



障害のある方への差別をなくすために

私たちにできること

職場で取り組める障害のある方への配慮

30年10月、「東京都障害者への理解促進及び差別解消の推進に関する条例」が施行されました。この条例では、「事業者の合理的配慮の提供の義務化」を定めています。

12月3日～9日は障害者週間です。この機会に、一人一人が自分の職場や地域で起り得ること、できることを考え、障害のある方への配慮として具体的な行動を実践しましょう。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係（本庁舎2階） ☎(527)3(4516) FAX(3209)3441へ。

ヘルプカード

困っている方を見かけたら、手助けをお願いします。

障害のある方の中には、手助けが必要でも自分から困っていることを伝えられない方がいます。ヘルプカードは、障害のある方が携帯し、日常生活で困ったときや緊急・災害時などに、周囲に手助けをお願いしやすくなるものです。

カードをお持ちの困っている方を見かけたら記載の手順で手助けしてください。



カードには氏名・住所・生年月日と困ったときに伝えたいことが記載されています

◆緊急連絡先

◆アレルギーや発作の症状

◆救急時に搬送してほしい病院

◆周りの人に配慮してほしいこと

※ヘルプカードは障害者福祉課、障害者福祉センター（戸山1-22-2）、保健センター等で配布しています。

書類の記入

書類等の記入方法は、大きく分けて「代わりにお書きしましょうか」の2種類があります。

本人の意思で行った場合は、本人に記入することを勧めます。

相談・説明

ご説明いたします。

具体的な説明は、必要に応じて図・表・イラスト等を用いて分かりやすく行います。

問い合わせ案内

不自由な状態の方には、不自由な状態を記載する欄を記入し、必要に応じて音声や視覚情報で伝えることができます。

案内・誘導

お手伝いしますか？

ドアの開閉等に困っている方がいたら、「お手伝いしますか？」と積極的に声をかけましょう。

障害者週間にちなんで開催

障害者週間パネル展／12月10日(月)まで
区役所本庁舎1階ロビーで、「障害者差別解消法」等、障害者の理解・啓発のためのパネル・作品を展示しています。

障害者作品展／12月20日(木)まで
ギャラリーオーガード「みるつく」（新宿大ガード下）で、絵画・書・陶芸等の作品を展示しています。

ギャラリーオーガード「みるつく」（新宿大ガード下）で、絵画・書・陶芸等の作品を展示しています。



障害理解のためのCMを公開しています

新宿区ホームページで公開しているほか、アルタビ（脳性まひの車いす）ジョン（新宿3-24-13）等、ユニー（ユニー）出演CMで放映しています。

障害のある方とない方が支え合うために、気軽にコミュニケーションを取ることも大切さを伝えるCMです。ぜひご覧ください。



地域の歴史や文化を未来につなげよう! 新たな文化財 6件が決定

区では区文化財保護条例に基づき、区内の文化財の保護と活用を推進しています。新たに決定した指定文化財3件、登録文化財1件、地域文化財2件を紹介します。
【問合せ】文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126へ。

指定文化財 (3件)

区内の文化財のうち、特に重要なものを指定文化財として保護・活用しています。今回の指定で指定文化財は124件となります。

◇有形文化財(彫刻)

永福寺の 銅造大日如来坐像

宝永6年(1709年)に制作され、近くの二尊院に安置されていましたが、廃寺となったため永福寺に移されたといわれています。



▲銅造大日如来坐像



▲銅造地藏菩薩半跏像

◇有形文化財(彫刻)

永福寺の銅造地藏菩薩半跏像

嘉永6年(1853年)に制作され、台座には制作に関わった363名の人名が刻まれています。

◇有形文化財(絵画)

済松寺の加藤文麗筆絵画作品

谷文晁の師として知られる画家・加藤文麗(1706年～1782年)が済松寺に納めた絵画類5件です。

- ▶雪中南天図中啓
- ▶瀟湘八景図巻
- ▶二十八祖図
- ▶達磨・徳山・臨済像
- ▶大応国師・大燈国師・関山国師像



▶雪中南天図中啓



▶達磨像

通常
非公開

登録文化財 (1件)

区内の文化財のうち、保存する必要があるものを登録文化財として保護・活用しています。今回の登録で登録文化財は52件となります。

◇有形文化財(絵画) 光照寺の涅槃図 袋町15

元禄から正徳年間(1688年～1716年)頃に描かれた涅槃図で、狩野派の絵師によって制作されたと推定されます。

通常
非公開



地域文化財 (2件)

区内の文化財のうち、地域において守られてきたもので、地域の歴史を継承するために保存する必要があると認めるものを地域文化財として保護・活用しています。今回の認定で地域文化財は43件となります。

◇地域文化財(歴史、自然)

太宗寺の大震災記念碑

新宿2-9-2



関東大震災の記憶を継承するため、昭和4年(1929年)に四谷区に關係する103の団体・個人により、建てられました。

◇地域文化財(歴史、自然)

放生寺の水掛け地藏と大震火災死亡群霊塔

西早稲田2-1-14

関東大震災の死亡者を弔うため、震災の翌年に建てられた供養塔です。2体の地藏尊は高野山から移されたものです。



障害者福祉センターの講座

①あみもの講座

【日時・内容】1月15日(火)・29日(火)、2月12日(火)・26日(火)、3月12日(火)・26日(火)午前10時～12時、全6回

【持ち物】毛糸(並太)

②パソコン講座～マウスで描くパソコン絵画(水彩ソフト)

【日時・内容】▶水曜コース…1月9日～3月13日の水曜日(2月6日(水)を除く)午前10時～11時30分、▶木曜コース…1月10日～3月14日(2月7日(木)を除く)の木曜日午後1時30分～3時、各コース全9回

③ヒップホップダンス講座

(聴覚障害のある方向け)

【日時】1月26日(土)午前10時～12時

【持ち物】タオル・飲み物。動きやすい服装でおいでください。

……………(以下共通)……………

【対象】区内在住で障害(③は聴覚障害)のある方、①は6名、②は各コース10名、③は30名(定員に余裕がある場合は家族の参加も可)

【費用】1回100円(減免制度あり)

【会場・申込み】12月19日(水)までに電話かファックス(6面記入例のほか手帳の種類を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は手帳をお持ちの方を優先して抽選。

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歳以上が対象です。

西新宿シニア活動館

●クリスマスコンサート

【日時】12月16日(日)午後1時30分～3時(午後1時開場)

【内容】都立新宿高等学校音楽部による女声コーラスほか

【会場・申込み】当日直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。

北新宿第二地域交流館

①おいしい紅茶を楽しむ

【日時・定員】12月21日(金)午後2時～4時(15名)

【講師】川原啓子/日本紅茶協会認定テ

ィーインストラクター

【費用】800円(茶菓代)

②クリスマス音楽会

【日時・定員】12月23日(祝)午後1時30分～3時40分(30名)

【内容】コカリナアンサンブル、歌、朗読、ダンスほか(出演はゆるがるれ、ハッピーマイルプロジェクト、専門学校東京アナウンス学院学生有志ほか)

……………(以下共通)……………

【会場・申込み】▶①は12月7日(金)から電話かファックス(6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。▶②は当日直接、同館へ。いずれも先着順。

「地域支え合いのまちづくり」シンポジウム

～1人の100歩より100人の1歩～

【日時】1月8日(火)午後1時30分～4時(午後1時開場)

【会場】牛込筆筒区民ホール(筆筒町15)

【対象】区内在住・在勤・在学または区内で地域支え合い活動を行っている方、350名

【内容】▶講話「大家さんと僕」(講師は矢部太郎(写真)/お笑いコンビ「カラテカ」・「大家さんと僕」著者)、▶講演「地域支え合いによるまちづくり」(講師は諏訪徹/日本大学教授、福島忍/目白大学准教授)、▶パネルディスカッション「新宿流の"地域支え合い"を作るには」

【申込み】往復はがき(6面記入例のほか年齢、託児希望の場合はお子さんの人数と年齢を記入)で12月21日(金)(消印有効)までに地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4193へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は1月4日(金)までに発送します。



▲矢部太郎「大家さんと僕」(新潮社)

平成30年第4回 区議会定例会

提出議案

区長が提出した議案は次のとおりです。

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

◆予算案2件

◎平成30年度補正予算

●平成30年度新宿区一般会計補正予算(第6号)

●平成30年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第3号)

◆条例案3件

◎一部改正の条例

●新宿区特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部を改正す

る条例

●新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例

●新宿区自転車等の適正利用の推進及び自転車等駐輪場の整備に関する条例の一部を改正する条例

◆その他19件

●公の施設の指定管理者の指定について(19件)

※提出議案を追加する場合があります。

参加者 新宿区自治基本条例に関する 区民検証会議

今回は、自治基本条例に規定する区民の「権利」や「責務」等をテーマに、グループごとに参加者同士で討議し、結果を発表していただきます。新宿の自治について考えてみませんか。

【日時】2月2日(土)・3日(日)午前9時30分～午後4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【対象】区内在住の18歳以上で2日間とも参加できる方、10名程度 ※無作為抽出した区民50名と合わせて、60名程度で開催予定です。

はがき・ファックスの記入例

- 講座・催し等の申し込み
- 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)
- ※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。

催し・講座

バリアフリー

わくわくプラネタリウム

●星時間〜冬 ふたご座の話と宮沢賢治原作「双子の星」

【日時】12月15日(土)午前11時～11時50分(午前10時30分開場。入退場自由)

【費用】100円(中学生までと障害のある方の同伴者は無料)

【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70名(小学3年生までは20歳以上の方同伴)。

※声・音を出しても大丈夫です(字幕・ヒアリンググループあり)。

【問合せ】新宿未来創造財団スポンサー

【対象】NPO団体、中間支援団体ほか、50名

【講師】曾根泰夫(COACH/HRD人事コンサルタント)、岡本祥公子(認定NPO法人サードスペース)、瀧口徹(BLIPネットワーク代表弁護士)

【費用】500円(資料代等)

【会場・申込み】12月7日(金)から電話かファックス・電子メール(6面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315 ☎(5386)1318・info@srponet.netへ。先着順。

スポーツ

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】12月12日～26日の月・水・金曜日(24日(休)を除く) 午前9時30分～12時：都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)・12月16日(日)午前10時～12時：よつや運動広場(四谷1-1)、清水川橋公園(下落合1-1)

※雨天・荒天時は中止します。

【対象】区内在住・在勤・在学で、おむね10～70歳代の方、各日10名 ※動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。

【費用】1回200円

【主催・申込み】12月7日(金)から電話で各日3日前までに区ゲートボール協会 ☎(3362)1357(田林)へ。先着順。

都市計画審議会

【日時】12月17日(月)午後2時から

【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室

【内容】東京都都市計画地区計画赤城周辺地区地区計画の変更(案)について(区決定・審議)、東京都市計画地域冷暖房施設歌舞伎町地区地域冷暖房施設の変更(原案)について(区決定・報告)

【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527 ☎(3209)9227へ。

審議会

【申込み】往復はがきか電子メール(6面記入例のほか年齢・性別を記入)で12月12日(必着までに区スキー連盟小林哲男 ☎1670031 杉並区本天沼2-32-16) ☎080(5094)6923・fukufukanoyuki@yahoo.co.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

新宿区民泊問題 対応検討会議

【日時】12月20日(木)午前10時～12時

【内容】住宅宿泊事業法施行後の届出運営状況、違法民泊対策ほか

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841へ。

募集

つくし教室(適応指導教室) 指導員

【対象】小学校教諭か英語・数学

消防博物館 12月の催し

●クイズラリー

【日時】12月8日(土)～28日(金)10日(月)・17日(月)・25日(火)は休館(午前9時30分～午後5時)

【対象】小学生まで

●クリスマス防火マジックショー

【日時】12月22日(土)午後0時30分～2時

……(以下共通)……

【会場・申込み】当日直接、同館(四谷3-10) ☎(3353)9119へ。

早稲田ミュージッククラブ 第12回定期演奏会

●区連携事業

早稲田地区の小・中学生を中心とした早稲田少年少女合唱団と、中学生・高校生・大学生で構成する早稲田青少年吹奏楽団による演奏会です。

【日時】12月16日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)

【曲目】「やなせたかしの世界」「日本の歌こころの歌」「同合唱団」「カタロニアの栄光」「交響的序曲「タイプライター」(同吹奏楽団)ほか

【会場・申込み】当日直接、牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)へ。

【主催・問合せ】早稲田ミュージッククラブ ☎090(3205)0702(後藤)へ。

保健

ペット防災講座

【日時】12月15日(土)午後2時～3時30分

【対象】区内在住のペットの飼い主ほか、40名

【内容】災害時のペットに対する区の取り組みと防災の基礎

【会場・申込み】当日直接、落合第一地域センター(下落合4-6-7)へ。先着順。

【問合せ】衛生課管理係 ☎(5273)3148へ。

しんじゆく 情報局

家庭教育セミナー 「すまいりーカフェ」

【日時】12月14日(金)午前10時30分～12時

【内容】講演「人間性が育つ親子のふれあい」(講師は丸山貴代・東京家庭教育研究所元所長)

【後援】新宿区、区教育委員会

保育士就職支援研修・就職相談会

当日は、履歴書不要・服装自由・入退場自由です。相談会のみに参加もできます。

【日時・内容】1月12日(土) 午前10時～午後2時30分：就職支援

【会場・申込み】当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着20名程度(お子さんの同伴可)。手話通訳あり。

【問合せ】新宿明るい社会をつくる区民の会・須永 ☎(6842)2334へ。

四谷ひろばパンコン教室

●シニアのための スマートフォン入門

【日時】1月15日(火)午後1時～5時

【費用】3千円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがきに6面記入例のとおり記入し、12月25日(必着までに四谷ひろばパソコン教室係 ☎160000444) ☎(44)20へ。先着12名。申し込みが4名に満たない場合は中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(5451)0006へ。

11月の新宿区の人口		1日現在 (増減は前月比)	
住民基本台帳人口		346,975人(1,253人増)	
世帯数		220,510世帯(1,091世帯増)	
	日本人	外国人	
人口計	303,285人 (412人増)	43,690人 (841人増)	
男	151,730人 (307人増)	22,382人 (357人増)	
女	151,555人 (105人増)	21,308人 (484人増)	

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
 土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
 日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 ☎(5272)0303
 急病になったら ▶土曜日…午後5時～10時 ☎(5285)8080
 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

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・☎(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」がお手元がない方は、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。

新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(519)135(無料)
 午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)
 健康診査、がん検診についてのお問い合わせ・健康診査票の請求等を1月31日(木)(12月29日～1月3日を除く)までお受けしています。また、ご案内センターでは、区の特定健康診査の対象で受診していない方に、電話等で受診のご案内をしています。健康診査を受診していない方のご自宅へ訪問し、受診のご案内をすることもあります。

区民のひろば
 費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。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、参加してください。
 掲載の申し込みは「催し・講座」「会員の募集」にかかわらず、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回のみできます。「催し・講座」は掲載希望号の発行日の1か月前までに申し込んでください(各号先着15件)。
 【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★
 ◆お楽しみ会 12月17日(月)午後0時50分～2時、子ども総合センターで。紙芝居の読み聞かせとサンタクロースからのプレゼント。障害のあるお子さんと3歳までのお子さん対象。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着30名。☎新宿おもちゃ図書館「ここから広場」・乾☎090(9374)6954
 ◆オペラ「口はロボットの口」 12月27日(木)午後2時～4時30分・午後6時30分～9時、角筈区民ホールで。日本語公演。¥2,500円(学生は2,000円、小学生までは1,500円)。当日申し込みは、3,000円(学生は2,500円、小学生までは2,000円)。☎12月26日(水)までに電話で。☎劇団おとみっく・山口☎090(6045)4049
 ★サークル紹介・会員募集★
 ◆ボイストレーニング・歌唱 月1回土曜日午後3時～5時、信濃町シニア活動館で。年数回、ステージ演奏あり。¥月1,000円(体験は1回500円)。☎ザ・玉龍☎(5379)6472
 ◆デンマーク語 月3回水曜日午後6時～7時30分、落合第二地域センターで。デンマーク人講師から初級会話を学ぶ。¥1回2,000円。☎デンマークの会☎090(6038)3135
 ◆着付け 毎月第2・第4水曜日、第1日曜日午前10時～12時、赤城生涯学習館で。手結びで着物・帯の着付けの指導。着物の貸し出しあり。¥入会金2,000円・月2回4,000円・月1回2,500円。☎午後5時～9時に芙蓉会・前川☎080(6619)4889

1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 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
 - 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
 - 東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
 - 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
 - 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(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12月7日(金)から受け付けます◆

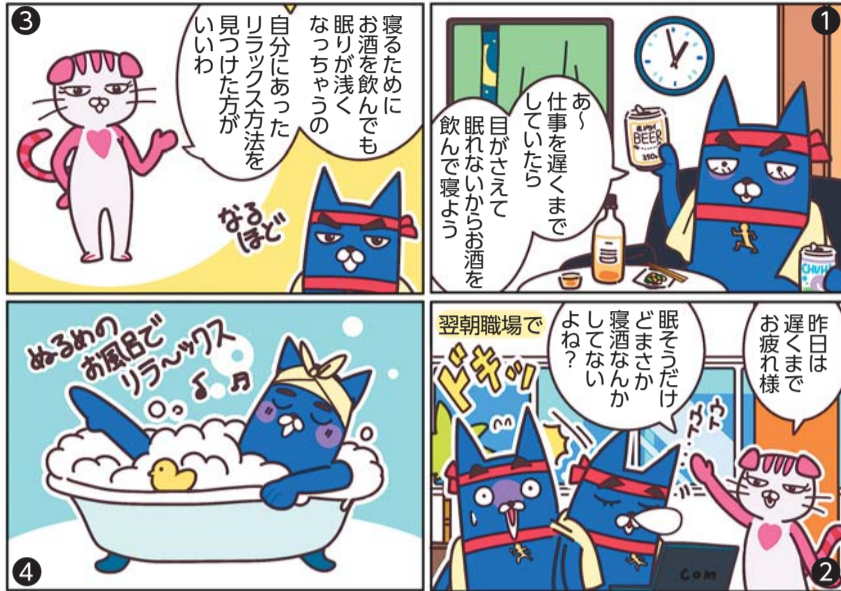
事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ歯科相談	牛込	10(木)★・17(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	11(金)◎・18(金)★		
	東新宿	7(月)◎・21(月)★		
	落合	8(火)◎・15(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	17(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	東新宿	7(月)		
母親学級	四谷	17(木)・24(木)・31(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名
	育児相談	牛込	18(金)	10:00～10:30
四谷		10(木)	9:30～11:30	
東新宿		29(火)	10:45～11:30	
すこやか子ども発達相談	牛込	29(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児・おっぱい相談	東新宿	25(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	9(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	22(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	8(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	10(木)		
	東新宿	24(木)		
	落合	30(水)		
離乳食講習会	牛込	22(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
	東新宿	21(月)		
	落合	18(金)		
1歳児食事講習会	牛込	17(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	11(金)		
	東新宿	7(月)		
	落合	8(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	29(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
	四谷	25(金)		
	東新宿	16(水)		
	落合	10(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	11(金)産婦人科系全般 29(火)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。
	精神保健相談	牛込	8(火)・22(火)	14:15～16:30
四谷		25(金)	14:00～16:15	
東新宿		21(月)	13:15～15:30	
落合		17(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	9(水)	13:15～15:30	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	7(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	21(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	21(月)		
	東新宿	28(月)		
	落合	8(火)・25(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	29(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。
	四谷	25(金)		
	東新宿	16(水)		
	落合	10(木)		

両親学級 NPO法人助産師みらいSHINJUKU
 ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前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】1月19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】東新宿保健センター
 【対象】妊娠している方とパートナー
 【内容】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
 ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

おすすめ! しんじゅく健康レシピ!!

VOL.3 快適睡眠



しんじゅく健康レシピたちが、健康づくりのヒントを紹介いたします。

今回のテーマは、「快適睡眠」です。寝る前のパソコンやスマホ、飲酒は睡眠の質を下げます。自分に合うリラックス方法を見つけて快適な睡眠を心掛けましょう。

【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。

12月31日(月)~1月3日(木)は休みです 年末年始の資源・ごみ収集



収集終了日・開始日は下表のとおりです。収集日の午前8時までに資源・ごみ集積所に出してください。年末年始は、ごみの量や道路事情等で収集時間が変わることがあります。

【問合せ】▶新宿清掃事務所 ☎(3950)2923・FAX(3950)2932、
▶新宿東清掃センター ☎(3353)9471・FAX(3353)9505、
▶歌舞伎町清掃センター ☎(3200)5339・FAX(5272)3494へ。

●燃やすごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
月・木曜日	12月30日(日)★	1月7日(月)
火・金曜日	12月28日(金)	1月4日(金)
水・土曜日	12月29日(土)	1月5日(土)

★月・木曜日地区は12月30日(日)に回収します。

●資源 古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、容器包装プラスチック(☎)、びん、缶、ペットボトル、スプレー缶・カセットボンベ・乾電池

収集地区	収集終了日	収集開始日
月曜日	12月24日(月・休)	1月7日(月)
火曜日	12月25日(火)	1月8日(火)
水曜日	12月26日(水)	1月9日(水)
木曜日	12月27日(木)	1月10日(木)
金曜日	12月28日(金)	1月4日(金)
土曜日	12月29日(土)	1月5日(土)

●金属・陶器・ガラスごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
第1・第3月曜日	12月17日(月)	1月7日(月)
第1・第3火曜日	12月18日(火)	1月15日(火)
第1・第3水曜日	12月19日(水)	1月16日(水)
第1・第3木曜日	12月20日(木)	1月17日(木)
第1・第3金曜日	12月21日(金)	1月4日(金)
第1・第3土曜日	12月15日(土)	1月5日(土)
第2・第4月曜日	12月24日(月・休)	1月14日(月・祝)
第2・第4火曜日	12月25日(火)	1月8日(火)
第2・第4水曜日	12月26日(水)	1月9日(水)
第2・第4木曜日	12月27日(木)	1月10日(木)
第2・第4金曜日	12月28日(金)	1月11日(金)
第2・第4土曜日	12月22日(土)	1月12日(土)

◎家庭の粗大ごみ等の受け付け…粗大ごみ受付センター ☎(5296)7000、家電リサイクル受付センター ☎(5296)7200は、12月29日(土)~1月3日(木)は休みです。(粗大ごみ、家電リサイクルのインターネット受け付けも含む)

毎月8日はしんじゅく野菜の日

野菜に首ったけ!

区では、野菜をもっと食べていただくきっかけとなるよう、レシピの紹介等を行っています。今回は、電子レンジでホクホクのきんぴらが作れるレシピです。
【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。



- 12月のレシピ
- れんこんのきんぴら風**
- 材料(2人分)●●●
- れんこん……1節(300g)
 - しょうゆ……大さじ1
 - 砂糖……大さじ1/2
 - ごま油……小さじ1
 - 一味唐辛子…適宜
- XXXXXXXXX 作り方 XXXXXXXXXXXXX
- れんこんは2cm幅のいちょう切りにし、水にくぐらせ水気をきる。
 - 耐熱容器にキッチンペーパーを敷き、①のをセラップをし、500Wの電子レンジで2分加熱する。
 - キッチンペーパーを取り、しょうゆ・砂糖を入れよく混ぜ、ラップをして5~6分加熱する。
 - ③にごま油とお好みで一味唐辛子をかける。

レシピを動画で紹介しています

野菜がたくさん取れるレシピを1分程度の動画にして、新宿区ホームページ・公式ツイッターで、隔月で配信しています。
12月は「大根とホタテ缶のサラダ(下写真)」のレシピです。



地域情報サイト「マイ広報紙」で 広報しんじゅくの 記事をご覧いただけます

マイ広報紙(<https://mykoho.jp/>)は、自治体の広報紙をインターネットでの閲覧に適切になるよう、記事ごとに編集して掲載する地域情報サイトです。

記事はカテゴリーごとに検索できます。「広報しんじゅく」と興味のあるカテゴリーをマイページに登録しておく、サイト内から記事を効率的に探せます。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

★広報しんじゅくは、新宿区ホームページ・アプリ「マチイロ」でも引き続き配信します。

東京2020大会の ボランティア募集期間が延長

●12月21日(金)午後5時まで応募を受け付けます
広報しんじゅく11月25日号4面「なるほど! TOKYO 2020」の記事で、「東京2020大会のボランティア募集の締切は12月上旬(都市ボランティアは12月5日(水)正午)」と記載しましたが、大会ボランティア・都市ボランティアとも、上記日時まで募集期間の延長が決定しました。
【問合せ】東京オリンピックパラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

新宿WEバスの運行ルート等が変わります

新宿WEバス(新宿駅周辺循環型バス/運行事業者:京王バス東(株))の運行ルートと運行時間を、12月10日(月)から一部変更します。
【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265・FAX(3209)5595へ。

変更概要

- 「新宿御苑・西新宿循環ルート」を「新宿御苑ルート」に変更
変更後のルートは、下地図参照。運行間隔は、平日が45分~50分、土・日曜日、祝日が24分です。
- 乗継券の新設
「歌舞伎町・西新宿循環ルート(下地図 緑線)」「新宿御苑ルート(下地図 赤線)」間を無料で乗り換えられる「乗継券」を★新宿駅西口(小田急百貨店前)で発行します。

運賃

乗車1回100円
(未就学児は大人1人に付き2人まで無料)

- ▶新宿WEバス1日乗車券…300円
- ▶パーク&バスライド1日乗車券…400円
で8人まで1日乗り放題

※都庁第一本庁舎駐車場に駐車した方のみ購入できます。

