

イベントのつづき

区 新宿区消費生活モニターOB会・今村(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内) ☎090(4730)5445
区の担当課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3834

ささえーる 中落合の講座

●歌声広場

回 ▶ ①11月27日(木)、▶ ②令和8年1月22日(木)、いずれも午後1時～3時
対 区内在住・在勤・在学の方、各回20名

内 歌やハミングによる嚙下機能^{えんげ}の促進、リズム活動を通した身体機能のトレーニング
申 ▶ ①11月20日(木)まで、▶ ②令和8年1月15日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 間 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

障害者福祉センターのオープン講座

障害の有無にかかわらずどなたでも参加できます。

①千社札風木札を作ろう講座

日 定 11月29日(土)午前10時～11時30分(6名)
費 500円(材料費)

②フラワーセラピー講座～花で楽しむクリスマス

日 定 11月29日(土)午後1時30分～3時(10名)
費 1,000円(材料費)

共通事項

申 10月17日(金)～31日(金)に電話かファックス(4面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

場 間 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344

図書館の催し

一般向け

下落合図書館 ☎(3368)6100
▶ 漱石×朗読 声優が図書館にやってくる!! (11/2)
中町図書館 ☎(3267)3121
▶ 神楽坂まち飛びフェスタ2025

@中町図書館「はじめての矢来能楽堂」(11/3)
四谷図書館 ☎(3341)0095
▶ 調べもの応援講座「新聞データベースで課題解決! 朝日・読売・毎日編」(11/9)
戸山図書館 ☎(3207)1191
▶ 戸山図書館クラシックコンサート「まるっとモーツァルト～ヴァイオリンとヴィオラ二重奏」(11/15)

子ども向け

下落合図書館

▶ 下落合キッズシネマ「ガリバー旅行記」(11/3)
角筈図書館 ☎(5371)0010
▶ プークの人形劇「ねずみくんのチョッキ」[森の四季]2本立て! (11/8)
戸山図書館
▶ ファミリー音楽会「はじめまして★

モーツァルト君!」(11/15)
▶ 親子で楽しむ絵本ライブ(11/22)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般向け



子ども向け

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています



高齢者・介護



交通事故等のけがの治療で保険診療を受けるときは届け出を

●後期高齢者医療制度に加入している方へ

交通事故等第三者(加害者)の行為で受けただけ等の医療費は、届け出により後期高齢者医療制度で保険診療を受けられます(自損事故を含む)。

●事故日から30日以内に区役所に必ず届け出を

交通事故等で後期高齢者医療制度で保険診療を受ける場合は、事故によるけがであることを医療機関に伝え、区高齢者医療担当課へ届け出る必要があります。まずご連絡ください。
※交通事故の場合、必ず警察にも届け出てください。

区 高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562

高齢者の保健と福祉に関する調査にご協力を

調査票が届いている方は、10月22日(木)までに同封の封筒でご返送いただくか、インターネットで回答してください。

●調査票の記入をお手伝いします

希望する方は調査票を直接、地域包括ケア推進課または高齢者総合相談センターへお持ちください。

区 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193



すべての方



東京レガシーハーフマラソン2025 交通規制にご理解・ご協力を

10月19日(日)の同大会当日は、コースや近隣の道路で交通規制を行います。混雑しますので、外出の際は、事前に規制区間・時間等をご確認ください。詳しくは、同大会ホームページ(下二次元コード。📄 <https://legacyhalf.tokyo/about/traffic/index.html>)をご覧ください。

区 東京レガシーハーフマラソン交通規制問い合わせ窓口 ☎(6705)0668



コツコツ始めよう、骨ケア!

●10月20日は世界骨粗鬆症デー

更年期の女性はホルモンの変化の影響で骨密

度が減少し、骨粗しょう症発症のリスクが高くなるとわれています。健やかな骨を保つには**下記**の対策が必要です。

▶ 食事…骨の形成に必要なカルシウムを多く含む牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚・海藻・乾物等を充分に取りましょう。

▶ 運動…骨は刺激が加わると強くなります。無理をしないで気軽にできる散歩、ウォーキング等の運動を続けましょう。

▶ 骨密度チェック…保健センターで骨粗しょう症予防検診を受けられます。

詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



区 ▶ 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**

外部評価委員会

回 ▶ ①10月23日(木)午後1時30分～4時、▶ ②10月24日(金)午前9時30分～12時
※議題が①で終了した場合、②は開催しません。

場 所 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

区 企画政策課 ☎(5273)3502