

今号の主な内容	
3面	建物の耐震化を応援します
7面	夏休みを利用して 予防接種を受けましょう
7面	女性の健康支援センターを ご利用ください
8面	新宿御苑・森の薪能 8月1日から入場券を発売
8面	新宿区広報番組「こんにちは 新宿区長です!」8月の放送

広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち

平成26年(2014年)

7・25

第2110号



しんじゅくコール
☎(3209)9999 FAX(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード



「あの時受けていれば…」と後悔しないために

がん検診を 受けましょう

受診期間 平成27年3月31日(火)まで **受診場所** 区の指定医療機関(「健康診査・がん検診のご案内」に記載)

区内で亡くなった方のうち約3人に1人はがんが原因で亡くなっている一方、25年度の新宿区のがん検診受診率は11%~17%と、低い状況が続いています。

区では、24年度~29年度を計画期間とする「新宿区がん対策推進計画」を策定し、がんの早期発見・早期治療を推進しています。がんは自覚症状がなくても進行する場合もあり、24年度に実施した胃がん検診では、受診者の14.5%が「精密検査が必要」と診断されています(右表)。早期に異常を発見し、治療につなげるために、定期的に検診を受けましょう。

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

新宿区のがん検診受診状況(平成24年度)

検診名	受診者数	要精検者数(★)	要精検者率
胃がん	12,541人	1,814人	14.5%
大腸がん	19,211人	1,195人	6.2%
肺がん	14,255人	675人	4.7%
前立腺がん	8,967人	933人	10.4%
子宮頸がん	7,689人	165人	2.1%
乳がん	6,186人	630人	10.2%

★「精密検査が必要」と診断された方の数

がん検診の種類と内容

区内在住の方を対象に、区の指定医療機関で実施しています。医療機関により受けられる検診の種類が異なります。詳しくは、検診票と一緒にお渡しする「健康診査・がん検診のご案内」の「医療機関一覧」でご確認いただくか、健康推進課健診係へお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。



受診の流れ

受診には区のがん検診票が必要です

検診票をお持ちでない方は、電話で健康推進課健診係へ請求してください。「健康診査・がん検診のご案内」とともに郵送します。健康推進課の窓口やインターネットの電子申請(新宿区ホームページからリンク)でも申し込めます。

受診したい検診を実施している医療機関に予約する。

問診欄を記入した検診票を持って受診する。
費用は受診時に支払う(区民税非課税世帯の方は受診前に健康推進課・保健センターの窓口で手続きをすることで、費用が免除になります)。

後日、医師から受診結果の説明を受ける。

気になる所見あり

異常なし

医師の指示に従い、精密検査(★)を受けましょう。

定期的に検診を受けましょう。

★精密検査は、がんを早期発見・早期治療するために重要です。医師の指示に従い、必ず受診しましょう。



胃がん検診

【対象】35歳以上(昭和55年3月31日までに生まれた方)
【検診内容】問診、X線撮影
【費用】1,900円(大腸がん検診と同時に受診する方は2,400円)

大腸がん検診

【対象】35歳以上(昭和55年3月31日までに生まれた方)
【検診内容】問診、検便
【費用】600円(胃がん検診と同時に受診する方は2,400円)

肺がん検診

【対象】40歳以上(昭和50年3月31日までに生まれた方)
【検診内容】問診、胸部X線撮影(正面と側面の2方向)、喀痰細胞診
【費用】X線のみは900円、X線と喀痰細胞診は1,200円

前立腺がん検診

【対象】50歳以上の男性(昭和40年3月31日までに生まれた方)
★区の健康診査を受診する方は、健康診査と同時に実施します。
【検診内容】問診、採血
【費用】200円

子宮がん検診

【対象】20歳以上で偶数年齢の女性(平成7年3月31日までに生まれた方)
★奇数年齢で25年度に検診を受けていない方も受診できます。
【検診内容】問診、視診、細胞診ほか
【費用】頸部のみは900円、頸部と体部は2,000円

乳がん検診

【対象】40歳以上で偶数年齢の女性(昭和50年3月31日までに生まれた方)
★奇数年齢で25年度に検診を受けていない方も受診できます。
【検診内容】問診、視診、触診、マンモグラフィ
【費用】800円

はがき・ファックスの記載例

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)



8月は「道路ふれあい月間」

●8月10日は「道の日」
生活に不可欠な道路の大切さを再認識し、正しいルールで安全・快適に利用するよう努めましょう。

▼置き看板や車・自転車等の放置、道路上での作業等は、通行の妨げや事故の原因になります。
▼不要な自転車・バイク・電気製品、家庭のごみ等の道路への不法投棄はやめましょう。

ご参加ください (仮称)下落合図書館 地域懇談会

区では、平成28年度中の開設を目指し、区立中央図書館移転後の跡地(下落合一9-8)に、地域図書館(仮称:下落合図書館)の整備を進めています。

地域懇談会では、図書館の基本設計をご説明するとともに、運用方法についてご意見を伺います。

【日時】8月8日(金)午後6時30分〜8時30分

【会場・申込み】当日直接、下落合第一地域センター(下落合4-6-7)へ。

【問合せ】中央図書館管理係 ☎(33364)1421へ。

【問合せ】交通対策課監察指導係(本庁舎7階) ☎(5273)3847へ。

ゴーヤ料理教室&サロン

●みどりのカーテンプロジェクト
【日時・会場】8月21日(木): 柏木地域センター(北新宿2-3-7)、23日(土): 角筈地域センター(西新宿4-33-7)、いずれも午前10時30分〜午後1時

【内容】調理実習「ゴーヤを使ったスープ、炒めもの、ドレッシングほか」と、ゴーヤの育て方等に関する意見交換会

【費用】500円(材料費・資料代)

【会場・申込み】往復はがきに2面記載例のほか希望日、会場を記入し、8月9日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023 西新宿2-11-4) ☎(33348)6277へ。各日20名。応募者多数の場合は抽選。

講座「再生可能エネルギーの今と未来」

【日時】8月28日(木)午後2時〜4時

【内容】再生可能エネルギーの現状と展望を海外の事情も含めて解説(松本真由美・東京大学客員准教授)

【会場・申込み】往復はがきかファックス(2面記載例のとおり記入)で、8月23日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023 西新宿2-11-4) ☎(33348)6277・☎(33344)4434へ。先着50名。

米粉パン教室

【日時】8月30日(土)午前11時〜午後1時

【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、20名

【費用】550円(材料費)
【後援】新宿区

【主催 申込み】往復はがきに2面記載例のとおり記入し、8月8日(必着)までに新宿区消費生活モニターOB会(〒169-0075 高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿ビジネス交流会

●新たな出会いでチャンスを活かす
【日時】9月11日(木)午後2時〜5時

【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

【対象】創業を予定している方、創業から概ね3年の事業者、50名の地「新宿」〜ペットのドラッグストア誕生まで(黒澤弘・ペットゴー(株)代表取締役社長)、新宿区の創業支援事業の紹介、参加企業のプレゼンテーションと名刺交換会

【共催】東京商工会議所新宿支部
【申込み】電話で8月22日(金)までに産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701へ。



家族介護者交流会

高齢者を介護している方、介護を経験した方の情報交換や、日ごろの悩みを語り合う場です。当日直接、会場においでください(途中入退場自由)。

【8月の日程・会場】①四谷の会: 7日(木)午後1時30分〜3時30分/四谷保健センター(三栄町25)、②若松町の会: 13日(水)午後1時30分〜3時30分/戸山シニア活動館(戸山2-27-2)、③ひととき: 21日(木)午後2時〜4時/特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)、④いっぶくの会: 23日(土)午後1時30分〜4時/特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)、⑤フレんズ: 27日(水)午後1時30分〜4時/介護老人保健施設デนมーカーイン新宿(原町2-43)

【費用】①②は100円(茶菓代)、③④⑤は無料
【問合せ】高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。

エコリーダー養成講座

エコを知り、エコを考えよう
～新たな暮らしづくりへの取り組み

ひろげよう、エコの環

地域の環境活動のリーダーとなる人材を養成する、12回の連続講座です。環境に関する講義や体験学習などで地域の環境課題を考え、解決を目指します。
【日時・内容】下表のとおり。時間は午後1時〜4時(日程の8は正午〜午後6時)
※日程の10〜12を含め9回以上出席した方には、区長から修了証をお渡しします(予定)。

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 内容・講師等 (Content/Instructor). It lists 12 sessions from 9月18日 to 12月4日, covering topics like environmental awareness, energy, and waste management.

認知症高齢者グループホーム 整備・運営事業者を募集

事業用地を購入または賃借し、認知症高齢者グループホームを整備・運営する事業者を公募します。
【今回募集する整備圏域】
▼中央圏域(若松町・大久保・戸塚の特別出張所管内)
▼東圏域(四谷・笹岡町・榎町の特別出張所管内)

【整備規模】各圏域1事業所
【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
【整備への補助】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ます。

【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、必要書類を介護保険課に提出してください。
【推進係】本庁舎2階 ☎(5273)4596・☎(3209)6010へお持ちください。

※応募は平成26年度中は随時受け付けます。ただし、整備・運営事業者が決定した段階で当該整備圏域の募集を締め切ります。

※応募資格、整備費補助制度等詳しくは、新宿区ホームページに掲載の公募要項でご案内しています。応募書類等も取り出せます。



被災建築物応急危険度判定員養成講習会

災害時に、専門的な技術をお

地震に備えて 建物の耐震化を 応援します

区では、首都直下地震による被害を最小限にし、災害に強いまちをつくるため、耐震診断や耐震改修工事への補助など耐震化支援事業を進めています。

区の支援事業をご利用ください。詳しくは、パンフレット「地震に強いあなたの住まい(右図)」や新宿区ホームページでご案内しています。

【問合せ】地域整備課(本庁舎7階) ☎(5273)3829・☎(3209)9227へ。



地域整備課・特別出張所等で配布しています

木造住宅の耐震化への補助

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(2分の1以上が住宅)等

ステップ1 予備耐震診断のための技術者派遣(無料)

建物の耐震性能を目視で診断する技術者(建築士)を派遣します。詳細な耐震診断の必要性についてアドバイスするほか、耐震改修工事の方法等の技術的な相談にも応じます。

ステップ2 耐震診断・補強設計への補助

予備耐震診断で、「耐震補強が必要」と診断され、詳細な耐震診断を実施して補強設計を行う場合に、費用の一部を補助します(消費税等を除く)。

【補助限度額】15万円

※補助を受けるためには、区に登録している耐震診断登録員が耐震診断・補強設計を実施することが条件です。

ステップ3-1 耐震改修工事への補助

耐震診断・補強設計に基づいて耐震改修工事を行う場合に、費用の一部を補助します。

【対象】個人の場合、次の全てを満たす方

- ▶世帯全員の所得金額(年額)の合計が800万円以内
 - ▶補助申請者を含む世帯全員が住民税を滞納していない
 - ▶区の耐震診断登録員が実施した診断・設計に基づいて工事を実施する
- ※法人・区分所有者の場合は、ほかに要件があります。

【補助金額】右表のとおり

ステップ3-2 工事監理への補助

区に登録している耐震診断登録員が工事監理を行う場合に、費用の一部を補助します(消費税等を除く)。

【補助限度額】8万円

★道路に突出している木造住宅、敷地が道路に接していない住宅にも補助しています

次の要件に該当する場合は、補助の対象となります。

①建物(門・塀等を除く)が建築基準法に基づく道路(幅4m以上)に突出している場合
建物の道路への突出部分をやむを得ず解消できない場合で、新たな違法を生じさせないとともに、道路への突出部分を将来解消する旨の確認書を提出することを条件に、補助の対象とします。

②建物が建築基準法に基づく接道要件(原則として敷地が2m以上道路に接している)を満たさない場合

耐震改修工事の際に台所等火気使用室の内装を不燃化すること(費用は各自負担)を条件に、補助の対象とします。

耐震改修工事の補助金額

区分	住民税非課税世帯 または 重点地区(※1)内の建物	障害のある方または 65歳以上の方が お住まいの建物	その他の建物
耐震改修工事	補助対象工事費(※2)の 4分の3 (上限300万円)	補助対象工事費の 4分の2 (上限200万円)	補助対象工事費の 4分の1 (上限100万円)
上記①②に該当 する建物	8分の3 (上限150万円)	8分の2 (上限100万円)	8分の1 (上限50万円)
簡易耐震改修工事	5分の3 (上限150万円)	5分の2 (上限100万円)	5分の1 (上限50万円)
上記①②に該当 する建物	10分の3 (上限75万円)	10分の2 (上限50万円)	10分の1 (上限25万円)

※1重点地区…木造住宅密集地域をはじめとする地震災害時の危険度などが高い地域
※2補助対象工事費…実際に耐震改修工事に要する費用または延べ床面積(m²)×3万2,600円で算出した額のいずれか低い金額。耐震補強と関係のないリフォームや消費税等は対象外です。

ご来場 ください 耐震ベッド展示会

就寝中の地震から命を守る耐震ベッドの実物を展示します(写真)。

【日時】7月28日(月)～8月1日(金)午前9時～午後5時
(29日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー



●耐震シェルター・ベッドの設置にも補助しています

詳しくは、地域整備課へお問い合わせください。

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した木造住宅にお住まいの障害者または65歳以上の方
※ほかにも要件があります。

【補助金額】シェルター・ベッド設置費用の10分の9(限度額あり)

非木造建物の耐震化にも補助しています

- 耐震アドバイザー派遣・簡易耐震診断(無料)
- 耐震診断・補強設計への補助
- 耐震改修工事への補助

次のいずれかに該当することが補助の要件です。詳しくは、地域整備課へお問い合わせください。パン

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した鉄骨造・鉄筋コンクリート造・鉄骨鉄筋コンクリート造の建物

- ▶フレットでもご案内しています。
- ▶延べ面積の2分の1以上を住宅・共同住宅等として使用している
- ▶特定建築物である
- ▶緊急輸送道路沿道にあり、建物の高さが道路の中心から建物までの距離を超えている

坂町地域の住居表示に向けて 新町名・新町区域案を公示

区長は、7月16日に開催した住居表示審議会で「坂町地域における住居表示の実施案」についての答申を受け、17日に「住居表示に関する法律」の規定に基づき、町の名称と区域の変更案を公示しました。

●変更案の概要

【名称】「坂町」から「四谷坂町(よつやさかまち)」に変更

【区域】道路の真ん中にある一部の町境を、道路の南側または西側の側線に変更

この変更案の内容は、地元説

明会等を実施して住民の皆さんのご意見を伺った上で、地元住民で構成する坂町地域住居表示地元審議会が素案を取りまとめ、16日の合同審議会ですらに答申されたものです。

区では現在、この変更案を平成26年第3回区議会定例会に提出するための準備を進めています。ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】地域調整課住居表示係(本庁舎1階) ☎(5273)3521へ。

区では、区が行う行政活動が区民の皆さんの生活にどのような成果をもたらしているのかを検証・評価する「行政評価」を実施しています。

行政評価は、次の4つの事項の達成を目指しています。

- ▶行政評価を活用した「計画・実施・評価・見直し」の仕組みの確立
- ▶これからの公共サービスのあり方の見直し・効率的な区政運営の実現
- ▶説明責任の確保・区政の透明性の向上
- ▶行政の体質改善

行政評価には、区が実施する「内部評価」と、外部評価委員会による「外部評価」があります。今回は26年度の内部評価の実施結果をお知らせします。

●26年度の評価内容

- ▶計画事業：25年度に実施した第二次実行計画(計画期間：24年度～27年度)の山事業について評価を実施しました(下表1)。
- ▶総合評価を「計画以上」と評価したのは1事業、「計画どおり」と評価したのは102事業、「計画以下」と評価したのは8事業でした。
- ▶経常事業：区が経常的に実施している137の経常事業(計画事業以外の事業)について評価を実施しました(下表2)。

表1 計画事業の評価

総合評価	26年度に向けての方向性								計	
	継続	改善	縮小	拡大	統合	廃止	休止	終了		その他
計画以上	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
計画どおり	86	3	0	5	0	0	0	8	0	102
計画以下	4	3	0	1	0	0	0	0	0	8
計	91	6	0	6	0	0	0	8	0	111

表2 経常事業の評価

総合評価	事業の方向性								計	
	継続	拡大	縮小	統合	改善	完了	休止	廃止		その他
適切	123	3	1	0	4	0	0	0	0	131
要改善	0	0	0	1	5	0	0	0	0	6
計	123	3	1	1	9	0	0	0	0	137

行政評価(内部評価)の実施結果をお知らせします

区では、区が行う行政活動が区民の皆さんの生活にどのような成果をもたらしているのかを検証・評価する「行政評価」を実施しています。

行政評価は、次の4つの事項の達成を目指しています。

- ▶行政評価を活用した「計画・実施・評価・見直し」の仕組みの確立
- ▶これからの公共サービスのあり方の見直し・効率的な区政運営の実現
- ▶説明責任の確保・区政の透明性の向上
- ▶行政の体質改善

行政評価には、区が実施する「内部評価」と、外部評価委員会による「外部評価」があります。今回は26年度の内部評価の実施結果をお知らせします。

●26年度の評価内容

- ▶計画事業：25年度に実施した第二次実行計画(計画期間：24年度～27年度)の山事業について評価を実施しました(下表1)。
- ▶総合評価を「計画以上」と評価したのは1事業、「計画どおり」と評価したのは102事業、「計画以下」と評価したのは8事業でした。
- ▶経常事業：区が経常的に実施している137の経常事業(計画事業以外の事業)について評価を実施しました(下表2)。

区では、区が行う行政活動が区民の皆さんの生活にどのような成果をもたらしているのかを検証・評価する「行政評価」を実施しています。

行政評価は、次の4つの事項の達成を目指しています。

- ▶行政評価を活用した「計画・実施・評価・見直し」の仕組みの確立
- ▶これからの公共サービスのあり方の見直し・効率的な区政運営の実現
- ▶説明責任の確保・区政の透明性の向上
- ▶行政の体質改善

行政評価には、区が実施する「内部評価」と、外部評価委員会による「外部評価」があります。今回は26年度の内部評価の実施結果をお知らせします。

【問合せ】行政評価課(本庁舎3階) ☎(5273)4245へ。

※内部評価実施結果報告書の閲覧・有償頒布等は、9月下旬からの予定です。

※内部評価実施結果について外部評価を行います。外部評価委員会の開催予定は、新宿区ホームページでご案内しています。

ファミリーサポートセンター

会員募集

ファミリーサポートは、子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助を行いたい方(提供会員)の相互援助活動です。説明会や講習会に参加の後、会員登録してください。

▼援助活動の内容
 ▼保育施設等へのお子さんの送迎
 ▼保育施設等の開始時間までまたは終了後の短時間の預かり
 ▼保育施設等の休業日の預かり
 ▼買い物等外出のときの預かり
 ▼保護者のリフレッシュ(習い事など)のときの預かり

▼その他、利用会員の子育ての援助に必要な活動
 ※お子さんを預かるのは、原則として提供会員宅です。
 【利用時間】午前7時～午後10時
 【費用】1時間800円。午後7時以降と年末年始は900円

① 利用会員の登録を希望する方

説明会に参加してください(予約制)。

【説明会会場・日時】

▼区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)：8月5日(火)・20日(水)・25日(月)・9月2日(火)・12日(金)・20日(土)・10月7日(火)・16日(木)・29日(日)
 ※時間はお問い合わせください。
 ▼榎町子ども家庭支援センター(榎町36)：9月29日(月)午前10時から

② 提供会員の登録を希望する方

同センターが実施する次の講習会(全4日)と①の説明会にご参加ください。1回の講習会で受講できなかった科目は、次回の講習会で受講できます。

【講習会日時】9月4日(木)・5日(金)・8日(月)・9日(火)午前9時～午後4時30分

▼区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)
 【会場】区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方、30名
 【費用】2千350円(テキスト代等)………(以下共通)………

【申込み】①は電話で、②は8月25日(月)までに電話かファックス(2面記載例のほか生年月日・ファックス番号を記入)で新宿区ファミリーサポートセンター(5273)3545・(5273)3082へ。①は先着順。

②は応募者多数の場合は抽選。
 【上映作品】「ジャングル大帝」(手塚治虫原作・アニメーション・1時間39分)
 【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。先着40名。
 ●大久保図書館主催
 【日時】8月10日(日)午後2時30分～3時30分
 【対象】小学生まで、100名(保護者の同伴も可)
 【上映作品】「おぼけ長屋」「ゆうかなな十人のきょうだい」
 【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7)へ。先着順。
 【問合せ】大久保図書館 ☎(3209)3812へ。



新宿NPO協働推進センターの臨時休館

消防設備の保守点検のため、8月9日(土)は休館します。
 【問合せ】同センター ☎(5386)1315へ。



映画会

●区立障害者福祉センター主催
 視覚に障害のある方も楽しめる副音声入りの映画です。鑑賞後、ナレーションの体験もできます(希望する方・若干名)。家族でご参加ください。
 【日時】8月2日(土)午後1時～3時

いっしょお話し

【日時・対象】8月2日(土)、▼午前

元気館

10月～12月の健康増進プログラム

〒169-0052 戸山3-18-1
 ☎(3202)6291

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】下表1～3のとおり
 ※回数はコースによって異なります。
 ※状況により、プログラムを変更する場合があります。
 ※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。
 ※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※ベビーマッサージ・産後体操に参加する方は、無料で託児を利用できます。
 【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて支払い)
 【申込み】▼来館の場合：1コースにつきはがきを1枚お持ちください。
 ▼郵送の場合：往復はがき(1コースにつき1枚)に2面記載例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、表2の「産後体操」を希望する方は出産した日を記入し、8月1日～31日(必着)に元気館へ。
 ※1人2コースまで申し込みます(表2の★の「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません)。
 ※前回「7月～9月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も、申し込みが必要です。はがき表面の右上に「優先」と朱書きしてください(キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く)。
 ※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は9月10日(水)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たなかったコースは、9月2日(火)午後2時から申し込みを受け付けます。先着順。

◆フリー型プログラム
 【日時・対象・内容】下表4のとおり
 ◆トレーニング室
 【日時】▼月～土曜日：午前9時～午後8時45分、▼日曜日：祝日等：午前9時～午後5時45分
 【内容】エアロバイク(自転車)・筋力トレーニングマシン・ランニングマシン・乗馬運動等を指導
 ●フリー型プログラムとトレーニング室共通
 予約は不要です。
 【費用】400円。当日、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円

表1 コース型(10月～12月)プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35	ヨガ	日曜日13:30～14:30 水曜日19:40～20:40
ピラティス	火曜日19:45～20:45	ゆる体操	日曜日16:00～17:00
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30	シェイプアップ ヨガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
バランス体操	木曜日12:45～13:45	健康体操	月曜日 9:30～10:20 火曜日 9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日 9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
バランスボール	木曜日13:55～14:55	クラシックバレエ	金曜日18:50～19:50 日曜日14:45～15:45
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10	自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00		
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50		
フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10		
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50		

表2 コース型(10月～12月)プログラム【就学前のお子さんと母親・保護者が対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
産後体操(産後1か月半～11か月の母親)	プロポーショナルケア 火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35	親子体操★ (1歳6か月～2歳の子どもと保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
ベビーマッサージ(1か月～12か月の子どもと母親)	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25	幼児体操★ (3歳～未就学児)	3歳～4歳6か月 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
よちよち体操(1歳～1歳9か月の子どもと保護者)	火曜日11:50～12:35		

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
空手初級(年長～小学生)	水曜日16:20～17:20
リトルクラシックバレエ(5歳～未就学児)	土曜日 9:10～10:10

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:30
全身シェイプ	木曜日15:10～16:10 木曜日17:40～18:20
ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
筋力アップ	土曜日16:30～17:30
ステップ&シェイプ	日曜日 9:30～10:30
スッキリシェイプ	日曜日10:40～11:40

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
幼児チアダンス(年中～年長)	月曜日15:50～16:50
小学生チアダンス	月曜日16:50～17:50
キッズダンス	月曜日18:00～19:00

プログラム	コース(曜日・時間)
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30
ボディメイク	月曜日11:40～12:30
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20
ピラティス	月曜日19:10～20:10
ストレッチ	日曜日13:00～13:20
やさしいヨガ	金曜日13:30～14:00



募集

特別区職員(Ⅲ類)

● 身体に障害のある方対象

【職種・採用予定数】事務、24名

【対象】日本国籍で次のすべてに該当する方。▼身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている、▼昭和62年4月2日～平成9年4月1日生まれ、▼自力で通勤でき介護者なしに職務の遂行が可能、▼通常の勤務時間(原則として週38時間45分・1日7時間45分)に対応できる、▼活字印刷文での出題に対応できる

【第1次選考日】9月28日(日)

【申込み】郵送は9月1日(月)、インターネットは9月3日(水)まで(消印・受信有効)に特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1) ☎(5210)9787



催し・講座

http://www.tokyo23city.or.jp/sayou-siken.htm。選考案内は区人事課(本庁舎3階・特別出張所等)で配布しています。

プラネタリウム一般公開

● 夏番組「暦の話と夏の星空」

【日時・定員】7月26日(土)・27日(日)、8月1日(金)・3日(日)、7日(木)・10日(日)、14日(木)・17日(日)、23日(土)、いずれも午前10時30分、午後1時30分・2時50分の3回投影(投影時間約50分)。各150名 ※観覧券の発売と入場は投影開始の30分前からです。 ※投影開始後の入退場はできません。

【申込み】郵送は9月1日(月)、インターネットは9月3日(水)まで(消印・受信有効)に特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1) ☎(5210)9787

【費用】300円(中学生までは無料) 【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター18階(大久保3-1-2)へ。先着順。 【問合せ】新宿未来創造財団学

落語in和室

習スポーツ課 ☎(3232)5121へ。

【日時・出演】①8月4日(月)：春雨や風子、瀧川鯉毛、②15日(金)：春風亭笑松、春風亭昇吾、いずれも午前10時30分・11時20分(午前10時開場) 【費用】400円(回数券あり)

【協力】落語芸術協会

【会場・申込み】当日直接、①は大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)、②は新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。 【問合せ】①は新宿未来創造財団施設課 ☎(3232)7701、②は新宿文化センター ☎(3350)1141へ。

講座

「耳の聞こえと補聴器」

【日時】8月6日(水)午後1時30分～3時30分 【対象】区内在住で60歳以上の

方、30名 【内容】「聞こえ」の問題と補聴器の話(講師/江藤裕一郎 認定補聴器技能者)

【会場・申込み】事前に電話または直接、北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751へ。先着順。

納涼祭

【日時】8月10日(日)午前11時～午後3時30分

【対象】区内在住の方 【内容】コンサート(出演/山岸典子・歌、飯島まゆみ・ピアノほか)、盆踊り大会、模擬店ほか 【会場・問合せ】西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。

水曜上映会

【日時】8月13日(水)午後2時から

【上映作品】「宮崎駿の仕事」(ドキュメンタリー・2時間26分) 【会場・申込み】当日直接、新宿コ

ズミックセンター8階(大久保3-1-2)へ。先着80名。 【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

しんじゅく女性団体会議

公開講座

● 安全なネット・スマホの使い方とコミュニケーション 【日時】8月29日(金)午前10時～12時

【内容】インターネット等を安全に使うための知識を学び、危険に巻き込まれないために家族で話し合う場の作り方を考える(石村吉輝・ICT教育総合研究所)

【会場・申込み】事前に電話で男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日を除く)へ。先着40名程度。託児あり(8月21日(木)までに予約・先着3名)。

※しんじゅく女性団体会議に所属する団体の方は、団体を通してお申し込みください。

朗読コンサート

【日時】8月31日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【内容】音楽と物語のライブ(出演/佐田玲子・シンガーソングライター、武田肇・元ラジオ日本アナウンサーほか) 【会場・申込み】事前に電話または直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着100名。

【日時】9月14日(日)午前9時～午後5時 【会場】有明テニスの森公園(江東区有明2-2-22) 【対象】区内在住・在勤で18歳以上の方、32組64名 【内容】3組または4組の総当たり戦の後、決勝トーナメント

硬式テニス 混合ダブルス大会

【日時】9月14日(日)午前9時～午後5時

【会場】有明テニスの森公園(江東区有明2-2-22) 【対象】区内在住・在勤で18歳以上の方、32組64名 【内容】3組または4組の総当たり戦の後、決勝トーナメント

エコギャラリー 新宿 8月の展示

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

● 区民ギャラリー

▼7月30日(水)～8月5日(火)：第15回サクラアートサロン会員展(絵画)、▼18日(月)～20日(水)：四美展(絵画)、▼29日(金)～31日(日)：橙青展(書道) ※その他の期間と環境学習情報センターは常設展示

【会場・問合せ】エコギャラリー 新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

おしえて!あなたの自慢レシピメニューコンクール

今年のテーマは「野菜たっぷりメニュー」

【募集内容】野菜がたっぷり食べられる料理のレシピ(作り方)。60分程度で調理でき、未発表でオリジナルのものに限りです。 【募集部門】▼中学生部門：個人または4名以内のグループ、▼ファミリー部門：小学生までのお子さんと家族(調理師・栄養士・飲食業を除く) 【審査】▼1次：書類、▼2次：調理の実演と試食(9月28日(日)、東京調理師専門学校/西新宿7丁目1日(金)～9月1日(月)に健康推進課健康事業係(〒160-0002新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ郵送(必着)またはお持ちください。応募用紙は同係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。区立小・中学生には学校から応募用紙を配布しています(学校に提出できません)。

新宿アウトドアフェスティバル

8月1日～10日 大久保公園で開催

ドイツ・ミュンヘンで開催される世界最大のビール祭り「オクトバーフェスト」が、今年も歌舞伎町の大久保公園にやってきます。会場では、普段はなかなか飲む機会のない本場の樽生ドイツビール、ジャーマンソーセージ、プレッツェル、ドイツのスイーツなどが楽しめます。ステージではドイツの民族音楽が披露されます。 【日時】8月1日(金)～10日(日)午後4時～9時(土・日曜日は正午から)。 ※ラストオーダーは午後8時30分 【会場】大久保公園(歌舞伎町2-43) 【費用】入場無料。飲食は有料



ドイツの民族音楽も楽しめます

箱根つつじ荘 グリーンヒル八ヶ岳 区民保養施設の利用申し込み

【受付窓口】日通旅行(株)新宿区役所内営業所(本庁舎1階) 【受付専用電話】 ☎(5273)3881 【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日等は日通旅行(株) ☎(3573)8350(午前10時～午後6時)電話受け付けのみへ。 ◎抽選(区民抽選予約) 区内在住の方のみ申し込みます。 【申込期間】8月1日(金)～11日(必着) 【申込方法】受付窓口・特別出張所・生涯学習コミュニティ課で配布の「抽選はがき」でお申し込みください。8月18日(月)までに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。 ◎空き室予約 抽選後の空き室は区内在住の方のみ申し込みます。 【区民優先予約】(当選者含む)、「どなたでも申し込み」の一般予約の順に、先着順で受付窓口で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、日通旅行(株)ホームページ(http://www.nbstokyo.co.jp)でも確認できます。 ●箱根つつじ荘の改修工事 9月中旬に、改修工事を予定しています。工事期間中も宿泊できます。詳しくは、箱根つつじ荘 ☎0460(82)1144または生涯学習コミュニティ課へお問い合わせください。 【区の担当課】生涯学習コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358

グリーンヒル八ヶ岳 11月の新宿駅西口発 観光バスツアー

往復バスと宿泊・観光がセットになっています(2泊3日)。申し込みには、事前に宿泊予約が必要です。 【出発日・コース】▼11月4日(火)：上田城けやき並木紅葉まつりと箕輪町もみじ湖の紅葉、▼10日(月)：富士河口湖紅葉、▼18日(火)：御岳昇仙峡の紅葉と身延山ロープウェイの紅葉の空中散歩、▼26日(水)：甲府の老舗ワイナリーサダヤのワイン、ランチと御殿場とらや工房、時之栖(限定27名) 【問合せ】グリーンヒル八ヶ岳 ☎0551(32)7011へ。 ホームページ(http://www.kenkounmura.jp/)でも案内しています。

仕事で生きがい 暮らしのお手伝い 新宿区シルバー人材センター

シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、区市町村ごとに設置される公益社団法人です。現在、新宿区



のセンターでは、千700名以上が会員登録して、希望と能力に応じた仕事をしながら、身近な地域で活躍しています。さまざまな仕事が高齢者の生きがいを充実させ、地域貢献活動への参加にもつながっています。

新規会員の募集

センターの会員になって就業を希望する方は、電話予約の上、説明会にご参加ください。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明会に出席しないと会員登録はできません)。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【説明会日時】8月19日(火)、9月9日(火)・16日(火)、いずれも午前9時30分から
【持ち物】顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚
郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分

仕事のご依頼を お待ちしております

センターでは、臨時的、短期的、軽易な仕事を、区内の家庭や企業・団体からお受けしています。気軽にご相談ください。

- 受注できる主な仕事
- ◎家庭からの仕事の依頼
- ▼家事援助
- ▼育児支援
- ▼植木の手入れ
- ▼大工、塗装、ふすま・障子・網戸の張り替え
- ▼お墓の清掃

金の振り込み用)住所が分かるもの(健康保険証・運転免許証等)
▼年会費2千円
【会場・申込み】電話で同センターへ。

▼パソコン操作の支援
▼洋服の直し
▼入園・入学グッズ等の布小物作製
▼マンション等の共用部分・空き部屋の清掃
◎企業・団体からの仕事の依頼
▼清掃
▼一般事務・経理事務
▼チラシの配布
▼あて名書き・賞状筆耕
▼パンフレット等の封入
▼シール貼り
※センターの会員が講師となつて、パソコンや書道等の教室も開催しています。「広報しんじゆく」や同センターホームページ(<http://www.sjc.ne.jp/shinjuku/>)で受講生を募集しています。

しんじゆく 情報局

自衛官等の募集

- 【募集種目】
①航空学生 ②一般曹候補生
③自衛官候補生(男性)
④自衛官候補生(女性)
⑤防衛大学校学生(一般前期)
⑥防衛医科大学校医学科・看護学科学生

【対象】日本国籍で①⑤⑥は高等学校卒業(卒業見込みを含む)で21歳未満、②③④は18歳以上27歳未満
【募集期間】①②④は8月1日(金)～9月9日(火)、⑤⑥は9月5日(金)～30日(火)、③は随時募集
【問合せ】防衛省自衛隊東京地方協力本部豊島出張所 ☎(3982)7075へ。

はたらく消防の写生会

区内の小・中学校と新宿養護学校の子どもたちが描いた、消



写生会の様子

防隊員や消防車両等の写生画、火災予防等のポスター、未来の消防車両等をイメージした絵画などを展示します。展示内容等詳しくは、各消防署へお問い合わせください。

【会場・日時】
▼①消防博物館(四谷3-10)：7月29日(火)～8月24日(日)午前9時30分～午後5時(月曜日休館)
▼②若松地域センター(若松町12-6)：8月1日(金)～29日(金)午前9時～午後9時45分(1日は午後1時から、29日は午後1時まで、10日(日)は休館)
▼③牛込笹筒地域センター(笹

筒町15)：8月1日(金)～15日(金)午前9時～午後9時30分(1日は午後1時から、15日は午後1時まで)
▼④新宿三井ビル1階55スクエア(西新宿2-1-1)：8月16日(土)～24日(日)午前8時～午後8時(16日は午前10時から、24日は午後4時まで)
▼⑤新宿パークタワー1階ギャラリイ3(西新宿3-7-1)：9月9日(火)～15日(祝)午前9時～午後5時
【問合せ】①は四谷消防署 ☎(357)0119、②③は牛込消防署 ☎(3267)0119、④⑤は新宿消防署 ☎(3371)0119へ。

消防博物館

夏の特別展「気象と災害」

【日時】8月31日(日)まで、午前9時30分～午後5時(月曜日休館)
【内容】都市型災害や気象についての写真・パネル展示。水難救助隊・山岳救助隊の活動も紹介
【会場・申込み】当日直接、同館

新宿高校公開講座

【コース・日時】
▼①旅行に役立つ簡単なフランス語会話：9月13日～10月25日の土曜日午前10時35分～午後0時35分(全7回、10月25日は午前9時30分～午後0時30分)
▼②旅行に役立つ簡単なドイツ語会話：9月13日～12月20日の土曜日午後2時～4時(全10回)
▼③中国語で自己紹介：9月27日～12月6日の土曜日午前10時35分～午後0時35分(全10回)
【費用】①は千500円、②③は2千円
【会場・申込み】電話かファックス(2面記載例のほか希望コース①②③の別)を記入で、①②は9月1日(月)、③は9月10日(水)までに新宿高校公開講座担当(内藤町11-4) ☎(3354)7411、FAX(3225)4402へ。各コース20名。応募者多数の場合は抽選。

区民のひろば

費用・申込み・問い合わせ

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確認の上、ご参加ください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

- ◆医師を目指す中高生と保護者のための講演会 8月8日(金)午後5時～6時30分、東京医科大学病院(西新宿6)で。医師になるための知識、医学部の授業や医学の面白さを紹介。▼無料。申当日直接、会場へ。先着300名。同大学医師・学生・研究者支援センター ☎(3342)6111
- ★サークル紹介・会員募集★
- ◆大道芸 毎月第2・第4木曜日午後2時～4時、元赤城神社事務所(早稲田鶴巻町)で。ガマの油売り口上ほか。声を出して健康増進。福祉施設での披露あり。▼入会金3,000円・1回1,000円。同大道芸遊学塾・源 ☎090(2642)3747
- ◆ヨガ・骨盤ストレッチ 原則として毎週日曜日午後1時～2時15分、牛込笹筒地域センター

- で。骨盤調整とヨガの呼吸法で心身を整える。初心者・男性歓迎。▼入会金1,500円・1回1,500円。同正午～午後1時または午後6時以降に神楽坂ヨガ+骨盤調整・マキア ☎080(4050)3535
- ◆ストレッチダンス 毎月第1～第3月曜日午後6時～8時、戸山生涯学習館で。音楽に合わせてダンス。▼月2,000円。同ジャニーズサウンド・ダンス・手塚 ☎080(4320)1187
- ◆フラダンス 毎週金曜日午前10時30分～11時45分、四谷地域センターで。子育て中の女性対象。0歳から託児あり。▼1回2,000円(無料体験あり)。同オハナ・フラ・池野 ☎090(4956)0267
- ◆英会話 月3回金曜日午前9時～10時、戸塚地域センターで。60歳以上対象。簡単な日常会話。▼1回1,300円(無料体験あり)。同さくらの会・根岸 ☎080(5410)6138
- ◆スペイン語 毎週金曜日午前10時～11時30分、早稲田奉仕園(西早稲田2)で。中級程度。講師の指導あり。▼1回2,300円。同CEREZO(セレソ)・ロペス ☎050(5532)3244

- ◆女声合唱 毎月第1・第3水曜日は戸塚地域センター、第2・第4水曜日は落合第二地域センターで、いずれも午後1時～2時30分または午後2時30分～4時。二期会合唱団出身者が指導。発表会あり。初心者歓迎。▼入会金1,000円・月3,000円。同エーデルワイス・高橋 ☎090(2254)0085
- ◆混声合唱 毎週水曜日午後7時～9時、区内の公共施設で。フォーレ「レクイエム」、レフィエール「スターバト・マテル」ほかを練習。▼月4,000円。同K-mio Chor(ケーミオ・コア)・染谷 ☎090(2758)6769
- ◆カラオケ・ボイストレーニング 毎月第1～第3木曜日午前10時～午後0時30分、東五軒町地域交流館で。女性対象。講師の指導あり。初心者歓迎。▼月2,500円。同さつき会・関口 ☎(3232)2802
- ◆歌声サロン 毎月第3火曜日午前10時～12時(8月19日(火)は休み)、東京YMCA山手コミュニティセンター(西早稲田2)で。懐かしい歌をピアノの伴奏で。簡単な体操と交流会も。▼1回300円。同センター「わくわ

- くサロン」 ☎(3202)0321
- ◆健康マージャン 毎週月曜日午前9時～午後4時、住吉町生涯学習館ほかで(不定期で火・金曜日にも開催)。講師の指導あり。初心者歓迎。▼1回1,000円。同健康マージャンサークル・野上 ☎(3938)5884
- ◆かな書道・ペン習字 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時、西早稲田地域交流館で。講師の指導あり。▼かな書道は月2,400円、ペン習字は月1,000円。同プラザ書の会・後藤 ☎090(4920)3380
- ◆実務書道 月3回火曜日午前10時～11時45分、戸塚地域センターで。地域の催しで使う「めぐり」の作成、年賀状、一文字書ほか。▼入会金2,000円・月3,000円(無料体験あり)。同書友柳翠会・河野 ☎080(5547)0354
- ◆百人一首 毎月第1・第3月曜日午後1時～3時30分、高田馬場第二ことぶき館で。百人一首の勉強とカルタ取り。60歳以上対象。初心者歓迎。▼月500円。同午後6時以降に百人一首を楽しむ会・嶋瀬 ☎(3200)1346

- ◆万葉集を読む 毎月第2・第4水曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。一首ずつ学習。▼月2,050円(別にテキスト代が必要)。同四谷万葉の会・松尾 ☎(3235)3589
- ◆源氏物語を読む 月1回土曜日(2時間程度)、四谷保健センターで。原文(現代語訳付き)のテキストを使用。▼月2,000円。同源氏物語を楽しむ会・浜田 ☎090(4722)9847
- ◆俳句 毎月第3月曜日午後1時～4時、牛込笹筒地域センターで。文章を書いたり句を詠んだりして認知症予防に。中高年の初心者歓迎。▼月1,000円。同都民文芸句会・松嶋 ☎(3260)8243
- ◆生け花 月2回水曜日午後6時～9時、戸塚地域センターで。和のフラワーアレンジメント。▼1回1,400円(別に材料費が必要)。同いけばなの会・柏原 ☎080(3317)7236
- ◆生け花・茶の湯 月1回土曜日または日曜日午後1時～3時30分、若松地域センターまたは戸塚地域センターで。初心者対象。▼生け花・茶の湯各月2,000円(教材費を含む)。同若葉の会・村田 ☎(3565)2378



体験・測定・情報コーナー

女性のこころとからだの健康と美を応援します ようこそ！女性の健康支援センターへ

2月に三栄町にオープンした健康・福祉・清掃の複合施設に、「女性の健康支援センター」を新設しました。6月末までの施設利用者は約560名で、多くの方にご利用いただいています。

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすため、積極的に健康づくりに取り組めるよう、さまざまな事業を実施しています。お気軽にご利用ください。

相談したい

女性の健康専門相談 <予約制>

思春期から高齢期まで、からだや産婦人科系の症状でお悩みの方の相談に、女性の産婦人科医が応じます。

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。各日4名(1人30分程度)。先着順。

▶産婦人科系全般の相談

原則として毎月第1金曜日(8月は1日、9月は5日)、午後2時～4時

▶更年期専門相談

原則として毎月第4水曜日(8月は27日・9月は24日)、午後2時～4時

女性の健康相談

▶保健師・栄養士・歯科衛生士が、こころやからだの悩みや日常生活で困っていることについてアドバイスしています(予約不要)。

▶各保健センターで月1回程度実施している「骨粗しょう症予防検診」(有料・予約制)でも、女性の健康に関する相談に、保健師・栄養士・歯科衛生士が応じています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

からだの状態を知りたい

体験・測定・情報コーナー

乳がん触診モデルを使った「しこり」の触知体験や、血圧・血管年齢・体組成・肌年齢等の測定ができます。

また、健康に関する図書を備え、インターネットで情報収集もできます。

つながりたい

乳がん体験者の会

乳がんになっても自分らしく生活するため、互いの体験や療養について情報交換し、気持ちを分かち合います。

2か月に1回程度、開催しています。治療が終了した方もご参加ください。

【次の開催日時】9月9日(火)午後2時～4時
【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。

乳がんと診断されたばかりで今後どうしたらよいか聞きたい

自分の体験を伝えたい

不安や悩みを話したい

学びたい

女性のための健康セミナー

女性特有の病気や健康づくりに関する講座や、リラクゼーション・体操・料理などの体験型プログラムを開催しています。

※開催日等は「広報しんじゅく」や新宿区ホームページでご案内しています。



女性の健康づくりを学ぶ講座

女性の健康週間イベント

3月1日～8日の女性の健康週間に合わせて、女性の健康づくりについて考えるきっかけとなるよう、講演会やミニ講座、健康相談、健康測定など、さまざまな内容でイベントを開催しています。



チベット体操の体験講座

女性のための健康手帳

女性ホルモンの変化による各世代の健康課題や対応方法、健康づくりを応援する区の取り組みなどを掲載しています。基礎体温や月経周期、定期的な健診等の結果も記録できます。

女性の健康支援センターのほか、保健センターや特別出張所でも配布しています。



女性の健康づくり出前講座も開催中

地域センターを会場に健康づくりに役立つ講座を開催するほか、ご希望に応じて、地域で活動するグループや事業所・学校等に出向きます。詳しくは、女性の健康支援センターへお問い合わせください。

●地域センターでの講座

【日時】8月29日(金)午後6時30分～8時

【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名(男性も参加できます)

【内容】月経異常、妊娠・出産、更年期障害、女性特有のがん、尿もれ・尿失禁、骨粗しょう症ほか

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。

※10月は牛込簗笥、12月は柏木、27年2月は四谷の地域センターで開催します。詳しくは、「広報しんじゅく」等でお知らせします。

女性の健康支援センター

【所在地】三栄町25
四谷保健センター内
☎(3351)5161
☎(3351)5166

- 東京メトロ丸ノ内線 [四谷三丁目駅]徒歩5分
- 都営新宿線[曙橋駅]徒歩10分
- JR・東京メトロ南北線 [四ツ谷駅]徒歩10分



【対象】▼第一期：生後12か月～24か月未満、▼第二期：平成20年4月2日～21年4月1日生まれ(幼稚園・保育園等の年長児相当年齢)です。

●1歳・年長児のお子さんはMR(麻しん・風しん混合)の接種対象です

接種対象期間を過ぎると、費用(1万円程度)が自己負担になります。

【接種対象期間】▼第一期：接種対象年齢の間、▼第二期：27年3月31日(火)まで
※年長児相当年齢の方には、3月末に予防接種券を送付しています。
※原則として、保護者同伴での接種をお願いします。

●日本脳炎の予防接種

平成7年4月2日～19年4月1日生まれで第一期(初回1回目・初回2回目・追加の計3回)、第二期(1回)の接種が完了していない方は、20歳になるまでの間、不足分を無料で接種できます(第二期は9歳になってから接種)。
※平成8年4月2日～9年4月1日生まれの方には、3月末に第二期の予防接種券を送付しています。

夏休みを利用して忘れずに受けましょう

麻しん(はしか)・日本脳炎の予防接種

【日時】8月29日(金)午前10時～12時
【対象】区内在住で乳幼児のお母さん、15名

【費用】4千800円(12回分)
【会場 申込み】電話で8月1日(金)～31日(日)に元気館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291へ。各15名。応募者多数の場合は抽選。

育児講座「子育てママの気持ち」

【日時】8月7日(木)午後2時～4時
【内容】食品衛生クイズ、手指の洗浄度検査、食品衛生相談ほか(雨天時は食品衛生相談のみ実施)
【主催】新宿区食品衛生協会
【会場・申込み】当日直接、西武新宿駅前ペペ広場へ。
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

食品衛生フェア2014

【日時】10月～12月コース
【コース・日時】▼水曜コース：10月1日～12月17日の水曜日、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかに参加)
▼金曜コース：10月3日～12月19日の金曜日午前9時30分～10時30分
※いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合
【内容】高齢者の運動機能改善・筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心のゆつくりした体操

低負荷バランス体操教室

【講師】有安淑子(子どもの虐待防止センター専門相談員)
【会場 申込み】電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026へ。先着順。託児あり。

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金

申請手続きなどのお問い合わせは
**新宿区臨時福祉給付金等
専用コールセンター**

☎0120(78)9292(無料)

給付金の制度、申請方法、申請書や支給決定通知書の発送状況について、オペレーターがご案内しています(12月17日(水)まで開設中)。

【案内時間】午前9時～午後5時

(火曜日は午後7時まで。8月24日(日)までは土・日曜日もお問い合わせにお答えしています)

新宿ロケ地マップを 配布しています



新宿駅周辺や落合、大久保など、区内で映画やドラマなどのロケが行われた場所を紹介しています。新たな新宿の魅力を発見してみませんか。

【配布場所】文化観光課・特別出張所ほか

【問合せ】文化観光課文化観光係(本庁舎1階) ☎(5273)4069へ。

※なくなり次第配布を終了します。

新宿御苑・森の薪能

8月1日(金)から入場券を発売

区内でも有数の自然を誇る新宿御苑で、かがり火に浮かび上がる幽玄の世界。今年は、能とピアノの異色の共演、クラシック音楽に合わせた演舞がご覧になれます。当代最高峰の演者がお届けする、日本の古典芸能をご堪能ください。

【日時】10月13日(祝)午後6時15分～8時45分(午後5時15分開場)

【会場】新宿御苑イギリス風景式庭園(内藤町11)。入場は大木戸門のみ。夜は冷え込むこともあります。防寒対策をお願いします。

【演目・演者等】

- ▶ 狂言「萩大名」(和泉流)…野村萬ほか
- ▶ 能「調律師～ショパンの能」(観世流)…観世鏡之丞、小山実稚恵(ピアニスト)ほか
- ▶ 案内…真野響子(俳優)

【費用】▶ S席…6,500円(2,625席)、▶ A席…5,500円(634席)

※全指定席(椅子席)。雨天等で中止の場合は全額払い戻し(最初の演目「萩大名」終了後に中止する場合は払い戻しはありません)

【入場券の販売】全国のチケットぴあ(伊

勢丹会館、サブナード地下街3丁目ほか) ☎0570(02)9999(24時間受け付け)・ホームページ <http://t.pia.jp/> (Pコード438-217)

※全国のサークルKサンクス、セブン-イレブンでも販売します。

【主催】新宿観光振興協会、国民公園協会新宿御苑

【共催】環境省新宿御苑管理事務所、新宿区

【問合せ】新宿観光振興協会 ☎(3344)3160へ。



「調律師～ショパンの能」から

ケーブルテレビの広報番組

こんにちは新宿区長です!

8月の番組は

新宿クリエイターズ・フェスタ2014

中山弘子区長が、区政や新宿のまちの魅力をお届けする区の広報番組です。

今回は、8月22日(金)～9月7日(日)に開催する、新宿のまち全体が著名なアーティストや学生の皆さんの作品等で彩られるアートイベント「新宿クリエイターズ・フェスタ2014」を紹介します。番組は8月1日(金)～31日(日)J:COM港・新宿(11チャンネル)で、毎日3回放送します。【放送時間】▶ 午後0時30分～0時50分、▶ 午後4時～4時20分、▶ 午後11時～11時20分



▲世界的なCGアーティスト・河口洋一郎さん。サテライト会場の神楽坂でも作品を発表します



番組は、新宿区ホームページでも動画配信します。また、8月5日(火)から、区政情報センター(本庁舎1階)、区立中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)・四谷図書館(内藤町87)でDVDを貸し出します。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

※ケーブルテレビの受信については、J:COM港・新宿 ☎0120(914)000へ。

▼学生アート・コンペティション会場の一つ「新宿モア4番街」

▼版画家の蟹江杏さん(写真右)。ご自身の作品展のほか、子どもアートプログラムもプロデュースします



世界に発信! 新宿ブランド④

まちの魅力を再発見 今回は西新宿

多様な魅力を持つ新宿の名所をシリーズで紹介しています。今回は、新宿クリエイターズ・フェスタ2014の会場でもある「西新宿」です。

★ ★ ★ ★ ★

近代水道の始まり 淀橋浄水場

東京に飲料水を供給していた玉川上水の水質が悪化したため、明治31年(1898年)、日本初の近代的な浄水施設として、現在の東京都庁一帯に淀橋浄水場が建設されました。昭和40年(1965年)に閉鎖されるまで、都民に水を供給し続け、浄水場の跡地はその後、超高層ビル群に姿を変えることとなります。

新宿住友ビル(西新宿2-6-1)には、淀橋浄水場で使われた配水バルブ(写真下)があり、区の地域文化財に認定しています。この蝶型の止水弁は、大正12年(1923年)の関東大震災で玉川上水新水路が決壊したため、施設の改良工事の一環として設置されたといわれています。



▼昭和37年(1962年)ころの淀橋浄水場



緑豊かな都会のオアシス 新宿中央公園

淀橋浄水場があった地に、昭和43年(1968年)、新宿中央公園(約8万8,000㎡)が開園しました。区立公園として最大の面積を誇るこの公園は、西新宿の高層ビル群の中にあって、都心のオアシスとして親しまれています。

園内では幅38m・落差5mの新宿ナイアガラの滝(写真上)、夏には親子で楽しめるジャブジャブ池などの水辺が涼を呼びます。滝の前の水の広場では、9月5日(金)まで「水と緑のイブニングバー」(写真下)を開催中です(雨天中止。土・日曜日と8月11日(月)～15日(金)は休み)。日替わりで移動販売車(ケータリングカー)が出店し、生ビールなどのドリンクや、オードブルからデザートまで多彩なメニューが楽しめます。高層ビルの夜景や滝のライトアップを見ながら、夕涼みしてはいかがでしょうか。

