



新型コロナの状況によりイベント等は中止・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等でご確認ください。

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

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。

地域で安心して暮らし続けられるように 成年後見制度をご活用ください

HPで詳しく



成年後見制度は、認知症・知的障害・精神障害などにより、判断能力が十分でない方の権利を守るための、民法に基づく制度です。

家庭裁判所が、申し立てに基づき親族・専門家(弁護士等)・市民後見人・法人(社会福祉協議会等)などから成年後見人等を決定し、財産の管理や生活・医療・介護・福祉に関わる契約などをお手伝いできるようにします。

すでに判断能力が不十分な方のための「法定後見制度」と、将来の不安に備えて本人があらかじめ後見人を選ぶ「任意後見制度」があります。区では、区民の皆さんが制度を活用できるよう、制度に関連する講座や説明会を開催しています。

成年後見制度関連講座について

2面

でご案内しています

生活に不安がある方へ

制度について気軽にご相談ください

下記のような困り事がある方は、気軽にご相談ください。



通帳をなくしたり、
お金の管理が
できない



施設入所や福祉
サービスの契約が
難しい

成年後見人は以下のことをお手伝いします



◎財産の管理

本人の資産や収支状況を把握し、
本人のために必要かつ相当な支出を計
画的に行い、資産を安全に管理します。



◎生活・医療・介護・福祉に関わる契約

本人がその人らしい生活を送るため、
介護サービスの利用や施設への入所契
約などを本人に代わって行います。

制度のご相談は

区成年後見センターへ

☎(5273) 4522・FAX(5273) 3082

高田馬場1—17—20(区社会福祉協議会内)

月～金曜日午前8時30分～午後5時

※司法書士(月曜日)・弁護士(水曜日)・社会福祉士(金曜日)の専門相談(午後
1時～2時・午後2時30分～3時30分)も実施しています。同センターに予約の
上、ご利用ください。

●区社会福祉協議会が法人として成年後見人等になり
必要な支援をします

区成年後見センター(区社会福祉協議会内)の担当職員が、必要な支援を
行います。詳しくは、お問い合わせください。区社会福祉協議
会ホームページ(右二次元コード。HP<https://www.shinjuku-shakyo.jp>)でもご案内しています。



成年後見制度の利用に必要な費用を助成しています

HPで詳しく

制度の利用を開始する際に必要な家庭裁判所への申立費用と、利用開始後の成年後見人等への報酬を助成しています。助成には、財産
や収入等の要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273) 3517・FAX(3209) 9948



▲申立費用助成



▲報酬助成

成年後見制度関連講座

制度を支える担い手になりたい方向け

市民後見人
養成基礎講習

市民後見人は、地域の身近な立場で成年後見活動を行う一般市民の方です。区社会福祉協議会の監督のもと、弁護士等の専門家や親族と同様に財産管理や契約締結などをお手伝いします。

同講座では成年後見制度の仕組みや知識、成年後見人等としての心構え等を学べます。書類選考で受講者を決定し、修了した方が市民後見人として活動できます。受講を希望する方は必ず下記受講説明会にご参加ください。

日時 10月26日(水)、11月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)・30日(水) (全6回) いずれも午後1時から(4時間程度。11月18日(金)のみ午後1時30分から)

会場 区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)

対象 区内在住・在勤・在学または区内で高齢者・障害者等に関わる社会貢献活動の実績があり、講習受講後に市民後見人として活動できる方

●**受講説明会**
参加者上記基礎講習の受講申請書類を配布します。

日時 9月2日(金)▶①午後2時～3時、▶②午後3時30分～4時30分

会場 区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)

申込み 8月8日(月)～31日(必着)に電話かほかき・ファックス(7面記入例のほか希望時間(①②の別)、お持ちの方はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。各回先着15名。日程に都合がつかない場合はご連絡ください。

問合せ 地域福祉課福祉計画係(〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階) ☎(5273) 3517・FAX(3209) 9948

制度の活用を検討している方向け

任意後見講座・
任意後見事業説明会

任意後見制度は、本人が契約の締結に必要な判断能力がある間に、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ選んだ方(将来の任意後見人)と将来お願いする内容を決め、公正証書に契約するものです。

①**任意後見講座**
日時 9月16日(金)午後2時～3時20分
対象 区内在住・在勤・在学の方、区内在住の方の親族、30名
内容 任意後見制度の仕組み、利用までの流れ
講師 藤田恭子(司法書士)

②**任意後見事業説明会**
日時 9月16日(金)午後3時30分～4時30分
対象 区内在住の方、区内在住の方の親族、30名
内容 区社会福祉協議会の任意後見事業の内容、利用方法、利用料金ほか
……………<①②共通>……………

会場 区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)

申込み 9月6日(水)までに電話かファックス・電子メール(7面記入例のほかファックスで申し込みの方はファックス番号、区内在住・在勤・在学・区内在住の方の親族の別、希望する回(①②の別)を記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 区成年後見センター ☎(5273) 4522・FAX(5273) 3082・
EMskc@shinjuku-shakyo.jp

確認書の返送はお済みですか

令和4年度の住民税非課税世帯
に対する臨時特別給付金

●**給付を受けるには確認書の返送が必要です(返送期限は9月30日(金)(消印有効))**
対象世帯には、支給案内と確認書を右封筒で発送しています。

※令和4年度の住民税均等割非課税世帯の方(令和3年度の住民税非課税世帯と既に家計急変世帯に対する臨時特別給付金の支給を受けた世帯を除く)で、確認書が届いていない場合は、下記コールセンターへお問い合わせください。

問合せ 区臨時特別給付金コールセンター ☎0120(005) 885(午前8時30分～午後7時)
※開設期間は9月30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)です。
※筆談・代筆が必要な方やお電話が困難な方のための相談窓口を区役所本庁舎4階に設置しています。

区の担当課 区臨時特別給付金対策室 ☎(5273) 4112

●**その他受け付け中の臨時特別給付金**
▶**令和3年度の住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金**
お送りした確認書を9月30日(金)(消印有効)までに返送してください。
▶**家計急変世帯に対する臨時特別給付金**
令和4年度の住民税均等割課税世帯のうち、新型コロナの影響で令和4年1月以降に減収した世帯で給付を希望する場合は、9月30日(金)(消印有効)までに申請が必要です。詳しくは、上記コールセンターへお問い合わせください。

詐欺被害防止に効果的

自動通話録音機を
無料で貸し出します

「自動通話録音機」(下写真)は、着信時に通話を録音することを相手に知らせる警告メッセージを流し、通話中の会話を録音する装置です。犯人は自分の声を録音されることに抵抗を感じるため、犯行をあきらめさせる効果があります。

取り付けに工具や工事は不要で、電話機と電話線の間に接続するだけで使用できます。

区内在住で、原則として65歳以上の方に無料で貸し出しています。希望する方は区危機管理課や各特別出張所、最寄りの区内警察署にお問い合わせください。


▲自動通話録音機

警察署代表電話 ▶牛込 ☎(3269) 0110、▶新宿 ☎(3346) 0110、▶戸塚 ☎(3207) 0110、▶四谷 ☎(3357) 0110
問合せ 区危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273) 3532

熱中症は予防が大事！

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態です。日頃からしっかり対策し、予防しましょう。外出はなるべく避けて涼しい室内に移動しましょう。

特に気を付けたいこと

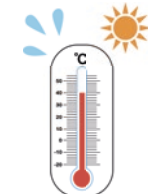
- のどが渇く前にこまめに水分補給
1日当たり1.2ℓが目安です。高齢者は特に心がけましょう。
- 昼夜を問わずエアコン等を使用
室温は28度前後になるようにしましょう。



熱中症を疑う場面

熱中症を引き起こす原因

- ▶気温が高い、湿度が高い
- ▶風が弱い、陽射しが強い
- ▶照り返しが強い
- ▶急に暑くなった



熱中症の危険信号

- ▶高い体温
- ▶赤い・熱い・乾いた皮膚
- ▶ズキズキとする頭痛
- ▶めまい・吐き気・しびれ
- ▶呼びかけに反応がない



応急処置

▶涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首・脇の下・太腿のつけ根を保冷剤や氷枕、冷えたペットボトル等で冷やす

▶冷やした水分・塩分の入ったスポーツドリンク等を補給する

★呼びかけに反応がない場合は、無理に水分は飲ませず救急車を呼びましょう。



問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3024



暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

9月30日(金)まで、高齢者の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。熱中症予防にご活用ください。

施設の利用証がない方も利用できます。

利用できる施設 ささえーる 薬王寺・ささえーる 中落合・シニア活動館・地域交流館

利用可能日時 9月30日(金)までの午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日も利用可。ささえーる中落合は日曜日休館)

※新型コロナ対策のため、施設の利用を制限する場合があります。

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



▲こののぼりが目印です

くらし



ギャラリー“みるっく”展示作品募集(10月～令和5年3月分)

展示場所や展示方法等詳しくは、新宿区ホームページまたは問合せ先へお問い合わせください。

展示場所 ▶新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、▶新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)、▶四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)

※展示場所により展示期間が異なります。※展示期間は、1個人(またはグループ)に付き、年度内1回最大1か月までです。

対象 区内在住の方、会員数が5名以上で8割以上を区内在住・在勤の方で構成しているグループ

申込み 申請書に必要事項を記入し、8月31日(必着)までに郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先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。

なお、ギャラリーオーガード“みるっく”(歌舞伎町1-30)は、JRの耐震工事終了後、「新宿の観光スポット」等のテーマ写真を装飾し、明るく美しい都市空間としてリニューアルする予定です。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習

スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273) 4358・FAX(5273) 3590

福祉



新宿いきいき体操 サポーター養成セミナー



いつまでも輝いて過ごすための介護予防体操「新宿いきいき体操」を学び、体操を地域で広めるサポーターの養成セミナーを実施します。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。持ち物等詳しくは、参加者に別途郵送でご案内します。

日時 9月8日(木)・15日(木)午後2時～4時、全2回

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、10名程度

申込み 8月8日(月)～25日(木)に電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4568・FAX(6205) 5083



介護者講座



- 在宅医療とは
～おうちで“みる”をあきらめない

日時 9月17日(土)午後1時～3時

会場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

講師 西東瑠璃(在宅診療医師)

申込み 8月8日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着30名。

問合せ 落合第一高齢者総合相談センター(中落合2-5-21) ☎(3953) 4080・FAX(3950) 4130



特別講演会



- 晩年を幸せに生きるための知恵

日時 10月1日(土)午後1時30分～2時20分

対象 中学生以上、80名

講師 野尻雅美(医学博士)

申込み 往復はがきに7面記入例のほか同伴者がいる場合は同伴者の氏名(ふりがなも)・連絡先を記入し、9月14日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 四谷地域センター(〒160-8581内藤町87) ☎(3351) 3314

こども・教育



ノーバディズパーフェクト講座



同年代のお子さんのいる親同士で、子育ての悩みや関心ごとを話し合いながら自分に合った子育て方法を学ぶ、親支援プログラムです。子育ての悩みや不安を話し合ってみませんか。

日時 9月15日(木)・22日(木)・29日(木)、10月6日(木)・12日(木)・20日(木)午前10時～12時(全6回)

対象 区内在住で生後6か月～5歳児の保護者、6名

※申込者が5名に満たない場合は、中止します。

申込み 8月15日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。託児あり(要予約)。

会場・問合せ 中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24) ☎(3952) 7751(日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後6時)・FAX(3952) 7164

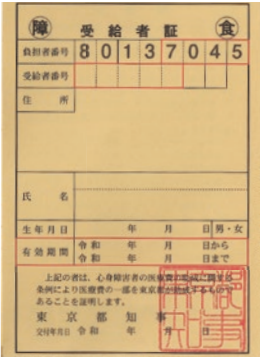


心身障害者医療費助成制度

障(マル障) 受給者証を発送します

◆8月17日以降に発送します
東京都心身障害者医療費助成制度(★)の対象で9月以降も受給資格のある方に、9月1日(木)から1年間有効の受給者証を発送します。9月になっても届かない方は、お問い合わせください。

★東京都心身障害者医療費助成制度
国民健康保険や社会保険などの健康保険の自己負担分から一部を差し引いた額を助成します(入院時食事療養・生活療養標準負担額は対象外)。



問合せ 障害者福祉課経理係(本庁舎2階) ☎(5273) 4520・FAX(3209) 3441

◆次の方は心身障害者医療費助成の受給資格があります
未申請の方は申請してください

対象 原則として、区内在住で健康保険に加入し、2021年(令和3年1月～12月)中の所得が基準額以下で、64歳以下で次のいずれかを取得した方
▶身体障害者手帳1級・2級(内部障害者は1～3級)
▶愛の手帳1度・2度
▶精神障害者保健福祉手帳1級

※所得基準額は扶養親族等がない方は360万4,000円。以降、扶養親族等が1人増えるごとに38万円を加算。詳しくは、お問い合わせください。
以前に資格を喪失した方でも、所得が基準額以下になった方は申請できる場合があります。

※後期高齢者医療制度被保険者証をお持ちで令和4年度の住民税が課税の方、健康保険の自己負担のない施設に入所している方は対象外です。

申請方法 身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳と健康保険証をお持ちの上、直接、問合せ先へ。

問合せ 障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273) 4518・FAX(3209) 3441

高校・大学などへの進学を応援します

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の費用を無利子でお貸しします。高校・大学等へ進学した場合は、所定の手続きにより返済が免除されます。詳しくは、ご相談ください。

区社会福祉協議会ホームページ(右二次元コード)。

HP<https://www.shinjuku-shakyo.jp/news/370/>でもご案内しています。

対象・貸付限度額 一定所得以下の世帯のお子さんと、▶中学3年生とこれに準ずる方…塾の費用20万円・受験料2万7,400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8万円(上限)

問合せ 区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5292) 3250



地域安心カフェの
運営ボランティアを募集



区では、地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、交流・相談等ができる「地域安心カフェ」の運営を支援しています。ボランティアとしてカフェの運営に携わってみませんか。

◆ボランティア募集説明会

活動内容等の説明会を実施します。実際に活動するカフェボランティアから話を聞くことができます。後日、希望するカフェを見学できます。

日時 9月2日(金)午後2時～4時

会場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申込み 8月8日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着30名。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273) 4594・FAX(5272) 0352

全世代向けの
多彩な イベント

部活動運営支援研修会

日時 8月19日(金)午後4時～6時(午後3時30分開場)

会場 新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)

対象 区立小・中学校でクラブ・部活動指導に関わる顧問教員・外部指導員・スクールスタッフほか、50名

内容 ▶成長期における児童生徒の発育発達を考慮した運動指導概論、▶臨床心理士が感じる「中学生のこころと認知」

申込み 8月8日(月)～12日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 教育支援課教育活動支援係 ☎(3232) 1058

新宿NPO活動基礎講座

①ファンドレイジング講座

日時 8月23日(火)午後6時45分～8時45分

対象 非営利団体の活動資金調達の手法を学びたい方、社会貢献活動をして

いる方ほか、20名

内容 寄付や助成金を得るためにすべきこと

②クラウドファンディング講座

日時 8月30日(火)午後6時45分～8時45分

対象 社会貢献活動をしている方、活動資金確保にお悩みの方ほか、20名

内容 クラウドファンディングで共感を集めるポイント

………<①②共通>………

費用 1,000円(資料代等)

申込み 8月7日(日)から電話かファックス・電子メール(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386) 1315・FAX(5386) 1318・Email:hiroba@s-nponet.net

水曜上映会

日時 9月7日(水)午後2時から(午後1時40分開場)

会場 新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3—1—2)

上映作品 「もうろうをいきる」(1時間31分)

申込み 8月11日(祝)～9月6日(火)午後5時までに電話で問合せ先へ。先着75名。

問合せ 中央図書館 ☎(3364) 1421

みんなの区民ギャラリー展
ワークショップ

①プリザーブドフラワー作り体験会

日時・定員 9月10日(土)▶午前10時30分～12時、▶午後1時～2時30分(各10名)

費用 1,000円(材料費等)

②季節の花をはがきに描く

日時・定員 9月12日(月)午前10時～12時(5名)

費用 500円(材料費等)

③ハーバリウム作り

日時・定員 9月12日(月)午前10時30分～12時(10名)

費用 1,000円(材料費等)

………<①～③共通>………

対象 小学生以上

申込み 8月22日(必着)までに往復はがきかファックス・電子メール(7面記入例のほか、お持ちの方はファックス番号・電子メールアドレス、①は希望時間(午前・午後の別)を記入)で問合せ先

へ。小学生は保護者同伴。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 区民ギャラリー(〒160-0023西新宿2—11—4、新宿中央公園内) ☎(3348) 6277・FAX(3344) 4434・Email:info@shinjuku-ecocenter.jp

スポーツ

硬式テニス教室

日時 9月2日～27日の火・金曜日午後7時30分～9時30分、全6回(20日・23日を除く)

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)

対象 区内在住・在勤の18歳以上の初心者～初級程度の方、35名

費用 5,000円(保険料を含む)

申込み 往復はがきに7面記入例のほか年齢を記入し、8月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2—33—1231) ☎090(3812) 8603

漱石山房記念館 開館5周年記念



日本文学研究者による対談・
文学座所属俳優による朗読で漱石とその文学を味わう

漱石を語る午後

日時 9月23日(祝)午後2時～4時40分終演

会場 牛込筆筥区民ホール(筆筥町15)



内容 ▶第1部…令和4年度榎町地区「夏目漱石」暗唱コンクール表彰児童による暗唱、対談「漱石を開く」(講師は石原千秋／早稲田大学教育・総合科学学術院教授、小森陽一／東京大学名誉教授)

▶第2部…文学座所属俳優による朗読『夏目漱石・オムニバス朗読劇』―「吾輩は猫である」「坊っちゃん」「草枕」「三四郎」「こころ」より

構成 瀬戸口郁・西川信廣

演出 西川信廣

出演 瀬戸口郁・郡山冬果・細貝光司・岡本温子

音楽 上田亨

申込み はがき・ファックスに7面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入し、8月25日(必着)までに問合せ先へ。定員300名程度(小学生までは保護者同伴)。応募者多数の場合は抽選し、9月2日(金)以降に応募者全員に郵送で結果をお知らせします。障害のある方で、配慮が必要な場合は事前にご連絡ください。

問合せ 文化観光課文化資源係(〒160-8484歌舞伎町1―5―1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500

★当日の様子を撮影し、後日区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」で無料配信します。

夏目漱石 記念施設整備基金に ご支援を



●ゆうちょ銀行(郵便局)での寄附

▶①文化観光課・漱石山房記念館(早稲田南町7)・特別出張所・区立図書館等で配布しているパンフレットにはさみ込んである払込取扱票を利用(手数料は不要)
▶②ゆうちょ銀行(郵便局)に設置されている払込取扱票を利用(手数料は寄附者負担)

口座記号番号 00180-7-0291301

新宿区夏目漱石記念施設整備基金

●ゆうちょ銀行(郵便局)以外の金融機関での寄附

▶③各金融機関のATM(現金自動預払機)を利用(手数料は寄附者負担)

口座番号 ゆうちょ銀行〇一九支店(当座預金)0291301

新宿区夏目漱石記念施設整備基金

●インターネットでの寄附

▶④ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」を利用
詳しくは、同サイト(<https://furusato-tax.jp/city/product/13104>)をご確認ください。

※②③を利用するには寄附申出書をお送りします。文化観光課文化資源係へご連絡ください。①～④以外の方法で寄附を希望する方は、お問い合わせください。

ご参加ください

ささえーる

講座

薬王寺の講座



①ウォーキング講座

●新宿の街中を抜けて
早秋の新宿中央公園に

日時・集合・解散場所・定員 9月6日(火)午前9時同館集合、午後0時30分新宿中央公園(西新宿2―11)で解散(20名)

主なコース 念仏坂・安養寺坂・新宿文化センター・新宿遊歩道公園・新都心歩道橋・議事堂通り・南通り・新宿中央公園。約6km

②美容専門学生によるマニキュア

日時・定員 9月13日(火)午後1時30分～3時(12名)

内容 専門学校生による爪磨きかマニキュア、1人20分程度

③株式会社製菓による社会貢献活動講座

日時・定員 9月29日(木)午前10時～11時30分(16名)

内容 フレイル予防と栄養の話

④身体と脳を同時に鍛える「コグニサイズ」

日時・定員 9月2日～令和5年1月6日の毎週金曜日(9月23日、12月9日・23日・30日を除く)午前10時～12時、全15回(うち3回は自主活動)(10名)

内容 運動と計算・しりとり等を組み合わせた認知症予防のための運動
……………<①～④共通>……………

対象 ①～③は区内在住の方、④は区内在住で同講座を初めて受講する方

申込み ①は8月15日(月)、②～④は8月22日(月)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)



▲コグニサイズ

ご参加ください

講座

ささえーる 中落合の講座



①スマートフォン講座

日時・定員 9月5日(月)午後1時～3時(10名)

持ち物 スマートフォン。お持ちでない方は貸し出します。

②株式会社製菓による社会貢献活動講座～食事を通じた健康管理

日時・定員 9月7日(水)午前9時30分～11時(20名)

③美味しい食事で健康づくり

日時・定員 9月29日(木)午前9時30分～11時30分(8名)

メニュー 豆乳チキンクリーム・キャロットライス

……………<①～③共通>……………

対象 区内在住の方

申込み ①は8月19日(金)、②は8月26日(金)、③は9月2日(金)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同館(中落合1―7―1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



図書館のイベント情報

イベント

講座

※()内は開催日です。

●子ども対象

中町図書館 ☎(3267)3121

▶英語絵本のおはなし会(8/27)

●一般対象

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶一般講演会「水がもたらす世界の平和」(8/20)

▶朗読で味わう文学(9/3)

四谷図書館 ☎(3341)0095

▶図書館で調べる「これからの働き方」(9/4)

ホームページでも
イベント情報を
発信しています



▲子ども対象
ページ



▲一般対象
ページ

9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8月8日(月)から受け付けます

新型コロナの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・にこにこ歯科相談	牛込	1(木)★・8(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…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	2(金)○・30(金)★		
	東新宿	5(月)○・12(月)★		
	落合	13(火)○・20(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	8(木)	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の相談
	東新宿	5(月)		
母親学級	四谷	8(木)・15(木)	13:30～15:30	予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
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	1(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	16(金)	9:00～10:00	個別相談
	落合	7(水)	13:00～14:30	(おおむね1歳までの乳幼児)
すこやか子ども発達相談	牛込	27(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児(双子の会)	落合	13(火)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	30(金)○	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ○印…産婦クラス グループでのミニ講話・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) ★印…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェック有)
	四谷	1(木)○		
	東新宿	15(木)○		
	落合	28(水)○		
(妊婦クラス)	四谷	30(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
離乳食講習会	牛込	20(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。 おおむね5～6か月児対象。 離乳食の話と調理実演。
	四谷	22(木)		
	東新宿	12(月)		
	落合	30(金)		
1歳児食事講習会	牛込	8(木)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月児対象。 離乳完了時期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	13(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	27(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員40名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	16(金)		
	東新宿	14(水)		
	落合	8(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	2(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について相談できます。
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	16(金)	14:00～16:15	
	東新宿	7(水)	13:45～16:00	
	落合	1(木)	9:15～11:30	
依存症相談	四谷	22(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
うつ専門相談	東新宿	29(木)	13:15～15:30	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	5(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	5(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	9(金)		
	東新宿	26(月)		
	落合	6(火)・16(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	27(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	16(金)		
	東新宿	14(水)		
	落合	8(木)		

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 9月17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、祝日等を除く午前9時～午後6時)

年に1度の健康チェック

▼しんじゅく健康フレンズ

無料健康診査



■実施場所

区の指定医療機関

■対象

区内在住で、以下のいずれかに該当する方(令和5年3月31日時点の年齢)

▶16歳～39歳の方(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歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各保険者が実施します。詳しくは、加入している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歳以上の東京都後期高齢者医療制度加入者を含む)

■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(右上二次元コード)を確認の上、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。

※受診の際は、各医療機関の感染予防対策にご協力ください。

■健康診査票について

お手元がない方は、問合せ先または各保健センターへご連絡ください。

問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階)☎(5273)4207



理学療法士に学ぶ女性のライフステージと身体の整え方



女性の健康づくりサポーター養成講座

女性の健康づくりについて学べます。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 9月7日(火)午後2時～3時30分

会場 四谷保健センター

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名

内容 思春期の月経、産前産後の体、更年期と高齢期の生活、生涯を通じてできる運動療法などの講話、姿勢チェック、正しい歩き方の練習、骨盤底筋エクササイズ、骨粗しょう症予防のためのエクササイズ

講師 伊藤彰浩(理学療法士、㈱MEDI-TRAIN代表取締役)

申込み 8月8日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 女性の健康支援センター

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)

※必ず電話で予約してから受診してください。

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 https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

認知症高齢者グループホーム 整備・運営事業者を募集

区内の事業用地で整備・運営する事業者を公募します。[HPで詳しく](#)
区の整備費補助制度で費用の一部を助成します。
※整備年度や内容により交付額が異なります(交付されない場合もあり)。
応募資格、整備費補助制度等詳しくは、公募要項でご案内しています。
整備規模 2事業所(2ユニットまたは3ユニット)
応募資格 法人格があり介護保険サービス事業の運営実績があることほか
選定方法 公募型プロポーザル方式
申込み 事前に電話予約の上、必要書類を直接、問合せ先へ。公募要項や応募書類等は新宿区ホームページから取り出せます。
※令和4年度中随时応募を受け付けますが、整備・運営事業者が決定した段階で募集を締め切ります。
問合せ 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4212

区公式LINEアカウントでも 区政情報を発信しています



新型コロナ関連情報、防災情報、子育て情報等さまざまな区政情報を配信しています。
●**欲しい情報を選択できます**
受信設定で、「防災・防犯」「子ども」「高齢者」「講座・イベント」等から欲しい情報を選択すると、選択したジャンルの情報が届きます。
※受信設定では、「生まれた年」「性別」「居住地域」「欲しい情報」を入力(選択)していただきます。
●**友だち登録方法**
スマートフォン等でLINEアプリを起動し、ホーム画面の「友だち追加」から右二次元コードを読み取るか、検索で「@shinjukucity」と入力して、検索してください。
問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064



▲区公式アカウント
友だち追加

黙とうにご協力を

戦争で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和の実現を願って1分間の黙とうをお願いします。
▶8月6日(土)午前8時15分(広島に原爆投下)
▶8月9日(火)午前11時2分(長崎に原爆投下)
▶8月15日(月)正午(戦没者の追悼)
問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505



区は、国連が定めた
国際平和年にあたる昭和61年に、
「新宿区平和都市宣言」を行いました。

新宿区平和都市宣言

世界の恒久平和は、人類共通の願いである。
私たちは、世界で唯一の核被爆国民として、自らも戦火を受けた都市の住民として、戦争の惨禍を人々に訴えとともに、永遠の平和を築き、この緑の地球を、次の世代に引き継ぐ責務がある。
国際平和年にあたり、私たちは、人類の生存に深刻な脅威をもたらす、すべての国の核兵器の廃絶を全世界に訴え、世界の恒久平和の実現を心から希求し、ここに新宿区が、平和都市であることを宣言する。
昭和61年3月15日 新宿区

傍聴できる 審議会



リサイクル清掃審議会

日時 8月31日(火)午前10時～12時
内容 リサイクル清掃事業の報告ほか
会場・申込み 傍聴を希望する方は、当日直接、新宿清掃事務所(下落合2-1-1)へ。
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

区関連・官公署情報



シニアのためのスマホ講座



日時 ▶9月6日(火)・13日(火)、▶9月27日(火)、10月4日(火)いずれも午後1時～2時30分(全2回、いずれも同じ内容)
会場 四谷ひろば(四谷4-20)
費用 3,000円(教材費等)
申込み 8月7日(日)～15日(月)までに電話で問合せ先へ。先着12名。
問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

男女共同参画に関する意識・実態調査にご協力を

●8月29日までにご回答ください
8月8日(月)に調査票を発送します。
男女共同参画やワーク・ライフ・バランスについてご意見を伺い、今後の施策や取り組みの基礎資料とします。
対象者の中から無作為に抽出した方と事業所に調査票を発送します。
同封の返信用封筒かインターネットでご回答ください。
対象 区内在住の18歳以上と中学生、

区内の事業所とその従業員
問合せ 男女共同参画課(ウィズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801

女性向けデジタル・ビジネス スキル習得訓練



日時 10月17日(月)～11月4日(金)(土・日曜日を除く全15回)
会場 大原学園新宿校(西新宿1-6-1、新宿エルタワー25階)
対象 出産・育児等のために離職した女性、10名
内容 オフィスソフトやオンラインツール等のデジタルスキル習得を支援
申込み 9月27日(必着)までに申し込みチラシに必要事項を記入の上、郵送で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。チラシはハローワーク新宿西新宿庁舎(西新宿1-6-1、新宿エルタワー23階)で配布しています。同習得訓練ホームページ(上二次元コード。HP<https://tokyo-dx.com/>)からも申し込みめます。
問合せ 女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練運営事務局(〒101-0051千代田区神田神保町1-58、大原簿記学校3号館) ☎(5577)4709



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)

区民のひろば

¥費用・回問合せ

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。
問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500
★サークル紹介・会員募集★
◆**刺繍** 毎月第1・第3木曜日午後1時～4時、西新宿シニア活動館で。区民ギャラリー展への出展あり。¥1回300円。回刺繍倶楽部・稲本 ☎080(5685)7889
◆**朗読** 毎月第2・第4日曜日午前10時～12時、赤城生涯学習館で。講師の指導あり。見学可。¥月4,000円。回しらたま会・林 ☎(3269)7108

◆**太極拳** 毎月第1～第3木曜日午前10時～11時30分、赤城生涯学習館で。講師の指導あり。見学可。¥月2,500円。回午後5時～8時に神楽坂健康太極拳・轟 ☎090(3220)8886
◆**健康麻雀** 毎週木曜日午前10時～午後4時、西戸山生涯学習会館で。シニア中級クラス。¥入会金1,000円・月1,000円。回午後7時～9時に雀の会・篠田 ☎(3362)1781
◆**紙ひもクラフト** 毎月第2・第4水曜日午後2時～4時、ふれあい歯科ごとう内(北新宿4)で。クラフトテープでかごや飾り物作り。¥1回500円。別途材料費が必要。回午前9時～午後4時30分にふれあいサロンなごみ紙クラフト講習・山内 ☎(5338)8817

がんばろう!新宿応援キャンペーン

30%お得! プレミアム付商品券

購入申し込みを8月15日から開始します

区では、区民の生活応援と地域経済の活性化のため、プレミアム付商品券(プレミアム率30%)を販売します。購入には事前に申し込みが必要です。1万3,000円相当分(1枚500円の商品券が26枚つづりで1冊)を1万円で購入できます。

※申し込み専用はがき付きチラシは、8月5日から順次区内全戸に配布するほか、8月5からは区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所、8月15日(月)からは区内郵便局で配架します。

商品券購入までの流れ

申し込み専用はがきで申し込み
同はがきに必要事項を記入し、8月15日(月)～9月5日(月)(消印有効)に郵送してください。

ホームページから申し込み
専用ホームページ(右二次元コード。[HPhttps://premium-gift.jp/shinjuku-ouen-campaign2022/](https://premium-gift.jp/shinjuku-ouen-campaign2022/))から8月15日(月)～9月9日(金)に申し込みます。

購入引換券が届く
9月26日(月)以降に応募者(発行冊数を超える応募がある場合は当選者)に順次発送します。

商品券を購入
9月27日(火)～11月30日(水)に区内郵便局で販売します。購入引換券をお持ちの上現金でお支払いください。

対象 区内在住の方
商品券利用期間 10月1日(土)～令和5年2月28日(火)
商品券発行冊数 10万冊(1人に付き3冊まで。発行冊数を超える応募がある場合は抽選)
商品券取扱店 8月15日(月)から区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区内郵便局で取扱店一覧を配架します。また、同キャンペーンホームページ(右二次元コード。[HPhttps://premium-gift.jp/shinjuku-ouen-campaign2022/use_store](https://premium-gift.jp/shinjuku-ouen-campaign2022/use_store))でも最新の取扱店一覧を確認できます。
問合せ がんばろう!新宿応援キャンペーン事務局 ☎(6837) 1453
区の担当課 産業振興課産業振興係 ☎(3344) 0701・FAX(3344) 0221

がんばろう!
新宿応援キャンペーン

新宿区民
限定!

30%お得!
プレミアム付商品券

有効期間 令和4年10月1日(土) ▶ 令和5年2月28日(火)

プレミアム付商品券
¥500(税別)

当店で使えます

詳しくはキャンペーン事務局HPでご確認ください。

お問い合わせ先
がんばろう!新宿応援キャンペーン事務局 TEL:03-6837-1453
【受付時間】平日9:30～17:30

▲このポスターを掲出している商品券取扱店をご利用いただけます

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
～1日に必要な野菜は350g

HPで詳しく

今回のレシピは、平成29年度新宿区メニューコンクールの優秀作品です。

中学生を対象にメニューコンクールを開催し、現在応募受け付け中です。今年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」です。

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4階) ☎(5273) 3047・FAX(5273) 3930

8月のレシピ

野菜たっぷりそうめん
～肉みそ豆乳だれ

材料(2人分)
▶そうめん…… 2束
▶オクラ…… 1本
▶パプリカ… 1/2個
▶キュウリ… 1本
▶トマト…… 1/2個
▶ひき肉…… 200g
▶酒……… 大さじ4
▶ニンニク(おろし)……… 20g
▶しょうゆ 大さじ2+小さじ1
▶みりん 大さじ1弱
▶めんつゆ(ストレート)……… 50ml
▶豆乳……… 200ml
▶ラー油…… 2滴

作り方
① そうめんを表示時間通りにゆでる。
② オクラは塩ゆでして輪切りに、パプリカとキュウリは千切りに、トマトはくし切りにする。
③ Aを混ぜ合わせておく。
④ 耐熱皿にひき肉と酒を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。③を加え、さらに3分加熱する。
⑤ ボウルにBを入れて混ぜ、さらに④を加えて混ぜ合わせる。
⑥ 丼ぶりに①を入れ、⑤を注ぐ。②を盛り付ける。

COVID-19

新型コロナワクチン
4回目接種情報

HPで詳しく

60歳以上の方、基礎疾患のある方等に加え、新たに下記の方が4回目接種対象者となりました。

▶医療従事者 ▶高齢者施設等従事者

◆今後接種対象を拡大する可能性があるため
現時点で対象ではない方も含めて接種券を一斉送付します
18歳以上で、3回目接種を令和4年4月30日までに完了した方へ、8月10日(水)に接種券を発送します。上記接種対象者以外の方にも接種券が届きます。

★ご自身が接種の対象か、必ずご確認ください

区集団接種の予約方法
◆インターネット(ワクチン接種予約サイト)
24時間対応
[HPhttps://vaccine-info-shinjuku.org/](https://vaccine-info-shinjuku.org/)
(右二次元コード。パソコン・スマートフォン用)

◆区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
午前8時30分～午後7時
☎03(4333) 8907 ☎0570(012) 440 (ナビダイヤル)
★主な対応言語… English, 中文, 한국, ไทย, Tiếng viet, indonesia, Tagalog
FAX 050(3852) 1343 (聴覚に障害のある方等向け)

個別接種の予約方法
4回目個別接種を実施している医療機関一覧(右二次元コード)を参考に、各医療機関に直接お申し込みください。

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。