

- 住居表示にご理解・ご協力をお願いします
- NHKのご自慢 出場者・観覧者を募集  
ささえーる 薬王寺開館1周年記念イベントを開催  
新宿区自治基本条例に関する区民検証会議を開催

# 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 年( 年)



☎ ( ) ☎ ( )  
土・日曜日、夜間もご案内 午前 時～午後 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。

月 日～月 日は防災とボランティア週間

## 首都直下地震への備えを

首都圏では30年以内に70%の確率で大地震が発生し、区内の8割が震度6強の揺れに見舞われると言われています。今すぐ家庭の防災対策に取り組みましょう。

【問合せ】危機管理課▶危機管理係☎(5273)4592、▶地域防災係☎(5273)3874  
(いずれも〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階・☎(3209)4069)へ。

### 震度6弱以上で家屋が傾く恐れ



#### ◆建築物の耐震化・塀の除去等を支援

##### ●木造住宅の耐震化への助成

無料で建築士を派遣し、簡易な耐震診断や耐震化のアドバイスを行います。耐震改修工事方法等の技術的な相談にも応じます。  
【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した2階建て以下の住宅等  
★非木造建築物の耐震化への助成も行っています。



▶ 防災都市づくり課  
特別出張所等で配布しています

##### ●ブロック塀等の除去への助成

助成金額等詳しくは、お問い合わせください。  
【対象】道に沿った高さ1m以上のひび割れ等で安全性が確認できないブロック塀・万年塀・大谷石塀等  
★除去後にフェンス等を新設する場合の助成も行っています。

##### 耐震ベッド 展示会



【日時】1月21日(月)～25日(金)午前9時～午後5時  
【会場】区役所本庁舎1階ロビー

詳しくは、パンフレット「地震に強いあなたの住まい(上図)」や新宿区ホームページでご案内しています。

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階)☎(5273)3829・☎(3209)9227へ。

### ライフラインの停止の恐れ

#### 水・食料等の備蓄、非常持出袋の準備

震災時は、電気・ガス・水道等が停止する恐れがあります。水、食料、生活用品、非常持出袋などを備えましょう。

##### 備えておくべき防災用品

飲料水・食料	常備薬等
し い しす などして 3 1 しまし。	— は でい 用 まし。
照明器具	簡易トイレ
ド まし。	充電器
ラジオ	電 で す も ド して 電で も 立 ます。

##### ●防災用品をあっせんしています

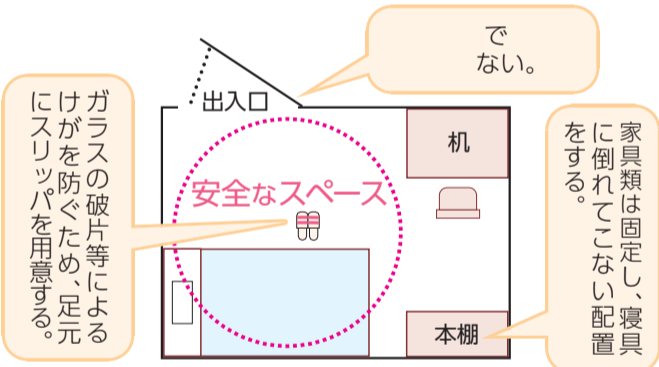
区内在住の方や区内の事業所向けに、食料、トイレ、照明器具等の防災用品をあっせんしています。品目や価格等は、危機管理課・防災センター(市谷仲之町2-42)・特別出張所で配布しているパンフレット、新宿区ホームページでご案内しています。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】危機管理課地域防災係へ。



### 自宅の安全な場所と避難通路の確保

「出入口付近・通路」「寝室」「座る場所」等には、倒れる可能性のある家具や物を置かず、通り道となる安全なスペースを確保しておきましょう。  
【問合せ】危機管理課危機管理係へ。



### 家具類の転倒防止対策を支援

区内在住の方を対象に専門業者を派遣し、設置場所に適した家具転倒防止器具・取り付け方法の相談や器具の取り付けを無料で行っています。

【対象の家具】たんす、戸棚・棚類、冷蔵庫、テレビ(住宅部分にある家具で、区の指定器具で取り付け可能なものに限る)  
※器具の購入費用や補助工事が必要な場合の費用は利用者負担です。区が派遣する専門業者から購入するか、事前に準備してください。

【申込み】所定の申請書を郵送・ファックスまたは直接、危機管理課危機管理係へ。申請書は危機管理課・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

##### ●災害時要援護者名簿に登録している方、生活保護を受けている方は器具点まで無料になります(回のみ)

ご本人からの申し出により名簿を作成し、災害時における安否確認等を行うために活用します(登録者から優先的に救出するというものではありません)。名簿への登録について詳しくは、地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階)☎(5273)4080・☎(3209)9948へ。

### 器具の種類と家具転倒防止効果

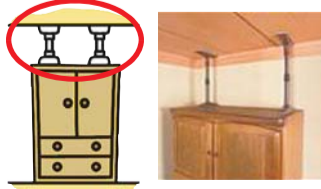
#### 転倒防止板

家具の前下部に挟み込む



#### 突っ張り棒

家具と天井の間に設置



#### ベルト式金具・L字型金具

家具と壁を金具でねじ止めして固定



小

器具の効果

大

### 電気火災発生の恐れ

#### 感震ブレーカーの設置費用を助成

地震発生時の出火原因の多くは、電気火災です。感震ブレーカーは、震度5強以上の揺れを感知した際にブレーカーやコンセント等への電気供給を自動で止める装置です。区では、感震ブレーカーの設置費用を助成しています。

※3月29日(金)までに、設置工事を完了し請求書を提出する必要があります。

【対象】下記地域内に住宅を所有または新築する方(賃貸マンション・アパートの賃借人の方を除く)

2・3 3・6  
3

【申込み】所定の申請書を2月28日(木)までに郵送または直接、危機管理課危機管理係へ。申請書は同係で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

●地域防災力の向上のため、3月10日(日)に新宿区地域防災講演会を行います  
詳しくは、広報しんじゅく後号等でご案内する予定です。



4月～32年(2020年)3月分

駐輪施設定期利用者を募集しています

申請は2月4日(月)まで

- ★自転車等駐輪場
★路上自転車等駐輪場
★自転車等整理区画



【問合せ】駐輪場問合せセンター ☎050(3628)1888

1月26日 同時開催

まちの先生見本市 環境学習発表会

子どものエコ体験を応援します

まちの先生見本市では、環境活動を行う団体・事業者等が「まちの先生」として環境学習やエコ活動を応援します。

環境学習発表会では、区内の小中学生の取り組みを発表・展示するほか、アルピニスト・野口健さん(写真)の講演もあります。



【日時】1月26日(出)、まちの先生見本市…午前10時～午後3時30分(受け付けは午後3時まで)
【会場・申込み】当日直接、花園小学校(新宿1-22-1)へ。

【問合せ】まちの先生見本市…環境学習情報センター ☎(3348)6277、環境学習発表会…教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1054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

医療費等通知書を1月下旬に発送します

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、下記対象の方へ医療費等通知書をお送りします。

通知書には、診療年月・医療機関等の名称・医療費の総額(10割分)・医療費等(自己負担分)等を記載しています。

【対象】29年7月～30年8月に、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】東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519、区高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562へ。

65歳以上の方へ

介護保険料の口座振替払込済通知書をお送りしました

口座振替(普通徴収)の方に1月11日に発送しました

介護保険料は、納めた全額が住民税や所得税の「社会保険料控除」の対象です。申告の際は、通知書の金額をご確認ください。

年金から引き落とし(特別徴収)の方

日本年金機構等から1月中旬に発送される「公的年金等の源泉徴収票」に、30年間に年金からの引き落としで支払った社会保険料の金額が記載されています。

※遺族年金・障害年金から引き落とし(特別徴収)の方には「公的年金等の源泉徴収票」は発行されません。

納付書で納付(普通徴収)の方

領収証書(納付済みの納付書)で確認できます。紛失した方は、介護保険課資格係へお問い合わせください。

※30年間に「徴収方法が変わった方」「他の区市町村から新宿区に転入した方」は、各支払額の合計金額、還付があった方は、支払額から還付額を差し引いた額が社会保険料控除の対象です。

【問合せ】介護保険課資格係(本庁舎2階) ☎(5273)4273へ。

特別区民税・都民税(住民税)は納期限までにお支払いください

普通徴収の第4期分納期限は1月31日(休)

納期限を過ぎると、延滞金が加算される場合があります。忘れずに納めてください。

【納付場所】区税務課・特別出張所

▶銀行等の金融機関

▶郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)

▶コンビニエンスストア(納付書裏面に記載。納付書1枚で30万円を超えるときは支払い不可)

口座振替のご利用を

普通徴収の住民税は、納期限日に指定の口座から引き落とす口座振替で納付できます。希望する方はご連絡ください。

【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

納税でお困りの方はご相談を

相談は随時受け付けています。災害等の事情で納付が困難な方は、減免が受けられる場合もあります。ご相談ください。

【問合せ】税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4534へ。



手作りみそ講座

【日時】1月29日(火)午後1時～4時

【会場】新宿消費生活センター1分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、16名

【費用】千500円

【主催・申込み】往復はがきに5面記入例のとおり記入し、1月20日(必着)までに新宿区消費生活モニターOB会(T169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター1分館内) ☎090(7219)1138(友永)へ。応募者多数の場合は抽選。

【リサイクル講座】

●余り布からフクロウのブローチ作り

【日時】2月16日(土)午後1時～3時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【費用】200円(材料費等)

【持ち物】余り布2枚(各15cm×15cmで柄の違うもの)、小さな安全ピンほか

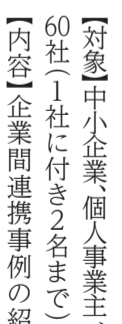
【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【会場・申込み】往復はがきに5面記入例のとおり記入し、1月26日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(T169-0075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。

【新宿ビジネス交流会】

【日時】2月22日(金)午後4時～7時

【会場】区立産業会館(B1乙新宿、西新宿6-8-2)



新宿事業継ぎガイド

●心の折れない事業継ぎ

計3回開催の講演会・セミナーです。第1回では、ゼブラ(株)代表取締役社長の石川真一さんを講師にお招きします。

【日時・内容】①3月1日(金)午後6時～8時30分：講演「人から人へ120年経営のこれからを描く」(トークセッションもあり)、②3月15日(金)午後3時～5時：後継者育成セミナー、③3月15日(金)午後6時～8時：株式対策セミナー

【会場】区立産業会館(B1乙新宿、西新宿6-8-2)

【共催】東京商工会議所新宿支部

【申込み】所定の参加申込書を①は2月27日(水)、②③は3月13日(水)までにファックスか電子メールで産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、B1乙新宿4階) ☎(3344)0701、☎(3344)0221、☎chusho-rece@city.shinjuku.jpへ。定員は、①は100名程度、②③は50名程度。参加申込書は同係で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

【内容】企業間連携事例の紹介、グループ交流、名刺交換会

【共催】東京商工会議所新宿支部

【申込み】所定の申込書を2月13日(水)までにファックスで東京商工会議所新宿支部 ☎(3345)3251へ。申込書は新宿区ホームページから取り出せます。応募者多数の場合は区内企業を優先して抽選。

【問合せ】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701へ。

【縦覧・意見書の提出】

●上落合中央・三丁目地区地区計画

【説明会】

【日時】1月27日(日)午後2時から

【会場・申込み】当日直接、上落合地域交流館(上落合2-28-8)へ。

●縦覧・意見書の提出

区内在住の方、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】2月4日(月)～18日(月)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

【縦覧・意見書の提出】

地区内の土地・建物の所有者、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】2月4日(月)～18日(月)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

【縦覧・意見書の提出】

地区内の土地・建物の所有者、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】2月4日(月)～18日(月)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。



都市計画案の説明会

●上落合中央・三丁目地区地区計画

【説明会】

【日時】1月27日(日)午後2時から

【会場・申込み】当日直接、上落合地域交流館(上落合2-28-8)へ。

●縦覧・意見書の提出

区内在住の方、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】1月28日(月)～2月12日(火)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

【縦覧・意見書の提出】

地区内の土地・建物の所有者、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】2月4日(月)～18日(月)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

【縦覧・意見書の提出】

地区内の土地・建物の所有者、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】2月4日(月)～18日(月)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

【縦覧・意見書の提出】

地区内の土地・建物の所有者、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】2月4日(月)～18日(月)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

【縦覧・意見書の提出】

地区内の土地・建物の所有者、利害関係人は、意見書を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】2月4日(月)～18日(月)

【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(T116-0-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

【縦覧・意見書の提出】

地区内の土地・建物の所有者、利害関係人は、意見書を提出できます。



# ◆全世代の方が受講できます シルバー人材センター 2月・3月の パソコン教室

センターの会員が講師です。

【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は文字入力ができる方、▼C・Dはワードの操作ができる方、▼F・Gはエクセルの操作ができる方、各教室各クラス8名

【費用】Aは3千円、B～Gは4千円(2日分。ほかにテキスト代500円が必要)

【会場・申込み】はがきかファックス(5面記入例のほか教室名(A～Gの別)、日程クラス(①②・午前午後の別)を記入)で、1月22日(必着)までに同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟 ☎(3209)3181・☎(3209)4288へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程(いずれも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、文字入力の基本	①2月4日(月)・5日(火) ②3月4日(月)・5日(火)	午前・午後 午前・午後
B ワード基礎	文書作成の基本、イラスト入り文書作成	①2月6日(水)・13日(水) ②3月7日(水)・14日(水)	午前・午後 午前・午後
C ワード中級	表作成機能を使った文書作成	①2月18日(月)・25日(月) ②3月18日(月)・25日(月)	午前 午後
D ワード活用	アート機能を使った文書作成	①2月19日(火)・26日(火) ②3月19日(火)・26日(火)	午前 午後
E エクセル基礎	データ入力、数式、表作成	①2月7日(水)・14日(水) ②3月6日(水)・13日(水)	午前・午後 午前・午後
F エクセル中級	集計表、グラフ作成	①2月18日(月)・25日(月) ②3月18日(月)・25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)	①2月19日(火)・26日(火) ②3月19日(火)・26日(火)	午後 午前

## 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

### ●西新宿シニア活動館

①健康講座

【日時・定員】1月24日(木)午後2時～3時30分(30名)  
②アロマハンドトリートメント  
【日時・定員】2月5日(火)・12日(火)午前10時～12時(20名)

【費用】2千700円(教材費等)  
③春の装いコーディネート  
おしゃれ講座  
【日時・定員】2月6日(水)午後2時～4時(20名)

【講師】高城麻莉(スタジオM&Mパーソナルスタイリスト)  
……以下共通……  
【会場・申込み】1月17日(木)から電話16へ。先着順。

または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

### ●戸山シニア活動館

戸山の歴史を語り継ぐ集い  
【日時・定員】1月27日(日)午後2時～4時(60名)

【内容】戸山の歴史から見た幕末維新  
【会場・申込み】当日直接、同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着順。  
●高田馬場地域交流館  
【日時・定員】1月20日(日)午後2時～3時30分(50名)

【出演】春風亭傳枝(真打)、春風亭昇羊  
【会場・申込み】当日直接、同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816へ。先着順。

## 地域団体・NPO・企業・大学等の皆さまへ

### 小・中学生の職場見学等にご協力を

区では、開かれた学校づくり(地域協働学校)に向けた取り組みをさらに推進するため、これまで学校運営協議会に参加機会がなかった文化・芸術団体等の地域団体やNPO・企業・大学・専門学校等に連携・協働を呼び掛けています。

次の取り組み等にご協力いただける団体の方は、電話かファックス・電子メール(団体名・連絡先を記入)で教育支援名・連絡先を記入)で教育支援

## 認知症の相談・講座・学習会

### ●認知症介護者相談

【日時】2月4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  
【相談医】西新宿コンシエリアクリニック精神科医師  
【申込み】1月17日(木)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(4593)へ。先着順。

### ●認知症サポーター養成講座

【日時】2月5日(火)午後1時30分～2時30分  
【会場】上落合地域交流館(上落合2-28-8)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、15名  
【申込み】1月17日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で落合第二高齢者総合相談センター ☎(5988)9281・☎(5988)9282へ。先着順。

●認知症介護者の学習会・交流会  
【日時】2月8日(金)午後1時30分～3時30分

## 特別支援学級・新宿養護学校連合作品展

【日時】1月30日(水)～2月11日(祝)午前9時～午後5時  
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

※例年と会場が異なります。  
【内容】児童・生徒の図画工作・書写等

## 子ども向き「シンポジウム」思春期の子ども向き「シンポジウム」

【日時】2月9日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時開場)  
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

### ●区委託事業

【日時】2月9日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時開場)  
【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・在学の方、120名  
【内容】心療内科・小児科医、元家庭裁判所調査官、子ども不登校の経験者3名によるパネルディスカッション、親たちの合唱団による歌の発表

【費用】500円  
【申込み】1月17日(木)から電話でOJDサポートセンター ☎(5348)6996(月～金曜日午後1時～8時)へ。先着順。定員に満たない場合は当日も受け付けます。託児あり(2月5日(火)までに電話予約・先着10名。傷害保険料270円が必要)。



## 講演「あなたの健康を支える食事」

【日時】2月13日(水)午後1時30分～3時(午後1時開場)  
【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711へ。先着100名程度。手話通訳があります。

## 通所型住民主体サービス補助制度説明会

31年度に実施する地域の介護予防に貢献する活動のうち、住民主体で週1回以上集う、高齢者の介護予防・健康づくり活動への補助制度を説明します。今回の募集で申請しない場合でも、今後申請を検討する団体はおいでください。  
【日時】1月29日(火)午後6時～7時  
【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室

### ●任意後見講座・事業説明会

【日時】2月27日(水)午後1時30分～2時50分  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、区内在住の方の親族、40名

【内容】任意後見制度の仕組み、利用の流れ(講師は大輪典子/社会福祉士)  
②任意後見事業説明会  
【日時】2月27日(水)午後3時～4時  
【対象】区内在住の方、区内在住の方の親族、40名  
【内容】区社会福祉協議会の任意後見事業の内容、利用方法ほか

……以下共通……  
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)4193・☎(62273)4193  
【申込み】2月20日(水)までに電話か(必着)・ファックス・電子メール(5面記入例のほか希望回(①②の別)、対象の別を記入)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)3002・☎skc@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、落選者には結果をご連絡します。

## 地域活動応援講座

●継続できる通いの場をつくるためのコツ  
講座の中で、個別相談にも応じます。  
【日時】2月19日(火)午後2時～4時  
【会場】ささえーる薬王寺



**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前10時～午後3時(午前9時30分開場)

**【内容】**四谷地域で活動している

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(午前9時30分開場)

**【内容】**四谷地域で活動している

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**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、返信用にも住所・氏名)

**牛込笹荷地域まつり**

【日時】1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

【会場・内容】▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

【主催・問合せ】牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**【日時】**1月20日(日)午前9時30分～午後3時(イベントにより開催時間が異なります)

**【会場・内容】**▼牛込笹荷地域センター(笹荷町15)：地域の小・中学生の書初展、模擬店ほか、▼牛込笹荷区民ホール(笹荷町15)：地域センター登録団体の発表会、▼あさひ児童遊園(横寺町52)：模擬店はか(雨天中止)

**【主催・問合せ】**牛込笹荷地域センター ☎(3260)3677へ。

**1月は27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

●冬芽観察  
【日時】1月22日(火)午前10時～12時  
【講師】菊池孝彦／新宿御苑ボランティアガイド  
【持ち物】ループ(拡大鏡)、飲み物  
【会場・申込み】電話で1月21日(月)までに同公園管理事務所(西新宿2-11-1) ☎(3342)4509へ。

●OSに気付いてあなたもサポーター  
【日時】2月8日(金)午後2時～4時  
【講師】湯浅範子／民間シェルターソーシャルワーカー・元婦人相談員  
【会場・申込み】1月17日(休)から電話かファックス(5面記入例) ☎(334)10801日曜日、祝日を除く。☎(334)10740へ。先着30名。

**性との講座**  
●ありのままに生きられる社会へ  
～カミングアウトを考える～  
【日時】2月9日(土)午後2時～4時  
【講師】中島潤／NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会  
【会場・申込み】1月17日(休)から電話かファックス(5面記入例) ☎(334)10801日曜日、祝日を除く。☎(334)10740へ。先着30名。

●ハーパーリウム作り  
【日時】2月11日(祝)午後1時30分～3時30分  
【講師】松永和子／ルーチエ協会認定講師  
【費用】千500円(材料費)  
【持ち物】はさみ、ピンセット、持ち帰り用袋  
【会場・申込み】1月17日(休)から電話をお持ちの上直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(334)10801日曜日、祝日を除く。☎(334)10740へ。先着30名。

**子ども子育て会議**  
【日時】1月28日(月)午前9時30分～11時30分  
【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室  
【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(5面記入例) ☎(334)10801日曜日、祝日を除く。☎(334)10740へ。託児はありません。

**審議会**  
【日時】1月28日(月)午前9時30分～11時30分  
【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室  
【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(5面記入例) ☎(334)10801日曜日、祝日を除く。☎(334)10740へ。託児はありません。

**図書館の催し**  
【日時】1月23日(火)午後3時～3時30分  
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名  
【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】1月27日(日)午後2時30分～3時30分  
【対象】小学生まで、100名(保護者の同伴可)  
【上映作品】「スノーグースと少年」越後の昔話 あったてんがのお  
【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。

**英語おはなし会**  
●絵本を英語で楽しもう  
【日時】1月23日(火)午後3時～3時30分  
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名  
【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。

**こども映画会**  
【日時】1月27日(日)午後2時30分～3時30分  
【対象】小学生まで、100名(保護者の同伴可)  
【上映作品】「スノーグースと少年」越後の昔話 あったてんがのお  
【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。

**ビジネス支援セミナー**  
【日時】2月2日(土)午後2時～4時  
【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)  
【内容】シナリオの技術を使って自分の「キャラクター」と仕事をする「目的」を整理するワークショップ(講師は新井一樹／(株)シナリオセンター取締役副社長)  
【申込み】1月17日(休)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着20名。

**こどもえいが会**  
【日時】2月2日(土)午後3時～4時  
【対象】小学生までのお子さんと保護者、30名

**住居表示にご理解・ご協力をお願いします**

●住居表示は建物ごとに番号を付ける制度です  
区内の一部地域では、住所を地番(土地の番号)で「○○町○番地△」と表示しています。地番は、土地の売買や相続等による分筆・合筆により順序が乱れます。そのため地番を住所にすると、多くの建物が同じ番号で表示されることになります。住居表示を実施することで、緊急時の現場確認・郵便物の配送時等の建物確認が容易になります。普段使う住所は新しくなりますが、地番は本籍地や土地の権利を示す番号として残ります。

●今後の住居表示検討地域  
市谷薬王寺町の住居表示実施に向けて地元審議会を開催し、検討を進めています。住所の分かりやすくなる住居表示に、ご理解・ご協力をお願いします。

【問合せ】地域コミュニティ課住居表示係(本庁舎1階) ☎(5273)3521へ。

**ご利用ください**  
★ゴールデンウィークの利用抽選  
【受付窓口】日本旅行(株)新宿区役所内営業所(本庁舎1階) ☎(5273)3881  
【受付時間】月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は日本旅行(株) ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受付のみ)へ。  
【利用期間】4月25日(木)～5月10日(金)  
【利用日数】3泊4日以内(1グループ5室以内)  
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方  
【申込み】1月25日(必着)までに専用往復はがき(受付窓口・特別出張所で

**ご協力ありがとうございました**

区民の皆さんからお預かりした義援金を、被災された方々の生活再建の一助とするため、日本赤十字社へ送金しました。  
【募金総額】1,372,165円  
※区の職員がお宅にお伺いし、義援金を集めることはありません。ご注意ください。  
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

**なるほど! TOKYO 2020**

東京2020オリンピック・パラリンピックをより楽しめる情報を、毎月ご紹介しています。  
【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へ。

**Q 東京2020大会チケットの販売はいつから?**  
A オリンピックは2019年春から、パラリンピックは2019年夏から公式チケット販売サイトで販売を開始する予定です。大会ホームページ(☎https://id.tokyo2020.jp)では現在、チケット購入に必要なIDの登録を受け付けています。

**Q 東京2020大会のチケットは高い?**  
A 販売チケットの半数以上が8,000円以下で購入できます。オリンピック競技の一般チケットは、最低価格が2,500円、最高価格が130,000円です。

**グローバルおはなし会**  
【日時】2月9日(土)午前11時～11時45分  
【対象】5歳までのお子さんと保護者、20組  
【内容】ゲーム・歌などを取り入れた英語のおはなし会  
【会場・申込み】1月17日(休)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着40名。

**図書館ボランティア体験講座**  
【日時】2月3日(日)午後3時～4時  
【内容】図書館の仕事体験。動きやすい服装でおいでください(スカート不可)。  
【会場・申込み】1月18日(金)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5名。

**本と絵本の講座**  
●子ども楽しむ絵本の世界  
【日時】2月6日(火)午前10時～11時  
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)  
【対象】未就学児と保護者ほか、40名  
【講師】藤田浩子／幼児教育講師  
【申込み】1月18日(金)から電話または直接、こども図書館(大久保3-1-1、中央図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。

**行政書士無料法律相談会**  
行政書士が法律・相続・就労問題等の相談に個別に応じます。  
【日時】2月8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】1月17日(休)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。

**北新宿製作会**  
●ポストカードを綴じよう  
【日時】2月9日(土)午後1時30分～4時30分  
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)  
【対象】中学生以上、10名  
【講師】津村明子／ルリユール東京製本倶楽部  
【申込み】1月18日(金)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。

**新習学講座**  
「神田上水と玉川上水」  
【日時】2月10日(日)午後2時～3時30分(午後1時45分開場)  
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)  
【講師】高橋和雄／「新習学」著者  
【申込み】1月17日(休)から電話または直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着30名。

**製本講座**  
●和綴じでオリジナルの本作り  
【日時】2月10日(日)午後2時～4時  
【会場】四谷地域センター(内藤町87)





若者支援に関する

地域支援者向け講習会

【日時・会場・テーマ】1月29日(火)午後1時30分〜4時/武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)...

【対象】民生・児童委員、保護司等地域で活動している方、若者の相談に携わる民間支援団体の職員、行政関係者ほか、60名

【申込み】所定の申込書を郵送かファックスで1月24日(必着)までに東京都青少年・治安対策本部...

【問合せ】四谷ひろば運営協議会 鈴木 080(5451)0006

千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程生徒を募集

【対象】都内在住・在勤で、①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業者または国民学校初等科の修了者、②高等学校の入学資格がない方、40名

【選考日時】2月3日(日)午前10時から

【申込み】出願書類を1月25日(金)までに郵送(消印有効)または直接、同校(T101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ

四谷ひろばパソコン教室

【日時】Aパソコン入門...2月5日・19日・26日の火曜日午前10時〜12時、全3回、Bインターネット活用...2月5日・26日の火曜日午後1時〜3時、全4回

【費用】Aは4千500円、Bは5千500円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがきに5面記入例のほか開催月(2月)、希望講座(A・Bの別)を記入し、1月25日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室(係T160-0004四谷4-1-20)へ

【問合せ】四谷ひろば運営協議会 鈴木 080(5451)0006

新宿まちなかサロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンの2月の講座を紹介いたします

◎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...5日(火)午前11時30分〜12時(4名)...

◎小滝橋ひろば 【日時・内容・定員】ウクレレ...6日(水)・20日(水)午後5時30分〜7時、午後6時30分〜8時(各日15名)...

【会場】高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【費用】1回500円程度(別途材料費が必要な場合あり)

【日時】2月21日(木)午前10時30分

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【後援】新宿区 【会場・申込み】電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに記入)で2月15日(金)までに共創未来メディアカルケア(株)...

【主催】申込み1月18日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに記入)で2月15日(金)までに共創未来メディアカルケア(株)...

【問合せ】info@nkmedicalcare.co.jp

神楽坂検定(初級・中級)

合否は、3月中旬に受験者全員に郵送でお知らせするほか、毘沙門天前掲示板(神楽坂5-36)に合格者の受験番号を掲載します

【日時】2月24日(日)初級:午前11時〜11時45分、中級:午後2時〜2時45分

【会場】東京理科大学森戸記念館(神楽坂4-1-2)

【内容】神楽坂の歴史・地理・文化・建築・店舗等の知識全般について出題

【受験料】初級:千円、中級:二千円

【持ち物】筆記用具、受験票

【後援】新宿区

【申込み】ファックスか電子メール(5面記入例のほか受験級(初級・中級の別)を記入)で2月8日(金)までにNPO法人粋なまちづくり倶楽部...

【後援】新宿区 【会場・申込み】電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに記入)で2月15日(金)までに共創未来メディアカルケア(株)...

【主催】申込み1月18日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに記入)で2月15日(金)までに共創未来メディアカルケア(株)...

【問合せ】info@nkmedicalcare.co.jp

第13回明治神宮外苑 大学クリテリウム

自転車で1周1kmのコースを走ってタイムを計測します

【日時】3月10日(日)午前10時〜午後4時

【会場】明治神宮外苑(霞ヶ丘町)

【対象】区内在住・在学の小・中学生、20名

【費用】300円(当日、受け付けで支払い)

【後援】新宿区

【主催】申込みはがきか電子メールに5面記入例のほか学年・性別を記入し、1月31日(必着)までに日本学生自転車競技連盟...

【日時】2月21日(木)午前10時30分



Table with 2 columns: 12月の新宿区の人口 (増減は前月比), 住民基本台帳人口 346,858人(117人減), 世帯数 220,306世帯(204世帯減)

Table with 4 columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes categories like 区民相談, 法律相談, 福祉サービスに関する法律相談.

Table with 4 columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes categories like 子どもと家庭の総合相談, 子ども・教育, 住宅・建築, 年金・労務等無料相談.



### ネズミ駆除相談

区職員が、各地域センターで相談をお受けします。当日直接、会場へおいでください。衛生課では、随時相談を受け付けています。

【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～4時30分

【問合せ】衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階)☎(5273)3841へ。

日程(2月)	会場(地域センター)
1日(金)	四谷(内藤町87)
5日(火)	柏木(北新宿2-3-7)
6日(水)	大久保(大久保2-12-7)
7日(木)	榎町(早稲田町85)
12日(火)	若松(若松町12-6)
13日(水)	牛込笹笥(笹笥町15)
14日(木)	戸塚(高田馬場2-18-1)
19日(火)	角筈(西新宿4-33-7)
20日(水)	落合第一(下落合4-6-7)
21日(木)	落合第二(中落合4-17-13)

### 乳がん体験者の会「るびなす」

【日時】1月22日(火)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを経験した方

【内容】勉強会「管理栄養士による食事のヒント」と交流会

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。託児あり。

### 食育講演会

●コンビニ食やお惣菜

賢く選んで健康づくり

【日時】2月1日(金)午前10時～12時

【会場】東新宿保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学の方、区内で食に関する活動をしている方、これから活動したい方、50名

【申込み】電話で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へ。

### 専門医による呼吸器健康相談

【日時】2月4日(月)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】1月17日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

### 育児講演会

●子どもを守る わが家の災害対策

【日時】2月5日(火)午前10時～11時30分

【対象】3歳までのお子さんの保護者、20名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。

### 歯科医が教える

#### 「離乳食の進め方と口の発達」

【日時】2月5日(火)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で生後4～10か月のお子さんの保護者、25名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

### 乳児ホームケア講座

●小児科医に聞きたい

赤ちゃんの病気とケア

【日時】2月7日(木)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住で0歳児のお子さんの保護者、妊娠中の方、30名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。

### 精神保健講演会

【日時】2月13日(水)午後2時～4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】精神科医が不安障害の知識・対応を解説

【申込み】1月17日(木)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。先着順。

### 神経難病支援者向け講演会

●理解・実践できるリハビリテーション

【日時】2月13日(水)午後6時15分～8時15分

【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・在勤の医療・看護・福祉職の方、神経難病の当事者と家族、40名

【申込み】1月17日(木)から電話で落合保健センターへ。先着順。

### 男性向け料理教室

●冬のおすすめ西洋料理

【日時】2月20日(水)午前11時～午後1時

【対象】区内在住の男性、16名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話で落合保健センターへ。先着順。

### かんたん料理教室

【日時】2月22日(金)午後6時30分～8時30分

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住・在勤・在学でおおむね18～50歳までの方、15名程度

【内容】春野菜の手まり寿司、白和え

【費用】500円(材料費)

【申込み】電話かファックス(5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(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

## 2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1月17日(木)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	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…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎・8(金)★		
	東新宿	4(月)◎・18(月)★		
	落合	5(火)◎・12(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
母親学級	東新宿	13(水)・20(水)・27(水)	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
	落合	9(土)・16(土)	9:30～12:00	
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】北新宿第一児童館 個別相談とグループワーク 【会場】西新宿児童館
育児・おっぱい相談	東新宿	22(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	6(水)	13:00～14:30	
育児(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を育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	7(木)		
	東新宿	21(木)		
離乳食講習会	落合	27(水)	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
	牛込	19(火)		
	四谷	28(木)		
	東新宿	18(月)		
1歳児食事講習会	落合	15(金)	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。
	牛込	14(木)		
	四谷	1(金)		
	東新宿	4(月)		
骨粗しょう症予防検診	落合	5(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
	牛込	26(火)		
	四谷	15(金)		
女性の健康専門相談	落合	7(木)	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。
	女性の健康支援センター(四谷)	1(金)産婦人科系全般		
	26(火)更年期専門			
精神保健相談	牛込	19(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	18(月)	14:00～16:15	
	東新宿	6(水)	13:15～15:30	
	落合	25(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	牛込	5(火)	14:15～16:30	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	4(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	4(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	8(金)・25(月)		
	東新宿	13(水)・25(月)		
	落合	12(火)		
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。
	四谷	15(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		

### 両親学級

【日時】2月23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】四谷保健センター

【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。

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU  
☎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)

### 区民のひろば

¥費用・申申込み・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★

◆講演会「後藤新平と関東大震災からの復興」2月13日(水)午後2時～4時、角筈区民ホールで。¥無

料。☎2月6日(水)までに電話で。先着80名。☎午前10時～午後4時に東京下水道設備協会・中西☎(3346)3051

◆アンサンブルチェンリア第5回演奏会 2月24日(日)午後7時～9時(午後6時30分開場)、四谷区民ホールで。パッサ・ゴルトベルク変奏曲弦楽合奏版ほか全5曲。¥無料。☎2月22日(金)までに電話で。先着

30名。☎午後5時以降にアンサンブルチェンリア・城之内☎090(2436)8179  
◆ストレス科学シンポジウム「うつにならない」3月17日(日)午後1時～5時、早稲田大学小野記念講堂(西早稲田1)で。¥無料。☎事前に電話で。先着200名。☎パブリックヘルスリサーチセンター「うつにならない」係☎(5287)5168



# NHK のど自慢

## 新宿文化センター開館40周年記念

出場者・  
観覧者  
募集

予選会 3月23日(土)  
NHK  
のど自慢 3月24日(日)

新宿文化センター開館40周年を記念し、同センター(新宿6-14-1)で「NHKのど自慢」を開催します。



予選会 3月23日(土)午前11時45分から  
日時 (結果発表は午後5時30分予定)

3月24日(日)  
NHK  
のど自慢 午前11時45分～午後1時30分  
(午前11時開場)

★NHKのど自慢の放送は午後0時15分  
～1時(NHK総合・国際放送で生放送)



ゲスト 水川きよし(左写真)  
(50音順) 平原綾香(右写真)



出演 予選を通過し  
た20組程度

【主催】NHK、新宿  
区、新宿未来創造  
財団

【司会】小田切千  
(NHKアナウンサ  
ー)

新宿文化センターで  
3月23日(土)同時開催  
★当日直接おいでください。



パラリンピック関連番組の上映  
やパラリンピックの競技用ツール  
の見学・体験等ができます。

### トリックアートフォト

東京2020オリ  
ンピック・パ  
ラリンピック競  
技大会に関連し  
たトリックア  
ートフォトが撮影  
できます。



### 「NHKふれあい隊」開催

放送中継  
車の見学、  
放送用カメ  
ラの体験  
等、NHKの  
放送技術を体験  
できます。  
【時間】正午～午後4時頃(受け付  
けは午前11時から。1回30分程度)  
【定員】先着150名程度。



### 出場の応募方法

往復はがき(私製を除く。1人(組)につき1通)の「往信用裏面」に①郵便番号、②住所、③名前(ふりがな)、④年齢、⑤性別、⑥電話番号、⑦職業(中学生・高校生・大学生は部活動なども記入)、⑧歌う曲目とその歌手名、⑨選曲理由を、「返信用表面」に①郵便番号、②住所、③名前を記入し、2月8日(必着)までにNHK公開番組「NHKのど自慢(新宿区3/24)出場」係(〒119-0226)へ。

【応募の注意事項】▶中学生以上で、原則アマチュアの方が対象です。中学生は予選会・本選どちらも保護者の同伴が必要です。保護者の名前と電話番号も記入してください。

▶グループで申し込む場合は、全員の名前(ふりがな)と年齢、性別、職業を明記の上、代表者が申し込んでください。

▶応募後の曲目・出場者の変更はできません。

▶応募者多数の場合は250組程度を選出し、前日の予選会にご出場いただきます。当選者には予選会のご案内を、落選者には落選通知を3月6日(水)ごろ発送予定です。

【問合せ】▶募集について…NHKサービスセンター ☎(3464)0200(自動音声)・HP <http://www.nhk.or.jp/event/>へ。

▶事業について…文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。

### 観覧の応募方法

往復はがき(私製を除く)の「往信用裏面」に、①郵便番号、②住所、③名前、④電話番号を、「返信用表面」に、①郵便番号、②住所、③名前を記入し、2月8日(必着)までにNHK公開番組「NHKのど自慢(新宿区3/24)観覧」係(〒119-0226)へ(1歳以上のお子さんから人数に含みます)。

【応募の注意事項】▶予選会は入場自由です(満席等、入場を制限する場合があります)。

▶インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的とした申し込みと判明した場合、抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。

▶インターネット売買サイトやSNS等で、入場整理券の偽造・架空出品に伴うトラブルが発生しています。ご注意ください。

▶応募者多数の場合は抽選し、当選者には入場整理券(1枚につき2人入場可)を、落選者には落選通知を3月6日(水)ごろ発送予定です。

【注意事項(出場・観覧共通)】▶記入の不備は無効です。

▶「返信用裏面」には選出・抽選結果を印刷しますので、白紙のまま送ってください(紙・シール等の貼り付け、修正液の使用は不可)。

▶応募の際にいただいた情報は、選出・抽選結果のご連絡のほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

## ささえーる 薬王寺

お互いに助け合い、支え合う地域活動の拠点として開館し、1周年を迎えます。今号では、開館1周年を記念したイベントと2月上旬から中旬に行われる催しを紹介します。

### 2月2日開催 開館1周年記念イベント

■記念講演/午前10時30分～12時

●人とつながる生活のススメ  
～まち全体を我が家に  
【講師】稲垣えみ子(写真)・元朝日新聞社記者

【申込み】電話で1月28日(月)までに同館へ。定員50名。応募者多数の場合は抽選。



■館内プログラム/午後1時30分～3時30分

同館で活動する団体による、体験講座等の催しやチューリップの鉢植え等をプレゼントするスタンプラリーを実施します(数に限りあり)。当日直接、同館へおいでください。

【内容】手作りお菓子等の振る舞い、スポーツ吹き矢、ベゴマ大会、絵本の読み聞かせほか

【問合せ】同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く)・FAX(3353)6640へ。



### 2月上旬～中旬 同館のその他の催し

①ウォーキング講座(4～5km)～歩いて知る薬王寺  
【日時・定員】2月5日(火)午前10時～12時(20名)

②パソコン講座～キーワード検索  
【日時・定員】2月8日(金)午後1時30分～3時(5名)

③ハンドトリートメント  
【日時・定員】2月8日(金)午後2時～3時(1人10分、10名)

④昼食を作って食べよう  
【日時・定員】2月1日(金)午前9時30分～午後0時30分(6名)

⑤簡単に作れる心と体に優しい料理  
【日時・定員】2月5日(火)午前10時～午後1時30分(6名)

⑥男の料理講座(男性対象)  
【日時・定員】2月6日(水)午前10時～午後0時30分(6名)

⑦お手軽薬膳クッキング  
【日時・定員】2月7日(木)午後1時30分～4時(6名)

⑧男のおつまみ講座(男性対象)  
【日時・定員】2月14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】1月24日(木)までに電話または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。④～⑧は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。

## 新宿区自治基本条例に関する 区民検証会議を開催します

目指すべきまちの姿や自治の基本ルールなどを定めた同条例について、よりよいまちづくりにつなげるため、「区民検証会議」を開催します。傍聴を希望する方は当日直接、会場へおいでください。



※参加者は決定していますので、傍聴のみとなります。

【日時・内容(予定)】▶2月2日(土)…区政に参加すること、区政情報を知ること(区民の権利)、▶3日(日)…良好な地域社会を創出するために自分にできること(区民の責務)、いずれも午前9時30分～午後4時

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502・FAX(5272)5500へ。

## 羽田空港機能強化に関する説明会

羽田空港の新飛行経路案の説明等を行います。各説明会の日程・会場は次のとおりです。



●オープンハウス型説明会…2月8日(金)午後3時～7時・9日(土)午後1時～5時/新宿駅西口広場イベントコーナー

●地域説明会(地域の方対象)…▶1月30日(水)午後6時30分～8時/角筈地域センター(西新宿4-33-7)、▶31日(木)午後6時30分～8時/柏木地域センター(北新宿2-3-7)

●羽田空港機能強化にかかる情報発信拠点の開設…2月4日(月)～8日(金)午前9時～午後5時/区役所第1分庁舎1階ロビー

【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763・FAX(5273)4070へ。