

今号の主な内容	
2面	防災行政無線による Jアラート全国一斉試験放送
4・5面	31年4月入園 保育園・ 子ども園等入園の申込み
7面	この冬もインフルエンザに 負けないために
8面	区営住宅入居者募集 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30年(2018年)

11・5

第2264号



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(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。

## 物販コーナー

区内企業等の自慢の逸品を販売



神楽坂地蔵屋の  
せんべい



株式会社  
宝寿園のお茶



シユマーレの  
シユークリーム



チェリーボンボン  
のチョコレート



KFWorks(株)の  
はちみつ酒  
美乃家の珍珠



※出品する商品の一例です。

## 新宿の逸品に出会える2日間 新宿産業観光フェア2018



Shinjuku Ippin Marche

11月16日(金)・17日(土)

午前10時～午後7時  
(17日(土)は午後5時まで)

新宿駅西口広場  
イベントコーナー



新宿の産業や国際観光都市としての魅力を発信します。  
会場でのお買い上げ2,000円ごとに、賞品が当たる抽選も  
あります。詳しくは、区立産業会館や特別出張所等で配布し  
ているチラシ、新宿区ホームページ(上図QRコード)・新宿  
観光振興協会ホームページ([http://www.kanko-shinjuku.jp/event/history/article\\_1384.html](http://www.kanko-shinjuku.jp/event/history/article_1384.html))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・☎(3344)0221へ。

## 観光PRコーナー

新宿を代表する  
老舗の商品や、友好  
提携都市「伊那市」  
の特産品を販売し  
ます。また、新宿の  
観光情報誌を配布  
するほか、映像や写  
真で区の観光情報  
を発信します。



新宿の観光情報誌  
「新宿PLUS」

株式会社  
文明堂東京が  
新宿観光振興協会と  
コラボした  
手焼きしゅく丸どら焼き



新宿中村屋の  
カレーあられ



株式会社  
追分だんご本舗の  
各種だんご



新宿高野の  
クリームメロンパン

※出品する商品の一例です。

## 地場産業体験コーナー



全長10mの反物に  
みんなで型染め

午前10時30分～午後6時  
※正午～午後1時を除く。  
17日(土)は午前10時～午  
後4時  
【講師】「染の小道」実行委  
員会  
★完成した反物は31年2  
月に開催する「染の小道」  
で展示します。



布を縛って染めて、  
手ぬぐい作り

▶午前10時30分～12時  
▶午後1時～3時  
※17日(土)は午前10時か  
ら  
各回先着50名  
【講師】新宿区染色協議会



写真データでノード  
やカレンダー作り

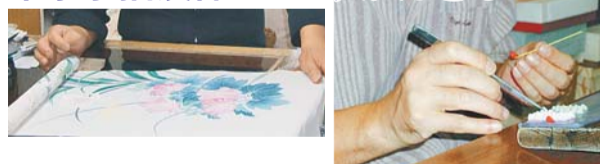
印刷・製本体験  
「印刷技術ってオモシロイ」  
午前10時30分～午後7時  
※17日(土)は午前10時～  
午後5時  
【講師】印刷・製本関連団体  
協議会

## 新宿ものづくりマイスター 実演コーナー

新宿区が認定した「技の名匠」がプロの技を披露

16日(金) 午後2時～5時

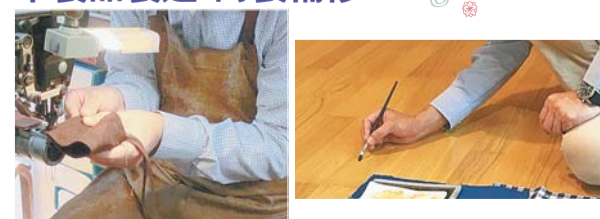
東京手描友禅・つまみかんざし



【実演】▶熊崎和人(東京手描友禅)…友禅の色挿しを行います。  
▶石田毅司(つまみかんざし)…羽二重をつまんでかんざしを作ります。

17日(土) 午後1時30分～4時30分

革製品製造・内装補修



【実演】▶鮎澤剛(革製品製造)…手縫いで革小物を作ります。  
▶田島靖教(内装補修)…建材の傷補修(リペア)をお見せし  
ます。

## ステージイベント

16日(金) (各回20分程度)

マジックショー

▶正午から、▶午後2時から

【出演】横田菊枝



トラッドジャズ

▶午後4時30分から、▶午後5時30分から

【出演】大西美代子(バンジョー)、ましゅ(バン  
ジョー)、田野重松(ベース)

17日(土)

太神楽

▶正午から、▶午後2時から

【出演】丸一小助・小村

タップダンス

▶午後1時から、

▶午後3時30分から

【出演】加藤信行(電節Trio)



★そのほか、新宿ものづくりマイスターを紹介するステージインタビュー、新宿ものづくり産業発信動画の上映もあります。

税務署からのお知らせ

11月11日~17日 税を考える週間

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

◎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、おいでください。

【日時】▶ 11月7日(水)午後2時~4時、▶ 8日(木)午前10時~12時・午後2時~4時

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】源泉徴収義務者・特別徴収義務者  
【内容】年末調整の方法、法定調書・給与支払報告書の説明

【持ち物】区・税務署から送付した年末調整関係資料

【問合せ】▶ 新宿税務署管内の方…説明会・源泉所得税は新宿税務署源泉所得税担当、法定調書は新宿税務署管理運営第二部門、給与支払報告書・特別徴収は区税務課課税第二係(本庁舎6階) ☎(5273)4108へ。

▶ 四谷税務署管内の方…説明会・源泉所得税は四谷税務署源泉所得税担当、法定調書は四谷税務署管理運営第二部門、給与支払報告書・特別徴収は区税務課課税第一係(本庁舎6階) ☎(5273)4107へ。

◎税の作品展

【日時】11月12日(月)~16日(金)午前8時30分~午後5時(13日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー  
【展示作品】区内中学生の「税の作文」、区内小学生の「税の絵はがき」、新宿税務署管内の小学6年生の「税の標語」  
【問合せ】新宿税務署総務課へ。

◎「税を考える週間」無料税務相談

●東京税理士会新宿支部主催  
【日時・会場】11月13日(火)~16日(金)午前

10時~午後4時(受け付けはいずれも午後3時30分まで)…区役所第1分庁舎1階ロビー(歌舞伎町1-5-1)

●東京税理士会四谷支部主催

【日時・会場】11月12日(月)~17日(土)午前10時~12時・午後1時~4時(受け付けは午後3時30分まで)…東京税理士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)

◎街頭無料相談会

●東京税理士会四谷支部・新宿支部主催  
【日時】11月19日(月)午後1時~6時30分(受け付けは午後6時まで)  
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

………(以下共通)………

【問合せ】▶ 東京税理士会四谷支部 ☎(3357)4858、▶ 新宿支部 ☎(3369)

3235へ。

◎税の街頭広報

●東京法人会連合会主催  
新宿駅地下1階でPRメッセージの入ったティッシュ・チラシを配布します。

【日時】11月13日(火)午前9時45分~10時45分

【問合せ】同会事務局 ☎(3357)0771へ。

●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。

【日時】11月15日(木)午前10時30分~11時30分

【問合せ】四谷間税会事務局 ☎(6265)9530へ。

シニア活動館・地域交流館の催し

区内在住で、シニア活動館は50歳以上、地域交流館は60歳以上が対象です。

信濃町シニア活動館

①お薬講座  
【日時・定員】11月9日(金)午後2時~3時30分(30名)  
【講師】(株)龍生堂薬剤師

②懐かしい紙芝居  
【日時・定員】11月12日(月)午前10時30分~11時20分(50名)  
【講師】源吾朗(東京都公認ヘブナーアーティスト)

③ポッチャ体験会  
【日時・定員】11月19日(月)午後1時30分~3時(12名)  
【講師】新宿区スポーツ推進委員

④朗読劇  
【日時・定員】11月30日(金)午前10時30分~11時20分(40名)  
【朗読作品】新美南吉作「花のき村と盗人たち」(朗読はかんじゆく座)

………(以下共通)………

【会場・申込み】①は11月7日(水)~9日(金)正午に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、②~④は当日直接、同館(信濃町20) ☎(5369)6737・ ☎(5369)6738へ。いずれも先着順。

戸山シニア活動館

●水引講座  
【日時・定員】11月26日、12月3日・10日・17日の月曜日午前9時30分~12時、全4回(20名)  
【講師】園部洋子(水引コラージュセラピスト)

【費用】2,000円(材料費。4回分)  
【会場・申込み】11月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422・ ☎(3204)2421へ。先着順。

西早稲田地域交流館

●登録団体活動発表会  
【日時・定員】11月18日(日)午前9時~午後4時(入退場自由)(200名)  
【内容】地域の団体・サークルの発表会、カレーライス・コーヒーの販売ほか

【会場・申込み】当日直接、同館(西早稲田1-22-2) ☎(5286)8311へ。先着順。

北新宿第二地域交流館

●講座「鉄砲組百人隊の活躍」  
【日時・定員】11月30日(金)午後2時~3時(30名)  
【講師】鉄砲組百人隊保存会

【会場・申込み】11月18日(日)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・ ☎(3369)0081へ。応募者多数の場合は抽選。

11月21日(水)午前11時

防災行政無線による J-アラート 全国一斉試験放送

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へ。

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。

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。

12月8日開催

消費生活シンポジウム

新宿からの発信「SDGs」(持続可能な開発目標) あなたの選択で世界を変える

一人一人の日々の行動を通じて、世界が抱える課題を解決する方法を一緒に考えませんか。「SDGs」(持続可能な開発目標)をテーマに新宿から社会を変える提案を行います。  
【日時】12月8日(土)午後1時~4時10分  
【会場】牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)  
【内容】▶ 第一部：戸塚第二小学

校の発表、新宿区消費者団体連絡会の発表、▼基調講演「つかう責任つくる責任」SDGs時代の消費者」(講師は西村隆男/横浜国立大学名誉教授)、▼第二部：パネルディスカッション「SDGsの実現に向けたアクションから」(コーディネーターは西村隆男、パネリストは稲葉敦/工学院大学先進工学部教授、高橋宏通/パルシステム生

活協同組合連合会、荒井きよみ/都立戸山高校教諭ほか) ※ロビーでは、区内で活動する消費者団体等の調査・研究成果をパネル展示で紹介しします。【共催】新宿区消費生活展準備会【申込み】11月15日(必着)までに往復はがきかファックス(3面記入例のほか、ファックスの方はファックス番号も記入)で新宿消費生活センター(〒160-0002 新宿5-18-21、第2分庁舎3階) ☎(5273)3834・ ☎(5273)3110へ。定員350名。応募者多数の場合は抽選。



手作りそば教室

【日時】11月29日(木)午前10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、16名  
【内容】手打ちそば作りと試食。  
【費用】千300円(材料費)

【持ち物】タオル・エプロン・三角巾  
【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、11月15日(必着)までに新宿区消費生活モニターO.B.会(〒169-0075 高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内) ☎090(7219)1138(友永)

へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時・内容】12月1日(土)、▼午後1時30分~4時：「マンション管理問題無料相談の11年から見たこと」(講師は貝塚征隆)、「役員になったら知っておくべき総会の基本知識」(講師は藤原隆一郎)、「役員のなり手不足解消のための

【日時】12月5日(水)午前10時~午後1時  
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【対象】区内在住・在勤の方、15名  
【内容】調理と試食  
【費用】千600円(材料費)  
【持ち物】エプロン・三角巾

【申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、11月20日(必

着)までに、新宿区消費者の会・伊藤容子(〒169-0075 高田馬場3-31-15) ☎090(425)1777へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時・クラス】▼平日クラス：31年1月7日~5月30日の月・木曜日午後7時~9時40分(1月14日(祝)・3月21日(祝)は午後2時~4時40分)、▼土曜クラス：31年1月12日~5月25日の土曜日午前10時~午後0時40分・午後1時40分~4時20分(1日2講義)、各クラス全38回(6月2日(日)午後1時30分~5時は公開模試)  
【会場】資格の大原新宿校(西新宿1-6-11、新宿エルタワー)  
【対象】区内在住で中小企業に勤める方、区内の中小企業に勤める方、20名(2クラスの合計)  
【費用】3万6千円(テキスト代等)  
【申込み】はがきに3面記入例のほか希望クラス、勤務先の名称、所在地・電話番号を記入し、11月19日(必着)までに「新宿」〒160-0022 新宿7-3-29、勤労者仕事支援センター内) ☎(3208)2311へ。応募者多数の場合は抽選し、結果を11月26日(月)までにお知らせします。

簿記2級試験対策講座

●31年6月試験対策  
【日時・クラス】▼平日クラス：31年1月7日~5月30日の月・木曜日午後7時~9時40分(1月14日(祝)・3月21日(祝)は午後2時~4時40分)、▼土曜クラス：31年1月12日~5月25日の土曜日午前10時~午後0時40分・午後1時40分~4時20分(1日2講義)、各クラス全38回(6月2日(日)午後1時30分~5時は公開模試)  
【会場】資格の大原新宿校(西新宿1-6-11、新宿エルタワー)  
【対象】区内在住で中小企業に勤める方、区内の中小企業に勤める方、20名(2クラスの合計)  
【費用】3万6千円(テキスト代等)  
【申込み】はがきに3面記入例のほか希望クラス、勤務先の名称、所在地・電話番号を記入し、11月19日(必着)までに「新宿」〒160-0022 新宿7-3-29、勤労者仕事支援センター内) ☎(3208)2311へ。応募者多数の場合は抽選し、結果を11月26日(月)までにお知らせします。

## 次世代育成支援に関する調査にご協力を



区では、「新宿区次世代育成支援計画 子ども・子育て支援事業計画(2020~2024年度)」の策定に向けて、皆さんの意識や状況などを把握する調査を実施します。

調査は、住民基本台帳の中から無作為に抽出した、就学前児童・小・中学生の保護者の方と、小学5・6年生、中学生、15歳~39歳の方が対象です。質問票に無記名でご記入の上、返信用封筒で郵送してください。

【調査期間】11月中旬から3週間程度

【問合せ】子ども家庭課管理係(本庁舎2階)☎(5273)4260へ。

## ファミリー・サポート・センター会員募集



区社会福祉協議会が実施するファミリーサポート事業は、保育施設等への子どもの送迎や短時間の預かりなど、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。いずれも会員登録が必要です。

(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)。

【説明会日時・会場】▶①区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)…11月9日(金)・17日(土)、12月6日(木)・15日(土)、31年1月10日(木)・19日(土)、▶②子ども総合センター(新宿7-3-29)…11月22日(木)、▶③区社会福祉協議会…11月27日(火)、12月18日(火)、31年1月15日(火)

※①②は午前10時から、③は午後2時から

【対象】区内在住・在勤・在学で、子育ての援助を必要とする生

後43日~18歳(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の児童の保護者、各回20名程度

(2)提供会員の登録を希望する方

4日間の講習会に参加してください。受講できなかった科目は次回の講習会で受講できます。講習会終了後、(1)の説明会に1日参加後、登録となります。

【講習会日時】31年1月24日(木)・25日(金)・28日(月)・29日(火)午前9時~午後5時10分(終了時間は日によって変わります)、全4日。

【会場】区社会福祉協議会

【対象】区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方、30名………<以下共通>………

【申込み】11月7日(水)から(1)は電話で、(2)は電話かファックス(3面記入例のほか生年月日を記入)で、新宿区ファミリー・サポート・センター☎(5273)3545・☎(5273)3082へ。先着順。

## 全世代の 方対象

## シルバー人材センターの教室

★同センターの会員でなくても受講できます。

〒160-0022 新宿7-3-29 ☎(3209)3181・☎(3209)4288

### パソコン教室(Windows10)

【日時・内容等】下表のとおり。▶午前クラス…午前9時30分~午後0時20分、▶午後クラス…午後1時~3時50分

【対象】区内在住・在勤で、Aはパソコン未経験の方、B・E・Hは文字入力ができる方、C・Dはワードの基本操作ができる方、F・Gはエクセルの基本操作ができる方、各教室各クラス8名

【費用】Aは3,000円、B~Hは4,000円(2日分。別途テキスト代500円)

【会場・申込み】はがきかファックス(3面記入例のほか教室名(A~Hの別)、日程・クラス(①②)・ABEHは午前午後の別)を記入)で、11月19日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

### 書道教室(初級・中級・上級・研究科)

【日時】12月10日・17日、31年1月21日・28日、2月18日・25日、3月11日・25日の月曜日、▶午前クラス…午前10時~12時、▶午後クラス…午後1時30分~3時30分、各全8回

【対象】区内在住・在勤の方、各クラス30名

【費用】8,000円(8回分)

### 手編み教室(12月~31年3月)

【日時】◎水曜日コース(月4回)…▶午前10時~12時、▶午後1時30分~3時30分、◎土曜日コース(第2・第4土曜日、月2回)…午前10時~12時

【対象】区内在住・在勤の方、各クラス20名

【費用】1回1,000円(いずれのコースも1回のみ参加可) ※毛糸等は各自でご用意ください。

………<以下共通>………

【会場・申込み】11月7日(水)から電話で同センターへ。先着順。

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの起動、マウス操作、文字入力の基礎	①12月3日(月)・4日(火) ②31年1月7日(月)・8日(火)	午前・午後 午前・午後
B ワード基礎	文書作成の基本操作、イラスト入りの文書作り	①12月5日(水)・12日(水) ②31年1月10日(木)・17日(木)	午前・午後 午前・午後
C ワード中級	表作成機能を使った、見やすい文書作り	①12月18日(火)・25日(火) ②31年1月21日(月)・28日(月)	午前 午後
D ワード活用	アート機能等を使った、見やすい文書作り	①12月19日(水)・26日(水) ②31年1月22日(火)・29日(火)	午前 午後
E エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	①12月6日(水)・13日(水) ②31年1月9日(水)・16日(水)	午前・午後 午前・午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	①12月18日(火)・25日(火) ②31年1月21日(月)・28日(月)	午後 午前
G エクセル活用	データベース操作(データの並び替え・抽出)	①12月19日(水)・26日(水) ②31年1月22日(火)・29日(火)	午後 午前
H 年賀状	ワードで年賀状を作成	12月10日(月)・11日(火)	午前・午後

### 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。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明を受け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。

【説明会日時】11月13日(火)・20日(火)いずれも午前9時30分から

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

【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(就業に対する配分金の振り込み用)、住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、年会費2,000円

【会場・申込み】電話で同センターへ。

【日時・会場】▶12月2日(日)午前10時~12時:西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶10日(月)午前9時30分~11時30分:富久町児童館(富久町22-21)  
【対象】区内在住のおおむね60歳以上、各日20名

【申込み】11月16日(金)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)でNPO法人VIV ID(ヴィヴィイ)☎(5849)4831・☎(6908)3664へ。先着順。

【日時】11月17日(土)午後1時30分~4時30分  
【会場】新宿けやき園(百人町4-5-1)  
【対象】高次脳機能障害がある方の家族・支援者ほか、50名  
【内容】▼公開リーディング劇(出演は大塚みどり/俳優)とリハビリ実践プログラムを作るワークショップ、▼講演「高次脳機能障害の回復をうながすために」講師は渡邊修/東京慈恵会医科大学附属第三病院医師  
【申込み】11月16日(金)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)でNPO法人VIV ID(ヴィヴィイ)☎(5849)4831・☎(6908)3664へ。先着順。

**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)

【日時・内容】▶①いきいき健康講座:月曜日午前10時~11時30分

【申込み】11月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)☎(5227)1757・☎(5227)1758へ。先着30名。

【日時】12月14日(金)午後2時~3時30分  
【会場】原町高齢者複合施設(原町3-84)  
【内容】嚙下(えんげ)障害の原因・対策と食事の工夫(講師は栗原百恵/管理栄養士)  
【申込み】11月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)☎(5227)1757・☎(5227)1758へ。先着30名。

【主催・申込み】各開催日の2週間前までにファックスか電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿チャレンジスポーツ文化クラブ☎090(4226)1339・☎(3353)4352・info@challespo.netへ。応募者多数の場合は抽選。  
【任意後見事業説明会】区社会福祉協議会が任意後見人となる事業を説明します。  
【日時】12月13日(木)午前10時~11時30分  
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)  
【対象】区内在住の方、区内在住者の親族、40名  
【申込み】12月6日(木)までに電話かはがき(必着)・ファックス・電子メール(3面記入例のほか区内在住・親族の別を記入)または直接、区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20)☎(5273)4522・☎(5273)3082・info@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にもお知らせします。

【日時・内容】▶①いきいき健康講座:月曜日午前10時~11時30分

【申込み】11月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)☎(5227)1757・☎(5227)1758へ。先着30名。

【日時】11月17日(土)午前10時30分~12時  
【対象】第1子を妊娠中の方とパートナー、8組(1名での参加可)  
【内容】妊娠中の体や暮らしで気を付けること、産後すぐに役立つ情報(講師は永野清歌/パーソナルトレーナー)  
【会場・申込み】11月7日(水)から電話または直接、ゆつたりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階)☎(5228)4377(日・木曜日を除く)へ。先着順。

【日時】11月17日(土)午後1時30分~4時30分  
【会場】新宿けやき園(百人町4-5-1)  
【対象】高次脳機能障害がある方の家族・支援者ほか、50名  
【内容】▼公開リーディング劇(出演は大塚みどり/俳優)とリハビリ実践プログラムを作るワークショップ、▼講演「高次脳機能障害の回復をうながすために」講師は渡邊修/東京慈恵会医科大学附属第三病院医師  
【申込み】11月16日(金)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)でNPO法人VIV ID(ヴィヴィイ)☎(5849)4831・☎(6908)3664へ。先着順。





募集

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
【勤務地】大田区・足立区を除く都内21区の区立幼稚園
【対象】幼稚園教諭普通免許状をお持ちの昭和33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
▼国公立幼稚園または国公私立幼稚園認定こども園で満3歳以上を担当する正規任用教諭または保育教諭として1年以上、特別区の区立幼稚園臨時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、区立幼稚園の臨時任用教員として直近5年間に勤務実績のない方のみ)
【申込み】12月3日(月)4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(〒102-0007 2千代田区飯田橋3-5-11、東京区政会館17階) ☎(52210)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任用教員として勤務実績のある方のみ、11月26日(月)(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)で配布しているほか、同事務組合ホームページ(☎http://www.tokyo23city.or.jp/)から取り出せます。

新宿区職員

【職種・採用予定数】技能VI(作業Ⅲ)、若干名
【職務内容】ごみ収集作業等
【対象】国籍・性別を問わず、昭和59年4月2日〜平成13年4月1日生まれの方
【採用予定日】31年4月1日
【第1次選考日】12月9日(日)



保健

犬のしつけ方教室

●災害時にも役に立つしつけ
【日時】11月17日(土)午後2時〜4時
【対象】区内在住で犬を飼っている方ほか、40名
【講師】牧口香絵/獣医師
【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。先着順。犬を連れての参加はできません。
【問合せ】衛生課管理係 ☎(5273)3148へ。

地域ねご対策セミナー・パネル展

【日時・内容】①セミナー「人と猫との調和のとれたまちづくり」：11月24日(土)午後1時45分〜4時30分、②パネル展：11月26日(月)〜12月3日(月)
【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。①は先着80名。
【問合せ】衛生課管理係 ☎(5273)3148へ。

専門医による

呼吸器健康相談

【日時】12月5日(水)午後1時15分〜3時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)
【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状がある方、10名
【内容】問診、胸部X線検査、呼吸機能検査、診察、保健指導
【申込み】11月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048 ☎(5273)3930へ。先着順。

食と健康セミナー

●災害時に備えた保存食活用術
【日時】12月5日(水)午後2〜4時
【対象】区内在住の方、40名
【講師】飯田和子/栄養士ほか
【会場・申込み】11月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161 ☎(3351)5166へ。先着順。

女性のための健康セミナー

●美しい姿勢を目指す
ストレッチ&筋トレ
【日時】12月6日(木)午後2時〜4時
【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、35名
【講師】松本俊子/日本ボディビル・フィットネス連盟常務理事
【申込み】11月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5166へ。先着順。託児あり(先着12名)。



しんじゅく情報局

東京都子育て支援員研修

「子育て支援員」養成研修の受講者を募集します。応募方法及び日程等詳しくは、(株)東京リーガルマインドホームページ(☎http://partner.lec.jp.com/tv.tokyo-kosodate/)のご案内にあります。
【募集コース】▼地域子育て支援コース、▼放課後児童コース

犯罪被害者相談所を開設

【問合せ】東京都福祉保健局少年社会対策部計画課 ☎(5320)4121へ。
犯罪・交通事故被害に遭った方やご家族の悩みをお聞きします。
【日時】11月12日(月)午後1時〜3時
【面接相談】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。
【電話相談】☎(5273)3644
【問合せ】牛込 ☎(3269)0110・新宿 ☎(3346)0110・戸塚 ☎(3207)0110・四谷 ☎(3357)0110の各警察署犯罪被害者支援事務局へ。

SDGsアクションフォーラム

●多世代で協働する持続可能な社会づくり
【日時】11月24日(土)午後1時30分〜4時
【会場・申込み】当日直接、新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)へ。先着30名。
【問合せ】新宿ユネスコ協会・小佐野 ☎(5996)3158 (目白大学飛田研究室内)へ。

タイランドを知ろう

【日時】11月17日(土)18日(日)午前10時〜午後8時
【内容】タイ・沖縄料理などの屋台古式ムエタイの試合ほか
【後援】新宿区ほか

四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】▼Aインターネット入門：11月27日〜12月18日の火曜日午後1時〜3時(全4回)、▼Bインターネット活用：11月28日〜12月19日の水曜日午前10時〜12時(全4回)、▼Cシニアのためのスマホ入門：12月9日(日)午前10時〜午後3時、各15名
【費用】A・Bは5千500円、Cは3千円(教材費等)
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか、開催月(12月)と希望講座(A・Bの別)を記入し、11月20日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004 四谷4-20)へ。先着順。申し込みが3名未満の場合は中止。
【問合せ】四谷ひろば運営協議会・長谷川 ☎(090)34000371へ。

東京マンション管理士事務所協会セミナー

【日時】11月18日(日)午後6時20分〜9時30分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
【対象】分譲マンション管理組合役員、区分所有者ほか、30名
【内容】専有部分の修繕・改修工事への対応方法ほか
【後援】新宿区
【問合せ】11月7日(水)から電話で同協会・新井 ☎(090)32264393へ。先着順。

普通救命講習会

【日時】11月19日(月)午後2時〜5時
【会場】四谷消防署(四谷3-10)
【対象】区内在住・在勤の方、15名
【内容】心肺蘇生・AED(自動体外式除細動器)使用講習ほか
※講習を修了した方には救命技能認定証を交付します。
【主催・申込み】11月7日(水)から電話で東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171(月)〜金曜日午前10時〜午後4時)へ。先着順。

神楽坂を良く知るセミナー

【日時】①12月2日(日)、②31年1月27日(日)、いずれも午後1時〜5時30分(2回とも同じ内容)
【会場】東京理科大学森戸記念館(神楽坂4-2-2)
【内容】神楽坂のまち歩き、歴史・地理・文化・建築等の話
【費用】各回2千円(資料代等)
【後援】新宿区
【主催・申込み】ファックスか電子メール(3面記入例のほか希望日(①②の別)を記入)で、①は11月22日、②は31年1月17日(いずれも必着)までにNPO法人粋なまちづくり倶楽部 ☎(050)35586260 ☎(5261)3464 ☎kimachi.kentei@gmail.comへ。各日定員60名。応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加証をお送りします。

住生活総合調査にご協力を

●調査期日は12月1日
住生活の安定・向上に係る施策を推進するための調査です。対象の方には、11月下旬から調査票をご自宅に配布します。郵送・インターネットでご回答を

区民のひろば

◆糖尿病週間・世界糖尿病デーイベント 11月12日(月)〜16日(金)、国立国際医療研究センター(戸山1)で。12日(月)は午前11時〜午後2時に血糖・血圧測定、各種相談会、午後2時〜4時に市民公開講座あり。▼無料。☎当日直接、会場へ。☎同センター糖尿病内分泌代謝科・梶尾 ☎(3202)7181
◆健康展 11月13日(火)、東京新宿メディカルセンター(津久戸町)で。午前10時〜11時30分に無料測定、血管年齢・血糖値・口臭ほか、正午〜午後0時30分に同センター院長の糖尿病に関する講演。▼無料。☎当日直接、会場へ。各回先着40名。☎平日午前9時〜午後5時に同センター総務企画課・山田 ☎(3269)8111
◆シンポジウム「今、災害支援の現場で求められているもの〜子どものこころのケア」 11月17日(土)午後2時〜4時30分(受け付けは午後1時30分から)、JICA地球ひろば(市谷本村町)で。▼無料。☎11月14日(水)までに電話で。先着100名。☎午前9時〜午後5時にセーブ・ザ・チルドレン・ジャパン国内事業部・南 ☎(6859)6869
◆腐葉土の無料配布 11月17日(土)午前10時〜11時(なくなり次第終了)、牛込弁天公園(弁天町)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

Table with 2 columns: Category and Value. Title: 10月の新宿区の人口 (増減は前月比). Rows include: 住民基本台帳人口 (345,722人), 世帯数 (219,419世帯), 人口計 (302,873人), 男 (151,423人), 女 (151,450人).

送・インターネットでご回答を願います。
【対象】10月に実施した住宅・土地統計調査に回答した世帯の中から抽出された世帯
【問合せ】平成30年住生活総合調査事務局 ☎(0120)467060(フリーダイヤル。11月17日(土)〜12月17日(月)以外の期間は国土交通省住宅局 ☎(5253)8111(内線39235)へ。

### 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・FAX(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

#### ■健康診査票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。対象となる方には、健康診査票を発送しました。

#### ■受診方法

健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。 ※「ご案内」に掲載の医療機関一覧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でご案内しています。

【結果通知】後日、対面等で通知

【追加検診】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。

※「健康診査票」「がん検診票」が手元にない方は、新宿区健康診査ご案内センター、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。

#### 平日・土曜日の夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜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 ☎・FAX(6228)0713

【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。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 FAX(5285)8080

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

## 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 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 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11月7日(水)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	6(木)★・13(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	7(金)◎・14(金)★		
	東新宿	3(月)◎・10(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(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	11(火)		
母親学級	東新宿	8(土)・15(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30名
	落合	4(火)・11(火)・18(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	14(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	
	東新宿	13(木)	10:30～11:30	
育児・おっぱい相談	東新宿	21(金)	9:00～10:30	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	5(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	18(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	11(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を育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	19(水)		
離乳食講習会	牛込	18(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	20(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	14(金)		
1歳児食事講習会	牛込	13(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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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	12(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金)産婦人科系全般	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。
		15(土)更年期専門	9:30～11:30	
精神保健相談	牛込	4(火)・18(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	21(金)	14:00～16:15	
	東新宿	5(水)	13:15～15:30	
	落合	7(金)・17(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	13(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	3(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	10(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	17(月)		
	東新宿	12(水)		
	落合	11(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	12(水)		
	落合	6(木)		

## この冬も、インフルエンザに負けないために

### 予防には手洗い・マスクと予防接種



【問合せ】▶症状などの健康相談…保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862、▶予防接種について…保健予防課予防係 ☎(5273)3859(いずれも第2分庁舎分館1階)へ。

#### ◆インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを原因とする感染症です。感染した人の咳・くしゃみなどの飛沫を吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスのついたドアノブなどを触った手を介して、口や目などの粘膜に飛沫が付着(接触感染)することで感染します。

#### ●症状は? 風邪との違いは?

インフルエンザは、発熱・鼻水・くしゃみ・咳など風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身症状が強く出ます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。

特に高齢者や乳幼児、慢性の持病をお持ちの方、妊娠中の方は注意が必要です。

#### ◆インフルエンザにかかったら

#### ●休養と水分摂取を

感染を拡大させないためにも、無理して職場や学校に行くことは控えましょう。十分な休養と睡眠を取り、脱水予防のために水分摂取を心掛けましょう。

#### ●早めに受診しよう

抗インフルエンザウイルス薬は、症状の重症化を防ぐ効果があります。38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛等に気付いたら、必ずマスクを着用して早めに医療機関を受診しましょう。

#### ●「咳エチケット」を守ろう

周囲の人に感染させないよう症状のある間はマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときは1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる「咳エチケット」を守りましょう。

#### ◆インフルエンザの予防

#### ●小まめに手洗いを

帰宅時や食事前など、小まめに手を洗い、手を介した接触感染を防ぎましょう。

#### ●人混みではマスクを

外出して人混みに入る可能性があるときはマスクを着用し、感染のリスクを減らしましょう。

#### ●栄養と休養を取ろう

規則的で栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠・休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。

#### ●適度な湿度を保とう

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

#### ●予防接種を受けよう

インフルエンザワクチンの効果は、接種後約2週間後にあらわれ、約5か月間持続します。インフルエンザの流行は通常、12月～3月頃です。予防接種はなるべく12月中旬までに受けましょう。

区では予防接種に掛かる費用の一部を公費で負担しています。対象の方へは10月1日までに予診票をお送りしました。予診票をお持ちの上、31年1月31日(木)までに区の指定医療機関で接種してください。



【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU

#### 両親学級

☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)

【日時】12月15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

【対象】妊娠している方とパートナー

## 野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

【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・FAX(5273)3930へ。



11月のレシピ

### 切り干し大根の トマトジュース煮

今月は野菜ソムリエプロの香月りささんに教えていただいたレシピです。乾物野菜から出た出汁を捨てずにおいしくいただけます。

#### ●材料(2人分)●

- 切り干し大根 …20g
- トマトジュース …1と1/2カップ
- にんにく…1/2片
- 玉ねぎ…1/4個
- オリーブオイル …大さじ1
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々

#### 作り方

- 1 切干大根は水でさっと洗い、トマトジュースに15分ほどつけて戻す。
  - 2 にんにくはみじん切り、玉ねぎは5mmの薄切りにする。
  - 3 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
  - 4 ①を戻し汁ごと加え、塩・こしょうを加え、水分がなくなるまで中火で煮詰める。
- ★お好みでバジルや粉チーズをかけたり、赤唐辛子や黒粒こしょうを加えて、ちょっとピリ辛のアラビアータ風にしても、おいしくいただけます。



▲調理審査の様子

●「野菜に首ったけ!になるメニュー」のテーマで新宿区メニューコンクールを開催しました。毎年、小学生までのお子さんとその家族や、中学生を対象にオリジナルメニューのコンクールを実施しています。盛り付け方や彩り、苦手な野菜をおいしく食べる工夫など、子どもたちのアイデアが詰まった優秀作品10点は後日、レシピカードにし、区内のスーパーマーケットや小売店等で配布します。



## 新宿区長選挙

投票日は**11月11日(日)**午前7時～午後8時

●投票には投票所整理券をお持ちください

投票日当日に投票に行けない方は、「期日前投票」ができます。住所にかかわらず、いずれの期日前投票所でも投票できます。投票日当日に投票される方は、投票所整理券に記載の投票所でのみ投票できます。

【期日前投票の日時・投票所】11月10日(土)までの午前8時30分～午後8時…区役所第1分庁舎1階ロビー・特別出張所(10か所)

【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・FAX(5273)5230へ。

## 募集案内の配布は 11月16日(金)～27日(火) 区営住宅入居者募集

【募集戸数】区営住宅…18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(右表)

【募集案内の配布】11月16日(金)～27日(火)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16日(金)からは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28日(水)までの消印があり、11月29日(木)までに到着したものを受け付けます。詳しくは、募集案内をご覧ください。

#### 所得基準

家族数	年間所得金額(円)	
	一般世帯	障害者等の世帯
単身者	0～1,896,000	0～2,568,000
2人	0～2,276,000	0～2,948,000
3人	0～2,656,000	0～3,328,000

※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。

※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。

#### ●優遇抽選制度

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(補欠を含む)し、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・FAX(3204)2386へ。

8020(ハチマルニイマル)は、80歳になっても20本以上自分の歯を持ち、「生涯自分の歯で食べる」ことが目標の運動です。20本以上の歯があると、食生活の充実だけでなく、健康寿命の延伸につながります。

区では、低年齢のうちからかかりつけ歯科医をもち、生涯自分の歯と口の健康を守るため、ライフステージに応じたさまざまなサービスを実施し、8020運動を推進しています。

【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・FAX(5273)3930へ。

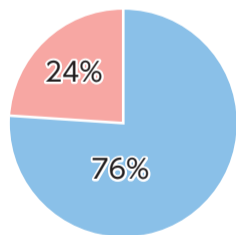
11月8日は  
いい歯の日

ハチマルニイマル  
8020は  
健康長寿の源

## かかりつけ歯科医を持ち、日常的に健診や治療を

「もっと早くから…」と後悔しないように、日常的に歯科治療を受けたり、健康に関する相談ができるかかりつけ歯科医を持って、歯と口の健康を守りましょう。また、歯を失っても入れ歯などを入れることにより、口の機能が維持できます。入れ歯などの作製や調整もかかりつけ歯科で相談しましょう。

日本歯科医師会が行った歯科医療に関する一般生活者意識調査の「これまでの人生を振り返って、もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかったと思うか?」という設問に対する回答では、約76%が「そう思う」と回答しています(右図参照)。



■ そう思う

■ そう思わない  
(対象10,000人)

出典:日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査」より

## 年に1度の歯科健診を受けましょう

●20歳以上の全ての区民の方が、年1回「歯科健康診査」を受診できます

「歯科健康診査」では、問診・口腔内診査・アドバイスを受けられます。この機会にかかりつけ歯科医を持ち、歯の病気を予防し口腔ケアの仕方を身に付けましょう。

【期間】12月28日(金)まで

【費用】400円(70歳以上無料・非課税世帯の方は申請により免除)

【場所】新宿区内協力歯科医療機関

※受診票がない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。



## むし歯予防に「フッ素塗布」受診券をご利用ください

区では、区内在住の3～6歳のお子さん全員に年2回分の「フッ素塗布受診券」を無料で配布しています。お子さんもこの機会にかかりつけ歯科医を持ち、フッ素(フッ化物)塗布でむし歯の予防を進めましょう。

【期間】31年3月31日(日)まで

【内容】健康チェック(歯科健診)とフッ素塗布

【場所】新宿区内協力歯科医療機関

※対象者には、4月末に紫色の封筒に入った受診券(2回分)を発送しました。受診票がない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

★乳歯から永久歯に生え変わる小学3年生ごろまでは、保護者の方が1日1回仕上げ磨きを



▲このマークの付いた紫色の封筒が目印です



## 爽やかなお口で快適な日々を

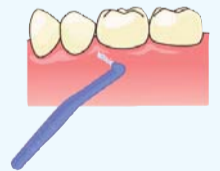
食事をした後、歯と歯の間に物が挟まって不快なことはありませんか。新宿区健康づくりに関する調査では、区民の約半数が、歯と歯の間に食べ物が挟まると答えています。また、4人に1人は、口臭があることを気にしています。お口のケアで悩みを解決し、爽やかなお口で毎日を快適に送りましょう。

★歯と歯の間に食べ物が挟まるのが気になる方へ★  
歯磨きの時は、お口に合った歯間清掃用具を使いましょう。

デンタルフロス  
(歯の隙間が狭いとき)



歯間ブラシ  
(歯の隙間が広いとき)



- 歯と歯の間の細菌の塊を取るのに効果的です。
- 歯ぐきを傷つけないようにゆっくり歯と歯の間に入れましょう。
- あなたのお口に合った歯間ブラシのサイズは、かかりつけ歯科医でアドバイスを受けましょう。

## 歯科講演会

### 「地域の先生に聞いてみよう Q&A」

なぜ歯並びやかみ合わせを治さなくてはいけないの?

～矯正歯科治療で歯と口の健康を

【日時】12月5日(水)午後2時～4時

【会場】牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【申込み】電話かファックス(3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】石井紀子  
石井矯正歯科院長