11月14日(月)は世界糖尿病デー

糖尿病を正しく知って予防しよう

糖尿病は、生活習慣の改善で予防したり発病を遅らせることができます。運動不足や体重増加などを感じている方は、生活習慣を見直してみませんか。

●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、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、合併症を引き起こすほか、心臓病や脳血管疾患になりやすくなります。

●糖尿病予防のポイント
▶適正体重を保とう
▶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

●生活習慣病の相談先
▶牛込☎(3260)6231、▶四谷☎(3351)5161、▶東新宿☎(3200)1026、▶落合☎(3952)7161の各保健センターへ。

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

●講演「名医に聞く～糖尿病予防の秘訣」を動画配信します 講座

糖尿病予防啓発イベント「けんこうマルシェ」での講演を、11月14日(月)～25日(金)の期間中、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」（右二次元コードからリンク）で視聴できます（60分程度）。

講師 関根信夫／JCHO東京新宿メディカルセンター院長

問合せ 東新宿保健センター☎(3200)1026

公益通報相談のご利用を

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、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、相談は電話でお受けしています。

●公益保護委員（弁護士）
▶大野徹也（おおの てつや）…☎(6632)2760／千代田区麹町4―8―1、THE MOCK-UP408号室、霽月法律事務所
▶水嶋一途（みずしま かずみち）…☎(3470)3311／港区北青山2―7―13、プラセオ青山ビル3階、一途総合法律事務所
▶岩田登希子（いわた ときこ）…☎(5204)6707／中央区日本橋室町2―2―1、室町東三井ビルディング18階、菊地綜合法律事務所

問合せ 総務課総務係（本庁舎3階）☎(5273)3505

令和4年 第3回区議会定例会

議決結果

問合せ 総務課総務係（本庁舎3階）☎(5273)3505

区長が提出した議案は、全て可決・認定・同意・決定されました。他の議案の議決結果は、新宿区ホームページ（右二次元コード）で閲覧できます。

◆予算案7件
◎令和4年度補正予算（7件）
「令和4年度新宿区一般会計補正予算（第6号）」等

◆決算認定4件
「令和3年度新宿区一般会計歳入歳出決算」等

◆条例案20件
◎一部改正の条例
「新宿区職員の定年等に関する条例の一部を改正する条例」等

◆その他8件
「防災区民組織等電源確保資機材の買入れについて」等

Jアラート全国一斉試験放送

放送日時 11月16日(水)午前11時から
試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」（3回）、▶「こちらは、ぼうさい新宿です」
※放送前後にチャイム音が流れます。
問合せ 危機管理課地域防災係（本庁舎4階）☎(5273)3874

11月11日～17日は「税を考える週間」

イベント

◆税の作品展
日時・会場 11月11日(金)～17日(木)午前8時30分～午後5時（最終日は午後2時30分まで）…区役所本庁舎1階ロビー
問合せ ▶新宿税務署☎(6757)7776、▶四谷税務署☎(3359)4451

◆消費税のインボイス制度の準備はお済みですか
HPで詳しく

令和5年10月1日の制度開始時からインボイスを発行するため、3月31日(金)までに登録申請が必要です。詳しくは、国税庁ホームページ（右二次元コード。HPhttps://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/shohi/keigenzeiritsu/invoice.htm）へ。
問合せ ▶新宿税務署☎(6757)7776、▶四谷税務署☎(3359)4451

◆税の無料相談
電話で問合せ先へお申し込みください。
日時・会場 ▶11月11日(金)・14日(月)～16日(水)午後1時～4時…東京税理士会新宿支部（西新宿7―15―8、日販ビル3階）、▶11月12日(土)・16日(水)午前10時～12時、午後1時～4時…同会四谷支部（四谷3―7―6、NK第8ビル2階）
問合せ ▶同会新宿支部☎(3369)3235、▶同会四谷支部☎(3357)4858
※上記のほか、11月17日(木)午後1時～5時（受け付けは午後4時30分まで）に新宿駅西口広場イベントコーナーでも無料相談会を実施します。

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60年4月2日～平成15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5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5年4月1日
1次選考日 12月18日(日)
申込み 所定の申込書を12月5日(月)午後5時までに簡易書留で郵送（必着）または直接、問合せ先へ。詳しくは、問合せ先・特別出張所・区立図書館等で配布している募集案内をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。
問合せ 人事課人事係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎3階）☎(5273)4053

区関連・官公署情報

11月9日～15日 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

司法書士の無料相談会

不動産・会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借等の相談をお受けします。
日時 11月10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9日(水)までに電話で問合せ先へ。
問合せ 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）

マンション耐震セミナー（オンライン）

講座

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したセミナーです。
日時 11月26日(土)午後2時～4時10分
内容 耐震化の阻害要因とその改善策、マンション耐震改修事例報告ほか
申込み 11月15日(火)まで問合せ先ホームページ（HPhttps://www.jaso.jp/）から申し込めます。
主催・問合せ NPO法人耐震総合安全機構（JASO）☎(6912)0772

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

講座

日時 ▶①スマホ入門…12月2日～23日の金曜日午後1時～3時（全4回）、▶②ワード入門…12月7日～21日の水曜日午後1時～3時（全3回）、▶③年賀状作成…12月5日～19日の月曜日午前10時～12時（全3回）
費用 ▶①6,000円、▶②③各4,500円（いずれも教材費等）
会場・申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、11月7日(月)～20日(日)に四谷ひろば「パソコン教室」係（〒160-0004四谷4―20）へ。いずれも先着6名。
問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木☎080(3219)0087