

区長と話そう～しんじゆくトークに参加しませんか

テーマ 災害に備えて ～台風・大雨に備える

※各回、1時間30分程度の予定です。

日時	地域	会場(予定)	公募人数
10月20日(水)午後7時から	若松町	戸山シアタ活動館(戸山2-27-2)	5名程度
10月22日(金)午後7時から	大久保	教育センター(大久保3-1-2)	5名程度
10月26日(水)午後2時から	四谷	新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)	5名程度
10月27日(木)午後2時から	角筈	エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)	5名程度
10月28日(木)午後7時から	落合第一	落合保健センター(下落合4-6-7)	5名程度
11月1日(月)午後2時から	櫻町	漱石山房記念館(早稲田南町7)	5名程度
11月4日(木)午後7時から	落合第二	落合第三幼稚園(西落合1-12-20)	5名程度
11月10日(水)午後7時から	戸塚	戸塚第二幼稚園(高田馬場1-25-21)	5名程度
11月15日(月)午後2時から	筆筈町	牛込筆筈区民ホール(筆筈町15)	5名程度
11月18日(木)午後2時から	柏木	BIZ新宿(西新宿6-8-2)	5名程度

吉住区長が、区民の皆さんと上記テーマのほか各地域の身近な課題について直接意見交換します。

本年度は、新型コロナ感染拡大防止のため、参加人数を限定して開催します。当日は、公募による参加者のほか、地域団体の皆さんにもご参加いただけます。

【申込み】所定の申込書を9月30日(木)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、区政情報課広聴係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4065・📠(5272)5500へ。申込書は同係・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページからも取り出せます。応募者多数の場合は抽選し、結果は10月10日(日)ころまでに応募者全員にお知らせします。

認知症に関する相談

■認知症介護者相談
 【日時】10月4日(月)午後2時～4時
 【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室
 【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
 【内容】西新宿コンシェルリアクリニック精神科医師による個別相談
 【申込み】9月17日(金)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着順。

■認知症・もの忘れ相談
 【日時・会場】▶①10月7日(水)落合保健センター(下落合4-6-7)、▶②10月25日(月)戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階)、いずれも午後2時30分～4時
 【対象】区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名
 【内容】医師による個別相談(相談医は①は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医、②は東京医科大学病院高齢診療科医師)
 【申込み】9月17日(金)から電話で▶①は落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080、▶②は戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143へ。先着順。



野菜の料理講座

オンライン 講
1/2日分の野菜がとれる!定番和食を作ってみよう
【配信期間】10月14日(木)まで
【メニュー(イメージ/右写真)]
 ▶ごはん ▶豚肉の生姜焼き(野菜添え)
 ▶電子レンジで作るポテトサラダ
 ▶わかめととろろ昆布のスープ



野菜についての知識・情報も得られます。YouTubeを利用した動画配信(15分程度)による講座です(通信費等は申込者負担)。申込者には動画ページのURLとレシピを送付します。
【対象】区内在住・在勤・在学で、YouTube配信動画を視聴できる機器をお持ちの方
【講師】北川智恵子(管理栄養士)
【申込み】10月14日(木)までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で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・📠(5273)3930へ。

性の多様性とLGBTQ+

オンライン 講
～誰もが尊重される社会づくりに向けて
【配信期間】10月8日(金)～14日(木)

YouTubeを利用した動画配信(90分程度)による講座です(通信費等は申込者負担)。申込者には動画ページのURLを送付します。
【対象】区内在住・在勤・在学の方で、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【内容】LGBTQ+の基礎知識や当事者が直面する問題を知る(講師・共催はプライドハウス東京レガシー)
【申込み】9月17日(金)～10月12日(火)に新宿区ホームページから申し込みます。
【問合せ】男女共同参画推進センター(ウィズ新宿) ☎(3341)0801へ。

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 🌐 https://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

行政書士 無料法律相談会

相続・就労問題等の法律相談
【日時】10月15日(金)
 ▶午後6時10分から・▶午後7時から・▶午後7時50分から(1人に付き30分程度)
【協力】東京都行政書士会新宿支部
【会場・申込み】9月17日(金)から電話で下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。各回先着1名。



新宿NPO活動基礎講座

オンライン 講
～非営利団体のためのマーケティング
 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(水)午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動をしている方ほか
【内容】社会貢献活動の社会や地域のニーズの捉え方、事業の作り方等のマーケティング手法(講師は小谷恵子/明海大学経済学部講師)
【費用】1,000円(資料代等)
【申込み】9月17日(金)から新宿NPO協働推進センターホームページ(🌐https://snponet.net)へ。
【問合せ】新宿NPO協働推進センター ☎(5386)1315へ。詳しくは、同センターホームページでもご案内しています。



DV防止啓発講座

オンライン 講
なぜ、暴力を選ぶのか～加害者更生プログラムの今
【配信期間】10月15日(金)～21日(木)

YouTubeを利用した動画配信(90分程度)による講座です(通信費等は申込者負担)。申込者には動画ページのURLを送付します。
【対象】DV被害者支援に携わっている方等で、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【講師】田中剛太(アウェアDV加害者プログラムファシリテーター)
【申込み】9月17日(金)～10月19日(火)に新宿区ホームページから申し込みます。
【問合せ】男女共同参画推進センター(ウィズ新宿) ☎(3341)0801へ。

傍聴できる 審議会

図書館運営協議会
【日時】9月30日(水)午前10時～12時
【内容】今後の図書館サービス
【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。

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。※費用の記載のないものは、原則無料。※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、返信用にも住所・氏名)

四谷図書館の休館

(内藤町87)
12月15日(水)～令和4年7月15日(金)は工事のため休館します
 令和4年1月5日(水)～6月30日(水)は施設内に臨時窓口を開設し、他館から取り寄せた予約資料の貸し出し・返却を行います。
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。



ヴィレッジ女神湖(長野県立科町) 年末年始の利用抽選

利用期間は12月20日(月)～令和4年1月5日(水)



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

新型コロナの影響により、今後施設の利用を制限する場合があります。
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【宿泊日数】3泊4日以内(1グループに付き5室以内)
【申込み】9月25日(必着)までに宿泊受付窓口と各特別出張所で配布している専用往復はがきでお申し込みください(1グループに付き1枚)。抽選結果は、10月7日(水)までに応募者全員にお知らせします。

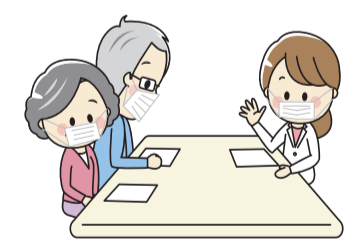
【当選した方】10月14日(木)までに宿泊受付窓口へ電話で利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果(予約)を取り消します。
 ※抽選後の空室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日から2日前まで、宿泊受付窓口で予約を受け付けます。
【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

緩和ケアは早い時期から 病気に伴う心と体の「つらさ」をやわらげるために

緩和ケアとは、がん等の病氣と診断されたときの気持ちの落ち込みや治療中の痛みなど、さまざまなつらさを持つ患者と家族のための治療・支援等のことです。自宅や施設、病院、緩和ケア病棟など、さまざまな療養場所でケアを受けることができます。
 かかりつけの病院や診療所のほかに、下記のがん療養相談窓口や在宅医療相談窓口でも相談をお受けしています。

●相談窓口で相談できること
 ▶医師に治療について聞くときのポイント
 ▶治療中の働き方
 ▶在宅療養や療養生活の悩み
 ▶家族ががん等の病氣になったときの関わり方
 ▶同じような悩みを抱えた人の体験談

※「さまざまな心配ごとについて、ゆっくり話を聞いてほしい」などの相談も受け付けます。



●緩和ケアに関連する冊子をご活用ください

①地域で安心して療養するために ～在宅療養ハンドブック

在宅療養の情報を中心に、緩和ケアに関する情報を紹介しています。

②わたしの道しるべ Part1・Part2

“がん”と診断を受けた人が、どこに相談すればよいのかなど、道しるべとなる冊子です。



【問合せ・区の相談窓口】

■がん療養相談窓口(暮らしの保健室)
 (戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125) ☎(3205)3114・📠(3205)3115 月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日午前10時～午後1時30分(祝日、年末年始を除く)
■在宅医療相談窓口(健康政策課地域医療係)
 (第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・📠(5273)3876 月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く)



◎各冊子をご希望の方は、在宅医療相談窓口へお問い合わせください。
 ①の冊子は、区のホームページでも公開しています。