

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

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。

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。

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・各施設にご確認ください。

より良い地域社会に向けて活動する町会・自治会を紹介します

地域の絆をつなぐ 町会・自治会

百人町四丁目連絡会

大学生とのお手紙プロジェクト

この時世だからこそ つながり大切に



昨年10月から手紙での交流を開始
これまでにやり取りした手紙は
約100通になりました!



手紙の返事を書く町会の皆さん。近況や地域の様子など1枚1枚心を込めてしたためます

百人町四丁目連絡会は、東日本大震災の際、ボランティアの大学生と一緒に百人町四丁目アパートに避難した被災者の方々へ支援活動を行ったことがきっかけで、学生サークル「ジョイスタディプロジェクト」の皆さんと交流してきました。

コロナの影響で対面での交流が制限される中、つながり大切にしていきたいとの思いから、現在は手紙で交流を継続しています。

交流している学生サークル「ジョイスタディプロジェクト」の大学生と町会長



大学生 嶺山さん

町会長 大坂 紀子さん

大学生 池田さん

対面での地域活動の再開を願って

嶺山さん

現在は、コロナでサークル活動が縮小されていますが、今後もボランティア活動をしていきたいです。

池田さん

コロナが収束したら、また皆でお祭りなど町会のイベントを企画したいです。

大坂会長

住民は大学生との交流をととても楽しみにしています。大学生の皆さんにとっても、当町会との交流が、自分が住んでいる地域のことや、自分自身の祖父母のことを考えるきっかけになれば良いなと思っています。

あなたも町会・自治会に加入してみませんか

主な町会・自治会の活動

- ▶防災訓練 ▶交通安全運動
- ▶まちの美化活動 ▶街路灯の整備
- ▶防犯パトロール・年末の夜警活動

【問合せ】地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4127・FAX(3209)7455へ。

●加入のご相談はお近くの特別出張所へ
各町会・自治会の連絡先等は特別出張所、地域コミュニティ課でご案内しています。
区内の町会・自治会については、新宿区町会連合会のホームページ「シンジュクイレブン」(<http://www.shinjuku11.jp/>)。右図二次元コード)でもご案内しています。



●冊子で町会・自治会の活動を紹介しています

- ▶地縁いきいき(右図右) 集合住宅にお住まいの方向け
- ▶加入促進チラシ(外国語版)(右図左) ルビ付き日本語、英語、中国語、韓国語で紹介



★いずれも特別出張所で配布しています

協働事業紹介冊子の作成を体験しませんか

講

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンライン講座

区では、協働事業を区民目線で分かりやすくご紹介するために、紹介冊子を作成しています。取材・編集の基礎を学び、プロの編集者のアドバイスを受けながら作成します。

①プロから学べる文章の書き方講座(全3回)

【日時・内容】▶9月29日(水)「すらすら書けるコツ」、▶10月6日(水)「文章が劇的にうまくなるコツ」、▶10月13日(水)「タイトルでさらに文章のクオリティを高める」、時間はいずれも午前9時30分～11時30分

【対象】18歳以上で社会貢献活動に関心のある方、15名程度

②協働事業紹介冊子編集講座

【日程・内容】10月～12月に7回程度、取材・編集を実践的に学び、冊子を作成

【対象】①の講座を修了し、原則として全回出席できる方、10名程度



……………<①②共通>……………

【講師】石井栄子/編集プロダクションいしぼろ代表

【申込み】電話かほかき・ファックス(4面記入例のほか、講座①・①②両方の別)を記入で、9月22日(必着)までに地域コミュニティ課管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)3872・FAX(3209)7455へ。応募者多数の場合は、①②の両方を希望する方を優先して抽選。受講にかかる通信費等は申込者負担。詳しくは、お問い合わせください。

地域活動団体の取り組みを応援 地域コミュニティ事業に助成します



申請は9月30日(木)まで

●第3回地域コミュニティ事業助成

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はこれらいずれかの団体を含む実行委員会

▶地域活動団体・NPO法人等(一定の要件あり)

【対象事業】11月1日(月)～令和4年3月31日(木)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

【助成額】原則として助成対象経費の4分の3、防犯パトロール等特定事業は10分の9(1事業につき上限10万円)

【申込み】事前に相談の上、所定の申請書等を9月30日(木)まで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。

※10月29日(金)までに交付対象事業を決定します。

※詳しくは、新宿区ホームページ、特別出張所・地域コミュニティ課コミュニティ係で配布している募集要項でご案内しています。

9月21日から

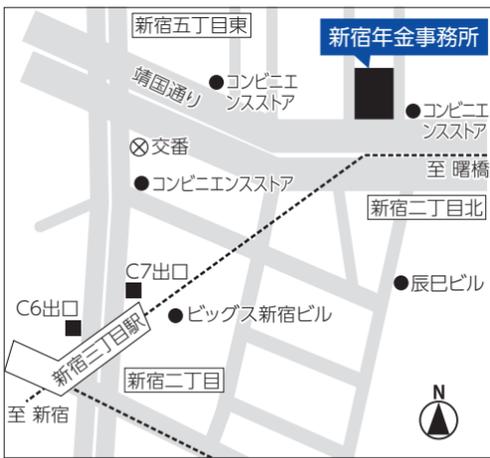
新宿年金事務所が移転します

【移転先】新宿5-9-2、ヒューリック新宿五丁目ビル

※都営新宿線新宿三丁目駅C7出口から徒歩3分

◆電話番号も変わります

【問合せ】新宿年金事務所 ▶9月20日(祝)まで… ☎(5285)8611、▶9月21日(火)から… ☎(6278)9311へ。



年金生活者支援給付金

～新規対象者に請求書をお送りしています

所得等が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するための制度です。老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で新たに対象となる方には、8月下旬に、日本年金機構から給付金の請求書を発送しました。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092へ。

※050から始まる電話からは ☎(5539)2216へ。

区内消費者団体等の活動の活性化に向けて 消費者活動を促進する事業に助成します

申請は10月29日(金)まで

区内消費者団体等の活動の活性化のため、事業に必要な経費の一部を助成します。

【対象団体】

▶新宿消費生活センター分館の登録団体

▶区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

▶その他区長が適当と認めた団体

【対象事業】令和4年3月31日(木)までに実施する消費者市民社会と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

※他の補助を受けている事業、営利、政治活動を主とする事業は除きます。

【助成額】対象事業経費の3分の2以内(上限/1事業20万円。1団体に付き40

万円を限度)

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

【申込み】事前に相談の上、9月8日(水)～10月29日(金)に所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定・収支予算書を消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ。

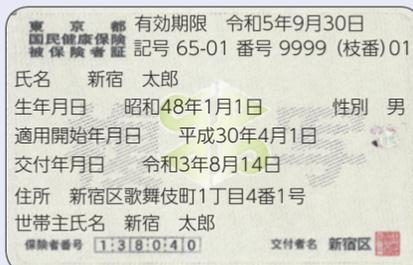
申請書等は、同係で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

新しい国民健康保険被保険者証をお送りしました

有効期限が令和3年9月30日の保険証をお持ちの方に、新しい国民健康保険被保険者証を簡易書留郵便で発送しました。

保険証は被保険者一人一人に交付します。世帯主あてに世帯の被保険者全員分の保険証をお送りしています(世帯主が被保険者でない場合も含む)。

誤りがある場合や有効期限を過ぎた保険証の返却は、医療保険年金課か特別出張所へお持ちください。



新しい保険証の有効期限は、原則として令和5年9月30日

ただし、次に該当する方の有効期限は以下のとおりです。

▶令和5年9月30日までに満75歳になる方…誕生日の前日

▶令和5年9月28日までに在留期間満了となる外国籍の方…在留期間満了日の翌日

※在留期間を更新した方には、新しい有効期限の保険証をお送りします。

在留資格が「特定活動」の外国籍の方へ

指定書の確認ができていない場合のみ、新しい保険証をお送りしています。確認手続きがお済みでない方は、医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。

国民健康保険の加入・脱退の届出は14日以内に

国民健康保険に加入するときや、勤務先の健康保険に加入して国民健康保険を脱退するときは、お早めに医療保険年金課か特別出張所で手続きをしてください。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。

保険料に滞納がある方へ

保険料に一定額以上の滞納がある世帯へは、有効期間が通常より短い保険証(6か月有効証)または資格証明書を発送しました。滞納がなくなった場合に、通常の期限の保険証と交換します。

【問合せ】医療保険年金課納付推進係(本庁舎4階) ☎(5273)3873・☎(5273)4158へ。

台風等の荒天時の資源・ごみの収集について

■ 気象警報発令時などでは収集を中止する場合があります

区では、暴風雨や積雪等の特別警報・警報の予測が出ている場合や鉄道等の公共交通機関の計画運休が予定されている場合には、資源・ごみの収集を中止する場合があります。

中止する場合は、新宿区ホームページ等でお知らせします。

【問合せ】新宿清掃事務所 ☎(3950)2923へ。

粗大ごみの申し込みはお早めに インターネット申し込みのご活用を

粗大ごみの申し込み件数増加により、申し込みから収集まで時間がかかっています。

粗大ごみの申し込みは、下記粗大ごみ受付センターに電話するか、インターネット(右下図二次元コード)で受け付けています。電話が混み合い、お待たせすることが多くなっていますので、インターネットでの申し込みをご活用ください。

【問合せ】粗大ごみ受付センター ☎(5296)7000(月～土曜日、午前8時～午後7時)へ。粗大ごみ受付センターホームページ(右図二次元コード) <https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>からも申し込みます。



※新規受け付けに限り(一度申し込んだ粗大ごみの変更・取消を除く) ☎0570(03)7000(月～金曜日午前8時～午後7時)でも受け付けています。

がけ・擁壁改修のための支援事業を ご活用ください

台風・集中豪雨等による被害を防ぐため、日頃からのがけ・擁壁の点検、適切な維持管理が必要です。

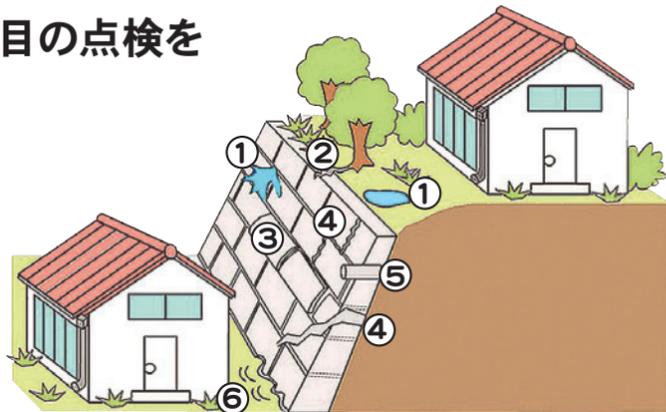
区では、がけ・擁壁の所有者等に、コンサルタントの派遣や改修する際の工事費の助成、土砂災害警戒区域内での専門技術者の派遣をしています。詳しくは、お問い合わせください。

※改修工事の契約は助成金交付決定後に行ってください。

【問合せ】建築指導課構造設備担当(本庁舎8階) ☎(5273)3745へ。

⚠ 以下の項目の点検を

- ① 擁壁や擁壁の上部から水が浸み出ていませんか
- ② 樹木の根やツタなどが擁壁に悪い影響を与えていませんか
- ③ 擁壁に膨らみが見られませんか
- ④ 擁壁の亀裂や、ブロック等の目地に沿った亀裂が見られませんか
- ⑤ 水抜き穴(排水パイプ)はありますか
- ⑥ 地盤が沈下していませんか



地震に強い 住まいのために

木造住宅の耐震化

昭和56年5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(過半が住宅)用途であること等が対象です。

■ 耐震診断のための建築士派遣(無料)

区から建築士を派遣し、耐震診断を行います。診断には、簡易な診断を行う「予備耐震診断」と、地震による損壊等に対する建築物の強度(耐震性能)を評価する「詳細耐震診断」があります。

■ 補強設計等・耐震改修工事・工事監理への助成

▶ 補強設計等

補強設計にかかる費用の一部を助成します(限度額/17万円)。

※詳細耐震診断と補強設計を合わせて実施する場合、助成限度額は30万円(詳細耐震診断/13万円、補強設計/17万円)です。

▶ 耐震改修工事

補強設計に基づいて行う耐震改修工事にかかる費用の一部を助成します。

※申請者が個人の場合は、申請者を含む世帯全員が住民税を滞納していないこと等が要件です。耐震改修工事とは関係のない部分のリフォーム工事費や消費税は助成対象外です。

▶ 工事監理

工事監理にかかる費用の一部を助成します(限度額/20万円)。

ブロック塀等の除去

道に沿って高さが1m以上あり、安全性が確認できないブロック塀・万年塀・大谷石塀などの除去にかかる費用の一部を助成します(限度額/40万円)。

【要件】▶敷地内全ての助成対象となるブロック塀等(道路突出部分、付属する門柱含む)を除去すること、▶道に沿って新たにブロック塀等を設ける場合は「建築基準法関連法令」を遵守(道路突出の是正等)し、かつ、道側からの高さが60cm以下(土留め・基礎等含む)のものであること

【助成金額】40万円を限度に▶実際の工事にかかる費用、▶除去するブロック塀等の面積(m²)×面積当たりの単価(※)で算出した費用のいずれかのうち低い額
※面積当たりの単価▶万年塀…6,000円/m²、▶ブロック塀・大谷石塀等…12,000円/m²



▲ブロック塀倒壊の例(平成19年新潟県中越沖地震)/提供:消防科学総合センター

区では、切迫する首都直下地震に備えて、区内の昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した建築物を対象に、無料の建築士派遣や、耐震診断、補強設計・耐震改修工事への助成等、耐震化の支援を行っています。

助成要件・金額等詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3829へ。

非木造建築物の耐震化

昭和56年5月31日以前に着工した鉄骨造、鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造の建築物が対象です。

■ 耐震アドバイザー派遣・簡易耐震診断(無料)

区から建築士を派遣し、耐震診断・改修工事の必要性の調査等のアドバイスや、設計図面等に基づき、建物の外部・内部の外観調査等を行う簡易耐震診断を実施します。

■ 耐震診断・補強設計・耐震改修工事への助成

▶耐震診断…耐震診断にかかる費用の一部を助成(限度額/200万円)

▶補強設計…補強設計にかかる費用の一部を助成(限度額/200万円)

▶耐震改修工事…補強設計に基づいて行う耐震改修工事にかかる費用の一部を助成

※申請者が個人の場合は、申請者を含む世帯全員が住民税を滞納していないこと等が要件です。耐震改修工事とは関係のない部分のリフォーム工事費や消費税は助成対象外です。

特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化

■ 補強設計・耐震改修工事・除却・建替えへの助成

災害時の避難や救助活動等に重要な役割を持つ特定緊急輸送道路沿いの建築物の耐震化を進めるため、耐震改修工事等の費用を助成しています。

要件等詳しくは、お問い合わせください。



●賃借人がいる特定・一般緊急輸送道路沿道建築物の耐震工事等の助成額を加算
令和2年10月から、賃借人がいる緊急輸送道路沿道建築物の耐震改修工事等助成に加算しています。助成要件・金額等詳しくは、お問い合わせください。

福祉

シルバー人材センター 新規会員募集

●60歳からのハツラツワーク
家事援助や施設管理・清掃業務などの仕事をしてみませんか。
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
●インターネット入会申し込み
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、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。
【問合せ】同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。



西新宿シニア活動館の催し (オンライン) 講

●やさしいヨガ
ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。参加者にIDとパスワードをお知らせします。
【日時】10月2日～令和4年3月26日の土曜日(1月1日を除く)、いずれも午前10時30分～11時50分、全25回
【対象】区内在住の50歳以上、15名
【内容】身体の柔軟性向上、健康づくりを目的としたヨガ教室(講師は中澤ひろみ/ヨガインストラクター)
【用意する物】ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
【申込み】9月7日(火)～24日(金)に電話で同館 ☎(3377)9380へ。応募者多数の場合は抽選。当選者には9月27日(月)から電話で連絡します。



全世代向けの 多彩な イベント

育児ママの仕事支援講座 (オンライン) 講

●自分らしく輝くために～家族と仕事を両立できる働き方考えるウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。
【日時】10月6日・13日・20日・27日の水曜日、いずれも午前10時～12時、全4回
【対象】区内在住・在勤・在学で全4回出席できる方、15名
【内容】もう一度働きたい子育て・介護中の女性のための、自分に合った仕事選びのヒントほか(講師は堤香苗/㈱キャリア・ママ代表取締役)
【申込み】9月7日(火)～10月1日(金)に新宿区ホームページから申し込みます。先着順。
【問合せ】男女共同参画課(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801へ。



戸山図書館の休館 (戸山2-11-101)

特別図書整理のため、次のとおり休館します。
【期間】10月6日(水)～9日(土)
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

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	343,079人	(586人減)
世帯数	218,564世帯	(337世帯減)
人口計	307,970人	(442人減)
男	153,814人	(286人減)
女	154,156人	(156人減)
	日本人	外国人
	35,109人	(144人減)
	18,065人	(27人減)
	17,044人	(117人減)

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)

中落合で10月1日から 地域支え合い支援事業を開始します

高齢者の自立を支援し、世代に関わらず一人一人が役割を持ち、互いに助け合い、支え合う「地域支え合い活動」を推進するため、10月から中落合高齢者在宅サービスセンター内地域交流スペースを活用し、地域支え合い支援事業を開始します。

【実施場所】中落合1-7-1(中落合高齢者在宅サービスセンター内)
【利用対象】次のいずれかに該当する個人・団体
▶区内在住の60歳以上の方、▶区内在住の60歳以上の方が構成員の半数以上の団体、▶高齢者等の支援を目的として活動する方・団体
【利用日時】月～土曜日午前9時～午後6時(年末年始を除く)
【事業内容】▶「地域支え合い活動」の担い手育成講座等「地域支え合い活動」のための事業(ガーデニングサポーター養成講座、絵本読み聞かせ講座等)、▶高齢者の介護予防講座等(からだ元気体操講座等)、▶地域の高齢者のニーズに合った趣味活動への支援(自主活動グループへの活動支援等)

【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・☎(6205)5083へ。

がんばろう!新宿応援キャンペーン 第2弾

25%お得! プレミアム付商品券を 販売します

区では、地域経済の活性化のため、区内在住の方向けに、プレミアム付商品券(プレミアム率25%★)を販売します。購入には、申し込みが必要です(1人に付き1冊まで。応募者多数の場合は抽選)。1枚500円の商品券が25枚つづりで一冊。12,500円相当分を10,000円で購入できます。
★…上乗せ率

【申込受付期限】9月30日(必着)まで
【商品券利用期間】10月20日(水)～令和4年2月28日(月)
【発行冊数】50,000冊
【対象】区内在住の方
【申込方法】本庁舎・各特別出張所・区内郵便局等で9月6日(月)から配布している、取扱店舗一覧冊子に付いている専用はがきに必要事項を記入し、郵送してください。
【商品券の販売】区内郵便局で販売。購入には購入引換券が必要です。
【購入引換券の発送】購入引換券は、申込者に、10月1日(金)以降に順次発送し

新宿区
がんばろう!
新宿応援キャンペーン
新宿区限定!
第2弾
25%お得!
プレミアム付商品券
500円見本
当店で使えます
有効期間
令和3年10月20日(水)～令和4年2月28日(月)

ます。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ発送します。
【商品券取扱店】取扱店舗一覧冊子に記載(8月20日までに登録した店舗のみ)
※最新の店舗一覧は、専用ホームページ(右図二次元コード。https://premium-gift.jp/shinjuku-ouen-campaign)で確認できます。
【問合せ】同キャンペーン事務局 ☎(6837)1453へ。
【区の担当課】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701

令和3年度版 障害者福祉の手引をご活用ください

相談窓口、手帳の申請方法、生活支援など障害のある方が利用できるサービスを掲載しています。
【配布場所】▶障害者福祉課、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶あゆみの家(西落合1-30-10)、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど、ラバンス・ファロ・風)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶シャロームみなみ風(弁天町32-6)、▶勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29)
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。



◆ことぶき祝金をお贈りします
◇9月下旬より順次、現金書留で郵送します
【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・☎(6205)5083へ。

【対象・金額】令和3年9月1日現在、区内在住で次に該当する方
▶古希(70歳)昭和26年4月1日～27年3月31日生まれ…5,000円
▶喜寿(77歳)昭和19年4月1日～20年3月31日生まれ…7,000円
▶米寿(88歳)昭和8年4月1日～9年3月31日生まれ…10,000円
▶長寿(96歳～99歳)大正11年4月1日～15年3月31日生まれ…30,000円
▶100歳以上の方に祝金30,000円をお贈りします
【対象】令和3年9月1日現在、区内在住で大正11年3月31日までに生まれた方
※対象の方には、9月上旬に通知をお送りしています。

敬老会は中止します
区内在住の77歳以上の方を対象に10月に開催を予定していた令和3年度の敬老会は、新型コロナ感染拡大防止のため、中止します。

エコリーダー養成講座(オンライン) 講

まったなし!地球温暖化～新宿区2050年ゼロカーボンシティの実現に向けて私たちにできること
ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。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9回)。
※①のみ単独で申し込みめます。6回以上(⑨の修了式は必須)参加した方には、修了証を差し上げます。
【申込み】9月23日(必着)までにエコギャラリー新宿ホームページ(https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からお申し込みください。定員20名(①のみ参加は別途20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。
【問合せ】環境学習情報センター ☎(3348)6277へ。

回	日程	時間	内容・講師
①	9月30日(水)	午後1時30分～3時30分	公開講座「異常気象と地球温暖化～2050年新宿の気候は?」(江守正多/国立環境研究所地球システム領域副領域長) ▶講座「ゼロカーボンシティの実現にむけて」(環境対策課・防災都市づくり課) ▶エコリーダー養成講座オリエンテーション
②	10月7日(水)		講座「DNPの環境への取組」(鈴木由香/大日本印刷㈱サステナビリティ推進部)
③	10月21日(水)	午後1時30分～3時30分	講座「資源循環型の暮らしを目指して」(崎田裕子/環境カウンセラー)
④	10月28日(水)		講座「食から見てくる環境問題」(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)
⑤	11月4日(水)		講座「マイクロプラスチック汚染の真実」(二瓶泰雄/東京理科大学理工学部土木工学科教授)
⑥	11月11日(水)	午後2時～4時30分	講座「無理なく続けられる「家庭の省エネ」」(山川文子/エナジーコンシャス代表)
⑦	11月18日(水)		グループワーク 学びを活かそう(飛田満/目白大学社会学部地域社会学科教授)
⑧	11月25日(水)	午後2時～4時30分	▶発表会～私たちのまち新宿の未来に向けて ▶修了式
⑨	12月2日(水)		

9月20日～26日は 動物愛護週間

人も動物も住みよいまちに

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、ペットの一生にかかる費用を考えている
- 家族も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
新宿動物病院	新宿7-11-5 けやきハウス2階	(5272)1323
エンドー動物病院	北新宿1-28-13、コグレビル1階	(3371)7182
アーバン動物病院	大久保2-3-16 サニー大久保102	(3204)1323
ワトソン動物病院	西早稲田1-11-8 ビア早稲田1階	(3200)1098
小滝橋動物病院	百人町4-9-2 浅美ビル1階	(5332)6866
牛込犬猫病院	南山伏町2-15	(3268)8059
相川動物医療センター	西落合4-3-1	(5988)7888
花園動物病院	新宿1-25-11-105	(3352)2115
キタムラ動物病院	早稲田鶴巻町556 マンション暁1階	(3203)1190
わせだ動物病院	早稲田鶴巻町110	(3207)9511
トッキー動物病院	北新宿1-36-3	(5338)6870
にしやま動物病院	西落合4-17-11	(3950)1055
マリーペットクリニック	上落合1-5-4	(6279)3385
木村動物病院	馬場下町50	(3203)0011
ロソ動物病院	住吉町7-2 加藤ビル1階	(3350)7976
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

平和のメッセージを募集します

昭和61年3月15日の区成立記念日に行った「新宿区平和都市宣言」は昨年度で35周年を迎えました。
これを記念し、区民等の皆さまから「平和のために大切なこと」をテーマにひとことメッセージを募集します。メッセージの一部は、区の周年事業でご紹介します。
【申込み】区指定の用紙に、「平和のために大切なこと」をテーマにメッセージ(絵や記号も可)を記入し、9月24日(必着)までに郵送で総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。氏名等の個人情報は記入不要です。
区指定の用紙は、新宿区ホームページから取り出せます。郵送をご希望の方は、同係までご連絡ください。



この機会に、動物(ペット)との上手な付き合い方を考えてみませんか。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148・☎(3209)1441へ。

猫を飼うときのルール

- ▶屋内飼育をする、
- ▶去勢・不妊手術をする、
- ▶首輪・迷子札で身元表示する、
- ▶捨てない

人と猫との調和のとれたまちづくり～地域ねこ対策

地域ねこ対策は、餌やり等のルール作りや、去勢・不妊手術で飼い主のいない猫を管理する仕組みで、地域住民・保健所・ボランティア等が一体となって進めています。
去勢・不妊手術で猫が増えないようにするほか、地域にお住まいの方の理解と協力を得た上で、決まった時間に餌やりと清掃をするなどで、糞尿等の被害を減らします。



動物由来感染症にご注意を

動物由来感染症は、動物にかまれる等で感染する病気です。代表的な「狂犬病」は、ウイルスに感染した犬等にかまれることで感染し、発症するとほぼ100%の確率で死亡します。
海外では不注意に動物に近づくことは避け、かまれた場合には、すぐに医療機関を受診してください。
普段の生活では、「過剰な触れ合いは避ける」「ペットの身の回りを清潔にする」「ペットの具合が悪くなったら、すぐに動物病院に連れていく」等を実践しましょう。

区関連・官公署情報



いのちを守る何でも相談会

●電話相談 ☎0120(750)070

仕事、お金、学校、暮らし、家族、心、いじめなどに関する悩みを、司法書士が精神保健福祉士または公認心理師・臨床心理士とともに電話で相談をお受けします。



【日時】9月13日～令和4年3月28日の毎週月曜日午後6時～8時30分(相談は午後9時まで)

※祝日と12月27日(月)・1月3日(月)を除きます。

【後援】新宿区ほか

【主催・問合せ】東京司法書士会 ☎(3353)9191へ。

暮らしと事業のよろず相談

法律・不動産・相続・年金・知的財産・起業・労務・コロナ支援金などについての相談を受け付けます。



【日時】9月18日(土)午前10時～午後4時
【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー

【相談員】司法書士・社会保険労務士・土地家屋調査士・中小企業診断士・行政書士・不動産鑑定士・弁理士・弁護士・災害復興まちづくり支援機構

【後援】新宿区、東京都ほか

【申込み】9月7日(火)～10日(金)に電話で東京司法書士会事務局事業課・予約専用 ☎(3353)8280(午前9時～12時・午後1時～5時)へ。当日も受け付けられる場合があります。

【問合せ】東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191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。

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」は掲載希望号の1か月前までにお申し込みください(各号先着15名)。「サークル紹介・会員募集」の掲載は受付順です。
【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★

◆Private Note Live～祈りのコンチェルト 区民10名を無料招待 9月19日(日)午後3時から、ルーテル市ヶ谷ホール(市谷砂土原町)で。パイオリンとピアノのコンサート。☎9

月18日(土)までに電話か電子メールで。先着順。一般申込みは先着80名(5,000円)。Private Note Artists・真籠(プライベートノートアーティスト・まごめ) ☎090(4845)3348・Eprivatenote.concert18@gmail.com

◆遺言・相続110番～無料電話相談会 ☎(3595)1154 9月21日(火)午前10時～午後3時。弁護士による遺言・相続などの相談。E第一東京弁護士会遺言センター ☎(3595)1154

◆シンポジウム「私たちはCOVID-19パンデミックをどのように乗り越えてきたのか?」 9月25日(土)午後1時10分～3時30分、オンライン開催(ZoomとYouTubeLiveで配信)。☎無料。☎9月15日(水)までにお申し込みください(下図二次元コード)。E東京女子医科大学学会室・村松 ☎(3353)8112 (内線31164)



公益通報相談のご利用を



【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

公益通報とは、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。秘密は厳守します。

現在は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため電話でのみ相談をお受けしています。

●公益保護委員(弁護士)

- ▶横山敏秀 ☎(3516)1141
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
- ▶大野徹也 ☎(5733)0133
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
- ▶水嶋一途 ☎(3470)3311
渋谷区神宮前2-5-4、SEIZAN外苑3階、一途総合法律事務所

9月は自殺対策強化月間 あなたはひとりじゃない 共に生きる

【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。

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。

ひとりで悩んでいるあなたへ その思い、話してみませんか

◆東京都自殺相談ダイヤル ～ところといのちのほっとライン

☎0570(087)478・年中無休
▶月～日曜日…正午～翌午前5時30分
※9月16日(木)～20日(祝)は各日24時間受け付けています。

◆いのちの電話 (東京いのちの電話)

☎(3264)4343・年中無休
▶日～火曜日…午前8時～午後10時
▶水～土曜日…午前8時～翌午前8時
●東京いのちの電話・特別相談
☎0120(783)556・年中無休
▶午後4時～9時
※9月10日(金)のみ、午前8時～翌午前8時に受け付けます。

◆東京自殺防止センター

☎(5286)9090・年中無休
▶水～日曜日…午後8時～翌午前2時30分
※月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から受け付けています。

◆保健センターの こころの悩みの相談

保健師、精神保健福祉士が電話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。

【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 ☎(3260)6231
- ▶四谷保健センター ☎(3351)5161
- ▶東新宿保健センター ☎(3200)1026
- ▶落合保健センター ☎(3952)7161



ご利用ください

●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ます(下図。左下図二次元コードから閲覧可)。

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)

https://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(下図二次元コード)。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

～あなたの身近な人が生きることを選べるように

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づいたら、まずは、一声かけて耳を傾けてみてください。

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

■実施場所

区の指定医療機関

■対象

▶16歳～39歳で区内在住の方(学校・勤務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

※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。

▶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、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

■主な検査内容

▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査

※診断書は発行しません。

※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。

■受診の流れ

受診には健康診査票が必要です。

①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧の上、医療機関へ直接ご予約ください。

②受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③結果説明…後日、対面等で通知します。

■感染対策について

各医療機関では、健康診査・がん検診において、新型コロナ感染拡大防止のための感染予防対策を実施しています。ご協力をお願いします。

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



10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 〒162-0805 矢来町6
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(火)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナの感染拡大状況により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・ここにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)◎	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎・22(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	5(火)◎・12(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	1(金)	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
	落合	5(火)		
育児相談	牛込	8(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)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	15(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	6(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)	8(金) 産婦人科系全般	17:30～19:30	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。
		26(火) 更年期専門	14:00～16:00	
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	25(月)	14:00～16:15	
	東新宿	6(水)	13:15～15:30	
	落合	14(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	7(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談

上記対象者には発送済みですが、「健康診査票」「がん検診票」がお手元がない方は、健康づくり課健診係・各保健センターへご連絡ください。こちらの封筒でお送りします。

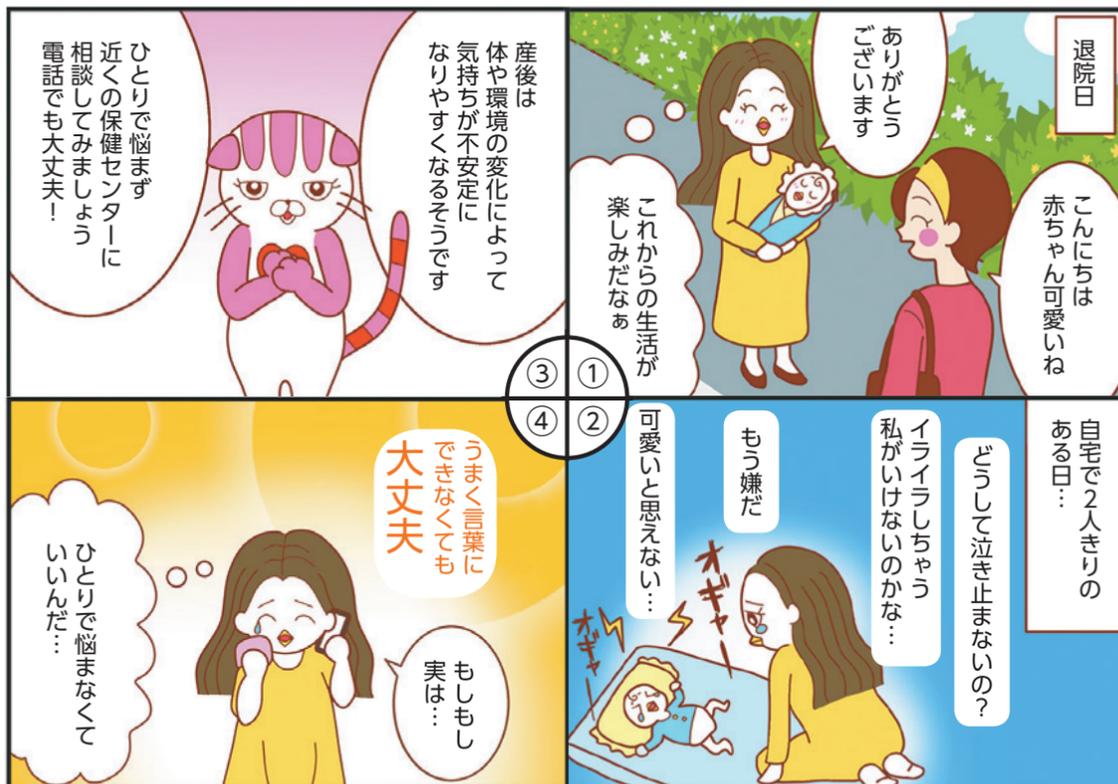


おすすめ! しんじゅく健康コンズ!!



VOL.13 産後はどうして気分が落ち込むの?

今回のテーマは「産後のメンタルヘルス」です。産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変化し、体も環境も変化が大きい時期のため、心身ともに疲れやすくなっています。自分では心の疲れに気付きにくいものです。周囲の人が母親の状態をよく見ることや、理解することが大切です。ご相談は、お近くの各保健センターで受け付けています。【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047へ。



からだにいいこと はじめよう!

健康寿命を伸ばそう!
免疫力もアップ

9月は健康増進普及月間です

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や、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。また、健康づくりのポイントは年齢とともに変化するため、ライフステージに合った健康習慣が大切です。今回は、ライフステージに合った食事や運動の健康習慣を紹介します。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分庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

菜々 しんじゅく健康フレンズ

働き盛りのあなたは 生活習慣病を予防しよう!

☑ プラス1皿野菜を食べよう

たとえば…朝食にミニトマトを追加

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



にんじんのラペ



ブロッコリー



コンビニのサラダ

☑ プラス10分動こう

たとえば…
いつもより遠くのスーパーまで歩く

1日8,000歩が
目安です!

テレワーク・外出自粛
で最近、運動不足になりがちかも…



ケンゾウ

シニア世代のあなたは フレイル(虚弱)を予防しよう!

☑ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

たとえば…かけそばだけにせず卵をプラス

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

※表中の数字は食材
のおおむねの重さ
(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!つま先立ちでふくらはぎの筋力アップ

- 両手で椅子の背もたれを軽く持ち、まっすぐ立ちます。
- 1、2、3、4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5、6、7、8でゆっくり元に戻します。



1日
3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を作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでチェックしてみましょう。
隙間ができる方は要注意です。



Check!



こころ



毎月8日は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

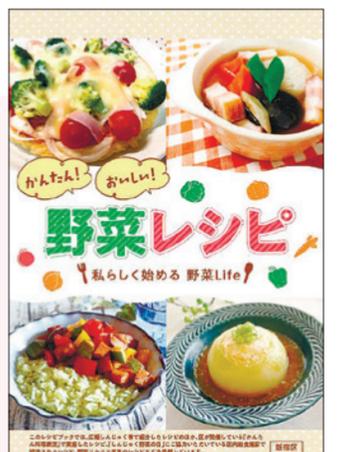
野菜料理を積極的に取り入れたい「野菜大好き月間」の今月は、なすとピーマンを使った約150g(1人分)の野菜がとれるレシピを紹介します。

サバの味噌煮缶詰を汁ごと使い、調味料はしょうゆのみで味が決まるお手軽メニューです。ご飯はもちろん、パンにも合います。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



区では、冊子「かんたん!おいしい!野菜レシピ」(右写真)で、野菜を使った多彩なレシピを紹介しています。同冊子は、健康づくり課、保健センター、区立図書館等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右上図二次元コード)でもご覧いただけます。



9月のレシピ



なすとピーマンのサバ味噌煮缶炒め

◆◆◆ 材料(2人分) ◆◆◆

- ▶ なす…………… 3本
- ▶ ピーマン…………… 2個
- ▶ サバの味噌煮缶詰…………… 1個(固形量140g)
- ▶ 油…………… 大さじ1
- ▶ しょうゆ…………… 大さじ1
- ▶ 黒こしょうまたは一味唐辛子…………… 適宜

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 作り方 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- なすはヘタを取り除き、一口大の乱切りにする。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、小さめの一口大に切る。
- フライパンに油をひき、①のなすを加えて全体に油をなじませたら、ふたをして3~4分蒸し焼きにする。
- ②に①のピーマンを加えさっと混ぜ合わせたら、サバの味噌煮缶詰を汁ごと加える。サバを崩しながら、更に全体を混ぜ合わせる。
- 仕上げにしょうゆを加える。お好みで黒こしょうまたは一味唐辛子を加えて味を調える。(レシピ提供/中島芳江(新宿区食育ボランティア))