓口用タブレット端末の配備)
- ▶ 待機児童の解消に向けた保育所の整備と定員拡大
- ▶ 放課後の小学生の居場所の充実(学童クラブの新設、「ひろばプラス」実施箇所の拡大)
- ▶ 産前産後支援の充実(家事の支援や悩みの相談に応じるドゥーラの派遣、ショートステイ型の産後ケア事業の開始)
- ▶ ICTを活用した教育の充実(児童・生徒1人1台のタブレット端末の活用による個別最適化された学び等の実現)
- ▶ 発達に心配のある児童・生徒への支援(特別支援教育推進員の増員、一人ひとりの特性を把握するアセスメントツールの導入)
- ▶ 不登校児童・生徒への支援(訪問型支援等による多様な学習活動への支援)
- ▶ セーフティネットの整備充実(生活困窮者への住居確保給付金の支給、精神的な不安を抱える生活保護受給者へのカウンセリング料補助の開始)
- ▶ 新型コロナ対策に関連する中小企業者向けコンサルタント派遣の回数増等
- ▶ 配偶者等からの暴力の防止(相談窓口の周知、啓発講座等の開催)
- ▶ 町会・自治会活性化への支援(ICT化支援講座、コンサルタント派遣事業の拡充、地域コミュニティ事業助成の実施)
- ▶ 成年後見制度の利用促進



新宿いきいき体操



遠隔手話通訳等に対応した窓口用タブレット端末



保育所での子どもたちの様子



ICTを活用した教育の充実

基本政策Ⅱ 新宿の高度防災都市化と 安全安心の強化

- ▶ 災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくり(耐震改修工事費助成の拡充、擁壁・がけの安全化対策、木造住宅密集地域の防災性強化、再開発による市街地整備の推進)
- ▶ 災害に強い体制づくり(避難所での感染拡大防止対策をまとめたガイドラインの配布・避難所への感染症対策物品配備、マンションの防災資機材助成の拡充)
- ▶ 犯罪のない安心なまちづくり(町会・商店会の防犯カメラの設置・維持管理経費の助成、自動通話録音機の貸し出し等による特殊詐欺対策)
- ▶ 良好な生活環境づくり(路上喫煙禁止の周知啓発・パトロール巡回)



区が作成するパンフレット「地震に強いあなたの住まい」

基本政策Ⅲ 賑わい都市・新宿の創造

- ▶ 新宿駅周辺地区の整備推進(「新宿の拠点再整備方針」に基づくまちづくりの推進、「新宿駅東口まちづくりビジョン」に基づく建築物の更新や歩行者空間の創出、新宿三丁目交差点周辺の賑わいの拠点としての整備方針策定に向けた取組)
- ▶ 地域特性を活かしたまちづくりの推進(高田馬場駅周辺・飯田橋駅東口周辺・神楽坂地区等のまちづくり、「新宿区景観まちづくり計画」「新宿区景観形成ガイドライン」の改定に向けた取組)
- ▶ 「新宿区ユニバーサルデザインまちづくり条例」に基づくまちづくりの推進
- ▶ バリアフリーの整備促進(「新宿区移動等円滑化促進方針」の策定)
- ▶ 道路環境の整備(小滝橋通りの歩道改修、早大通りの車道改良・江戸川橋通りの歩道拡幅に向けた取組)
- ▶ 交通環境の整備(新宿通りなど7路線の自転車通行空間の整備、民間事業者を活用した駐輪場整備、鉄道駅ホームドア・エレベーターの設置促進)
- ▶ 新宿中央公園の魅力向上(「ちびっこ広場」の再整備、花のもりの整備に向けた検討)
- ▶ 地球温暖化対策の推進(区民・事業者への意識啓発、省エネルギー機器設置助成、CO₂削減目標の見直しや地球温暖化対策に向けた取組の検討)
- ▶ 食品ロス削減の推進(フードシェアリング事業者と連携した「食品ロス削減協力店登録制度」の推進、フードドライブの実施)
- ▶ 新宿文化観光資源案内サイトを活用した「しんじゆく逸品」の情報発信
- ▶ 染色・印刷・製本団体が開発した商品の周知活動への助成
- ▶ 新宿ものづくりの振興(新宿ものづくりマイスターのPR)
- ▶ 魅力ある商店街の活性化に向けた支援(大学等との連携、商店会情報誌の発行)
- ▶ 新宿の歴史・文化の魅力向上(新宿にゆかりのある文化人等の情報発信、漱石山房記念館の来館者の利便性向上に向けた取組)
- ▶ 「新宿区スポーツ施設整備基金」を活用した大久保スポーツプラザ庭球場の整備
- ▶ 東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向けた気運醸成・普及啓発
- ▶ 多文化共生のまちづくりの推進(新宿区ホームページによる情報発信の強化)
- ▶ 平和啓発事業の推進(平和コンサート、親と子の平和派遣、被爆者の体験講話、平和都市宣言35周年記念事業の開催)



新宿区ユニバーサルデザインまちづくりガイドブック



新宿中央公園(ちびっこ広場)整備イメージ



染色・印刷・製本団体のプロジェクト「アザリー」で開発したクラッチバッグ



「アザリー」ロゴマーク

染色・印刷・製本団体が企画・開発したプロジェクト「アザリー」の周知活動を支援

基本政策Ⅳ 健全な区財政の確立

- ▶ 公民連携の推進(民間提案制度の導入に向けた検討)
- ▶ ICTの活用による窓口サービスや業務手順の改善

基本政策Ⅴ 好感度1番の区役所

- ▶ 電子納付の推進(交通系電子マネー決済の導入、スマートフォンアプリを活用した電子マネー決済の導入準備)
- ▶ 行政手続のオンライン化の推進

バイク・軽自動車等の 廃車手続きは3月31日まで



譲渡・売却・廃棄などですでに軽自動車等を所有していない場合や盗難に遭った場合に、廃車手続きをしていないと、令和3年度も軽自動車税(種別割)が課税されます。廃車手続きが済んでいない方は、必ず3月31日(水)までに手続きをしてください。手続きの場所は、軽自動車等の種別により異なります。

※軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車等を所有している方が納める税金です。

●令和3年度グリーン化特例(軽課税)

軽自動車(三輪・四輪)のグリーン化特例(軽課税)が、令和3年度も適用されます。令和2年4月1日～3年3月31日に新規取得した排ガス性能・燃費性能の優れた環境負荷の小さい新車が対象車両です。

※令和3年4月1日以降に取得した貨物車・自家用車は、電気自動車等のみが対象です。

【廃車手続きの場所・問合せ】

▶原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車…区税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139・☎(3209)1460、▶オートバイ(125ccを超えるもの)…練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町2-8-6) ☎050(5540)2032、▶軽自動車(三輪・四輪)…軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24) ☎050(3816)3101へ。



自転車の保険にご加入ください



東京都では、自転車利用中の事故により、他人にけがをさせてしまった場合等の損害を賠償できる保険等(自転車損害賠償保険等)への加入が義務付けられています。自転車利用者が未成年の場合は、保護者が保険等に加入する義務があります。

下記のいずれかに該当する場合、すでに自転車損害賠償保険等に加入しています。

- ▶損害保険会社が扱う火災保険や自動車保険等(右下記参照)に「個人賠償責任保険」が特約として付帯している場合
- ▶自転車安全整備店で点検整備(有料)を受け、点検日から1年以内の「TSマーク(右図)」が自転車に貼ってある場合



●保険の加入状況を確認しましょう

右記の保険・共済に加入している場合、「個人賠償責任保険」が特約として契約(付帯)されているかご確認ください。確認・特約の追加方法等詳しくは、各保険会社へお問い合わせください。

※「日常賠償責任保険」「賠償責任共済」の名称で加入している場合もあります。

▶「自転車保険」等の名称で販売している損害保険とのセット商品、▶自動車保険(特約)、▶火災保険(特約)、▶傷害保険(特約)、▶クレジットカードなどの付帯保険、▶会社等の団体保険、▶PTAの保険など、学校等で加入募集を受ける団体保険、▶交通安全協会の自転車会員として加入している団体保険

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265へ。

新宿エコ自慢ポイントに ご参加ください

▼同ポイント登録カード



新宿エコ自慢ポイントは、買物でマイバッグを使いレジ袋の削減に協力する等のエコな行動をポイントとして交換できる仕組みです。日頃のエコな行動の達成度を、ポイントを確認しながら実感しませんか。貯まったポイントはエコバッグ等の景品に換えられます。参加方法等詳しくは、お問い合わせください。

【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・☎(5273)4070へ。



■エコ自慢ポイント上位者 (令和2年1月～12月登録分)

順位	登録番号	ニックネーム	ポイント
1	60000064	buan064	1466 P
2	60042088	nekosan088	1099 P
3	60034489	2017489	1079 P
4	60017826	thomas826	1027 P
5	60034250	20161211250	947 P

◎左表のポイント上位者の方は、記念品等を差し上げますので、上記お問い合わせ先へご連絡ください。

※貯まったポイントは、専用ホームページ(<http://jcsns.receptorinc.com/shinjuku/index.php>)でご確認いただけます。詳しくは、お問い合わせください。

飯田橋駅前地区に係る 都市計画の説明会・縦覧等



【問合せ】景観・まちづくり課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569・☎(3209)9227へ。

●説明会(オンライン)

3月31日(水)まで新宿区ホームページで説明資料・動画を掲載・配信しています。

【内容】用途地域変更素案、地区計画等原案

●視聴環境のない方向けの動画視聴会

【日時】3月16日(火) ▶①午後1時30分～2時30分、▶②午後6時30分～7時30分(2回とも同じ内容)

【会場】牛込算笥地域センター(算笥町15)

【申込み】電話かファックス(6面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で同課へ。各回定員50名。

●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】

3月17日(水)～31日(水)

【意見書の提出期間】

3月17日(水)～4月7日(水)

【縦覧場所・意見書の提出先】

同課へ。

さまざまな地域活動団体の取り組みを応援します 第1回地域コミュニティ事業助成

申請期間は4月1日～9日
事前相談を受け付けています



区民主体の地域活動団体が行う防犯パトロールや世代間交流等の取り組みを支援し、地域コミュニティの活性化・絆づくりを推進します。

【対象団体】▶町会・自治会、地区町会連合会、地区協議会、マンション等共同住宅の居住者で構成される団体、またこれらいずれかの団体を含む実行委員会

▶地域活動団体やNPO法人等(一定の要件あり)

【対象事業】4月1日(木)～8月31日(火)に実施する次のいずれかの事業

▶地域全体の課題解決、▶安全安心なまちづくり、▶地域交流の促進

【助成金額】原則として助成対象経費の4分の3(上限額は原則、1事業につき10万円(★))

★令和3年度から、交通安全運動、防犯パトロール・見守り活動、路上清掃、町会・自治会掲示板の新設等、防災訓練で、事業を実施するにあたり収入のないものは助成対象経費の10分の9、新型コロナ対策にかかる物品経費は10,000円まで10分の10を助成します。

【申込み】制度の利用や申請書等作成について事前に相談の上、所定の申請書等を4月1日(木)～9日(金)に事業を実施する地域の特別出張所(特別出張所所管地区以外は地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4127)へ。詳しくは、同課・特別出張所で配布の募集要項でご案内しています。新宿区ホームページからもご覧いただけます。

※4月9日(金)までに申請した事業は5月7日(金)までに交付対象事業を決定します。

※第2回目の募集は、7月1日(木)～令和4年3月31日(木)に実施する事業を対象に申請を受け付ける予定です。詳しくは、広報新宿後号でご案内します。

動画を 公開中

新生活を始める外国人の方へ 新宿生活スタートガイド

新生活を始める外国人の方に役立つ情報や暮らしのルールを紹介する動画です。日本語音声の映像に7言語(英語・中国語・韓国語・ネパール語・ベトナム語・ミャンマー語、ルビ付き日本語)の字幕付きで、いずれも全8種類あります(下記)。

新宿区ホームページや、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」で配信しているほか、区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館(所蔵は中央・四谷・下落合のみ)でDVDを貸し出しています。

【問合せ】多文化共生推進課多文化共生推進係(本庁舎1階) ☎(5273)3504へ。

【各動画のタイトル】※いずれも3～5分程度

- ▶①日本の住まいでの約束事!
これを守って快適な新宿生活を!
- ▶②部屋を借りる人、必見!
日本の賃貸借の基礎知識
- ▶③病院に行くときには保険証が必要!
国民健康保険
- ▶④日本は地震国!日頃からの備えで命を守る
- ▶⑤知らないといけない!自転車利用のマナー
- ▶⑥資源・ごみの出し方のルールを守りましょう!
- ▶⑦新宿区で生活する外国人の皆さんへのサポート情報
- ▶⑧新宿で事業を始める人のための「事業系の資源・ごみの出し方」



▲アゼリア(左)・シンウェル(右) / いずれも同ガイドキャラクター



▶動画の視聴ができます



▶国民健康保険証の説明シーン



▶地震が起きた際の説明シーン

区立障害者福祉センターの講座

【問合せ】区立障害者福祉センター(〒162-0052戸山1-22-2) ☎(3232) 3711・☎(3232) 3344

4月開講講座

【日時・定員等】下表のとおり
【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・愛の手帳をお持ちの方(定員に余裕がある場合は家族の参加も可)
【費用】1回100円(減免制度あり)
【会場・申込み】3月19日(金)までに電話かファックス(6面記入例のほか障害者名・手帳の種類・希望講座(パソコンは曜日も)を記入)または直接、同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

Table with 5 columns: 講座名, 日時・回数, 定員, 開始日. Lists various courses like '書道', '茶道', '俳句', etc., for April.

★別途材料費がかかります。
※18歳以上65歳未満の知的障害がある方が対象です。

手話講習会

区立障害者福祉センターでは、手話通訳者やボランティアを養成するとともに聴覚障害者との交流機会を促進することを目的に、手話の講習会を実施しています。
区内在住・在勤・在学の15歳以上で年間を通して参加できる方が対象です。
※18歳未満の参加者は保護者の同意が必要です。

【日時】いずれのコースも昼・夜クラス(全40回。別途試験日あり)を開講しています。
▶屋クラス…5月13日～令和4年3月10日の木曜日午前10時～12時、▶夜クラス…5月11日～令和4年3月8日の火曜日午後7時～9時
【試験日】中級コース以上は試験に合格した方が受講できます。
▶屋クラス…中級・通訳コース/4月15日(休)午前10時～12時、上級コース/4月22日(休)午前10時～12時
▶夜クラス…中級・通訳コース/4月13日(火)午後7時～9時、上級コース/4月20日(火)午後7時～9時
【対象】▶初級コース…初めて手話を学ぶ方、15名
▶中級コース…初級修了程度の方、10名
▶上級コース…中級修了程度または学習歴2年以上の方、10名
▶通訳コース…上級修了程度または学習歴3年以上の方、8名
※上級・通訳コースは区内で手話通訳者として活動する意思をお持ちの方が対象です(通訳コースは新宿区登録手話通訳者選考試験の受験が必須)。
【費用】2,000～3,000円程度(テキスト代)
【会場・申込み】往復はがきに6面記入例のほか年齢、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地、希望コースとクラス(昼夜)の別、手話学習年数(どこで何年学習したか等)を記入し、3月26日(金)(消印有効)までに同センターへ。初級は応募者多数の場合、書類選考の上、抽選。



子ども・教育

人形劇

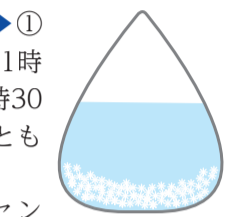
【日時】3月14日(日)
午後1時～2時
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【対象】小学生までのお子さんと保護者、30名
【演出】「ブレーメンのおんがくたい」(出演は劇団員の火)
【申込み】3月7日(日)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373へ。先着順。

子ども読書リーダー講座 図書館員体験

①本の修理
【日時】3月20日(祝)
午前10時～12時、28日(日)午後1時45分～3時45分(2回とも同じ内容)
②POP(ポップ)作り
【日時】3月20日(祝)午後1時45分～3時45分、28日(日)午前10時～12時(2回とも同じ内容)
……<①②共通>……
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)
【対象】小学4年生～中学生、各回10名
【申込み】3月9日(火)から電話または直接、子ども図書館(大久保3-1-1、中央



図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。
おたのしみ おはなし会
【日時】3月27日(土)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】小学生までのお子さんと保護者、10名
【内容】絵本の読み聞かせ
【申込み】3月7日(日)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。



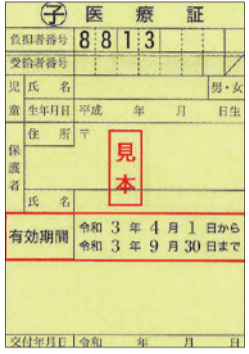
ストームグラス作り

【日時】3月28日(日)▶①午前9時30分～11時30分、▶②午後0時30分～2時30分(2回とも同じ内容)
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】小学生、各回6名(保護者の同伴不可)
【内容】天気によって結晶が変化するストームグラス作り(講師は太田孝二郎/元高校化学教諭)
【申込み】3月7日(日)～14日(日)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。

3月5日 「子ども医療証(㊦医療証)」を発送しました

未就学児対象の「乳幼児医療証(乳医療証)」をお持ちで、平成26年4月2日～27年4月1日生まれの方を対象に、4月1日(休)から使用できる㊦医療証を3月5日に発送しました。切り替えの手続きは不要です。3月中に届かなかった場合は、お問い合わせください。
【問合せ】子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273)4546・☎(3209)1145へ。

▶子ども医療証



教育費の一部を補助しています 就学援助の申請を

区内在住で次のいずれかに該当し、経済的に困りの方(所得制限あり)に、教育費の一部を補助しています。
【対象】▶義務教育中のお子さんがある保護者
▶中学校の夜間学級に在学する生徒の保護者または20歳以上の生徒本人
【申込み】▶区立小・中学校に通学する方…学校に申請してください。
▶公立・国立・私立の小・中学校に通学する方…3月31日(休)までに下記問い合わせ先へご相談ください。
※3月に小・中学校入学準備金の入学前支給を受ける予定の方も、申請が必要です。
【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3089・☎(5273)3580へ。



年齢にかかわらず受講できます シルバー人材センターのパソコン・書道教室

【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】3月15日(必着)までにはがきかファックス(6面記入例のほか希望クラス(①～②の別)を記入)で同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

Table with 4 columns: 教室名, 主な内容, 日程(2日制), クラス. Lists computer and calligraphy classes for various groups.

各教室の講師をシルバー人材センターの会員が務めることで、シルバー世代の就業機会を増やすとともに、受講者には生きがいづくりのきっかけにしたい。よう、開講しています。
【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://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/

書道教室

【日時】▶4月5日・19日、5月10日・24日、6月7日・21日、7月5日・19日の月曜日…初級・中級・上級・研究科I
▶4月12日・26日、5月17日・31日、6月14日・28日、7月12日・26日の月曜日…研究科II
※いずれも午前クラスは午前10時～12時、午後クラスは午後1時30分～3時30分、各クラス全8回
※開講日を土曜日に変更する場合があります(土曜日の場合、午前クラスは午前10時～12時、午後クラスは午後1時～3時)。
【対象】区内在住・在勤の方、午前・午後クラス各5名
【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・古典・古筆の臨書ほか
【費用】8,000円(全8回、途中入会でも同額)
【会場・申込み】3月8日(月)から電話で同センターへ。先着順。

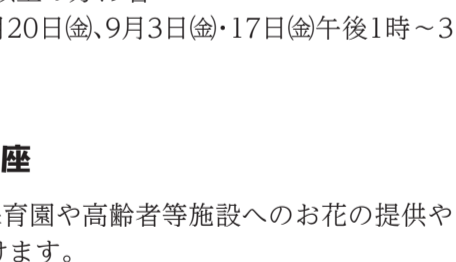


新規会員募集 センターの会員になって、家事補助や区役所・学校での事務補助などの仕事をしてませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。
インターネットで入会申し込みができます
同センターホームページ(右図二次元コード。☎https://www.s22s.jp/ef/1332/flow)から30分程度の入会説明会の動画をご覧いただくと、受講・入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。
対面式入会説明会もあります
1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。
【対面式説明会日時】▶3月10日(水)午前10時から▶11日(木)午後1時30分から



いずれも区内在住の方が対象 ささえーる薬王寺の講座

- ①ささえーる歌声広場
【日時・定員】3月23日(火)午前10時～11時30分(8名)
【内容】ハミングによる嚙下機能等の促進とリズム活動を通じた体幹訓練(講師は佐谷優佳/音楽療法士)
②からだ元気体操
【日時・定員】4月12日・19日・26日、5月10日・17日・24日・31日、6月7日・14日・21日・28日、7月5日・12日・26日、8月2日の月曜日(祝日を除く)午後1時～3時、全15回(9名)
※5月24日、6月21日、7月26日は講師が不在の自主活動です。
【内容】ストレッチと筋力アップの体操(講師は郷間加奈子/理学療法士)
④シニアの絵本読み聞かせ講座
東京都健康長寿医療センター研究所が開発した認知症予防の絵本読み聞かせの実践講座です。受講を希望する方は左下記③に参加してください。
【日時・対象】4月16日・30日、5月7日・14日・21日、6月4日・11日・18日、7月2日・9日・16日・30日、8月6日の金曜日午後1時～3時、全13回、50歳以上の方、9名
※4月16日(金)、8月6日(金)に健康調査が、8月20日(金)、9月3日(金)17日(金)午後1時～3時にフォローアップ講座があります。
⑤ガーデニングサポーター養成講座
講座終了後はサポーターとして、近隣保育園や高齢者等施設へのお花の提供や屋上庭園の維持管理等で活躍していただけます。
【日時・定員】▶同館で行う講座…4月19日、5月17日、6月21日、7月26日、8月23日、9月13日の月曜日午前10時～12時(全6回)、▶高齢者等施設での花壇づくり…29日(水)午前10時30分～午後0時30分または午後1時30分～3時30分(いずれかの枠で2回)、8名
※同館の利用が初めてで、同館で行う講座(6回)と花壇づくり実習(2回)の全8回に参加できる方を優先します。
【内容】各回テーマごとの座学と除草や庭園の水やり等フィールド作業(講師は小山隆一/花と緑のコンサルタント)



③認知症予防講演会～絵本の読み聞かせで脳と地域を活性化
【日時・定員】4月2日(金)午後1時～3時(24名)
【内容】講話「なぜ『絵本の読み聞かせで脳と地域を活性化』なのか」と読み聞かせの実演(講師は鈴木宏幸/東京都健康長寿医療センター研究所・社会参加と地域保健研究チーム)
【会場】①②、④⑤は同館、③は牛込笹岡地域センター(笹岡町15)
【申込み】①は3月12日(金)まで、②～⑤は3月19日(金)までに電話または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。
【共通事項】 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、マスクの着用・事前の検温等各所の新型コロナ感染防止対策にご協力ください

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】▶3月10日～22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)、▶3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・荒天時中止)
 【対象】区内在住・在勤・在学で、おおむね10歳～70歳代の方、各日10名
 【内容】基礎から指導。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。
 【費用】1回200円
 【主催・申込み】3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

●星空散歩～春～うしかい座の物語と「スター大百科」
 【日時】3月13日(土)・21日(日)、4月3日(土)・10日(土)・18日(日)、5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3時から(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、新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久

保3-1-2)へ。各回先着75名。
 【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

だれでもできる俳句教室

【日時】3月21日(日)午後2時～4時
 【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
 【講師】山本敏倅/現代俳句協会
 【申込み】3月7日(日)～16日(火)に電話で戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191・FAX(3207)1192へ。先着15名。参加する方は3月16日(火)までに、自作の俳句2句をファックスまたは直接、同館に提出してください。

いきいきウォーク新宿

●西新宿で大人な街あるき
 【日時・集合解散場所】3月26日(金)午前10時～10時15分に柏木地域センター(北新宿2-3-7)で受け付け。午後1時ごろに新宿駅付近で解散(雨天実施)
 【内容】初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング
 【持ち物】マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
 【協力】NPO法人新宿区ウォーキング協会
 【申込み】3月8日(月)～25日(木)に電話かファックス(6面記入例のほか年齢を記入)で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。先着20名。

施設

ギャラリーオーガード“みるっく”の休止

ギャラリーオーガード“みるっく”(歌舞伎町1-30)は、JR東日本旅客鉄道(株)による新宿大ガードの耐震工事のため、下記の期間中展示を休止します。
 【休止期間】8月1日(日)～令和5年3月31日(金)
 ※工期は変更になる場合があります。
 【問合せ】▶利用に関すること…新宿未来創造財団 ☎(3350)1141、▶工事に関すること…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。

区関連・官公署情報

笑顔があふれるスリックあそびの広場

●オリジナルフォトフレーム作り
 【日時】3月14日(日)午後1時30分～3時30分
 【内容】タイルやビーズ、花などで飾り付けて白木のフォトフレーム作り
 【主催】新宿区レクリエーション・インストラクターズクラブ(スリック)
 【後援】新宿区
 【会場・申込み】当日直接、大久保地域

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み
 ※復返はがきは、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。
 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)

センター(大久保2-12-7)へ。先着40名(未就学児は保護者同伴)。
 【問合せ】スリック事務局 ☎(3376)4518へ。

音楽家応援コンサート

●寄付で応援しよう!
 【日時】3月20日(祝)午後2時～4時
 【会場】ベルサール高田馬場(大久保3-8-2)
 【定員】500名(区内在住の方の優先席30席)
 【内容】弦楽器、金管楽器の演奏とオペラ歌唱(出演は相楽和子/ソプラノ歌手、尼崎有実子/バイオリン奏者、依田泰幸/トランペット奏者ほか)
 【後援】新宿区
 【主催・申込み】電話でさわかみオペラ芸術振興財団 ☎0570(023)223(月～金曜日午前10時～午後5時)へ。詳しくは、同財団ホームページ(<https://sawakami-opera.org/>)でご案内しています。当日も受け付けます。

3月14日(日)まで開催

新宿区×啄木鳥探偵處

スマートフォン等を使ったデジタルスタンプラリー



石川啄木がとある事件をきっかけに探偵稼業をはじめるというアニメ「啄木鳥探偵處(原作:伊井圭(創元推理文庫刊))」とタイアップし、区内の記念館・博物館を巡るデジタルスタンプラリーを開催しています。
 【問合せ】文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126へ。

- ▶描き下ろしを含むイラストパネルや等身大パネルを展示
- ▶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(下記参照。なくなり次第終了)



【参加方法】

- 1 スマートフォンをご用意の上、事前に参加用二次元コード(右図二次元コード)から申し込みサイトにアクセスしてください。
- 2 必要事項等を記入し、参加を申し込んでください。
- 3 開催期間中に直接、対象施設へ。
- 4 各施設に設置している二次元コードを読み込み、スタンプを獲得してプレゼントを受け取りましょう(先着順)。
 ※スマートフォン等をお持ちでない方は、お問い合わせください。詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。



▶参加を希望する方は事前にアクセスしてください

【対象施設(スタンプ設置場所)】

- ▶新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)
- ▶漱石山房記念館(早稲田南町7)
- ▶林芙美子記念館(中井2-20-1)
- ▶佐伯祐三アトリエ記念館(中落合2-4-21)
- ▶中村彝アトリエ記念館(下落合3-5-7)



【オリジナルグッズ(景品)】

- ▶各施設に設置している二次元コードを読み込み、スタンプを獲得した方…各施設ごとにオリジナルポストカード
- ▶スタンプを5つ集め、アンケートに答えた方…オリジナルマスクケース

黙とうにご協力を

3月10日は東京都平和の日
 昭和20年3月10日の東京大空襲では、多くの尊い命が失われました。戦災で亡くなられた方を追悼して世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。
 【日時】3月10日(水)午後2時
 【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

区民のひろば

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。
 【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

★催し・講座★
 ◆第15回明治神宮外苑大学クリテリウム大会 3月7日(日)午前10時～午後5時、明治神宮外苑(霞ヶ丘町)で。自転車で1周1kmを走ってタイムを計測。区内在住・在学の小・中学生対象。¥300円。用当日直接、会場へ。問日本学生自転車競技連盟・井関 ☎090(9809)0322
 ◆映画「ビッグリトルファーム」上映と地域のつながりトーク(オンライン) 3月20日(祝)午後1時30分～4時、Zoomで配信。映画上映後、落合地区の地域活動の紹介。¥400円。用3月19日(金)までに電話で。フェイスブックページからも申し込みます。問みんなのリビング葛ヶ谷・佐藤 ☎050(3632)3570

4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 ☎(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3月8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の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	
はじめて 歯科相談	牛込	8(木)	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方(1歳児対象)	
	四谷	2(金)			
	東新宿	5(月)			
	落合	6(火)			
育児相談	牛込	9(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)	
	四谷	8(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)	
	東新宿	23(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)	
	落合	7(火)	13:00~14:30		
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス)	牛込	23(金)	13:15~14:15 15:00~16:00	予約制。グループでのミニ講話及び情報交換(おおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん)	
	四谷	8(木)			
	東新宿	15(木)			
離乳食相談	牛込	13(火)	9:00~10:30	予約制。栄養士による個別相談	
	四谷	22(木)			
	東新宿	12(月)			
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	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の相談ができます。	
	精神保健相談	牛込	6(火)・20(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	26(月)	14:00~16:15	
東新宿	7(水)・23(金)	13:15~15:30			
うつ専門相談	落合	8(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談	
	四谷	15(木)	14:00~16:15		

両親学級

【日時】4月24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)
【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。
【会場・問合せ】落合保健センターへ。申し込み方法等詳しくは、4月1日(木)以降にお問い合わせください。

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
(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内)
☎・☎(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)
☎(5285)8080
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

傍聴できる 審議会

社会教育委員の会議

【日時】3月12日(金)午前10時~11時30分

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎地下1階教養室へ。

【問合せ】教育支援課地域連携・家庭教育推進係☎(3232)1078へ。

図書館運営協議会

【日時】3月19日(金)午前10時~12時

【内容】今後の図書館サービスのあり方ほか

【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。

都市計画審議会

【日時】3月26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…東京都市計画地区計画新宿駅東口地区地区計画の都市計画変更案について(区決定)、▶報告案件…飯田橋駅前地区に係る都市計画の変更等について(区・都決定)

【申込み】傍聴を希望する方は電話かファックスで都市計画課都市計画係(本庁舎8階)☎(5273)3527・☎(3209)9227へ。

人材募集

しんじゅく女性団体会議 新規会員を募集

●4月からの参加を希望する場合は3月22日(必着)までに申し込みを女性団体相互の連携と女性が自ら意思決定し行動する力を身につけることを目指し、年間テーマに沿った講座・日帰り研修などを実施しています(現在10団体)。定例会(原則として偶数月の第3金曜日)に年間を通して出席していただきます。
【対象】次の全てに該当する団体▶2年以上継続的に活動、▶活動拠点が区内、▶女性の地位向上と一般的な教養を高める活動を行っている、▶構成員が20名以上で半数以上が女性、かつ8割以上が区内在住
【申込み】所定の申込書を郵送かファックスまたは直接、男女共同参画課(〒160-0007荒木町16、ウィズ新宿)☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。申込書は同課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。

2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		345,499人(268人増)
世帯数		219,791世帯(327世帯増)
	日本人	307,223人(181人減)
	外国人	38,276人(449人増)
人口計		
男	153,658人(91人減)	19,684人(269人増)
女	153,565人(90人減)	18,592人(180人増)

新宿区映像の記録

貴重な過去の映像資料を 公開しています



区では、過去に16mmフィルムで撮影した区のイベント・行事等の映像資料を、フィルムの劣化等による消失を防止するとともに、活用しやすくするためにデジタル化しました。デジタル化した映像は、昭和53年~平成11年に撮影した67タイトルで、いずれも音声はないものの、過去の区の取り組みやまちの移り変わりが分かる貴重な資料になっています。

デジタル化した映像は、新宿区ホームページ(右図二次元コード参照)で動画配信しているほか、区政情報センター(本庁舎1階)、区立図書館(所蔵は中央図書館のみ)でDVDを貸し出しています。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

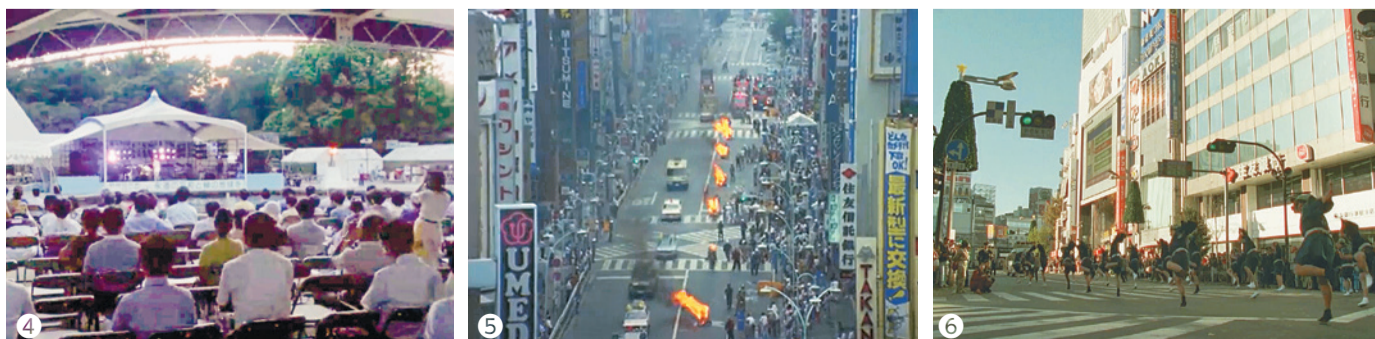


公開している 主な映像



●●● 内容(撮影年) ●●●

- ▶①はたちのつどい(昭和54年)
- ▶②都庁建設予定地空撮(昭和61年)
- ▶③四谷第七小学校運動会(平成6年)
- ▶④平和コンサート(平成2年)
- ▶⑤震災訓練(昭和53年)
- ▶⑥内藤新宿300周年記念ファイナルパレード(平成10年)



3月は自殺対策強化月間 ひとりじゃない 悩みは抱え込まずに相談を

気づき、支えあう

悩みは抱え込まずに相談してください。周囲の人の悩みに気付いたら、声を掛け、悩みをゆっくと聴き、相談する場があることを伝えてください。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3024・FAX(5273)3876へ。

◇◇◇◇◇ ころといのちの相談窓口 ◇◇◇◇◇

◆東京都自殺相談ダイヤル

～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(3月23日(火)～27日(土)は24時間受け付け)

◆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(月曜日は午後10時30分～翌午前2時30分、火曜日は午後5時～翌午前2時30分)

※3月7日(日)までは上記電話番号のほか、

☎0120(58)9090でも受け付けます。

◆相談ほっとLINE@東京

スマートフォンアプリ

「LINE」で相談に応じます。都

福祉保健局ホームページ(右

図二次元コード)から「友だ

ち登録」してご利用ください。

午後3時～10時(受け付けは午後9時30

分まで)



◆保健センターの

ころの悩みの相談

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

▶牛込保健センター(弁天町50)

☎(3260)6231・FAX(3260)6223

▶四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

☎(3351)5161・FAX(3351)5166

▶東新宿保健センター(新宿7-26-4)

☎(3200)1026・FAX(3200)1027

▶落合保健センター(下落合4-6-7)

☎(3952)7161・FAX(3952)9943

【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

◇◇◇◇◇ ご活用ください ◇◇◇◇◇

★ゲートキーパー養成講座(オンライン)

3月31日(水)までYouTubeで配信しています(下図

二次元コード・HPhttps://www.youtube.com/playlist?list=PLMZWwu_SU8m_yqGwa33pS9DN3HNF0f-sA。



◆困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭、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(右写真。右図二次元コード)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)

悩みごとや困りごと等の各種相談窓口を検索

できるウェブサイトです(右図二次元コード・HP<https://shinjuku.sodan.org/navi/>)。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



すすめ! しんじゅく健康コロンズ!!



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「若い女性のやせ」です。偏った食生活や極端なダイエットによる「やせ」は、月経異常や貧血、骨粗しょう症などを引き起こす危険があります。1日3食のバランスのいい適量の食事と適度な運動で、標準体重(※)を維持しましょう。【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・FAX(5273)3930へ。

VOL.11 そのダイエット…ホントに必要?



(※)標準体重の範囲内か 標準体重:18.5 ≤ BMI < 25
確認してみましょう BMI=[体重(kg)] ÷ [身長(m)] ÷ [身長(m)]

★BMIは、身長と体重から算出される体格指数で、肥満の度合いを判定する数値です。

毎月8日は しんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

区では、手軽においしく野菜がとれる料理を掲載しているレシピ集(左下写真)を健康づくり課・特別出張所・区立図書館等で配布しています。新宿区ホームページでもご覧いただけます(下図二次元コード)。

料理ごとの1人分の野菜量や調理時間の目安が一目で分かり、野菜を選ぶポイントや保存方法等も紹介しています。

【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。



3月のレシピ

チンゲン菜と厚揚げのオイマヨ炒め



チンゲン菜は炒めすぎると色や食感が悪くなるので注意しましょう。コチュジャンを除いて作れば、小さいお子さんや辛い物が苦手な方でも食べられます。

材料(2人分)

- ▶チンゲン菜…4株
- ▶厚揚げ…1枚(250g)
- ▶油…適量
- ▶にんにくチューブ…1cm
- ▶マヨネーズ…大さじ1
- ▶オイスターソース…大さじ1と1/2
- ▶コチュジャン…小さじ1

◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇

- ① チンゲン菜は根元を切ってから葉と茎に分け、葉はひと口大に、茎は短冊切りにする。厚揚げはひと口大に切る。
- ② フライパンに油をひき、チンゲン菜の茎の部分を入れてさっと炒め、厚揚げ、葉の部分を加えて炒める。火が通ったら、よく混ぜたAを加え、軽く炒め合わせる。

広報新宿2月25日号お詫びと訂正

3面「創業スクール プラクティス・フィールズ」「創業セミナー(オンライン)」の記事の中で、高田馬場創業支援センターの電子メールアドレスを「incu@shinjuku-center」と掲載しましたが、正しくは「incu@shinjuku-center.jp」の誤りでした。お詫びして訂正します。