



しんじゅくコール
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時

☎ 3209-9999

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・各施設にご確認ください。

★次号11月15日号は、11月14日(日)の朝刊に折り込みます

11月8日はいい歯の日

しんじゅく健康フレンズ



歯や口は、食べたり、コミュニケーションをとる上で大切な役割を担っています。歯を失う大きな原因の1つの「歯周病」を予防し、歯と口、からだの健康を保ちましょう。

【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。

歯周病とは?

歯周病は生活習慣病!

プラーク(歯垢)の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支える骨など周りの組織を壊していく病気です。自覚症状が少なく気付かないうちに進行することもあります!

歯周病によるリスク

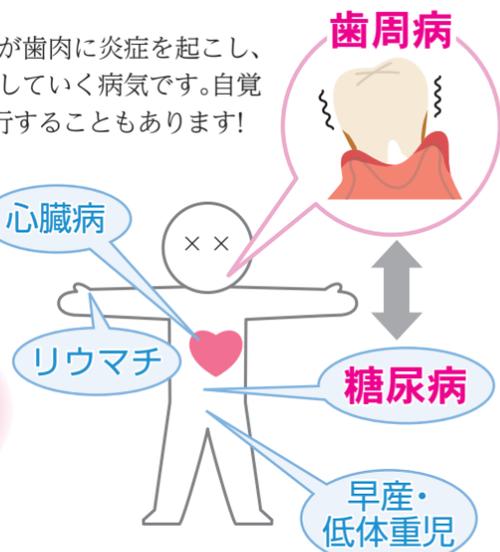
全身の健康に影響を及ぼすことも!(右図)



炎症等により歯周病菌が血流に入ることによって、全身にさまざまな病気を引き起こします!

歯周病になると、糖尿病も悪化しやすくなります!

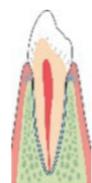
(糖尿病について詳しくは、8面に掲載)



▲歯周病が影響していると考えられる病気等

チェックしよう

歯周病の症状は?



健康な歯肉
▶薄いピンク色
▶引き締まっている



歯肉炎
▶歯肉が赤く腫れる
▶歯肉から出血する



歯周炎
▶口臭がひどくなる
▶歯と歯肉の間の溝が深くなる
▶膿が出る ▶歯がグラグラする

あなたの歯や口内は大丈夫?

☑ 歯周病自己チェック

- 歯が長くなった気がする
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯と歯の間に隙間ができてきた
- 朝起きると、口の中がネバネバする
- 歯磨きの際、出血する
- 口臭が気になる

一つでも当てはまる場合は、歯科医院で詳しい検査を受けましょう

予防しよう

歯周病予防のために

歯磨きのポイント

歯ブラシ(やわらかめ)の毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてて、細かく(5mm程度)前後に動かして磨きましょう!



歯磨きの時は口に合った清掃用具の活用を

▼歯間ブラシ (歯の隙間が広いとき)



▼デンタルフロス (歯の隙間が狭いとき)



歯と歯の間の細菌の塊を取るのに効果的! 歯ぐきを傷つけないよう、ゆっくりと歯と歯の間に入れましょう

◎詳しい歯磨きの方法は歯科医師・歯科衛生士に聞きましょう!

★歯周病予防のため、食生活など生活習慣の改善等にも取り組みましょう

受診しよう

歯科健診で歯と口を健康に

詳しくは、お問い合わせください。

20歳以上の方 受診は12月28日まで

- ① 歯科健康診査
- ② 後期高齢者歯科健康診査

▶右図封筒で受診票を発送しています

【対象】区内在住で①は20歳~75歳、②は76歳以上の方 (いずれも令和4年3月31日時点)
【費用】400円(70歳以上は無料、非課税世帯の方は申請により免除)



3歳~7歳のお子さん 受診は令和4年3月31日まで

むし歯予防にフッ素塗布をご利用ください

区内在住の平成26年4月2日~31年4月1日生まれのお子さん全員に、年2回分のフッ素塗布受診票を無料で配布しています。

▶対象者には4月末に右図封筒に入った受診票(2回分)を発送しました



歯や口についてのご相談は、お近くの保健センターでも受け付けています

お気軽にお問い合わせください



★本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には配達します。

ブロック塀の所有者・管理者の方へ ブロック塀の安全点検を



塀の所有者等の方は、下記チェックポイントを参考に安全点検を行ってください。点検の結果、危険性が確認された場合には、速やかに注意表示や塀の補修・撤去等を行ってください。

【問合せ】建築調整課(本庁舎8階) ☎(5273)3107へ。

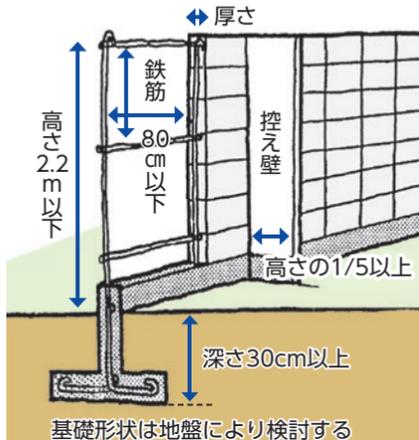
詳しくは、新宿区のホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。



次の項目を点検し、1つでも不適合がある場合は、専門家に相談して改善しましょう。相談先がわからない方等は、同課へお問い合わせください。

チェック ☑ 点検のチェックポイント

- 塀は高すぎないか
塀の高さは地盤面から2.2m以下か
- 塀の厚さは十分か
塀の厚さは10cm以上か(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- 控え壁はあるか
(塀の高さが1.2m超の場合)
塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの5分の1以上突出した控え壁があるか
- 基礎があるか
コンクリートの基礎があるか
- 塀は健全か
塀に傾きやひび割れはないか



- 専門家に相談して確認を
 - 塀に鉄筋は入っているか
塀の中に直径9mm以上の鉄筋が縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁の頂部と基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか
 - 基礎の根入れ深さは30cm以上か(塀の高さが1.2m超の場合)

令和3年度 ごみ減量絵画優秀作品表彰式

たくさんのご応募ありがとうございました

10月2日、新宿区の四谷清掃協力会・牛込清掃協力会・新宿西清掃協力会の共同主催のごみ減量絵画優秀作品表彰式(下写真)が、新宿清掃事務所で行われました。

今年度のごみ減量絵画の応募者は、小学校低学年の部が179名、小学校高学年の部が121名、中学生の部が19名でした。



▶今年度受賞者の皆さん

小学校低学年の部・高学年の部 区長賞



低学年の部
柏木小学校2年 橋本 健生



高学年の部
落合第三小学校5年 市原 嶺

中学生の部 区長賞

四谷中学校2年
植村 杏樹



【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へ。

募集案内の配布は11月15日(月)~29日(月)

区営住宅入居者募集



今回の募集から里親ファミリーも 応募できるようになりました

募集住戸や申し込み資格等詳しくは、募集案内をご覧ください。

【募集戸数】区営住宅…15戸

【申込資格】区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内(下表)の方

家族数	年間所得金額(円)	
	一般世帯	障害者等の世帯
単身者	0~1,896,000	0~2,568,000
2人	0~2,276,000	0~2,948,000
3人	0~2,656,000	0~3,328,000

※家族数が4人以上の場合は、1人に付き38万円を加算してください。

【募集案内の配布】11月15日(月)~29日(月)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館で配布します(施設の休館日を除く)。11月15日(月)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書を郵送で住宅課区立住宅管理係へ。11月30日(火)までの消印があり、12月1日(水)までに到着したものを受け付けます。

● 優遇抽選制度

平成23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、平成27年5月以降の「シルバーピア単身者向」の募集で区営住宅に申し込み、同一種別の住宅で3回以上落選した方のうち希望する方には、1件の申し込みにつき抽選番号を2つ割り当てます。

【問合せ】住宅課区立住宅管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3787・☎(3204)2386へ。

奨学生を募集します



①新宿区奨学生(無利子)

【対象】令和4年4月に高等学校・中等教育学校(後期課程)・高等専門学校・専修学校の高等課程に入学、進学する方または在学している方で、次の全てに該当する方

▶令和3年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶経済的な理由で修学が困難、▶同種の奨学資金を他から借り受けていない

【貸付金額】▶入学準備金…国公立10万円、私立20万円

▶奨学資金(月額)…国公立18,000円、私立30,000円



②島田育英基金奨学生

区民の方からの寄附金で同基金を設け、育英資金を支給しています。

【対象】令和4年4月に高等学校・高等専門学校へ入学、中等教育学校(後期課程)に進学する方で次の全てに該当する方、15名程度

▶令和3年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶人物が奨学生としてふさわしい、▶修学に堪え得る良好な健康状態が継続する見込みがある

【支給額】1人12万円



.....<①②共通>.....

【申込み】所定の申請書等を12月6日(月)午後5時までに▶区立中学生は各中学校へ直接、▶私立中学生と高校生は教育調整課管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)3070へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申請書は、同係で配布しています。区立中学校に在籍している方には学校で配布します。

11月は子ども・若者育成支援推進強調月間

輝く未来 育て支えて 見守って

次の世代を担う子どもと若者の健やかな育成を支援するため、区では、子ども・若者総合相談等による支援や、本強調月間の標語入り懸垂幕の掲出、啓発物品の配布など、周知のための取り組みを行っています。

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。





令和4年
4月入園

保育園・子ども園(保育園機能)等 入園の申し込み

【問合せ】保育課入園・認定係(本庁舎2階)
☎(5273)4527へ。

【申込資格】区内在住で保護者の就労・病気・出産等で保育を必要とする方

【申込みに必要な書類】▶入園(転園)申込書、▶保育の必要性を確認できる書類(就労証明書・在学証明書・診断書等)

【保育料】国が定める基準を上限に、保護者の住民税額に応じて区が決定

【申込書等の配布】保育課、区立・私立保育園、区立・私立子ども園、特別出張所(新宿区ホームページからも取り出せます)

【申込み】申請書等を12月9日(必着)までに郵送で保育課入園・認定係へ。

※窓口での申し込みを希望する方は、申込書等をお持ちいただく日時(12月9日(木)まで(11月30日、12月7日の火曜日は午後7時まで受け付け))を事前に同係へ電話で予約してください。各園・特別出張所では申し込みできません。締め切り間際は混み合います。早めに予約・申し込み手続きをしてください。

※保育園等への入園は、保育の必要性の程度(指数等)や各園の空き状況に応じて利用の調整を行います。

※結果は、令和4年2月21日(月)以降に、内定の場合は園から連絡(健康診断と面接を経て、入園を決定)し、不承諾の場合は区から「保育所等利用不承諾通知書」を送付します。

●区立保育園

基本開所時間は午前7時30分～午後6時30分、「大久保第一」「高田馬場第二」「中落合第二」「東五軒町」「百人町」は午前7時15分～午後6時15分。

保育園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員
大久保第一(大久保3-11-1)	(3203)0346	57日・116名
高田馬場第二(高田馬場1-4-17)	(3209)1433	57日・105名
長延(市谷長延寺町8)	(3260)1335	57日・74名
富久町(富久町22-21)	(3357)7720	43日・164名
戸山第二(戸山2-18-101)	(3203)2385	57日・111名
中落合第二(中落合2-7-24)	(3952)7165	57日・136名
西早稲田(西早稲田1-9-30)	(3209)5294	57日・79名
東五軒町(東五軒町5-24)	(3269)6820	57日・174名
百人町(百人町2-18-21)	(3367)4991	57日・85名
弁天町 仮園舎(早稲田町78)★ 新園舎(弁天町50)	(3268)1337	57日・148名
早稲田南町(早稲田南町50)	(3203)7848	57日・78名
早稲田南町分園(早稲田南町36)	(3204)5201	57日・143名



★弁天町保育園は、令和6年8月までは仮園舎で運営する予定です。

●区立子ども園・私立子ども園

基本開所時間は午前7時30分～午後6時30分、「北新宿」は午前7時15分～午後6時15分、「しんえい子ども園もくもく」「(仮称)ChaCha Children Higashitoyama(令和4年4月「茶々ひがしとやま子ども園」から園名変更予定)」は午前7時～午後6時。

区立子ども園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員	私立子ども園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員
あいじつ(北町17)	(3266)0189	57日・126名	大久保わかさ(大久保1-4-1)	(6265)9990	43日・105名
大木戸(四谷4-17)	(3358)1431	57日・213名	しんえい子ども園もくもく(高田馬場4-36-12)	(5332)5544	43日・146名
おちごなかい ①乳児園舎(中井1-8-12) ②幼児園舎(上落合3-1-6)	①(3361)7000 ②(3227)2048	57日・108名	しんじゅくいるま(戸山1-21-1)	(6302)1221	43日・137名
柏木 ①乳児園舎(北新宿2-3-7) ②幼児園舎(北新宿2-11-1)	①(3369)5855 ②(3227)2118	57日・105名	新宿せいが(下落合2-10-20)	(3954)4190	43日・171名
北新宿(北新宿3-20-2)	(3365)0225	57日・108名	(仮称)ChaCha Children Higashitoyama(戸山2-34-101) ※現茶々ひがしとやま	(5155)4321	43日・110名
しなのまち(信濃町20)	(3357)6853	57日・112名	富久ソラのこども園ちいさなうちゅう(富久町14-1)	(6380)0414	43日・141名
戸山第一(戸山2-26-101)	(3202)7879	57日・102名	富久ソラのこども園ちいさなうちゅう分園(新宿5-3-13)	(6380)6437	43日・80名
西落合(西落合1-31-24)	(3954)1064	57日・107名	認定こども園新宿ペアーズ(西新宿5-25-11、エイジーエス西新宿ビル1・3階)	(6276)5431	57日・83名
西新宿(西新宿4-35-5)	(3299)7727	57日・116名			
四谷(四谷2-6)	(5369)3775	57日・117名			

●私立保育園

基本開所時間は午前7時30分～午後6時30分、「エイビイシ【夜間】」は午前11時～午後10時、「獅子吼(ししく)」「新宿成子坂愛育園」「ルーチェ保育園西新宿」は午前7時15分～午後6時15分、「ウィズブック保育園中落合」「至誠会」「二葉南元」「ぴっころきっず西早稲田」「フロンティアキッズ曙橋本園・分園」「フロンティアキッズ新宿」は午前7時～午後6時。



保育園名(所在地)※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員	保育園名(所在地)※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員
あい保育園落合(上落合1-5-2、羽場ビル)	(6908)7381	43日・117名	にじいろ保育園高田馬場南(大久保3-8-4、住友不動産 新宿ガーデンタワーアネックス2階)	(6457)6991	57日・20名
あい保育園西新宿(西新宿6-11-3、Dタワー西新宿2階)	(6258)1098	1歳・46名	にじいろ保育園西早稲田(西早稲田1-2-2)	(6273)9227	1歳・67名
アスク神楽坂①0・1歳児(矢来町98-1、スキップビル1階) ②2～5歳児(矢来町89-2)	①(5225)6933 ②(5206)4250	57日・79名	にじいろ保育園四ツ谷(四谷1-6-1、コモレ四谷2階)	(6709)9123	1歳・30名
アスク北新宿(北新宿2-4-11)	(5338)2511	57日・81名	ニチキッズ曙橋①3～5歳児(愛住町22、第3山田ビル1階) ②0～2歳児(市谷台町1-3、モダラート1階)	①(5367)0196 ②(5366)5127	57日・65名
アスク新宿南町(南町20-3)	(5225)2166	1歳・89名	八幡神社愛育園(上落合1-26-19)	(3368)3939	1歳・76名
アスク薬王寺(市谷薬王寺町51)	(5362)7177	1歳・74名	原町みゆき(原町2-43)	(3356)2663	43日・160名
ウィズブック保育園中落合(中落合3-21-10)	(6914)4960	57日・66名	ぴっころきっず西早稲田(西早稲田3-9-14)	(3209)2267	1歳・63名
エイビイシ【夜間】本園(大久保2-11-5) 分園(大久保2-16-1)	(3232)9633	43日・90名	二葉南元(南元町4)	(3351)3819	43日・110名
オルト(高田馬場3-40-3)	(5332)7081	43日・122名	フロンティアキッズ曙橋 ①1・2歳児(河田町3-29、プラウドフラット新宿河田町1階) ②3～5歳児(河田町3-16)	①(5379)1680 ②(6273)0886	1歳・70名
キッズガーデン新宿西落合(西落合2-7-16、伊勢光ビル2・3階)	(6908)1723	1歳・80名	フロンティアキッズ新宿(新宿6-27-56、新宿スクエアビル2階)	(3208)2744	57日・48名
キッズタウン下落合(下落合1-9-10)	(3365)1332	57日・131名	保育所まむ高田馬場駅前園(高田馬場3-1-5、花川第2ビル1・2階)	(6279)1105	57日・75名
きゃんぱす東新宿(新宿7-16-8)	(6380)3460	1歳・50名	ぼけっとランド市ヶ谷(市谷船河原町1、市ヶ谷エスワンビル2・3階)	(5227)7520	1歳・110名
クオリスキッズおおくぼ(百人町2-22-6)	(5937)0418	57日・60名	ほっぺるランド牛込(北山伏町1-2)	(6265)0841	57日・115名
グローバルキッズ愛住町園(愛住町6)	(6380)6798	57日・80名	ほっぺるランド神楽坂(榎町43-1、ユニゾ神楽坂ビル2・3階)	(5227)6798	57日・122名
グローバルキッズ神楽坂園(神楽坂4-8、神楽坂プラザビル1階)	(3269)8011	57日・60名	ほっぺるランド上落合(上落合1-15-13)	(6908)8415	57日・116名
グローバルキッズ西落合(西落合3-19-9)	(3952)5600	57日・96名	ほっぺるランド北新宿(北新宿3-9-20)	(5937)2960	1歳・72名
グローバルキッズ西新宿園(西新宿5-5-1)	(6383)3793	57日・51名	ほっぺるランド新大久保(大久保1-16-20)	(6380)3920	57日・57名
グローバルキッズ若葉園(若葉1-9)	(3353)2002	57日・42名	ほっぺるランド早稲田鶴巻町(早稲田鶴巻町575-1、早稲田鶴巻町パーク・ホームズ1階)	(3235)5008	57日・60名
獅子吼(中井2-8-6)	(3951)0759	1歳・80名	ポピンズナーサリースクール市ヶ谷(弘方町19-1、エムジー市ヶ谷ビル2・3階)	(5946)8670	57日・80名
至誠会(河田町10-13)	(3341)4677	43日・160名	ポピンズナーサリースクール四ツ谷(市谷本村町2-10、ストリーム市ヶ谷3階)	(5225)2015	1歳・61名
下落合そらいろ(中落合2-7-5)	(3565)5050	6か月・80名	ルーチェ保育園西新宿 ①0～2歳児(西新宿7-18-1、TOMOEビル2階) ②3～5歳児(西新宿7-18-5、VORT西新宿ビル1階)	①(5937)5581 ②(5937)1185	57日・65名
小学館アカデミー飯田橋ガーデン(新小川町4-11)	(5206)3722	57日・60名			
新栄(百人町3-21-14)	(6304)0241	43日・148名			
新宿こだま(中落合4-25-19)	(5988)7807	43日・105名			
新宿成子坂愛育園(西新宿6-7-39)	(3342)6907	57日・130名			
新宿三つの木保育園もりさんかくしかく(大京町29)	(6457)4455	43日・80名			
太陽の子 新小川町(新小川町1-8、こだまビル2階)	(5579)2348	57日・64名			
東京母子愛育会(北新宿4-21-14)	(3369)6005	8か月・100名			
にじいろ保育園高田馬場西(高田馬場1-24-16、内田ビル1階)	(6302)1073	57日・24名			
にじいろ保育園高田馬場東(高田馬場1-16-26)	(6205)6338	1歳・72名			

※園によっては受け入れ人数が変わる場合があります。

●保育ルーム

区が委託した事業者が運営しています。基本開所時間は、月～金曜日午前7時30分～午後6時30分。

名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員
えどがわ園(水道町1-28、江戸川小学校内)	(3266)7350	1歳・30名
おちにすくすく園(上落合2-10-23、落合第二小学校内)	(3227)0703	1歳・19名
つるまき園(早稲田鶴巻町140、鶴巻幼稚園内)	(3205)9525	1歳・12名
べんてん(若松町16-2、BENTEN international ビル)	(6302)1024	1歳・19名

●事業所内保育所

従業員のお子さんと地域のお子さんの保育をします。基本開所時間は月～金曜日(もみの樹園事業所内保育所は月～土曜日)午前7時30分～午後6時30分、「とちよう保育園」は午前7時～午後6時。

保育所名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員
キッズパオ防衛省市ヶ谷保育園(市谷本村町5-1、防衛省市ヶ谷地区厚生棟2階)	(3235)3757	57日・30名
とちよう保育園(西新宿2-8-1、東京都議会議事堂1階南側)	(5990)5301	57日・48名
もみの樹園事業所内保育所(上落合1-17-8、特別養護老人ホーム「もみの樹園」内6階)	(3565)7301	57日・30名

●家庭的保育者

地域の方の自宅でお子さんを保育します。基本開所時間は、月～金曜日午前9時～午後5時。



家庭的保育者名 (所在地)	受入月齢
井上ママ(赤城元町)	生後5週以上 満3歳未満まで
田口ママ(市谷柳町)	生後5週以上 満3歳未満まで

シルバー人材センター 新規会員を募集します

【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・
☎(3209)4288・📧https://webc.sjc.ne.jp/shinjukuへ。

はじめませんか? 地域でできる短時間ワーク

センターの会員になって仕事をしてみませんか。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。詳しくは、お問い合わせください。



▲小学校での施設管理業務

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ください。いつでも入会申
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。



中落合一丁目区有地(高齢者いこいの家「清風園」跡地)を活用した 障害者グループホーム等の 整備・運営事業者を募集します

【問合せ】障害者福祉課事業指導係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)
☎(5273)4253・📧(3209)3441へ。

【整備概要】

- ▶所在地…中落合1-7-26
- ▶敷地面積…2,534㎡
- ▶施設開設予定…令和7年度

【整備事業・規模】

- (1)障害福祉サービス事業等
- ①グループホーム…2~3ユニット、20名以下
- ②生活介護…定員20名以上
- ③短期入所…定員2名以上
- ④相談支援事業
- ⑤事業者が提案するその他の事業…障害福祉サービス事業等のうち、事業者の利点が活かせる事業を実施可能とする

- (2)その他事業
- 庭園を活用した地域交流事業(カフェ、散策など)

【整備運営方法】

- ▶事業者…区と土地の賃貸借契約(貸付期間50年)を結び、整備・運営
- ▶区…事業者への整備費補助等

【応募資格】

- ▶社会福祉法第22条に規定する社会福祉法人であること
- ▶左記整備事業(1)①~④の運営実績が各1年以上あること ほか

【選定方法】公募型プロポーザル方式
【申込み】事前連絡の上、12月10日(金)~17日(金)に必要書類を直接同係へ。
※新宿区ホームページで応募条件等をご案内しているほか、応募書類等も取り出せます。

●**応募事業者向け説明会**
応募には説明会への参加が必要です。応募を予定している事業者で説明会に参加できない場合はご相談ください。
【日時】11月16日(火)午後1時~3時
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)

【内容】公募概要の説明、現地見学会
【申込み】所定の申込書を11月12日(金)午後5時までにファックスまたは直接、同係へ。申込書は新宿区ホームページから取り出せます。

11月12日(金)~25日(木)は 女性に対する暴力をなくす運動期間です

ひとりで悩まずご相談ください



▲女性に対する暴力をなくす運動ステッカー

国や地方公共団体では、毎年11月12日~25日(女性に対する暴力撤廃国際日)の2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間として、女性に対する暴力を根絶するための広報や啓発活動を実施しています。
また、女性に対する暴力根絶のシンボルとしてパープルリボンのマークを定め、女性への暴力をなくすための啓発活動で活用されています。



【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。

さまざまな暴力の形

身体的な攻撃だけでなく、相手を自分の思いどおりに支配することも暴力です。

- ▶身体的暴力…殴る、蹴る、物を投げつける、髪を引っ張る、首を絞める
- ▶精神的暴力…怒鳴る、暴言、無視、携帯電話やメール等をチェックする
- ▶性的暴力…性行為の強要、避妊に協力しない
- ▶経済的暴力…生活費を渡さない、働くことを禁じる
- ▶社会的暴力…人前で侮辱する、交友関係を制限する

※18歳未満の子どもの目の前で配偶者に暴力をふるうこと(面前DV)は児童虐待に該当します。

区も取り組んでいます パープルリボン運動

「パープル(紫色)リボン」を身につけることで、女性に対する暴力根絶の意思を示す運動です。
区は、DV防止やパープルリボンに関する資料を展示するパネル展示等を通してこの運動を推進しています。

▲本庁舎でのパネル展示の様子

◆相談は無料です 秘密は守ります 匿名でも相談できます

区の相談先 (祝日・年末年始を除く)	
配偶者暴力相談支援センター DV相談ダイヤル	☎(5273)2670(月~金曜日午前9時~午後5時)
男女共同参画推進センター(ウイズ新宿)悩みごと相談室	▶電話相談 ☎(3353)2000(月~土曜日午前10時~12時、午後1時~3時30分) ▶男性相談員による電話相談 ☎(3341)0905(土曜日午後1時~3時30分)
生活福祉課女性相談	☎(5273)3884(月~金曜日午前8時30分~午後5時)

その他の相談先

東京ウィメンズプラザ	☎(5467)2455・☎(5467)1721(DV専用ダイヤル)(年末年始を除く午前9時~午後9時)
東京都女性相談センター	☎(5261)3110(祝日、年末年始を除く月~金曜日午前9時~午後8時)
内閣府DV相談ナビ	☎#8008お近くの相談窓口を案内します。
内閣府DV相談+ (プラス)	☎0120(279)889
警視庁総合相談センター	☎(3501)0110
夜間・緊急の場合	警察 ☎110 都女性相談センター ☎(5261)3911(夜間・休日のみ)

オンライン講座

中小企業で働く方向け 選べる!実務講座

Web

【コース】▶①FP3級合格コース、▶②ITパスポート総合本コース、▶③MOS Excel試験対策コース、▶④MOS Word試験対策コース、▶⑤色彩検定3級コース、▶⑥医療事務3級から学ぶ2級合格コース、▶⑦TOEIC550点コース
※詳しくは、「ばる新宿」のホームページ(右上二次元コード。
📧https://www.pal-shinjuku.jp)をご覧ください。
【対象】区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方、全コース合わせて30名
【費用】▶①③④12,000円、▶②10,000円、▶⑤15,000円、▶⑥26,000円、▶⑦21,500円。いずれもテキスト代を含む。⑤~⑦は別途入学金6,000円が必要です。
【申込み】はがきかファックス(1人に付き1枚)に6面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、11月18日(必着)までにばる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、区勤労者・仕事支援センター) ☎(3208)2311・📧(3208)3100へ。応募者多数の場合は抽選。当選者には11月26日(金)までに受講案内を送ります。



新宿NPO活動基礎講座

Zoom

●NPOの設立手続き~定款作成から設立登記まで
【日時】11月25日(木)午後6時45分~8時45分
【対象】法人化を検討している方ほか
【内容】基本事項の決定、認証決定後の官公署への届け出など、法人設立に必要な手続き(講師は瀧口徹/BLP-Network副代表)
【費用】1,000円(資料代)
【申込み】11月7日(日)~25日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ(右二次元コード。📧https://snponet.net)から申し込みます。
【問合せ】同センター ☎(5386)1315へ。



消費者講座

Zoom

●消費者契約被害を防ぐ、取り戻す
【日時】12月8日(木)午後2時~4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【内容】毎日のように起こっているトラブルへの消費者としての向き合い方、消費者団体訴訟制度について(講師は中山弘子/NPO法人消費者機構日本会長)
【申込み】11月24日(必着)までに電子メール(6面記入例のほか、お持ちの方はファックス番号を記入)で新宿区消費者団体連絡会 ☎s-shodanren@outlook.jpへ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ。

メンタルヘルス講座

YouTube

●男性のためのメンタルヘルス~「男らしさ」と向き合うために
「男は仕事」等男性特有のストレスに視点を向け、心と体のバランスを保つための方法を学びます(90分程度)。
【配信期間】11月26日(金)~12月2日(木)
【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
【講師】堀切大器(公認心理師)
【申込み】11月7日(日)~30日(火)に新宿区ホームページから申し込みます。
【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。



DV防止啓発講座

YouTube

●気付いていますか?デートDV~加害者にも被害者にもならないために
【配信期間】12月3日(金)~9日(木)
【対象】YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【講師】吉祥眞佐緒(エープラス代表理事)
【申込み】11月7日(日)~12月7日(火)に新宿区ホームページから申し込みます。
【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。

通信費等は申込者負担です。各講座について詳しくは、お問い合わせください。YouTubeを利用する講座は、申込者へ動画URLを送ります。

女性の健康づくりサポーター養成講座

Web

●女性のライフステージにおける体の変化とケア
女性の健康づくりについて学び、その知識をご自身の健康づくりに活かします。受講後は、「女性の健康づくりサポーター」として登録できます。
【日時】12月8日(木)午後6時~7時30分
【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、100名
【内容】▶講義…女性のライフステージに合わせた体の変化とケアのポイント
▶実技…肩こりや腰痛予防にも効果のあるゆったりとしたストレッチ、座ったままでできる低負荷の骨盤底筋体操(講師はいずれも山崎愛美/理学療法士・産後リハビリテーション研究会代表)
【申込み】11月8日(月)~12月6日(月)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。先着順。
【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。



在宅療養シンポジウム

Zoom

●このまち新宿で健やかに暮らし、安心して逝くために
「まだ先のこと」と思っているにも急にやってくるその時。本人が、最期まで自分らしく生きるために、家族が知っておきたいことを学びます。
【日時】11月30日(木)午後6時30分~8時30分
【対象】区内在住・在勤の方
【内容】▶医療や介護が必要となった時の「在宅療養」という選択肢
▶最期の時を悔いなく迎えるための心の準備と周囲の理解の大切さ
▶「住み慣れた地域や家で暮らし続けたい」という思いを支えるためのサービスの仕組みと新宿のまちの医療と介護の連携
▶自宅で見取った経験談と、本人も家族も最期まで穏やかにその人らしく過ごせるヒント
【申込み】11月26日(金)まで白十字在宅ボランティアの会のホームページ(右二次元コード。📧https://www.hakujuji-net.com)お知らせ欄から申し込みます。
【問合せ】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125号室) ☎(3205)3114へ。
【区の担当課】健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839



在宅療養ハンドブック

在宅療養のイメージを持っていただけるように事例等を紹介しているほか、医療機関を受診する時に知っておきたい在宅療養の仕組みや、退院までの流れ、相談窓口等を掲載しています。
別冊「あなたらしく生きるための“人生会議”」は、もしもの時にあわてないために、人生の最終段階における医療やケアについて、日頃から考えて話し合っておくきっかけづくりにお役立てください。
各冊子をご希望の方には、使用方法等を説明しながら配布します。
【問合せ】健康政策課地域医療係(在宅医療支援相談窓口)(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839へ。

市民とNPOの交流サロン

Zoom

【日時】11月11日(木)午後6時45分~8時45分
【内容】高田馬場駅前ロータリーのごみ放置問題の解決を目的とする「ロータリーの会(WAVOC登録)」の活動紹介(語り手は同団体)
【申込み】11月11日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ(右上二次元コード。📧https://snponet.net)から申し込みます。
【問合せ】新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527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。

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

★サークル紹介・会員募集★

◆合唱 毎月2回土曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。ピアノ伴奏あり。☎入会金1,200円・1回1,200円。☎サントゥス童謡合唱団・岩本 ☎(3352)5498

◆合唱 毎月2回水曜日午後1時～2時30分、落合第二地域センター等で。合唱祭、地域センターまつり出場。☎入会金1,000円・月3,500円。☎エーデルワイス・高橋 ☎090(2254)0085

人材募集



新宿区職員

【職種・採用予定数】福祉(保育士・福祉・児童指導)、15名程度

【受験資格】国籍を問わず、昭和59年4月2日～平成14年4月1日生まれで、保育士の資格があり、都道府県知事の登録を受けている方(令和4年3月31日までに取得・登録見込みの方を含む)

【採用予定日】令和4年4月1日

【1次選考日】12月19日(日)

【申込み】所定の申込書を12月6日(月)午後5時までに簡易書留で郵送(必着)または直接、人事課人事係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4053へ。詳しくは、募集案内・新宿区ホームページをご覧ください。募集案内・申込書は人事課・特別出張所・区立図書館等で配布しています。

区関連・官公署情報



司法書士の無料相談会

相続などの不動産登記、会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、訴訟、空き家問題等の相談をお受けします。

【日時】11月11日(木)午前10時～午後4時

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【申込み】11月10日(水)までに電話で東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945(月～金曜日午前9時～12時、午後1時～5時)へ。

新型コロナ感染拡大に伴う水道・下水道料金の支払い猶予

●受付期間を令和4年3月末まで延長
【対象】新型コロナの影響で収入が減少しているなど一時的に水道・下水道料金の支払いが困難になった方
※既に支払猶予を申し出た方も対象料金を完済した場合



は、再度申し出できます。
【猶予期間】申し出た日から最長1年間
【申込み】令和4年3月31日(木)までに水道局お客さまセンター ☎(5326)1101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 (往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

10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	342,228人	(464人減)
世帯数	217,861世帯	(372世帯減)
	日本人	外国人
人口計	307,656人 (160人減)	34,572人 (304人減)
男	153,713人 (75人減)	17,783人 (155人減)
女	153,943人 (85人減)	16,789人 (149人減)

消防署からのお知らせ

11月9日～15日は秋の火災予防運動

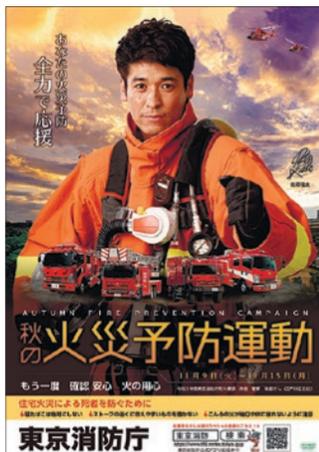


火災等の災害から尊い命や財産を守るため、防火防災の知識や行動力を高め、火の元には十分注意しましょう。

【問合せ】四谷 ☎(3357)0119、牛込 ☎(3267)0119、新宿 ☎(3371)0119の各消防署予防課防火管理係へ。

もう一度 確認安心 火の用心

令和3年度東京消防庁防火標語
作者 菅野 珠加さん(江戸川区在住)



◆火を使う場所には消火器を備えましょう

消火器による初期消火は、火災による被害の抑制に効果的です。また、一般住宅向けの小型で軽量の住宅用消火器や、片手でも使用できるエアゾール式簡易消火具もあります。いざという時のために、地域の防火防災訓練などに参加し、消火器の使い方を覚えましょう。

YouTube東京消防庁公式チャンネル(右二次元コード)でも、消火器の使い方の動画をご覧ください。



◆型式が失効している消火器を継続的に使用できるのは12月31日まで

これ以降は消防法令により、型式が失効した消火器の設置は認められません。計画的な交換・リサイクルをお願いします。製造年が2011年以前のもは、適応火災マークを確認してください。「文字表示」の消火器は交換が必要です。

※ご家庭等に自主的に設置している消火器については、法令上の交換義務はありませんが、使用期限内での交換を推奨します。



▲消火器に記載されている適応火災マーク

◆ご不要になった消火器はお近くの販売店へ

不要な消火器は廃棄の窓口となる「特定窓口」(消火器販売店等)または「指定取引場所」(メーカー営業所等)へお持ちください。お近くの窓口は、消火器リサイクル推進センターホームページ(上二次元コード。HP <https://www.ferpc.jp/>)または電話 ☎(5829)6773で確認できます。※消防職員が消火器を販売・回収することはありません。悪質な訪問販売・点検にご注意ください。



税務署からのお知らせ

11月11日～17日は「税を考える週間」～テーマは「暮らしを支える税」

「税を考える週間」の実施に合わせて、国税庁ホームページ内に「暮らしを支える税」をテーマとした特設ページ(右二次元コード。HP <https://www.nta.go.jp/about/introduction/torikumi/week/index.htm>)を設け、国税庁の各種取組みについて、最新データや動画を交えてご紹介しています。

【問合せ】新宿税務署 ☎(6757)7776、四谷税務署 ☎(3359)4451へ。



◎税の無料相談

新型コロナ感染拡大の状況により、中止となる場合があります。

●東京税理士会四谷支部主催

▶「税を考える週間」税務相談

【日時】11月13日(土)・17日(水)午前10時～12時、午後1時～4時

【会場】東京税理士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)

【申込み】各開催日前日までに電話で同支部 ☎(3357)4858へ。



●東京税理士会新宿支部主催

▶税務相談

【日時】11月11日(木)・15日(月)～17日(水)午後1時～4時

【会場】東京税理士会新宿支部(西新宿7-15-8、日販ビル3階)

【申込み】各開催日当日までに電話で同支部 ☎(3369)3235へ。

▶街頭無料相談会

【日時】11月12日(金)午後1時～5時(受け付けは午後4時30分まで)

【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【問合せ】同支部 ☎(3369)3235へ。

年末調整等説明会は取りやめます

年末調整等説明会につきましては、令和3年以降実施しないこととしました。年末調整について詳しくは、国税庁ホームページ内の「年末調整がよくわかるページ」(右二次元コード。HP <https://www.nta.go.jp/users/gensen/nencho/index.htm>)をご覧ください。



12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 〒162-0805 矢来町6
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11月8日(月)から受け付けます◆

新型コロナ感染拡大の状況により、変更の可能性があります。お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	2(休)★・9(休)◎	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…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	3(金)◎・24(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	7(火)◎・14(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	3(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	7(火)		
育児相談	牛込	10(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	2(休)	9:00~11:00	個別相談(さくらんぼくらぶ)
	東新宿	17(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	1(休)	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)	10(金) 産婦人科系全般	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。
		18(土) 更年期専門	9:30~11:30	
精神保健相談	牛込	7(火)・21(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	24(金)	14:00~16:15	
	東新宿	1(休)	13:15~15:30	
	落合	9(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	四谷	2(休)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	6(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスをします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	13(月)		
	東新宿	8(火)		
	落合	7(火)		

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・勤務先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。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。
- ▶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)

■検査内容

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査 ほか

※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」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。
- 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。



■健康診査票について

「健康診査票」「がん検診票」がお手元ない方は、健康づくり課健診係・保健センター・下記ご案内センターへご連絡ください。

■感染対策について

各医療機関では、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。

新宿区健康診査ご案内センター

☎0120(441)117
フリーダイヤル(通話料無料)

☎03(4335)7982
(通話料有料)

新型コロナの発熱外来を実施している医療機関

新型コロナの感染が疑われる場合に受診できる区内の医療機関リストを新宿区ホームページ(右二次元コード)で紹介しています。



平日・土曜日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)
☎・FAX(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)
FAX(5285)8080
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

食品衛生カレンダー2022を配布します



11月15日(月)から区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・保健センター・衛生課で配布します(数に限りあり)。家庭での食中毒予防方法など食品衛生のポイントを紹介しています。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

区内在住で新聞をとっていない世帯の方へ 広報新宿をご自宅にお届けします インターネットでも申し込みます

新聞を購読していない区内のご家庭等を対象に、広報新宿を月3回お届けします。申し込みフォーム(右下二次元コード)・電話・ファックス・郵送で申し込みます。詳しくは、お問い合わせください。

※申込書は、新宿区ホームページから取り出せます。

【問合せ】区政情報課広報係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。



スマートフォン・タブレットで 区政情報をご覧いただけます

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

●地域情報サイト「マイ広報紙」

マイ広報紙ウェブサイト <https://mykoho.jp/>

自治体の広報紙の記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。



▲マイ広報紙ホームページ

●アプリ「マチイロ」

▶広報新宿を閲覧でき、最新号の発行を通知します

▶「子ども」「健康」など希望する分野の新着情報を通知します

ご利用いただくには

- 1 アプリをダウンロード
- 2 地域を新宿区に設定
- 3 関心のある分野等を選択

設定完了
利用スタート!



▲マチイロアプリダウンロード(iPhone)



▲マチイロアプリダウンロード(Android)

11月14日(日)は世界糖尿病デー

糖尿病を正しく知って予防しましょう

糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。新宿区民(40歳~74歳の国民健康保険被保険者)の約12人に1人が糖尿病で、とても身近な病気です。

新型コロナの影響で、自宅で過ごす時間が増えた今こそ、普段の生活習慣を見直してみませんか。
【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。



しんじゅく健康フレンズ
ケンゾウ

▶糖尿病とは

すい臓が分泌するホルモンである「インスリン」が不足したり、その働きが低下することで、血糖値が高い状態が続く病気です。
初めは自覚症状がほとんどありませんが、そのままの状態が続くと血管の障害が少しずつ進行し、神経・目・腎臓に合併症を引き起こすだけでなく、心臓病や脳血管疾患になりやすくなります。

糖尿病などの生活習慣病について お気軽にご相談ください!

【相談先】

- 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

▶糖尿病予防のポイント

適正体重を保とう

BMIから適正な体重がわかります

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

■目標とするBMIの範囲

18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

1日3回の食事は規則正しくとろう



バランスよく食べよう



こまめに体を動かそう



新宿区サッカー協会代表チーム クリアソン新宿 関東サッカー リーグ(1部) 優勝おめでとう!

新宿区サッカー協会代表チーム「クリアソン新宿」が関東サッカーリーグ(1部)で11連勝し優勝しました。今後は、JFL昇格のため「全国地域サッカーチャンピオンズリーグ2021」1次ラウンドに出場します。



全国地域サッカーチャンピオンズリーグ2021 1次ラウンド・グループBの日程

- ▶ 11月12日(金)午後1時30分から…VS FCバレイン下関
- ▶ 11月13日(土)午前10時45分から…VS コバルトーレ女川
- ▶ 11月14日(日)午後1時30分から…VS おこしやす京都AC

同リーグは、全試合YouTubeライブ配信があります。詳しくは、クリアソン新宿公式ホームページ(右上二次元コード。☞<https://criacao.co.jp/soccerclub/>)をご覧ください。

【問合せ】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・FAX(5273)3590へ。



毎月8日はしんじゅく野菜の日

野菜に首ったけ!

~1日に必要な野菜は350g

【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。

野菜の料理講座(オンライン)

1日に必要な量の3分の1以上の野菜がとれる、主食・主菜・副菜がそろった1食分の料理を動画で学べます(YouTube配信、15分程度)。詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

【申込み】電話かファックス(6面記入例のほか講座の希望回を記入)で同係へ。
※申込者には動画ページのURLとレシピを送付します。



11月のレシピ



玉ねぎのアチャール

「野菜の料理講座」(第2回)で紹介している1品です。アチャールは、インドやパキスタンなどの東南アジアの料理で、辛味と酸味のある漬物です。常備菜としても活用でき、玉ねぎのほか、ニンジン、キャベツ、キュウリ等でも作れます。約100gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- ▶ 玉ねぎ…………… 1個
- ▶ 塩…………… 3g(塩もみ用)
- ▶ カイエンペッパー(粉唐辛子)…………… 小さじ1(目安)
- ※一味唐辛子、チリペッパー、レッドペッパーで代用可
- ▶ サラダ油…………… 大さじ2
- ▶ レモン汁…………… 大さじ2
- ▶ 砂糖…………… 小さじ1

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① 玉ねぎを薄切りにし、塩でもむ。
- ② ①を水にさらし、辛みがとれたら水気をよく切る。
- ③ Aを混ぜて、②に加えてなじませる。
(レシピ提供/北川智恵子(管理栄養士))

東京都における基本的対策徹底期間の対応を踏まえた区の対応

●区施設等の対応

- ▶区施設等は、業種別ガイドラインを遵守し、運営します。利用者の皆さんには、感染防止策を徹底するようお願いいたします。
- ▶午後8時までの利用制限は廃止します。

●地域交流館等の浴室利用の中止

【実施期間】11月30日(火)まで

●高田馬場駅前広場の閉鎖

【実施期間】11月30日(火)まで

●繁華街における路上飲み対策

【実施期間】12月31日(金)まで

- ▶繁華街の感染防止対策に向けた注意喚起等のため、引き続き安全安心パトロール隊を増員し、路上飲みをしている方等へ声掛けを実施します。

新型コロナ(COVID-19) ワクチン接種情報

1回目ワクチン接種の最後の機会です!



- ▶元気館…11月7日(日)まで
- ▶聖母病院・東京山手メディカルセンター…11月9日(火)まで

※今後の予定は、接種状況により変更する場合があります。

【問合せ】区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎03(4333)8907・☎0570(012)440(ナビダイヤル)へ。