

今号の主な内容

- 5面 30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
- 6面 11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間
- 8面 区営住宅・都営住宅地元割当入居者募集
11月8日はいい歯の日

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29年(2017年)

11・5

第2228号



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 FAX03(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 ☎03(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

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・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

新宿産業観光フェア2017

しんじゅく逸品マルシェ

新宿の産業や国際観光都市としての魅力を発信し、区内企業等の自慢の逸品を販売するほか、ものづくり体験やステージイベントも開催します。ぜひおいでください。会場でのお買い上げ2,000円ごとに、賞品が当たる抽選に参加できます。

詳しくは、産業振興課で配布しているチラシ(右記)、新宿区ホームページ・新宿観光振興協会ホームページ (<http://www.kanko-shinjuku.jp/>)でご案内しています。

【問合せ】産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階)☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。

【日時】11月12日(日)・13日(月)
午前10時～午後7時
(13日(月)は午後5時まで)

【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー

新宿産業観光フェア2017
しんじゅく逸品マルシェ
Shinjuku Appin Marche
新宿の逸品に出会える2日間
日時: 11/12(日) 10:00~19:00 / 11/13(月) 10:00~17:00
場所: 新宿駅西口広場 イベントコーナー
主催: 新宿区 新宿観光振興協会
協賛: 新宿区観光振興協会

物販

区内企業等の自慢の商品を販売

写真は販売商品の一部です。

▼ウッドマンズケーキの
パウンドケーキ



▼aba's cafeのシュークリーム



◀こだわりのスイーツ &
レアチーズケーキ



▶鳥の家の西京漬け



▶味覚庵のたまご



▶(株)山文のあんみつ



▶(有)野田屋酒店のビールほか



▶(株)ライフリングの消臭タオル



▶(株)スターチャイルドのぬいぐるみ

観光PR

新宿の魅力を生きた老舗の商品や映像・写真等で発信



新宿の観光をPRする冊子を配布するほか、映像や写真で区の観光情報を発信します。また、新宿を代表する老舗の商品や、友好提携都市「信州・伊那市」の特産品を展示・販売します。

▶(株)追分だんご本舗



▶(株)文明堂東京・新宿観光振興協会



▶新宿高野



▶新宿中村屋



▶はびる農業公園
みはらしファーム・伊那市観光協会

ものづくり体験

染色 絞り染め

布の一部を縛って模様を付けます(各回先着50名)。

【日時】12日(日)・13日(月)
午前10時～12時(12日(日)は午前10時30分から、午後1時～3時)

百人染め

全長10メートルの反物に参加者全員で型染めし、完成品は30年2月に開催するイベント「染の小道」で展示します。

【日時】12日(日)午前10時30分～午後6時、13日(月)午前10時～午後4時(両日とも正午～午後1時を除く)



印刷・製本

印刷技術 ってオモシロイ

お持ちの写真データからカレンダーやノートを作ります。

【日時】12日(日)午前10時30分～午後7時、13日(月)午前10時～午後5時

ペーパー クラフト

ポップアップカードを作ります。

【日時】12日(日)正午～午後1時
【対象】小学5年生以上(先着15名)

製本

オリジナルリングノートを作ります(先着100名)。

【日時】12日(日)午後2時～5時

革クラフト



革で動物を作ります(各回5～7名ずつ入れ替え制)。

【日時】13日(月)午前11時～午後0時30分、午後2時～4時

ステージイベント 各20分

12日(日) トラッドジャズ

▶午前10時30分から
【出演】新宿トラッドジャズフェスティバル実行委員会



わづま和妻 日本舞踊と日本手品の融合

▶午後0時20分から、▶午後2時から
【出演】KYOKO

ミュージック☆クラウンショー

▶午後1時から、▶午後2時40分から
【出演】～音楽的道化師～ ましゅ & Kei



KIMONOファッションショー

▶午後5時から
【出演】文化学園大学 和装企画集団 紬・文化学園大学 和装文化研究所



13日(月)

だいかぐら 太神楽

▶正午から、▶午後1時20分から
【出演】丸一小助・小侍



津軽三味線

▶午後0時40分から、▶午後2時から
【出演】小山慶一・小山清雄



パントマイム

▶午後3時30分から、▶午後4時10分から
【出演】山田とうし



税務署からのお知らせ

11月11日～17日 税を考える週間

今年のテーマは「くらしを支える税」

【問合せ】新宿税務署 ☎(6757)7776・四谷税務署 ☎(3359)4451
国税庁ホームページ http://www.nta.go.jp

四谷税務署管内の方：説明会・源泉所得税/四谷税務署源泉所得税担当、
法定調書/四谷税務署管理運営第二部門、給与支払報告書・特別徴収/区

東京税理士会新宿支部主催
「税を考える週間」税務相談
【日時・会場】11月13日(月)・14日(火)
16日(木)午前10時～午後4時

税の街頭広報
四谷間税会・東京税理士会四谷支部・四谷納税貯蓄組合共催
JR信濃町駅構内でPRメッセージの入ったティッシュを配布するほか、税金に関するクイズも実施します。

高年齢者福祉活動基金助成
区内に居住する高年齢者を対象とした「地域支え合い活動」に助成します。

障害者福祉センターの講座
【日時・内容】①いきいき健康
【助成額】上限5万円(同一内容

新宿区シルバー人材センター新規会員の募集
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、説明会に参加してください。



はがき・ファックスの記入例

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。

- 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)

西早稲田リサイクル活動センターの催し

① 家具長持ち講座
【日時】11月18日(土)午前10時～12時
【内容】木製家具やフローリング

新宿ビジネス交流会

観光の最新トレンドや新たなビジネス展開をテーマに開催します。
【日時】12月4日(月)午後4時～7時

手作りこんにやく教室

【日時】12月6日(水)午前10時～午後1時
【会場】新宿消費生活センター分

基礎から学ぶ寄せ植え講座

【日時】12月8日(金)午前10時～12時
【会場】南天やハボタン、松など

年末調整等説明会

説明会へは、税務署からお送りした「説明会開催のお知らせ」をご確認の上、ご来場ください。

税の作品展

【日時】11月13日(月)～17日(金)午前8時30分～午後5時(14日(火)は午後7時まで)

税の無料相談

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・会場】11月13日(月)・14日(火)
16日(木)午前10時～午後4時

街頭無料相談会

士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)
●東京税理士会四谷支部・新宿支部主催

サイエンスカフェしんじゆく

【日時】12月16日(土)午後3時～5時
【内容】講座「瀬戸内発のデニムブランドEVERY DENIM

秋季高年齢者福祉大会

高年齢者クラブ会員やことぶき館・シニア活動館・地域交流館の利用者、約70団体が歌や踊りなどを披露します。

高次脳機能障害者支援セミナー

【日時】11月18日(土)午後1時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)

新宿区シルバー人材センター新規会員の募集

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、説明会に参加してください。



高年齢者福祉活動基金助成

区内に居住する高年齢者を対象とした「地域支え合い活動」に助成します。

障害者福祉センターの講座
【日時・内容】①いきいき健康
【助成額】上限5万円(同一内容

新宿区シルバー人材センター新規会員の募集
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、説明会に参加してください。

生ごみ等を適切に処理し ハクビシンの被害を防ぎましょう

ハクビシン(写真)が敷地内の果実を食べたり、天井裏にすみつく等の相談が増えています。生態や習性を知り、被害を防ぎましょう。

被害を防ぐための対策

- 敷地内の果実は早めに収穫するか、網などをかけましょう。また、落下した果実はすぐに処理しましょう。
- ハクビシンは夜行性です。前夜にごみを出すのはやめましょう。
- ハクビシンは頭が入れば、5cm程度の狭い隙間を自由に通り抜けることができます。侵入口になるような隙間(縁の下、換気口、軒下など)の穴をふさぐ、屋根に登れるような庭木の枝を剪定するなどの対策をしましょう。

ハクビシンなどを捕獲します

区では、ハクビシンなどがすみついた民家等を対象に、捕獲を行っています(ハクビシンのほかアライグマも対象です)。お困りの方は環境対策課公害対策係にご相談ください。



ご参加ください 区が助成するNPOの催し・相談

- 協働推進基金を運営し、区内で活躍するNPOに活動資金を助成しています。今回は、29年度助成対象の事業を紹介いたします。事業について詳しくは直接、各団体へお問い合わせください。**
- 【区の担当課】地域コミュニティ課管理係 ☎(5273)3872
- 新宿レクリエーション・フォーラム2017
 - 【日時】11月26日(日)午前10時〜午後3時
 - 【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)
 - 【対象】18歳以上、60名
 - 【内容】障害のある方との文化・スポーツの交流を目指す取り組みについての講演と事例紹介、ダイツ・ユニカール・ポッチャの体験
 - 【費用】千円
 - 【申込み】はがきかファックス(2面記入例のとおり記入)で、11月22日(必着)までにNPO法人新宿区レクリエーション協会・金子和子(〒161-0032中落合3-11-9) ☎(3565)01200へ。応募者多数の場合は抽選し、落選した方のみご連絡します。
- 異文化子育て支援室
 - 【日時】30年3月22日までの毎月第2・4木曜日午前10時〜午後2時、30年3月24日までの毎月第4土曜日午前10時〜午後4時、いずれも予約制
 - 【対象】区内在住の外国籍の保護者の方
 - 【内容】異国での子育ての悩み、子どもの言葉の問題、発達の心配などの相談。英語・中国語・韓国語で相談できます。
 - 【費用】1回3千円
 - 【会場】申込み 電話か電子メール(2面記入例のほか相談希望日・相談内容を記入)でNPO法人こどもくんに(西落合3-10-18) ☎(3952)4192 info@supportingroom.comへ。
- 英語おはなし会
 - 【日時】11月15日(水)午後3時〜3時30分
 - 【対象】乳幼児〜小学生のお子さんと保護者、20名
 - 【内容】英語で絵本の読み聞かせと手遊び
 - 【会場】申込み 当日直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。
- 子ども映画会
 - 【日時】11月23日(祝)午後2時30分〜3時30分
 - 【対象】小学生までのお子さん、100名(保護者の同伴可)
 - 【内容】「森のなかまたち」「夢ものがたり(落語「芝浜」より)」
- 「社会貢献」しませんか
 - 寄附をしたいNPO活動の分野を希望できます。寄附をいただいた皆さんの意思をできるだけ尊重し、助成事業を選定しています。ご理解とご協力をお願いします(寄附金の額に制限はありません)。
 - 【寄附の方法】寄附申出書を電話で地域コミュニティ課管理係へ請求してください。申出書は特別出張所でも配布しています。
 - ※協働推進基金にご協力いただくと、税制上の優遇措置が受けられます。詳しくは、地域コミュニティ課管理係へお問い合わせください。
 - 7月1日〜9月30日に、次の団体から寄附がありました。ご協力ありがとうございました。
 - ▼新宿NPOネットワーク協議会(4万4千206円)

こども教育

- 【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。
- リフレッシュ体操
 - 【日時】11月24日(金)午前10時30分〜11時30分
 - 【対象】1歳までのお子さんと保護者、5組
 - 【内容】親子でリズム体操や組体操、手遊びほか
 - 【会場】申込み 11月7日(火)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町52) ☎(3208)2431へ。先着順。
- 子どもショートステイ
 - 子どもショートステイは、保護者が病気や出産・介護・急な用事などで、一時的にお子さんを養育できないときに、地域の皆さんが協力家庭として1週間までお預かりする制度です。制度への理解を深めてみませんか。
 - 【日時】11月30日(木)午前10時〜12時
 - 【対象】子育て支援活動を行っている方、これから始めようとしている方ほか
 - 【内容】▼制度説明、▼基調講演「誰でもつどえる地域の居場所〜子ども食堂「だんだん」の活動から」講師は近藤博子/子ども食堂・きまぐれ八百屋だんだん、▼参加者同士の交流会
 - 【会場】申込み 電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で子ども総合センター総合相談係(新宿7-3-29) ☎(3232)0674 ☎(3232)0666へ。
- 講座「菜こくぜいPa」
 - 初心者向けの操作講習
 - 【日時】▼12月1日(金)午前10時30分〜12時・午後2時〜3時30分、▼3日(日)午後2時〜3時30分
 - 【対象】15歳以上、各回15名
 - 【内容】図書館利用に役立つ情報の検索方法
 - 【会場】申込み 往復はがきに2面記入例のほか、希望日時(第2希望まで)を記入し、11月16日(木)消印有効)までに中央図書館(〒169-0072大久保3-1-1) ☎(3364)1421へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は、29年1月に実施した同講座に参加していない方を優先して抽選。機器は会場で用意します。

募集

- 【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。
- 四谷地域センター事務補助員
 - 【対象】国籍を問わず、パソコン(ワード・エクセル)ができる方、若干名
 - 【勤務日時】30年4月1日〜9月30日の午前8時45分〜午後1時15分・午後0時30分〜5時30分・午後5時〜10時のいずれかで、土日曜日、祝日等を含む週3日程度
 - 【勤務内容】施設の利用受付ほか
 - 【賃金(時給)】990円(午後5時〜10時は千40円)
 - 【選考】30年1月19日(金)に面接 ※事前に個別説明があります。
 - 【勤務場所】申込み履歴書(写真を貼る)を30年1月9日(必着)までに四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。
- 保育園・子ども園パート(登録制)
 - 産休・病休代替保育パート
 - 【対象】国籍を問わず健康な方で、保育士資格をお持ちの方または保育経験のある方
 - 【勤務日時】月々金曜日の週5日、午前8時30分〜午後6時30分の間で5時間勤務または6時間勤務(2か月または3か月程度)
 - 【報酬(月額)】▼保育士資格がある方:5時間勤務5千500円、6時間勤務6千600円、▼保育士資格がない方:5時間勤務4千950円、6時間勤務5千940円
 - 【勤務内容】保育補助
 - 調理パート
 - 【対象】国籍を問わず健康な方で、月・土曜日(午前9時〜午後4時)、週3日(原則として月・水・土曜日)午前9時〜午後4時、いずれも1日6時間勤務
- 【報酬(月額)】5千760円
- 【勤務内容】調理等の補助
- ……(以下共通)……
- 【勤務場所】区立保育園・子ども園
- 【交通費(月額)】500円を限度に実費支給
- 【申込み】電話で保育課運営係(本庁舎2階) ☎(5273)4525へ。園から連絡のあった方は、履歴書をお持ちの上、面接を受けてください。
- 特別区立幼稚園補助教員採用候補者(登録者)
 - 【職種】臨時的任用教員(幼稚園)
 - 【勤務地】大田区・足立区を除く都内21区の区立幼稚園
 - 【応募資格】幼稚園教諭普通免許状をお持ちの昭和32年4月2日以降生まれで、次のいずれかの勤務実績がある方
 - ▼国・公・私立幼稚園の正規任用教員として1年以上、▼国・公・私立幼保連携型認定こども園で満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上または特別区の区立幼稚園臨時的任用教員が学級を専任する非常勤講師として通算12か月以上
 - 【選考】▼書類、▼面接(面接は初めて応募する方と、区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方のみ)
 - 【申込み】12月4日(月)5日(火)に所定の書類を特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1、東京区政会館17階) ☎(5210)9857へ本人が直接お持ちください。登録更新する方で過去5年間に区立幼稚園の臨時的任用教員として勤務実績がある方のみ11月24日(金)消印有効)まで郵送でも受け付けます。
 - 募集案内は区教育指導課(本庁舎4階)で配布するほか、同事務組合ホームページ(http://www.tokyo23city.or.jp/)から取り出せます。

11月12日〜25日は女性に対する暴力をなくす運動期間

ひとりで悩まず相談を

配偶者やパートナーからの暴力(DV)、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの暴力は女性が被害者になることが多く、女性に対する暴力根絶への早急な対応が、社会的な課題となっています。いかなる暴力も決して許されるものではありません。

国・地方自治体はこの期間に、女性への暴力根絶のための広報や講演会等の啓発活動を実施しています。暴力でお悩みの方は、一人で悩まず、下記の相談窓口へご相談ください。

【暴力の例】

- 身体的暴力: 殴る・蹴る・物を投げつける
● 精神的暴力: 怒鳴る・暴言・無視・携帯電話や私信を見る、子どもに危害を加えると言つて脅す
● 性的暴力: 性行為の強要・避妊に協力しない
● 経済的支配: 生活費を渡さない・働くことを禁じる
● 社会的暴力: 人前での侮辱・交友関係の制限

★DV相談ダイヤル

【専用電話番号】
☎(5273)2670
☎(5273)2670
☎(5273)2670

★区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〜午後1時〜3時)

★区生活福祉課女性相談

☎(5273)3884(平日午前8時30分〜午後5時)

★区生活福祉課女性相談

☎(5273)3884(平日午前8時30分〜午後5時)

★区生活福祉課女性相談

☎(5273)3884(平日午前8時30分〜午後5時)

★区生活福祉課女性相談

☎(5273)3884(平日午前8時30分〜午後5時)



情報局

神楽坂を良く知るセミナー

【日時】①11月19日(日) ②30年1月20日(土)
【会場】東京理科大学森戸記念館(神楽坂4-2-2)

講演会「孤立しない老後のために」

【日時】11月11日(土)午後2時〜4時30分
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

犯罪被害者相談所を開設

【日時】11月13日(月)午後1時〜3時
【会場】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。

新宿ユニバーサルフェスタ

【日時】11月17日(金)・18日(土)午前10時〜午後6時

【内容】▼パラスポーツ体験(車いすフエンシング・視覚障害5人制サッカーほか)
▼障害疑似体験(車いす体験・アイマスク体験ほか)

落語体験入門

【日時】11月30日、12月7日、30年1月25日、2月1日・15日・22日
【会場】新宿区、区教育委員会(会場申込み)当日直接、新宿パークタワー(西新宿3-7-1)へ。

シニア生涯ワーキングセミナー

【日時】12月8日(金)午後1時〜4時(受け付けは午後0時30分から)
【会場】新宿コズミックセンター

マニション管理セミナー

【日時】11月19日(日)午後1時10分〜4時50分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

四谷ひろばパソコン教室

【日時】①インターネットと電子メール:12月1日〜22日

の金曜日午後1時〜3時、全4回、②インターネット活用:12月5日・12日・19日の火曜日午後1時〜3時、全3回

【費用】①は5千500円、②は4千500円(教材費等)

【会場申込み】往復はがきに2面記入例のほか、開催月(12月)と講座名(①②の別)を記入し、11月26日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(T1600-0004四谷4-20)へ。各先着15名。申し込みが3名に満たない場合は中止します。

マニション管理セミナー

【問合せ】東京しごと財団しごとセンター課高齢就業支援係 ☎(5211)2335へ。

マニション管理セミナー

【日時】11月19日(日)午後1時10分〜4時50分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

マニション管理セミナー

【対象】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

マニション管理セミナー

【日時】11月19日(日)午後1時10分〜4時50分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

【対象】受講日現在55歳以上で、これから就職を考えている方、就職活動中の方、40名

【内容】シニア世代のライフプランとマネープランニング演習、再就職の考え方・進め方

【持ち物】電卓・筆記用具
【主催】東京しごと財団ほか
【申込み】11月7日(火)から予約専用電話 ☎(6894)3314へ。先着順。

マニション管理セミナー

【問合せ】東京しごと財団しごとセンター課高齢就業支援係 ☎(5211)2335へ。

マニション管理セミナー

【日時】11月19日(日)午後1時10分〜4時50分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

マニション管理セミナー

【対象】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名

マニション管理セミナー

【日時】11月19日(日)午後1時10分〜4時50分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

【内容】住宅宿泊事業法と標準管理規約の改正内容、大規模修繕工事の進め方ほか
【後援】新宿区
【主催】申込みはがきかファックスに2面記入例のほかマンション名を記入し、11月15日(水)までに東京マニション管理士事務所協会(T1600-0022新宿5-12-15、KATOビル4階) ☎(6319)4366へ。

10月の新宿区の人口

Table with 2 columns: 日本人, 外国人. Rows: 人口計, 男, 女. Includes population and household data for October.

区民のひろば

費用・申込み・問合せ
掲載行事は区の主催ではありません。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。
★催し・講座★
◆太極拳無料講習 11月8日(水)・15日(水)午後1時〜2時30分、西戸山生涯学習館で。当日直接、会場へ。西戸山成安会太極拳・丸山 ☎(3368)5003
◆心の病の講演会「地域で生きる」 11月11日(土)午後1時〜4時30分(受け付けは午後0時30分から)、区立障害者福祉センターで。講師は三浦勇太/新宿東メンタルクリニック院長。精神疾患の当事者・家族対象。毎月第2土曜日開催。家族会員も募集中。¥900円。当日直接、会場へ。精神障害者家族会新宿フレンズ事務局 ☎(3987)9788
◆都民公開講座「医師・管理栄養士から学ぶ糖尿病、動脈硬化」 11月11日(土)午後2時〜3時45分、JCHO東京山手メディカルセンター(百人町3)で。無料。当日直接、会場へ。先着100名。午前9時〜午後5時に東京都臨床検査技師会・三橋 ☎(5814)6146
◆糖尿病週間・世界糖尿病デーイベント 11月14日(火)・17日(金)、国立国際医療研究センター(戸山1)で。血糖・血圧測定会・各種相談会。14日(火)は市民公開講座あり。無料。同センター糖尿病内分泌代謝科・梶尾 ☎(3202)7181
◆ギター・ウクレレ講習会 11月17日(金)、ギターは午前10時30分〜12時、ウクレレは午後1時30分〜3時、若松地域センターで。¥1回1,000円。事前に電話で。各回先着10名。ギター・ウクレレの会・郡司 ☎090(7185)8247
◆第18回看護歴史教育セミナー「超高齢社会に看護は何かできるか〜江戸時代の人々の生活と工夫に学ぶ」 12月2日(土)午前10時〜午後3時30分(午前9時30分開場)、東京医科大学大学キャンパス(新宿6)で。¥3,000円(学生は1,000円)。事前に電話で。先着70名。看護史研究会・名原 ☎090(3799)9547
◆腐葉土の無料配布 11月18日(土)午前10時〜11時30分(なくなり次第終了)、牛込弁天公園で。小雨実施。当日直接、会場へ。先着順。エコライフ推進員・野村 ☎(3203)2726
★サークル紹介・会員募集★
◆英会話 月3回土曜日午前10時30分〜12時、四谷地域センターで。日常会話初級。中高年対象。¥入会金2,000円・月4,000円。明日にける橋・岩崎 ☎(3267)7206
◆三味線 月2回金曜日午後、大久保地域センターで。¥月4,500円。三味線サークル七三会・尾崎 ☎(3951)2452
◆健康体操 原則として毎週金曜日午前9時30分〜11時30分、新宿コズミックセンターで。脳と筋肉を刺激する体操とストレッチ。60歳以上対象。¥月4,000円。レインボー健康体操の会・小野 ☎090(2734)7601

平日夜間にお子さんが急病になったら
しんじゅく平日夜間こども診療室
(国立国際医療研究センター病院内)
戸山1-21-1 ☎・03(6228)0713
【診療時間(小児科)】
月～金曜日(祝日等を除く)…午後7時～10時
※受け付けは午後9時45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時間対応
03(5285)8080
HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・03(5273)3930へ。

■ 実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 対象

- ▶①16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)
- ▶②40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

- ▶③75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・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(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。

■ 検査内容

- ※診断書は発行しません。
- 問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査 ほか
- ※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。手元がない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

- ▶①区の指定医療機関を確認…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧ください。

※「ご案内」に掲載している医療機関リストは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をご覧ください。

- ▶②受診…健康診査票と健康保険証をお持ちください。

▶③結果説明…後日、対面等で通知します。

※がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

※「がん検診票」が届いていなくても胃がん検診(内視鏡検査は50歳以上、エックス線検査は40歳以上)を受診できます。受診を希望する方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

消費者講演会

【日時】11月29日(水)午後2時～4時
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名
【内容】冷凍食品を安心して利用するための基本的特性や取り扱い時の注意事項ほか
【申込み】11月8日(水)から電話で衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。先着順。

おじいさま・おばあさま学級

【日時】12月1日(金)午後1時30分～4時
【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名
【内容】もく浴実習、助産師の講演「いまだきの妊娠・出産・子育て事情～力

強い助っ人になるために」、栄養士の講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」

【会場・申込み】11月7日(火)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で四谷保健センターへ。先着順。

精神保健講演会

【日時】12月13日(水)午後2時30分～5時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名
【内容】若年性認知症の疾患理解、支援方法(講師は厚東知成/和光病院精神科医師、森義弘/若年認知症家族会・彩星の会副代表)

【申込み】11月7日(火)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。

75歳以上等の後期高齢者医療制度に加入している方へ対象の方へ医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、保険診療等の内容を確認していただくため、後期高齢者医療制度加入者のうち、次の方へ医療費等通知書を11月中旬に発送します。

通知書には、診療年月・診療区分・医療機関等の名称・医療費等の総額(10割分)等を記載しています。受診内容等をご確認ください。

【対象】28年7月～29年6月の1年間に、▶医療費の総額(10割分)が5万円を超える月がある方、▶柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある方

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階)☎(5273)4562・03(3203)6083へ、東京都後期高齢者医療広域連合保険課点検係☎(3222)4424へ。

12月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

- 牛込保健センター ☎(3260)6231 03(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 03(3351)5166 〒160-0008 三栄町25
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 03(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 03(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 03(3351)5166 〒160-0008 三栄町25(四谷保健センター内)

◆予約制のものは11月7日(火)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎・8(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	12(火)◎・19(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	1(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	落合	12(火)		
母親学級	東新宿	2(土)・9(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員は東新宿30名、落合25名
	落合	5(火)・12(火)・19(火)		
育児相談	牛込	8(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	7(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	7(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク
育児・おっぱい 相談	東新宿	22(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	6(火)	13:00～14:30	
双子の会	落合	19(火)	13:30～15:00	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)
はじめまして 赤ちゃん応援教室	牛込	12(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんのお母さんの育児体験教室
	東新宿	21(木)		
	落合	20(火)		
離乳食講習会	牛込	19(火)	13:30～15:30	予約制。5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話
	四谷	21(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	14(木)	9:00～10:00	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	1(金)		
	東新宿	4(月)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(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50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
	東新宿	6(火)		
	落合	7(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	1(金)産婦人科系全般 16(土)更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産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を相談できます。
	牛込	5(火)・19(火)	14:15～16:30	
精神保健相談	四谷	22(金)	14:00～16:15	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	東新宿	6(火)	13:15～15:30	
	落合	8(金)・25(月)	14:00～16:15	
	四谷	14(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	14(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	4(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	11(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 ※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	18(月)		
	東新宿	13(火)・25(月)		
	落合	7(木)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	26(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。成人健康診査の結果の見方、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、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	東新宿	6(火)		
	落合	7(木)		
健康アップ 達人セミナー	四谷	19(火)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。成人健康診査の結果の見方、生活習慣改善のための講義・演習。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。

両親学級

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・HP http://jyosanshi-mirai.org/へ。

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当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際は、「新宿区両親学級の件」とお伝えください。

【日時】12月16日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)
【会場】牛込保健センター

募集案内の配布は 11月14日(火)~22日(水) 区営住宅・都営住宅地元割当入居者募集

【募集戸数】▶区営住宅…25戸
▶都営住宅地元割当…5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(右下表)の方

※都営住宅地元割当で単身者の場合、上記のほか、「都内に継続して3年以上居住していること」も要件です。詳しくは、募集案内をご覧ください。

【募集案内の配布】11月14日(火)~22日(水)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、区立中央図書館(大久保3-1-1)、四谷図書館(内藤町87)、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)で配布します(施設の休館日を除く)。11月14日(火)から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23日(祝)までの消印があり、11月24日(金)までに到着したものを受け付けます。

●優遇抽選制度(区営住宅のみ)

23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、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。

所得基準

一般世帯		障害者等の世帯	
家族数	年間所得金額	家族数	年間所得金額
単身	0~189万6,000円	単身	0~256万8,000円
2人	0~227万6,000円	2人	0~294万8,000円
3人	0~265万6,000円	3人	0~332万8,000円

※所得金額は所得税法上の所得金額をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。計算方法は募集案内をご覧ください。

※家族数には申込者本人を含みます。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。

防災行政無線による J-アラート 全国一斉試験放送 11月14日(火)午前11時から

J-アラート(全国瞬時警報システム)の動作確認のため、訓練放送が「防災スピーカー」から流れます。屋外で大きな音がしますが、ご理解をお願いします。

【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階)☎(5273)3874・☎(3209)4069へ。

J-アラートとは
弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から送信し、区市町村の防災行政無線等を自動起動することにより、国から住民に緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

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」
※始めと終わりにチャイム音が流れます。

11月8日はいい歯の日 健康で長生きをするためには 歯と口の健康から

元気に長生きをするためには、生活習慣病の予防が大切です。生活習慣病の1つである「歯周病」は、細菌が歯と歯肉の間の深い溝(歯周ポケット)で増殖して起こる炎症で、全身の病気に密接に関係していることが分かっています。歯周病を防ぎ、健康的に過ごすための区の取り組みを紹介します。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

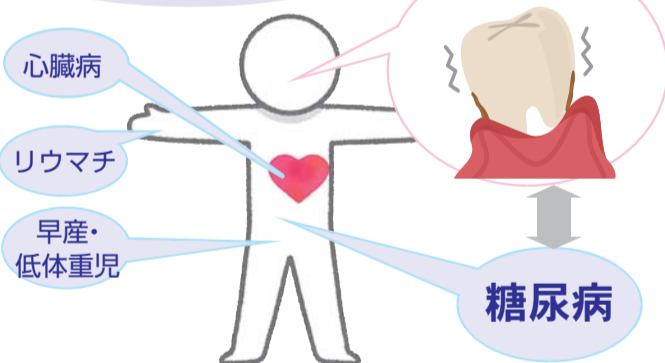


歯周病と全身の状態の深い関係

歯周病が原因で、細菌が体内に入ったり、炎症により「サイトカイン(※)」などの物質が体中に放出され、じわじわと他の臓器にまで影響を与えることがあります。さらに歯周病でよく噛めないことで食生活が偏ることも、健康に影響すると考えられます。

逆に、全身の病気が歯周病など口の中の病気に大きく影響を与えることもあり、両者は深い関係にあります。特に歯周病と糖尿病は、お互いに悪影響を及ぼし合うことがさまざまな研究で分かっています。

歯周病が影響していると考えられる病気等



※サイトカイン…細胞から分泌されるタンパク質。炎症などに関わる物質で、糖尿病、早産等にも影響する。

高齢になってもおいしく食べて 健康的に過ごすために

加齢や病気で、食べたり飲み込んだりすることが困難になる「摂食嚥下障害」は、肺炎や窒息事故につながることもあり、うまく食べることができなくなることで低栄養になることもあります。早めに気づき対応することが大切です。まずは、右の「ごっくんチェック表」でご自身の症状をチェックして、該当するものがあれば、摂食嚥下障害を疑い、かかりつけ医・歯科医、区の在宅医療相談窓口☎(5312)9925・☎(3226)2237等に相談しましょう。

▶しんじゅくごっくんプロジェクトキャラクター「ごっくん」



ごっくんチェック表

●1年以内に肺炎と診断された
●6か月間で2~3キロ以上の体重減少があった
●お茶や汁物でむせることがある
●喉に食べ物が残る感じがする
●食べるのが遅くなった
●半年前に比べて硬いものが食べにくい
●口の渇きが気になる

歯科講演会「口から考える健康長寿」 誤嚥性肺炎の予防、いまからできること

【日時】12月7日(木)午後2時~3時30分
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【対象】区内在住・在勤の方、30名程度
【申込み】11月7日(火)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で、健康づくり課健康づくり推進係へ。先着順。



【講師】梶原直子
新宿区歯科医師会理事
中井駅前歯科

年齢に応じた歯と口の健康づくりを

乳幼児期~むし歯を防ぎ、しっかり食べる口を育てよう

●歯と口の健康チェックとフッ素塗布

区内在住の3歳~6歳児は、区の協力医療機関で年2回、無料で健康チェック(歯科健診)と、歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果のあるフッ素の塗布を受けられます。対象の方には、4月末に区から受診票(2回分)を発送しています。受診票がお手元でない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。



受診票は、このマークの付いた紫色の封筒で届きます



●もぐもぐごっくん歯科相談

保健センターで2か月に1回実施しています。お子さんの「食べること」への心配事について、口腔機能専門の歯科医師が個別相談に応じます。
【問合せ】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。

青壮年・高齢期

~むし歯や歯周病を早く見つけて予防・治療しよう

●歯科健康診査

区の協力医療機関で年1回、400円の自己負担で受診(問診・口腔内診査・歯科保健指導)ができます(12月28日(木)まで)。20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月に受診票を発送しました。上記の年齢以外の方、上記の年齢で受診票がお手元ない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

※70歳以上の方、生活保護を受けている世帯・28年度の住民税が非課税の世帯の方は無料(非課税の世帯は、受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)。

高齢や障害で通院が困難な方へ

在宅で寝たきり等の理由で通院が困難な方には、訪問歯科診療を行う歯科医療機関を紹介します。

【問合せ】新宿区歯科医師会☎(3200)5064・☎(3208)0829、新宿区四谷牛込歯科医師会☎(3356)6367・☎(3356)6368の各在宅歯科相談窓口へ。