

今号の主な内容

- 5面 新宿区の人事行政の運営状況
- 6面 元気館31年1月～3月のプログラム
- 8面 小学校入学準備金の入学前支給
第15回新宿年末クリーン大作戦
知って防ごう ノロウイルス食中毒

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・15

第2265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。

12月4日～10日は人権週間

今年は世界人権宣言70周年

人権の大切さを 考えてみませんか

みんなで築こう 人権の世紀

考えよう相手の気持ち

未来へつなげよう

違いを認め合う心

(30年度 法務省啓発活動重点目標)

世界人権宣言が昭和23年(1948年)12月10日の国際連合総会で採択されたことを記念して、12月10日は「人権デー」に定められています。

人権は、人が人として生きていくために守られなければならない基本的権利です。自己がかけがえのない存在であるように、他人もかけがえのない存在です。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。

人権に関する相談をお受けしています

人権擁護委員による人権・身の上相談

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の方で、新宿区では現在12名の委員が活動しています。「人権・身の上相談」をはじめ、子どもの人権啓発など、さまざまな活動を行っています。

不当な差別、職場や学校でのいじめなどの問題でお悩みの方は、ご相談ください。秘密は厳守します。

【日時】第1・第3金曜日(12月は7日(金)・21日(金)、31年1月は18日(金)(4日は休み)、午後1時～4時(受け付けは午後3時30分まで)

【会場・申込み】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。

【問合せ】総務課総務係へ。



【区の人権擁護委員】(敬称略・50音順)

飯島泰文、石黒清子、井上美那子、上野昭子、加藤茂行、金井重彦、甲野恵美、中村雅、中村廣子、二宮麻里子、野尻信江、吉村誠

◆野尻信江委員が法務大臣から表彰されました

永年、人権擁護委員の職にあり、職務上の功績が顕著であるとして、10月22日、表彰されました。野尻委員は人権擁護委員として、10年以上にわたり、人権相談や人権啓発活動を通じて、人権思想の普及に努めています。

夜間人権ホットライン(弁護士による電話相談)

●区主催

☎(5273)3648

【日時】12月10日(月)午後5時30分～7時(相談は1人15分程度)

【問合せ】総務課総務係へ。

●東京都人権プラザ主催

☎(6722)0127

【日時】12月6日(木)午後5時～8時(相談は1人10分程度)

【問合せ】同プラザ☎(6722)0124・☎(6722)0125へ。

外国人のための人権相談

外国人であることを理由に、居住などの日常生活において不当な差別を受け、人権問題だと感じることはありませんか。一人で悩まず、法務局等へご相談ください。

●外国語人権相談ダイヤル☎(0570)090911

【時間】月～金曜日午前9時～午後5時(年末年始を除く)

【対応言語】英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語

※多言語電話通訳サービスに接続後、管轄の法務局・地方法務局につながります。

【問合せ】多文化共生推進課多文化共生推進係(本庁舎1階)☎(5273)3504・☎(5273)3590へ。

◆入居差別について考えましょう

日本は住居についての権利を定める人種差別撤廃条約に加入しており、区は条例で国籍等による居住の差別の解消を定めています。

人権啓発パネル展へご来場ください

【日時】12月3日(月)～10日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。12月4日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー



◀昨年の展示

今年も人権作文、小学生が育てた人権の花の報告パネルなどを展示します。

中学生の人権作文

全国中学生人権作文コンテスト東京都大会

東京法務局・東京都人権擁護委員連合会が主催する東京都大会(316校・40,780編応募)で、区代表4作品が奨励賞、作文委員会賞を受賞しました。

2面では、奨励賞を受賞した新宿西戸山中の池田麻里子さんの作品を紹介しています。区内からは11校・1,032編の応募作品がありました。区代表4作品と参加校の代表11作品は次のとおりです。

区代表作品(東京都大会奨励賞)

●「やさしさの卵焼き」池田麻里子さん(新宿西戸山中2年)

区代表作品(東京都大会作文委員会賞)

●「イコール・ペイ・デイ」生田優紀さん(西早稲田中3年)

●「小学校での出来事と私」比留間遥さん(新宿西戸山中1年)

●「私は、韓国人です。」宋周原さん(東京韓国学校中等部2年)

学校代表作品

●「難民問題について考える」品川晴希さん(牛込第一中2年)

●「おだやかな幸せを」西濱顕さん(牛込第二中2年)

●「グラス シーリング」上原陽子さん(牛込第三中2年)

●「髪を通じて」久後雛里さん(四谷中3年)

●「みんな同じ人間」鈴木晴香さん(西早稲田中3年)

●「真の「親切大国」になるためには」南舞花さん(落合第二中3年)

●「女性が輝ける場」浅川美咲さん(西新宿中3年)

●「国と国」金佳璇さん(新宿中3年)

●「「かわいそう」という言葉の意味は」吉開葉那さん(新宿西戸山中2年)

●「外国人差別をなくすために」任志鎬さん(東京韓国学校中等部2年)

●「自由な幸せ」石原可暖さん(学習院女子中等科3年)

30年度全国中学生 人権作文コンテスト

東京都大会奨励賞

「やさしさの卵焼き」

池田 麻里子さん
(新宿西戸山中学校2年)

私は父方の祖母が作る甘い卵焼きが大好きで、帰省のたびにリュウエストする。母が作る塩味の卵焼きも好きだが、私はなぜか祖母の甘い卵焼きを食べると温かい気持ちになる。

ある朝、祖父の「おはんだよ」という声で起きられ、頭は目覚めないまま、体は台所へ向かった。「み光のもつれ今幸いこの浄き食をつく。頂きます。」機械的に箸を持ち動かしている。卵焼きを口にした瞬間一気に目が覚めた。「なんだこれは!!」

と笑顔を聞いてくる。お母も手でお口を押さえて、「モ」モ」カみながら「おい、おい」と嘘を連発した。しかし嘘をついた私の良心は痛んだ。これは祖母を尊重した嘘だろうか。祖母は砂糖と塩の配分がわからなくなってしまう上に、味覚や色彩までわからなくなってしまうようだ。

少し前から、物忘れが進行しているとは聞いていたが、とうとう認知症の要介護認定を受けたこと。

私はこのとき以来、甘い卵焼きを作る練習をしている。次帰省するときに、甘くておいしい卵焼きを祖母に食べてほしいと思つたからだ。初めのうちはグチャグチャの失敗作ばかりだったが、兄に「味はおいしいから、形がきれいなればいい」と思つた「よ」と褒められ、猛練習し

た。毎晩、卓上には卵焼きが並んだが、兄は嫌という顔もせず食べ、必ず何かしらのコメントをくれた。

兄から言葉で励まされ、気がついた。そして、ふつふつと後悔の念が湧き出てきた。兄が私の卵焼きを褒めてくれるように、私も祖母の卵焼きの良いところを探して、嘘をつかずに褒めてあげればよかったのではないかと。私が「おいしい」と連発したとき、本当は祖母にバシバシかもしれないと思うとやるせない気持ちでいっぱいだった。私の嘘で祖母を傷つけてしまったのではないかと。あのときどうすれば良かったのだらう。

練習に時間をかけた分だけ、母と色々な話をした。「どうして甘い卵焼きを作らないの?」と尋ねたことがある。それは、子供の頃から塩味の卵焼きで育つたからだ。

母は結婚するとき、今まで自分が食べてきた卵焼きと祖母の作る卵焼きの味が違うことに一抹の不安を感じた。しかし、祖母は育つた環境や好みはそれぞれ違うのだからと、甘い卵焼きを強制しなかった。郷に入っては郷に従えの例外に、母は祖母の思いやりと心の広さを感じた。そして甘い卵焼きが食卓に出たら味わって食べた。

祖母の認知症の話もした。症状を遅らせる薬はあるが、日進月歩の医療でも、認知症の特効薬はない。ふと、正気に返った瞬間、指摘を受けた瞬間、嫌な思いをする。でもさくさく口を忘れるから、これまででも明るく、楽天的で子供のように純粋。毎日楽しく過ごすが、これが一番の薬だ。

祖母は辛い思いをしても忘れるからまだ良いが、側で面倒を見る祖父の「とを考える」と平静ではいられない。祖父は三六五日二四時間ずっと一人で祖母

の世話をしているのだ。それに、祖父は祖母が認知症になりかけた頃、曾祖母の介護もしていた。その期間を合わせると長い期間介護をしている。

私にも祖父のように介護できるだろうか。私だったら大変さのあまり、イライラしてしまう気がする。祖父は戦争を経験したせい、ものすごく我慢強い。ニュースでは夫婦心中や殺してしまつたケースが後絶たない。私にはいつまでも続く介護に疲れ、心中する気持ちが少しわかる気がする。一人で頑張っている祖父は本当にすごいと思う。ありがとう、おじいちゃん。

しかし、この先状況が悪化する趣味の囲碁や絵画教室に通えないほど介護に手がかかる。今でさえ祖父の自由な時間は削られている。自由とは誰もが持っている権利で奪えない。心のゆとりがなくなってしまう。できることなら、その場だけ時間を止めたい。

高齢化が進む今、私も高齢者を支える側の一人になりつつある。つい要介護者に目が向いてしまつが、介護者の自由も確保する介護サービス、誰か一人だけが辛い思いをしない社会。祖父が祖母を介護施設に入れない、一緒に家で暮らしたいと思う気持ちを尊重したい。何か力になれることはないか考えてみた。

学生も認知症について学べる場が必要だ。また、日常の介護の愚痴を気軽に言える関係が身近で作れたらいいと思う。

これからは私が祖母に卵焼きを作つてあげられる。祖父には毎週電話して色々な話をしたい。電話の先には私たち家族がいて、いつでも繋がっていると安心してほしい。要介護者だけでなく介護者の人権も保障し、最期まで生き生きとした生活を送れる、温かい社会であつて欲しいと願う。

安全で快適な自転車通行空間を効果的に整備するための計画を策定します。

【意見をお寄せください】

【ご意見の提出先】問合せ12月14日(金)までに交通対策課交通企画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎5273-4265 ☎(3209)5595へ、郵送(必着)・ファックスまたはお持ちください。新宿区ホームページからも受け付けます。ご意見には住所、氏名、年齢のほか、在勤・在学の方は勤務先または学校の名称を記入してください。(氏名等の個人情報は公表しません)。

【会場・問合せ】同センターへ。車での来場はご遠慮ください。

【日時】12月14日(金)午前10時~12時 午後1時30分~3時30分(2回とも同じ内容)

【内容】お正月を迎える寄せ植え作り(講師は星野学/テクノ・ホルティ園芸専門学校講師)

ご意見を お寄せください

自転車ネットワーク計画(素案)



【意見をお寄せください】



環境学習情報センターの 催し

●省エネセミナー

「脱炭素社会のかたち」

【日時】11月20日(火)午後1時30分~4時

【対象】区内事業者、区内在住・在勤・在学の方、30名

【内容】講話「第五次エネルギー基本計画からひも解く」講師は浅井豊司/㈱フルハシ環境総合研究所所長

【会場・申込み】往復はがきかファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で、11月19日(必着)までに同センター(〒160-0023 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(33348)6277 ☎(3344)4434

4 info@shinjuku-ecocenter.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

●衣類・和服・毛糸の分別回収

家庭で眠っている衣類(子ども服も可)・和服・毛糸を回収します。衣類と和服は分けてお持ちください。靴、かばん、虫食い、カビ等劣化しているものは引き取りできません。

【日時】12月12日(水)午後1時~4時

高田馬場創業支援センターの催し

①創業セミナー

【日時】12月1日(土)午後2時~5時

【対象】創業を予定している方、創業から5年未満の方、36名

【内容】創業時に知っておくべき3つの公的融資制度

【費用】500円(資料代等)

②創業スクール

【日時】12月2日、23日の日曜日 午後3時~5時(2日)は午後2時30分から、全4回

【対象】創業を目指している方、10名

【内容】創業に必要な知識や考え

③牛乳パック等で正月飾り作り

【日時】12月15日(土)午後1時30分~3時30分

【持ち物】はさみ、筆記用具

④古布で肩布団作り

【日時】12月18日(火)午後1時~4時

【費用】150円(材料費等)

【持ち物】厚地またはキルティングの古布(表布・裏布用、各90cm×100cm)、裁縫道具一式、筆記用具

……………(以下共通)……………

【対象】区内在住・在勤の方(②は在学の方も可)、15名

【共催】①③は新宿環境リサイクル活動の会

【会場・申込み】往復はがき(1枚に付き1講座)に3面記入例のとおり記入し、①③は11月27日まで、②は12月1日まで(いずれも必着)に同センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374 (月曜日休館)

075 高田馬場4-10-2 ☎(5330)5374 (月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

●エコクッキング

生ごみを減らす工夫やエネルギー・水を上手に使う調理実習を通じて環境に配慮した調理を考えます。

【日時】12月13日(木)午前10時30分~午後1時30分

【会場】エコクッキングスタジオ(西新宿3-7-13、東京ガス

方、実行力ある事業計画書の作成方法、実務経験者に聞く創業と経営革新の取り組み

【費用】4千円(4回分。資料代等) ……………(以下共通)……………

【会場・申込み】①は11月17日(土)から、②は11月29日(木)までに電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか現在の仕事内容を記入)で同センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031 ☎(3205)1007 info@shinjuku-ecocenter.jpへ。①は先着順、②は応募者多数の場合は選考。

新宿ショールーム2階) 【対象】区内在住・在勤の16歳以上、24名

【メニュー】オムライスセット

【費用】千円(材料費等)

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

【申込み】往復はがき(3面記入例のとおり記入し、11月22日(必着)までに新宿リサイクル活動センターへ。応募者多数の場合は抽選。

サイエンスカフェ

●アトム通貨で描く

地域コミュニティのデザイン

【日時】12月9日(日)午後3時~5時

【内容】アトム通貨を活用した地域のポランティア促進・観光誘客等地域活性化策に関する講話(講師は日高海/㈱手塚プロダクションクリエイティブ部プランナー)

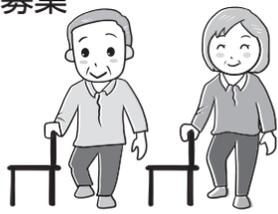
【費用】500円(飲み物代等)

【会場・申込み】ファックスか電子メールに3面記入例のとおり記入し、11月19日(月)までにエコギャラリー新宿(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277 ☎(3344)4434 info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

こんな電話は詐欺! ★ 息子や孫を装い「トラブル解決にお金が必要」などと電話をかけてきた犯人に 自宅や指定の場所でお金をだまし取られる被害が多発 ★ 不審な電話は迷わず110番!

31年1月～3月クラスの参加者を募集

元気な高齢者向け
介護予防教室



【日時・会場・内容等】右表のとおり。各全12回程度(祝日を除く)。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分
【対象】区内在住の65歳以上
※健康状態により参加をお断りする場合があります。
※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。
【費用】1回100円
【申込み】はがき(1人1枚)に3面記入例のほか生年月日・希望す

る教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、11月26日(月)(消印有効)までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568へ。応募者多数の場合は30年1月～12月の教室に参加していない方を優先して抽選し、結果は12月4日(火)ころ応募者全員にお知らせします。
※同じ時期に右表の複数の教室に同時には参加できません。

教室	内容	会場	受付番号	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室	脳トレーニングや運動で認知症を予防(認知症と診断された方を除く)	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	1	火曜日・午後	15名
		清風園(中落合1-7-26)	2	水曜日・午前	15名
シニアバランストレーニング教室	バランスを保つ力を向上させ上半身の筋力低下を予防(座位中心)	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	3	月曜日・午前	20名
		高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	4	火曜日・午前	20名
		上落合地域交流館(上落合2-28-8)	5	木曜日・午前	15名
シニアスポーツチャレンジ教室	下半身の筋力を向上させ転倒を予防(立位中心)	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	6	金曜日・午前	20名
		細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3) ※トレーニングマシンは使用しません。	7	月曜日・午前	14名
		8	木曜日・午前	14名	
		中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	9	火曜日・午前	14名
		東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	10	火曜日・午前	20名
		落合三代交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	11	水曜日・午前	20名
		西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	12	金曜日・午前	20名
		戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	13	金曜日・午後	22名

シニア活動館・地域交流館の催し

シニア活動館は区内在住の50歳以上、地域交流館は区内在住の60歳以上が対象

西新宿シニア活動館

①血液検査値の見方講座
～肝臓・胆嚢・膵臓編

【日時・定員】12月5日(水)午後1時30分～3時(30名)
【講師】渡辺清明(NPO法人東京臨床検査医学センター)

②押し花のはがき作り教室

【日時・定員】12月7日(金)午後2時～4時(20名)
【費用】300円(材料費)

③らくらくスマートフォン講座

【日時・内容・定員】▶初心者向け…12月9日(日)、▶中級者向け…12月10日(月)、いずれも午前10時～12時(各講座20名)
【講師】NPO法人竹箒の会

④年越しそば打ち教室

【日時・定員】12月14日(金)午前9時30分～午後1時30分(20名)
【内容】そば打ちの体験、そば・そばがきの試食(講師は

江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会)

⑤台湾文化を学ぼう～台湾支線鉄道の旅・平溪線

【日時・定員】12月16日(日)午前10時30分～12時(25名)
………(以下共通)………

【会場・申込み】①②⑤は11月17日(土)から、③④は11月30日(金)までに電話または直接、同館(西新宿4-8-35)☎(3377)9380へ。①②⑤は先着順。③④は応募者多数の場合は抽選。

北新宿第二地域交流館

①コーラス体験会

【日時・定員】11月29日(木)午前10時30分～12時(20名)
【内容】ボイストレーニングとコーラス体験(講師は田口敬子/ロビンピアノ&英語教室代表)

②上手な薬との付き合い方～漢方編

【日時・定員】12月7日(金)午

後2時～3時30分(20名)
【協力】(株)龍生堂薬局

③抗菌ハンドジェル作り

【日時・定員】12月14日(金)午前10時30分～11時30分(12名)
【内容】アロマの基礎知識の講話と抗菌ジェル作り(講師は吉野節子/看護師・アロマインストラクター)

④弁護士による相続と財産管理の基礎知識

【日時・定員】12月14日(金)午後2時～3時30分(20名)
【講師】千田賢(弁護士)
………(以下共通)………

【会場・申込み】①は11月22日(木)まで、②～④は11月29日(木)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。いずれも応募者多数の場合は抽選。

認知症の相談・講座・学習会

●認知症介護者相談

【日時】12月3日(月)午後2時～4時
【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室

【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

【内容】西新宿コンシェルシアクリニック精神科医師による個別相談

【申込み】11月19日(月)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。先着順。

●認知症・もの忘れ相談

【日時】12月6日(木)午後2時30分～4時

【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、4名

【内容】新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医による個別相談

【会場・申込み】11月19日(月)から電話で戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)☎(3203)3143へ。先着順。

●認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や、認知症の方や家族への配慮などを学ぶほか、特別養護老人ホームを見学します。

【日時】11月29日(木)午後2時～4時30分

【会場】特別養護老人ホームあかね苑(北山伏町2-12)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

【申込み】11月19日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で筆筒町高齢者総合相談センター☎(3266)0753・☎(3266)0786へ。先着順。

●認知症介護者の学習会・交流会

介護に役立つ知識を学ぶほか、介護者同士の仲間づくりができる交流会を実施します。

【日時】12月13日(木)午後1時30分～3時30分

【会場】百人町地域交流館(百人町2-18-21)

【対象】区内在住で認知症の方を介護している家族ほか、20名

【内容】講座「体験!心と体の緊張をほぐす癒しのタッピングタッチ」(講師は林里恵/タッピングタッチ協会)

【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

入退場自由
参加無料

保育施設ではたらこう!!
保育施設PR・相談会



区内18の民間保育事業所が、各施設の保育内容等のPRと就職相談を行います。面接・施設見学予約もその場でできます。実務未経験・ブランクがある資格のない方も歓迎です。

【日時】12月2日(日)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後4時まで)
【会場・申込み】当日直接、東京新

【対象】視覚・聴覚に障害のある方と支援者ほか、40名程度

【日時】12月8日(土)午後1時～3時
【会場】視覚・聴覚・聴覚障害者の皆さんと考える」

【日時】11月21日(水)午前9時30分～午後4時
【内容】高齢者クラブ会員、シニア活動館・地域交流館等の利用者、約70団体の歌踊りの発表ほか

【日時】12月14日(金)午後2時～4時
【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)

【日時】12月14日(金)午後2時～4時
【会場】区内在住・在勤の方、40名程度

【日時】12月21日(水)午前9時30分～午後4時
【会場】区内在住・在勤の方、40名程度

卒応援ハローワーク(西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル21階)へ。
【問合せ】保育指導課支援係(本庁舎2階)☎(5273)4318へ。
※求人情報はハローワーク新宿のホームページ(https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku.html)を公開しています。

【ミニ講座の内容】骨密度を上げる簡単骨トレーニング
【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

【日時】12月21日(水)午前9時30分～午後4時
【会場】高年齢者クラブ会員、シニア活動館・地域交流館等の利用者、約70団体の歌踊りの発表ほか

【日時】12月21日(水)午前9時30分～午後4時
【会場】高年齢者クラブ会員、シニア活動館・地域交流館等の利用者、約70団体の歌踊りの発表ほか

【日時】12月21日(水)午前9時30分～午後4時
【会場】高年齢者クラブ会員、シニア活動館・地域交流館等の利用者、約70団体の歌踊りの発表ほか

平成30年 第4回区議会定例会		
期日	開会時間	会議・委員会の名称
11月26日(月)	午後2時	本会議(区長の所信表明)
11月29日(木)	午前10時	本会議(代表質問)
11月30日(金)	午前10時	本会議(代表質問・一般質問)
12月3日(月)・4日(火)	午前10時	常任委員会(総務区民、福祉健康・環境建設、文教子ども家庭)
12月5日(水)	午前10時	特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
12月6日(木)	午前10時	特別委員会(オリンピック・パラリンピック・文化観光等)
12月10日(月)	午後2時	本会議(議案、意見書・決議等の採決)
<p>●本会議・委員会は傍聴できます。手話通訳者または要約筆記者の配置もできます(事前に議会事務局調査管理係へお問い合わせください)。本会議の様子は区議会ホームページ(☎http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index08.html)でご覧いただけます。日程は変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。</p> <p>【問合せ】区議会事務局調査管理係(本庁舎5階)☎(5273)3534・☎(3209)9995へ。</p>		
<p>●今回の定例会で審議する主な議案(予定)</p> <p>▶予算案…平成30年度新宿区一般会計補正予算(第6号)</p> <p>▶条例案…新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例</p> <p>【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。</p>		

11月は25日

第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】午前9時～午後5時
 【開設場所】区役所本庁舎1階(国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置)
 ※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

●取り扱い事務

必要書類や本人確認書類(代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類)等がない場合や他の機関に確認が必要な手続き等は、届出や証明書等が交付できない場合があります。事前に必ず担当係へお問い合わせください。

◎住民記録

▶転入・転出・転居・世帯変更の届出(国外からの転入は取り扱いません)・▶外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切

り替える前の方は外国人登録証明書が必要)・▶住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません)・▶不在住証明書の交付、▶印鑑登録申請・廃止の届出、▶印鑑登録証明書、不在籍証明書の交付(カードが必要)・▶自動交付機の利用登録申請、▶通知カードの申請、▶マイナンバーカード(個人番号カード)の交付、▶マイナンバーカード(個人番号カード)の電子証明書の申請、▶特別永住者に関する申請等

【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)☎(5273)3601へ。

◎戸籍

▶戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)。

【開設場所・問合せ】▶特別区民税・都民税…税務課納税係(本庁舎6階)☎(5273)4534へ。
 ▶国民健康保険料…医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階)☎(5273)3873・☎(5273)4530へ。
 ※納税催告センター・国保料催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。
 ※火曜日は午後7時まで窓口を延長し、相談・納付をお受けしています。

11月25日 休日納付相談も実施します

住民税・国民健康保険料

納期限を過ぎても納付がない場合は、差し押さえ等の滞納処分を行うことになります。この機会に相談においでください。納付や電話での相談も受け付けます。

【開設時間】午前9時～午後4時30分

29年度 新宿区の人事行政の運営状況

区では、人事行政の公正性と透明性を高めるため、前年度の運営状況の主な内容と、東京23区が共同で設置している特別区人事委員会の業務状況を公表しています。詳しい内容を掲載した「新宿区の人事行政の運営状況」は、区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。区職員の給与等の状況は、「広報しんじゅく」11月25日号でお知らせします。

【問合せ】人事課人事係(本庁舎3階)☎(5273)4053へ。

職員数と任免

1 職員数 (30年4月1日現在) ※端数処理の関係で、構成比等が合わないことがあります。

(1)職種別職員構成(再任用職員を除く)

区分	事務系	福祉系	一般技術系	医療技術系	技能・業務系	教諭	合計	男女比
男	748人	79人	206人	9人	205人	5人	1,252人	47.0%
女	547人	567人	80人	105人	60人	55人	1,414人	53.0%
合計	1,295人	646人	286人	114人	265人	60人	2,666人	—
構成比	48.6%	24.2%	10.7%	4.3%	9.9%	2.3%	100.0%	—

(2)再任用職員数

区分	事務系	福祉系	一般技術系	医療技術系	技能・業務系	教諭	合計
職員数	111人	26人	17人	3人	72人	6人	235人

2 新規採用職員数 (30年4月1日付)

職種	事務(Ⅰ類)	事務(Ⅲ類)	事務(経験者)	福祉(Ⅰ類)	保育士	心理	土木造園(Ⅰ類)
採用者数	32人	7人	9人	6人	14人	1人	2人
職種	建築(Ⅰ類)	機械(Ⅰ類)	衛生監視	保健師	看護師	幼稚園教諭	合計
採用者数	1人	2人	3人	1人	1人	6人	85人

3 退職者数 (29年度) ※再任用職員を除く

定年退職	勤奨退職	普通退職	死亡等退職	合計
64人	10人	22人	1人	97人

職員の勤務時間・休暇等

1 勤務時間等(一般職員の主な勤務形態)

▶1週間の正規の勤務時間…38時間45分(職務の性質により、4週間を通じて、平均して1週間当たり38時間45分とすることができる)・▶1日の正規の勤務時間…7時間45分・▶週休日…土・日曜日(職務の性質により、4週間を通じて8日とすることができる)

2 休暇制度

年次有給休暇・病気休暇・特別休暇・介護休暇の4種類

●年次有給休暇の取得状況(29年中)

職員数	平均取得日数	取得率
2,393人	14.6日	38.4%

※職員数には、再任用職員、育児休業中・休職中、期間途中に採用・退職した職員は含みません。

職員の人事評価

全職員を対象に目標管理型の人事考課制度を実施し、職務上の業績・能力等の評価を任用・給与・分限・配置管理等に反映しています。また、年2回の面談等を通じて目標管理により、人材の育成と組織力向上を図っています。

職員の休業 (29年度取得状況)

	育児休業	部分休業	育児短時間勤務	配偶者同行休業
男性	8人	3人	1人	0人
女性	145人	109人	5人	4人

職員の分限処分と懲戒処分

1 分限処分 職員が心身の故障等の一定の事由により、その職務を果たすことができなくなった場合等に行う処分で、29年度は休職55人、免職・降任・除給は1人でした。

2 懲戒処分 職員に法令違反等の一定の義務違反があった場合に制裁的に行う処分で、29年度は停職1人、戒告2人、免職・減給は1人でした。

職員の研修 (29年度実施状況)

下記のほか、自己啓発や職場研修にも取り組んでいます。

研修名	回数	人数
区研修	63回	1,644人
職層研修(新任・現任・管理監督者研修)	13回	156人
実務・特別研修	56回	1,120人
派遣研修	1回	1人
23区共同研修	36回	368人
職層研修	2回	5人
新任・現任・管理監督者研修	149回	437人
公務員倫理・人権研修	24回	118人
専門・特別研修	344回	3,849人
第1ブロック合同研修(新宿区・千代田区・中央区・港区)ほか		
合計		

職員の福祉と利益の保護

福利厚生は法律で定められている「法定事業」と、事業主が任意で実施している「法定外の事業」とに分けられます。

法定	法定外
共済制度	健康診断
東京都職員共済組合	特別区職員互助組合
職員の生活の安定と福祉の増進に寄与し、公務の能率的運営に資することを目的に、長期・短期給付、福祉事業等を実施	新宿区職員互助会
職員の公務上、通勤途上の災害に対して補償	職員の相互扶助と福利厚生の充実を目的に設置され、給付・貸付事業等を実施
安全管理(一部法定外)	
健康診断・健康相談	
職場環境衛生	
職員の健康診断、健康相談、衛生教育、精神保健相談等の実施、良好な職場環境の維持管理	

広報しんじゅく

図書館の催し

クリスマススペシャルおはなし会

【日時】12月1日(土)午後3時～3時45分
 【対象】小学生まで、40名
 【内容】絵本の読み聞かせ、パネルシアターほか
 【会場・申込み】当日直接、こども図書館(大久保3-1-1、中央図書館内)☎(3364)1421へ。

クリスマスキャンドルを作ろう

【日時】12月2日(日)午前10時～12時・午後2時～4時
 【会場】四谷地域センター(内藤町87)
 【対象】小学3～6年生、各回10名(保護者の同伴不可)
 【申込み】11月22日(木)までに電話または直接、四谷図書館(内藤町87)☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

講座「iPadを使ってみよう」

【日時】12月2日(日)午後2時～3時30分
 【対象】中学生以上、15名
 【内容】Wi-Fiの説明
 iPadの基本的な使い方ほか
 【会場・申込み】11月17日(土)から電話

または直接、西落合図書館(西落合4-13-17)☎(3954)4373へ。先着順。

バリアフリー映画会

【日時】12月2日(日)午後2時～4時
 【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
 【上映作品】「重力ピエロ・全編」(日本語字幕・音声ガイド付き。伊坂幸太郎原作。1時間59分)
 【申込み】11月17日(土)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3307)1191へ。先着100名。

小さい子向けクリスマスおはなし会

【日時】12月8日(土)午前10時30分～11時15分
 【対象】未就学児と保護者、20名
 【会場・申込み】11月17日(土)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)☎(3208)2431へ。先着順。

下落合キッズシネマ

【日時】12月9日(日)午後2時～4時
 【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名
 【上映作品】「フランダースの犬」(1時間30分)
 【会場・申込み】11月17日(土)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8)☎(3368)6100へ。各回先着1名。

1-9-8)☎(3368)6100へ。先着順。

絵本作家 まつざわありさんのホールペン画教室

【日時】12月9日(日)午後2時～4時
 【会場・申込み】11月17日(土)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)☎(3208)2431へ。先着10名。

iPadで調べものをしてみよう

【日時】12月10日(月)午後2時～4時
 【対象】高校生以上、10名
 【内容】iPadで調べものをする際に役立つアプリ、インターネット情報の検索のコツほか
 【会場・申込み】11月17日(土)～24日(土)に電話または直接、四谷図書館(内藤町87)☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

行政書士無料法律相談会

行政書士が相続・就労問題等の法律相談に応じます。
 【日時】12月14日(金)午後6時から・午後6時45分から・午後7時30分から、各回30分
 【協力】東京都行政書士会
 【会場・申込み】11月17日(土)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8)☎(3368)6100へ。各回先着1名。

人形劇

【日時】12月16日(日)午後3時～4時
 【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
 【上演作品】「1ぱつ9のごうけつハンズ」(出演は人形劇団ブーク)
 【申込み】11月17日(土)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3207)1191へ。先着100名。

クリスマス工作会

【日時】12月16日(日)午後2時～3時
 【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
 【対象】5歳～小学6年生、20名(保護者の同伴可)
 【内容】身近な材料でスノードーム作りとクリスマスの絵本の読み聞かせ
 【申込み】11月17日(土)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2)☎(3365)4755へ。先着順。

北新ハンドメイド講座

●クリスマスデザインのアロマキャンドル作り
 【日時】12月19日(水)午後2時～3時30分
 【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
 【申込み】11月17日(土)から電話

催し・講座

新宿中央公園植物クラブ

●秋の草木観察会
 【日時】11月27日(火)午前10時～12時
 【持ち物】ルペル・拡大鏡、飲み物
 【集合場所】申込み電話で11月26日(月)までに同公園事務所(西新宿2-11-1)☎(3334)4509へ。

いきいきウォーク新宿

●山手線内最高峰と 漱石山房記念館をめぐる
 【日時】11月30日(金)午前9時10分～9時30分
 (若松町12-1)に集合
 正午に東京メトロ東西線早稲田駅で解散予定(雨天実施)
 【内容】初心者向け歩き方教室と約45kmのウォーキング
 【持ち物】飲み物、帽子、タオル、雨具、運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。
 【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会
 【申込み】当日直接、集合場所へ。
 【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第5分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。
 ※レガス新宿の健康ウォーキングが12月19日(水)に行われます。

詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3333)7700へ。

四谷まち歩き

●信濃町界隈散策と 神宮外苑いちよう祭り
 【日時】12月1日(土)午前10時にJR信濃町駅改札前に集合、正午に神宮外苑いちよう祭り会場(霞ヶ丘町2)で解散(雨天実施)
 【費用】100円(資料代等)
 【申込み】11月19日(月)・28日(水)に電話で四谷地区協議会(四谷特別出張所内)☎(3354)6171へ。先着20名。

すいとんの会

●語りごういこのちの大切さを
 【日時】12月2日(日)午後1時30分～4時
 【内容】戦争体験者の講話や戦時中の代用食「すいとん」を食べながら平和の大切さについて懇談
 【会場・申込み】当日直接、牛込駅前地域センター(笹荷町15)へ。先着60名。
 【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505へ。

【内容】ストレッチ、筋力アップ、体操
 ②パソコン講座
 【日時】定員 12月14日(金)午後1時30分・3時(5名)
 【内容】イラストをダウンロードして、カード・年賀状を作成
 ③心と体に優しい料理
 【日時】定員 12月4日(火)午前10時・午後1時30分(6名)
 【内容】介護食と普通食と一緒に作る方法ほか
 ④男の料理講座(男性対象)
 【日時】定員 12月5日(水)午前10時30分・午後0時30分(6名)
 ⑦夕食を作ってみよう
 【日時】定員 12月10日(月)午後3時30分・5時30分(6名)
 ⑧男のおつまみ講座(男性対象)
 【日時】定員 12月13日(木)午後2時・4時30分(6名)
 ……(以下共通)…
 【対象】区内在住の方
 【会場・申込み】11月22日(木)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51)☎(3353)2333へ。応募者多数の場合は抽選。
 ※③⑧は当日、エプロン・三角布40円(材料費)をお持ちください。

ジャズ公演

●ノルウェーのデュオが名曲で奏でる透明なジャズの世界
 【日時】12月10日(月)午後7時から(午後6時30分開場)
 【出演】シリアル・マルメダル・ハウゲ(ヴォーカル)、ヤコブ・ヤング(ギター)
 【費用(全指席)】2千500円(区内在住の方は2千200円、友の会会員は2千円)
 【後援】ノルウェー大使館
 【会場・問合せ】新宿文化センター(新宿6-14-1)☎(3350)1141へ。車椅子席を希望する方は電話で同センターへ。

ブリザードフッワーリース作り講習会

【日時】12月8日(土)午後1時30分～3時30分
 【対象】区内在住、在勤(在学の方)、13名
 【費用】2千円(材料費等)
 【持ち物】ワイヤーが切れるはさみ(お持ちの方はニッパ)・ピンセット、持ち帰り用の袋
 【会場・申込み】電話で11月26日(月)までに戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)☎(3209)8001へ。応募者多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選。

11月20日(火)から 西戸山公園野球場の利用再開

台風24号の影響により休場していた同公園野球場は、12月9日(日)から利用を再開します。12月分の利用は、11月15日(木)に空き状況を公開し、11月20日(火)から受け付けを開始します。詳しくは、新宿未来創造財団ホームページ(<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>)でご案内しています。

【問合せ】▶利用について…同財団☎(3232)7701、▶工事について…生涯学習スポーツ課(本庁舎1階)☎(5273)4358へ。

専門医が解説 区民医療公開講座「尿漏れ」と「難聴」

【日時】12月1日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)

【会場】牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)

【内容】「尿漏れを恥ずかしながら我慢せず」(講師は中神義弘(写真左)/東京医科大学病院泌尿器科講師)、「難聴への介入で認知症は予防できるか?」(講師は小川郁(写真右)/慶応義塾大学医学部耳鼻咽喉科学教室教授)

【共催】新宿区医師会

【申込み】当日直接、会場へ。先着300名。

【問合せ】新宿区医師会☎(3208)2301、健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。



12月1日は世界エイズデー

HIV・性感染症の相談・検査を受けてみませんか

HIV・性感染症の相談・検査を匿名・無料で受けることができます(英語・スペイン語・ポルトガル語・タイ語対応)。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ。

HIV・性感染症検査

HIV検査では、血液中にHIV抗体ができていないかを調べます。抗体ができるまで6～8週間かかるため、感染の機会から60日以上たってから検査を受けてください。結果は、検査日の1週間後に口頭でお知らせします。

【日時】原則として月2回木曜日午後1

時30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)

【検査内容】HIV・クラミジア・梅毒・B型肝炎ウイルス

【申込み】希望日の1か月前から電話で同係へ(外国語での検査は予約不要。各日先着25名)。

外国語専用の相談電話 ☎(3369)7110

▶英語・スペイン語・ポルトガル語…毎週木曜日、▶タイ語…HIV・性感染症検査日、いずれも午後1時～5時

子どもの肌荒れ、継続する咳や鼻水には早めの対応を

これらの症状は、アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎の前兆かもしれません。放っておくと、食物アレルギーや気管支ぜん息を引き起こすこともあります。症状が続く場合は、早めに医師の診察を受けましょう。区では、子どものアレルギーに関する相談等を行っています。ご利用ください。



ぜん息予防アレルギー相談

小児アレルギー専門医、管理栄養士等が相談をお受けします。

【日時・会場】▶12月6日(木)…東新宿保健センター(新宿7-26-4)、▶31年2月5日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後1時15分～5時

【対象】区内在住の15歳以下で、アレルギー様症状でお悩みの方、各日先着10名

【申込み】11月19日(月)から電話で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)

☎(5273)3048へ。

子ども健康水泳教室

ぜん息と診断された小学生対象。腹式呼吸の習得や、体力づくりを目指します。

親子ぜん息デイキャンプ

ぜん息と診断された小・中学生と保護者対象。スポーツやレクリエーションを通じて病気の自己管理を学びます。

※水泳教室・デイキャンプの31年度の参加者は「広報しんじゅく」後号で募集します。

奨学金の活用を

◎新宿区奨学生

有用な人材を育成するため、奨学金を貸し付けています。

【対象】31年4月に高等学校、高等専門学校、中等教育学校後期課程に入学・進学する方または在学している方で次の全てに該当する方、7名程度

▶30年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶経済的な理由で修学が困難、▶同種の奨学資金を他から借り受けていない

【貸付金額】▶入学準備金…国公立10万円、私立20万円、▶奨学資金(月額・無利子)…国公立1万8千円、私立3万円

【申込み】所定の申請書等を12月6日(木)午後5時までに、区立中学生は各中学校、私立中学生と高校生は教育調整課管理係(本庁舎4階)☎(5273)3070へ。申請書は、同係で配布しています。区立中学校に在籍している方には学校で配布します。

◎島田育英基金奨学生

社会に有用な人材を育成するため、「島田育英基金」を設け、奨学金を支給しています。

【対象】31年4月に高等学校、高等専門学校、中等教育学校後期課程に入学・進学する方で次の全てに該当する方、15名程度

▶30年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶人物が奨学生としてふさわしい、▶修学に堪え得る良好な健康状態が継続する見込みがある

【支給額】1人12万円

元気館

31年1月～3月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆コース型・通年型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおりの回数コースによって異なります。※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。

※祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。

【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて事前に支払い)

【申込み】▶来館の場合…11月30日(金)までに同館へ。▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚。1人2コースまで)に3面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)を記入し、11月30日(必着)までに同館へ。

※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12月3日(月)に館内に掲示するほか、同館ホームページ(<http://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>)でお知らせします。定員に満たないコースは、12月3日(月)午前9時から先着順で申し込みを受け付けます。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおりの祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。

◆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】有酸素系マシン(筋力トレーニング・ランニング等)、体成分測定、姿勢柔軟性チェックほか

フリー型プログラム・トレーニング室共通

予約は不要です。

【費用】400円。当日、同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・通年型プログラム参加者は、コース参加日は退館まで無料で利用できます。

※月～土曜日午後8時以降と日曜日・祝日午後5時以降は200円で利用できます。

◆夜間レッスンも

夕方以降に開催しているプログラムをご紹介します。夜の時間帯も、ぜひご利用ください。

火曜日 ピラティス (19:45～20:45)…身体の深部筋肉を安定させ、筋力・柔軟性の向上を図ります。ボディラインを綺麗にしたい方へ。

水曜日 リセット自力整体 (18:40～19:40)…姿勢を調整し、運動を通じて自律神経を整えます。身体の歪み・痛みが気になる方へ。

木曜日 リラックスヨガ(19:45～20:45)…座位中心の無理のないポーズを一つずつ丁寧にを行います。身体をスッキリしたい方へ。

元気館スタジオスケジュール (31年1月～3月)

コース型

通年型

フリー型

- ★のプログラムは、かっこ内の年齢・学年の方が対象です(そのほかのプログラムの対象年齢は15歳以上)。
- コース型プログラムは、申し込みをした曜日・時間のプログラムのみ受講可能です。
- 通年型クラスは3か月毎の再申し込みの必要が無く、退会申請するまで継続できます。
- 通年型クラスは先着順で随時募集しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ 9:40～10:25	シニア健康体操 9:25～10:25	らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア機能改善体操 9:30～10:30	低負荷バランス体操 9:30～10:30	リトルクラシックバレエ (5～6歳)★ 9:10～10:10	キッズダンス(年長～小学3年生)★ 8:30～9:30
エアロシンブル 10:40～11:25	フラダンス 10:40～11:40	低負荷バランス体操 10:30～11:30	優しい体幹エクササイズ 10:45～11:15	ピラティス 10:45～11:45	親子体操 (1歳6か月～3歳)★ 10:20～11:05	リラックスヨガ 9:45～10:45
ボディシェイプ 11:40～12:25	ベビーマッサージ (1～11か月)★ 11:55～12:40	低負荷バランス体操 11:40～12:40	ママ&ベビーエクササイズ (1～11か月)★ 11:35～12:35	ヨガ 12:00～13:00	幼児体操 (年少)★ 11:15～12:15	ボディシェイプ 10:55～11:55
全身ストレッチ 12:35～13:05	ママフィットwithベビー (1～11か月)★ 12:50～13:50	リフレッシュムーブ 12:50～13:50	バランス体操 12:45～13:45	リラックスヨガ 13:15～13:45	小学生体操 (1～3年生)★ 12:25～13:25	アクティブシェイプ 12:05～13:05
ボディシェイプ 13:20～14:05	幼児体操 (年中)★ 15:00～16:00	リラックスヨガ 14:05～14:50	ボールトレーニング 13:55～14:55	エアロシンブル 14:15～15:00	エアロシンブル 13:35～14:20	コアリラックス 13:15～13:30
アクティブシェイプ 14:20～15:20	幼児体操 (年長)★ 16:10～17:10	フラダンス 15:10～16:10	アクティブシェイプ 15:10～16:10	骨盤スリム 15:15～16:15	全身ストレッチ 14:30～15:00	リラックスヨガ 13:45～14:45
キッズチアリーディング (年中～年長)★ 15:50～16:50	小学生体操 (1～3年生)★ 17:20～18:20	キッズ空手 (年中～年長)★ 16:20～17:20	姿勢改善ヨガ 17:45～18:30	幼児体操 (年少)★ 16:30～17:30	リンパ体操 15:20～16:20	クラシックバレエ 15:00～16:00
ジュニアチアリーディング (小学生)★ 16:50～17:50	リラックスヨガ 17:50～18:20	ジュニア空手 (小学生)★ 17:20～18:20	骨盤スリム 18:45～19:30	小学生クラシックバレエ (1～3年生)★ 17:40～18:40	ボディシェイプ 16:30～17:30	
キッズダンス (年長～小学3年生)★ 18:00～19:00	ピラティス 19:45～20:45	リセット自力整体 18:40～19:40	リラックスヨガ 19:45～20:45	クラシックバレエ 18:50～19:50	クラシックバレエ 17:50～18:50	

※インストラクターの都合等により急遽変更になる可能性があります。

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へ。

★催し・講座★

◆秋の健康フェスタ2018講演会・健康相談「あなたの心臓、だいじょうぶ?」 11月21日(水)午後1時～4時(講演会は午後2時～3時)、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。平日午前9時～午後4時に同センター・出口☎(3364)0251

◆地球環境フォーラム「ごみを減らす社会の実現を!子供たちの未来のために」 12月4日(火)午後1時～3時30分、都議会議事堂都民ホール(西新宿2)で。プラスチックの課題に関する講演とパネルディスカッション。無料。当日直接、会場へ。

◆講演会「50代60代人生巻き返し戦略」 12月8日(土)午後1時30分～3時30分、東京富士大学(高田馬場3)で。学び直しに興味のある50代以降対象。無料。11月30日(金)までに電話で。先着100名。同大学経営学研究所・渡邊☎(3362)8479

◆みんなでつくるクリスマスパーティー 12月8日(土)午後1時～4時、目白聖公会(下落合3)で。障害のある方と歌やゲームを楽しむ。500円。12月1日(土)までに電話かファックスで。先着50名。同聖公会「障がい者」関連活動連絡会・鶴飼☎(6205)5531

◆ウクレレ入門 11月23日(水)午後3時30分～5時、戸塚地域センターで。20歳以上対象。2,000円。11月22日(木)までに電話で。先着20名。ギター・ウクレレの会・長谷部☎090(9140)6745

◆西早稲田こども天国 11月25日(日)午前11時～午後3時、西早稲田大隈通り・仲通り(西早稲田1)で。移動動物園、ポニー乗馬(小学生まで)、縁日ほか。無料。当日直接、会場へ。大隈通り商店会・佐藤☎090(3910)6293

◆講演「植物が好き!～植物科学が拓く新しい世界」 12月22日(土)午後2時～4時、東京理科大学神楽坂キャンパス(神楽坂1)で。無料。12月7日(金)までに電話で。先着130名。平日午前10時～午後4時に日本植物学会・二宮☎(3814)5675

★サークル紹介・会員募集★

◆水墨画 毎月第1・第3土曜日午前10時30分～午後0時30分、西新宿カルチャープラザ(北新宿2)で。四季の花や風景を描く。初心者歓迎。無料見学あり。入会金5,400円(70歳以上無料)・月4,968円。光和会・吉川☎070(3199)5323

◆健康麻雀 毎週土・日曜日・祝日正午～午後6時20分、西新宿1で。基本的な役のわかる方対象。1日1,000円。新宿健康マージャンクラブ・佐藤☎090(6546)9286

◆健康3B体操 毎週月曜日午後2時～3時30分・火曜日午前10時～11時30分、高田馬場シニア活動館で。健康増進のための体操。50歳以上対象。入会金1,000円・月3,000円(月2回の方は1,500円)・同ハロー3B体操・三井☎090(7225)2332

【対象】区内在住で満2歳未満のお子さんの保護者、20名 【会場・申込み】11月19日(月)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。

【日時】12月13日(木)午前10時～12時 【対象】区内在住で満2歳未満のお子さんの保護者、20名 【会場・申込み】11月19日(月)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。

【日時】12月13日(木)午前10時～12時 【対象】区内在住で満2歳未満のお子さんの保護者、20名 【会場・申込み】11月19日(月)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。

【日時】12月13日(木)午前10時～12時 【対象】区内在住で満2歳未満のお子さんの保護者、20名 【会場・申込み】11月19日(月)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。

●卒乳ってどうするの? 【日時】12月13日(木)午前10時～12時 【対象】区内在住で満2歳未満のお子さんの保護者、20名 【会場・申込み】11月19日(月)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。

●神楽坂・坂上サロン 【日時】内容・定員 【アロマケア】ハンドトリートメント:4日(火)午前11時30分～12時(4名)・歌声サロンで脳と心の健康づくり:11日(火)午前10時45分～11時45分(20名)・ADL体操:18日(火)午後1時30分～2時30分(20名) 【会場】高齢者福祉施設・神楽坂6-1-8・☎hiroba@sn-jpn.net

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンです(事前予約制)。 【日時】内容・定員 【アロマケア】ハンドトリートメント:4日(火)午前11時30分～12時(4名)・歌声サロンで脳と心の健康づくり:11日(火)午前10時45分～11時45分(20名)・ADL体操:18日(火)午後1時30分～2時30分(20名) 【会場】高齢者福祉施設・神楽坂6-1-8・☎hiroba@sn-jpn.net

【日時】12月13日(木)午前10時～12時 【対象】区内在住で満2歳未満のお子さんの保護者、20名 【会場・申込み】11月19日(月)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。

●小滝橋ひろば 【日時】内容・定員 【フラワーセラピー】2日(日)午後1時30分～3時30分(20名)・ウクレレ:5日(水)19日(水)午後6時30分～8時(15名)・メンタルヘルス相談会:7日(金)午前10時～午後4時・26日(水)午後1時～4時(4名)・アロマカフェ(ハンドマッサージ体験):24日(水)午前9時30分～10時30分(2名)・色絵(いろこ)カフェ:10日(月)・24日(水)午前11時～12時(6名)・パステルアート:10日(月)・24日(水)午後2時～4時(8名) 【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ……(以下共通) ……

●鶴賀若狭新内演奏会 【日時】11月21日(水)午後6時から 【対象】区内在住・在勤・在学の方 【演目】「唐人お吉」・「鯉沢」ほか 【会場・申込み】当日直接、紀尾井小ホール(千代田区紀尾井町6-5)へ。受け付けで招待の旨をお申し出ください。先着順。 【問合せ】鶴賀伊勢吉☎090(5390)2447へ。

●親子のための観劇会 【日時】12月8日(土)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分(2回とも同じ内容) 【会場】目白大学新宿キャンパス 佐藤重遠記念館(中落合4-31-1) 【対象】小学生までのお子さんと保護者ほか、50名 【内容】子どもと創作ダンス、音楽演奏ほか

●司法書士の無料相談会 相続による不動産登記や成年後見等の相談を、東京司法書士会新宿支部の司法書士がお受けします。 【日時】11月26日(月)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22日(木)までに電話で同支部☎(3369)0838(月・金曜日午前9時～12時)へ。



12月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Rows include: 区民相談, 法律相談, 交通事故相談, 行政相談, 人権・身の上相談, 公益通報相談, 悩みごと相談室, 女性相談, 消費生活相談, 多重債務特別相談, 仕事と家計に関する相談, 若年者の就労に関する相談, 商工相談, 図書館でのビジネス情報支援相談, 税務相談, 外国人相談, 福祉サービスに関する法律相談, 成年後見権利擁護相談, 障害者相談窓口.

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Rows include: 子どもと家庭の総合相談, 発達相談, 子ども家庭相談, 家庭相談, ひとり親相談, 子育て電話相談, 教育相談, いじめの相談, 住み替え相談, マンション管理相談, 住宅資金融資相談, 安全安心・建築なんでも相談, 建築紛争相談, 年金・労務等無料相談, 税理士による無料税務相談, マンション問題無料なんでも相談, 無料不動産相談所(不動産取引相談), 不動産登記無料相談, 行政手続・法務等行政書士による無料相談, 弁護士会電話無料相談.

