

- 2面 平成31年度に取り組む主な事業
- 4面 M.ザンデルリンク／ドレズデン・フィルハーモニー管弦楽団演奏会
- 8面 フレイル予防イベント 元気で長生き大作戦2019 元号改正に便乗した詐欺にご注意を



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。

平成31年度

区政の基本方針を表明

持続的に発展する 新しい新宿のまちを目指して



平成31年第1回区議会定例会は2月14日に開会し、平成31年度当初予算案などの各種議案を審議しています。開会に当たり吉住健一区長は、区政の基本方針について所信を表明しました。今回は、その概要をお知らせします。要旨は、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からご覧いただけます。
【問合せ】企画政策課(本庁舎3階)☎(5273)3502・☎(5272)5500へ。

区政に対する基本姿勢

我が国の経済情勢を見ますと、雇用・所得環境の改善が進み、本年1月で、景気の回復期間は戦後最長を更新したと言われております。しかしながら、通商問題の動向が世界経済に与える影響や、海外経済の不確実性、金融資本市場の変動の影響などに十分留意する必要があります。

区財政においては、特別区民税をはじめとする一般財源が堅調に推移したこともあり、一定の財政対応力を確保しております。しかし、消費税率の引き上げによる影響、法人住民税の一部国税化の拡大や、ふるさと納税による特別区民税の減収などが懸念されるなど、区財政を取り巻く環境は、依然として不透明であり、予断を許しません。

このような中、区は、高齢者や子育て世代への支援など、誰もが安心して住み続けられる環境の整備、災害に強い安全なまちづくり、長期的視点に立った区の魅力をより高めるまちづくり、さらには、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた取り組みを進めなければなりません。

このため、私の区政に対する2つの基本姿勢である「現場・現実を重視した柔軟かつ総合性の高い区政」と「将来を見据えた政策の優先順位を明確にした区政」のもと、区民の皆さまが夢と希望を持って生活できる、持続的に発展する新しい新宿のまちの創造に向けて、区政課題に全力で取り組んでまいります。



▶子育て関係団体の見本市「新宿子育てメッセ」の様子



▶ささえーる 薬王寺での多世代交流イベント

平成31年度の区政運営の基本認識

平成31年度は、区の10年後の将来像を見据えて策定した総合計画と、そのアクションプランである第一次実行計画2年目の年です。総合計画に示す5つの基本政策が、将来大きな成果をもたらすよう、社会経済情勢や行政需要の変化などに的確に対応し、実行計画に掲げる各事業を着実に推進してまいります。

●暮らしやすさ1番の新宿

区民の皆さまが心豊かに生き生きと暮らすことができるよう、一人一人が尊重され、誰もが自分らしく生活することができる地域社会の実現を目指します。

このため、健康寿命の延伸や、安心して子育てができる環境の整備、教育の充実、高齢者や障害者など誰もが自分らしく生活できるまちづくり、地域コミュニティの活性化など、区民生活を支える施策に取り組めます。



▶子どもから高齢者までが集える落合三世代交流サロン



▶リンゴを手にする保育園児

●新宿の高度防災都市化と安全安心の強化

切迫性が高まる首都直下地震等の緊急地震対策と、安全で安心な生活環境づくりに取り組むことが重要です。

このため、建築物の耐震化や不燃化、ブロック塀や擁壁・がけの安全化対策にスピード感をもって取り組むとともに、地域防災力の強化を図ります。また、特殊詐欺対策や客引き行為の防止、民泊や空き家等への対策、不法投棄の防止対策等を進めてまいります。

●賑わい都市・新宿の創造

商業・業務・文化・居住機能などが集積する、多様性に富んだ新宿の都市機能や都市環境を生かした、まちづくりに取り組んでいきます。

また、文化・観光・スポーツの振興、環境にやさしいまちづくり、商店街支援や産業振興などの施策を推進し、誰もが愛着と誇りを持てる、やすらぎとにぎわいのまちの実現を目指します。



▶新宿のまちを沖縄一色に染め上げる「新宿エイサーまつり」



▶区内の多彩な芸術イベントを集めた「新宿フィールドミュージアム」

●健全な区財政の確立

適切な施策・事業の進行管理に努めるとともに、税外収入のさらなる確保、公共施設マネジメントの強化などに取り組むことにより、健全な行財政運営を確保し、将来にわたって良質な区民サービスを提供してまいります。

●好感度1番の区役所

窓口案内サービスの向上や、ICTを活用した効果的・効率的な行政サービスの提供に取り組めます。また、区民の皆さまとともに地域課題を共有し、解決するための施策を立案・実行できる職員の育成に取り組むことで、区役所の好感度を高めていくほか、区民に最も身近な基礎自治体として、地方分権を推進してまいります。

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、この世界最大の平和とスポーツの祭典が、子どもたちや多くの区民の記憶に残る大会となるよう、着実に取り組んでまいります。



▶東京2020オリンピック・パラリンピック777日前記念イベント

誰もが住みたい、住み続けたいと思えるまちの実現に向けて

区政を取り巻く社会経済情勢は不透明であり、景気の先行きについても、慎重に見極めていく必要があります。

こうした中、区民の皆さまの暮らしを支えるとともに、安全・安心で、魅力あふれるまちづくりを着実に進めていかなければなりません。

私は、区民に最も身近な基礎自治体の長として、現場・現実に向き合いながら、区政課題に的確に対応することで、誰もが住みたい、住み続けたいと思える、新宿のまちの実現に向けて、全力で取り組んでまいります。

平成31年度に 取り組む主な事業

「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまちの実現に向けて取り組む主な事業のうち、その一部を新宿区総合計画で示す5つの基本政策に沿ってご紹介します(1面から続く)。
【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502・FAX(5272)5500へ。

基本政策Ⅰ

暮らしやすさ1番の新宿

- ▶ 気軽に健康づくりに取り組める環境整備
 - 健康ポイント事業の実施
 - しんじゅくシティウォークの開催・ウォーキングマスター育成
- ▶ 高齢期の健康づくりとフレイル予防の推進(「しんじゅく100トレ」「新宿いきいき体操」「新宿ごっくん体操」の普及)
- ▶ 自殺対策の推進(インターネットを活用した自殺防止対策等の実施)
- ▶ 国有地を活用した介護保険サービス施設等の整備
 - 特別養護老人ホーム・ショートステイの整備(富久町・市谷薬王寺町)
 - 認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護・障害者グループホームの整備(払方町)
- ▶ 障害を理由とする差別の解消の推進
 - 「バリアフリーマップ」の刷新
 - 障害者等への介助の基礎を学ぶ研修会・障害理解のための講演会の開催
- ▶ 区立障害者福祉施設の機能の充実
 - 新宿・高田馬場福祉作業所の多機能化
 - あゆみの家の定員拡充及び機能充実
- ▶ 保育所待機児童の解消(賃貸物件を活用した私立保育所等)
- ▶ 待機児童を対象とした居宅訪問型保育事業の実施
- ▶ 学童クラブ及び放課後子どもひろば事業の充実
- ▶ 区立小・中学校体育館等の空調設備整備
- ▶ 東京2020オリンピック・パラリンピックを契機とした教育の推進
 - 英語キャンプの実施
 - 障害者理解教育の推進
 - 新たなスポーツ種目の導入(「スラックライン」「スポーツクライミング」)
 - ボランティア活動の気運醸成
- ▶ しんじゅく若者会議の開催、しんじゅく若者意識調査の実施
- ▶ 町会・自治会活性化への支援
 - 町会・自治会の加入促進や活性化に向けたコンサルティング事業等の実施
 - タワーマンション居住者等への実態調査等



▲しんじゅくシティウォーク



▲2019年7月に開設する特別養護老人ホーム「(仮称)とみひさ」



▲2019年4月に開設する小学館アカデミー飯田橋ガーデン保育園



▲スポーツクライミング体験



▲しんじゅく若者会議

基本政策Ⅱ

新宿の高度防災都市化と安全安心の強化

- ▶ 災害に強いまちづくりに向けた耐震化・安全化等の促進
 - 建築物等の耐震化
 - ブロック塀や擁壁・がけの安全化対策
 - 道路の無電柱化整備
- ▶ 女性をはじめ配慮を要する方の視点を取り入れた避難所の体制づくり
- ▶ マンション自主防災組織への防災資機材助成制度の創設
- ▶ 不法投棄対策夜間パトロールの実施
- ▶ 住宅宿泊事業の適正な運営の確保と違法民泊に対する指導・是正の徹底



▲道路の無電柱化



▲避難所の体制づくり(イメージ)

基本政策Ⅲ

賑わい都市・新宿の創造

- ▶ 新宿駅周辺地区の整備推進
 - 「新宿の拠点再整備方針」にもとづく、新宿駅周辺地区の整備
 - 新宿駅東西自由通路の整備促進
 - 新宿駅東口広場等の緊急整備
 - 新宿通りモール化に向けた社会実験
- ▶ 地域特性を活かしたまちづくりの推進(信濃町駅周辺地区・飯田橋駅周辺地区・高田馬場駅周辺地区・神楽坂地区等)
- ▶ ユニバーサルデザインのまちづくりの推進(「(仮称)ユニバーサルデザインまちづくり条例」の制定に向けた取組)
- ▶ 道路空間等の安全・快適化に向けた取組
 - 都市計画道路補助第72号線の整備
 - 高齢者にやさしい道づくり(戸山地区・百人町地区への腰掛防護柵等の設置)
- ▶ 自転車通行空間の整備(早大通り、神宮球場前区道)
- ▶ 新宿中央公園の魅力向上(民間事業者によるカフェ・レストラン、スポーツクラブを併設した交流拠点施設の設置、ポケットパーク・芝生広場の整備)
- ▶ 誰もが利用しやすい快適なトイレの整備(公園トイレ及び公衆トイレの改修)
- ▶ 「しんじゅく逸品」の商標登録による普及、「しんじゅく逸品マルシェ」の開催
- ▶ 「新宿ビジネスプランコンテスト」の開催
- ▶ 中小企業者が行う新製品・新サービスの開発に対する助成
- ▶ 商店街の魅力づくりの推進
 - 商店街が実施するイベント事業や商店街路灯のLED化等への支援
 - 商店会情報誌の発行
 - 大学等との連携による商店街支援
 - 店舗のメニュー・看板等の多言語対応への支援
- ▶ 漱石山房記念館の魅力の向上(オリジナルグッズ作成、「九日会」の開催、アニメ等を活用したイベント実施)
- ▶ 観光資源情報検索システムの構築
- ▶ スポーツ環境の整備
 - 子ども・成人向けスポーツ体験教室(ポッチャ等の体験教室、トップアスリートを迎えたイベント開催)
 - 江戸川河川敷グラウンドの借り上げ
- ▶ 多文化共生のまちづくりの推進(外国人向けの生活情報等をまとめた映像作成・配信)
- ▶ 平和啓発事業の実施



▲新宿駅東西自由通路(イメージ)



▲新宿中央公園の交流拠点施設(イメージ)



▲しんじゅく逸品マルシェ



▲漱石山房記念館



▲漱石山房記念館オリジナルグッズ(扇子、手ぬぐい)



▲ポッチャ体験

基本政策Ⅳ 健全な区財政の確立

- ▶ 行政評価や決算実績による事務事業の見直し
- ▶ 公民連携の推進(ネーミングライツや広告などによる税外収入の確保)
- ▶ 「(仮称)新宿区公契約条例」の制定に向けた取組

基本政策Ⅴ 好感度1番の区役所

- ▶ クレジット納付等の2020年度の導入に向けた取組(特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料)
- ▶ オープンデータを活用した官・民・学の連携による地域課題への取組

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた気運醸成等

- ◎ 東京2020大会開催250日前イベントの開催
- ◎ 「(仮称)新宿区東京2020オリンピック・パラリンピック区民参画基金」の活用
- ◎ 大会関係の装飾による気運醸成



▲庁舎ラッピング(イメージ)

▼本庁舎エレベーターラッピング

区立障害者福祉センターの催し

〒162-0052 戸山1-22-2
☎(3232)3711・FAX(3232)3344

◆ 手話講習会



【日時】▶中級・通訳コース…5月7日～32年(2020年)3月3日の火曜日午後6時30分～8時30分
▶初級・上級コース…5月9日～32年(2020年)3月5日の木曜日午前10時～12時

※いずれも土・日曜日に開催することがあります(全40回)。
※中級コースは4月16日(火)午後6時30分から、上級コースは4月18日(木)午前10時から、通訳コースは4月9日(火)午後6時30分から試験(手話の表現・読み取り)を実施します。

【対象・コース】区内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く。18歳未満は保護者の同意が必要)で、年間を通して参加できる方(他区で通訳者として活動している方を除く)

▶初級…初めて手話を学ぶ方、40名、▶中級(日常会話)…初級修了程度、40名、▶上級…中級修了程度または学習歴2年以上、20名、▶通訳(応用技術)…学習歴3年以上、10名

※上級・通訳コースの方は、講習会修了後に新宿区登録手話通訳者試験を受験し、区内で手話通訳者として活動できる方が対象です。

【費用】2,000～3,000円程度(テキスト代)

【会場・申込み】往復はがきに5面記入例のほか年齢、希望コース、手話学習年数、在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を記入し、3月31日(日)(消印有効)までに同センターへ。初級は応募者多数の場合は選考の上、抽選。

◆ バリアフリー映画

●「くちづけ」(主演/貫地谷しほり)
グループホームで暮らす知的障害者たちと、父と娘の交流の物語です(音声ガイド・字幕付き)。

【日時】3月15日(金)午後1時30分～3時30分

【会場・申込み】当日直接、同センターへ。先着80名。



どなたでもご利用ください 同センターのマッサージ室



有資格者によるマッサージ・あん摩・指圧(1時間程度)の施術が受けられます。

【日時】月～土曜日午前10時～午後5時(受け付けは午後4時まで)

【費用】1回3,000円

【会場・問合せ】同センターへ。

景観特性を踏まえた 神楽坂らしい屋外広告物を



新宿区屋外広告物に関する地域別ガイドライン(神楽坂地区)を策定しました

ガイドラインは、4月に施行します。施行後に対象地区内で屋外広告物を設置する場合、原則として地元まちづくり組織である「神楽坂まちづくり興隆会」との協議が必要になります。

ガイドラインの内容について詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

【問合せ】景観・まちづくり課(本庁舎8階)☎(5273)3831・FAX(3209)9227へ。

バイク・軽自動車等の 廃車手続きは3月29日までに

軽自動車税は、毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車を所有している方が納める税金です。
譲渡・売却・廃棄などで軽自動車等を所有していない場合や、盗難に遭った場合に廃車手続きをしていないと、31年度も軽自動車税が課税されます。廃車手続きが済んでいない方は、必ず3月29日(金)までに手続きをしてください。手続きの場所は、軽自動車等の種別により異なります。

● 31年度グリーン化特例(軽課税)

軽自動車(三輪・四輪)のグリーン化特例(軽課税)が、31年度も適用されます。30年4月1日～31年3月31日に新規取得した排ガス性能・燃費性能の優れた環境負荷の小さい新車が対象車両です。

廃車手続きの 場所・問合せ

▼原動機付自転車(125CC以下)・小型特殊自動車: 区税務課収納管理係(本庁舎6階)☎(5273)4139

▼オートバイ(125CCを超えるもの): 練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町2-1-8)☎(0550)554020

▼軽自動車(三輪・四輪): 軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24)☎(0550)3816(3101)

地域活動団体の取り組みを応援

地域コミュニティ事業に助成します

第1回助成事業を募集します

区民主体の地域活動団体が行う取り組みを支援し、地域コミュニティの活性化・絆づくりを推進します。

【対象団体】▼町会・自治会、地区町会連合会、地区協議会、またはこれらいずれかの団体を含む実行委員会



【対象事業】4月1日(月)～8月31日(土)に実施する次のいずれかの事業
▼地域全体の課題解決
▼安全安心なまちづくり
▼地域交流の促進

※7月1日(月)～32年(2020年)3月31日(火)に実施する事業が対象の第2回助成は、5月7日(火)から申請を受け付ける予定です。詳しくは、広報しんじゅく後号でご案内します。

【助成金額】原則として助成対象経費の5分の4(1事業につき上限10万円)

※4月中に実施する審査会を経て、5月10日(金)までに交付対象事業を決定します。
【申込み】事前予約の上、所定の申請書等を4月5日(金)までに事業を実施する地域の特別出張所(特別出張所管地区以外は地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階)☎(5273)4127)へ。各特別出張所等で申請に関する相談を受け付けています。
※詳しくは、新宿区ホームページ、特別出張所・地域コミュニティ課コミュニティ係で配布する募集要項でご案内しています。

帝国ホテル東京

レストラン優待券の配布

●利用期間は4月26日(金)まで
【対象】区内在住・在勤の方
【優待内容】利用金額から10%割り引き。料金は利用当日レストランでお支払いください。

【優待施設】帝国ホテル東京(千代田区内幸町1-1-1)

【申込み】3月11日(月)から区内在住・在勤であることが確認できるもの(健康保険証・名刺等)をお持ちの上、**新宿(区)勤労者・仕事支援センター**勤務者サービスクラス、新宿7-3-29、新宿こころから広場(こころ棟)☎(3208)2311へ。先着50枚(1人2枚まで)。

省エネセミナー

●SDGsの取り組みによる社会課題の解決

【日時】3月26日(火)午後1時30分～4時30分
【対象】区内在住・在勤・在学の方、区内事業者、30名

【内容】事業と社会的持続的な発展を目指し、社会的責任に関する事業戦略と取り組みを一体的に推進するための方法(講師は浅井豊司(株)フルハシ環境総合研究所代表取締役)
【会場・申込み】往復はがきかファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で、3月20日(必着)までに**環境学習情報センター**(〒160-0023 西新宿2-11-4)☎(3348)6277・FAX(3344)4434

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

創業セミナー

●スタートアップのいろは
～起業家の方程式Lv.0
【日時】3月31日(日)午後1時～



くらし

5時
【対象】区内で新規性の高い商品・サービスで事業拡大を目指す方、24名

【内容】欧米における新たなビジネスモデルでの市場開拓の基礎、起業家のあり方、起業家が知っておくべき常識、事業を作り出す方法論ほか(講師は李東烈/NPO法人スタートアップウィークエンド理事長)

【費用】千円(交流会代等)
【会場・申込み】3月7日(木)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか、現在の仕事内容を記入)で、**高田馬場創業支援センター**(高田馬場1-32-10)☎(3205)3031・FAX(3205)1007・shinjuku-center.jpへ。先着順。

中小企業で働く方向けの講座

●新入社員・若手社員のためのビジネス基礎研修

【日時】4月11日(木)午前9時30分～午後5時
【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

【内容】ビジネスマナー・ビジネススキル・コミュニケーションの講話・演習
【費用】2千500円(テキスト代等)
【会場・申込み】はがきかファックス(1枚1人)に5面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、3月18日(必着)までに**新宿(区)勤労者・仕事支援センター**勤務者サービスクラス、〒160-0022 新宿7-3-29、新宿こころから広場(こころ棟)☎(3208)2311・FAX(3208)3110

0へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方には3月25日(月)までに受講案内を送ります。申し込みが10名に満たない場合は中止します。

図書館の催し

特別図書展示 「新宿で探そう宝物の一冊」

学習院女子大学の学生が新宿区に関する本や新宿区にゆかりのある著名人の著書を選び、展示・貸し出しします。
【期間】3月21日(祝)まで
【会場・申込み】当日直接、中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364) 1421へ。

多言語のおはなし会

【日時】3月16日(土)午後2時30分～4時15分(入退場自由)
【内容】日本語・スウェーデン語・スペイン語・カタロニア語・中国語

語・タイ語・英語での読み聞かせ、外国の紹介、手遊びほか
【協力】カイ日本語スクール
【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209) 3812へ。

講座「発酵をしろう! 糍をしろう!」

【日時】3月17日(日)午後2時～3時30分
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
【内容】こうじや甘酒等の健康効果など日本の発酵食品を学ぶ(講師は東京薬科大学非常勤講師)
【協力】「未来と食」友の会
【申込み】3月9日(土)までに電話または直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209) 3812へ。定

員20名。応募者多数の場合は抽選。当選した方に、3月10日(日)に電話でご連絡します。

英語おはなし会

●絵本を英語で楽しもう
【日時】3月20日(水)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
【内容】英語で絵本の読み聞かせ、手遊び
【会場・申込み】当日直接、角管図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371) 0010へ。先着順。

スプリングミニコンサート

下落合図書館のオープンライブラリーを開放して開催します。

【日時】3月21日(祝)午前11時～12時
【会場・申込み】当日直接、同館(下落合1-9-8) ☎(3368) 6100へ(雨天時は館内で実施、先着50名)。

戸山クラシックシネマ

【日時】4月6日(土)午後2時～4時
【上映作品】「シャレード」(1963年。1時間53分。英語音声・日本語字幕。主演/オーディリー・ヘッバーン、監督/スタンリー・ドーネン)
【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館(戸山2-11-101)へ。先着100名。
【問合せ】戸山図書館 ☎(3207) 1191へ。

黙とうにご協力を

3月10日は「東京都平和の日」

昭和20年3月10日の東京大空襲では、一夜にして約10万人ともいわれる尊い命が失われました。

東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。

【日時】3月10日(日)午後2時
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505・☎(3209) 9947へ。

全世代の方対象 シルバー人材センターの講座

◆パソコン教室(Windows 10)

【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～G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(5面記入例のほか受付番号①～⑩の別)を記入)で、3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。

パソコン教室名	主な内容	日程 (各教室2日制)	クラス	受付番号
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	4月1日(月)・2日(火)	午前	①
			午後	②
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	4月3日(水)・10日(水)	午前	③
			午後	④
C ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	4月15日(月)・22日(月)	午前	⑤
			午後	⑥
D ワード活用	アート機能などを使った、見やすい文書作り	4月16日(火)・23日(火)	午前	⑦
			午後	⑧
E エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	4月4日(水)・11日(水)	午前	⑨
			午後	⑩
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	4月15日(月)・22日(月)	午前	⑪
			午後	⑫
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)	4月16日(火)・23日(火)	午後	⑬
			午前	⑭

教育費の一部を補助しています 就学援助の申請を

区内在住で次のいずれかに該当し、経済的に困りの方(所得制限あり)に、教育費の一部を補助しています。
【対象】▶義務教育期間中のお子さんがいる保護者
▶中学校の夜間学級に在学する生徒の保護者または20歳以上の生徒本人
【申込み】▶区立小・中学校に通学する方…学校に申請してください。▶公立・国立・私立の小・中学校に通学する方…3月29日(金)までに下記へご相談ください。※3月に小・中学校入学準備金の入学前支給を受ける予定の方も、申請が必要です。
【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273) 3089へ。

新宿文化センター開館40周年記念事業

M.ザンデルリンク / ドレスデン・フィルハーモニー管弦楽団

演奏会に 区民50名を無料招待

【日時】6月28日(金)午後7時から
新宿文化センター開館40周年を記念し、偉大な作曲家との共演の歴史があり、ドイツ音楽の歴史と伝統を背負った名門オーケストラ・ドレスデン・フィルハーモニー管弦楽団とミハヤエル・ザンデルリンク(指揮)による圧巻の演奏をお届けします。
【曲目(予定)】シューベルト/交響曲第7番「未完成」、ベートーヴェン/交響曲第5番「運命」、ドヴォルザーク/交響曲第9番「新世界より」
【主催】新宿区・新宿未来創造財団
【会場・申込み】往復はがき(1人1枚)の「往信用裏面」に5面記入例のほか希望人数(2名まで)を、「返信用表面」に郵便番号、住所、氏名を記入し、3月20日(必着)までに同センター(〒160-0022新宿6-14-1) ☎(3350) 1141へ。応募者多数の場合は抽選。
※小学生から入場できます。

◆同演奏会チケット販売のご案内◆(全指定席)
▶区民割引…S席8,000円、A席6,000円
▶一般…S席10,000円、A席7,000円、Y席(25歳以下)3,000円
▶友の会割引…S席7,500円、A席5,000円(4枚まで購入可)

「赤ちゃんがきたー!」

初めて赤ちゃんを育てているお母さんと赤ちゃんが一緒に参加し、講義や参加者同士での話し合いを通して、育児の知識や親の役割などを学ぶ連続講座です。
【日時】4月4日・25日の木曜日 午後1時30分～3時30分 全4回
【対象】初めての育児で生後2ヶ月か月の赤ちゃんを育てているお母さんとお子さん、20組
【費用】864円(テキスト代)
【会場・申込み】3月8日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)または直接、ゆつたりーの北山伏町後3時

親子の絆をぐんぐんプログラム

【日時】4月4日・25日の木曜日 午後1時30分～3時30分 全4回
【対象】初めての育児で生後2ヶ月か月の赤ちゃんを育てているお母さんとお子さん、20組
【費用】864円(テキスト代)
【会場・申込み】3月8日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)または直接、ゆつたりーの北山伏町後3時

ドキュメンタリー上映会

●「夜明け前」～呉秀三
無名の精神障害者の100年
【日時】3月25日(月)午後2時～3時20分(午後1時30分開場)
【主催】新宿区精神保健ネットワーク連絡会
【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22) ☎(3365) 7360、オフィススクロバー ☎(3365) 4177へ。
【問合せ】区立障害者生活支援センター ☎(5937) 6821、☎(3365) 7360、オフィススクロバー ☎(3365) 4177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。

福祉

【日時】3月16日(土)午前10時～午後3時
【会場】牛込鞆町地域センター! 牛込鞆町区民ホール(鞆町15)
【主催・問合せ】鞆町管内町会連合会事務局(鞆町特別出張所) ☎(3260) 1911へ。

女性活躍推進企業サポート事業最終成果発表会

●女性の採用は企業の成長戦略そのものだった
【日時】3月25日(月)午後1時～4時30分(受け付けは午後0時30分から)
【会場】区立産業会館(B1Z新街、西新宿6-8-1)
【対象】女性の活躍推進・積極採用に取り組むたい企業の方ほか、100名各企業2名まで
【内容】▼事例紹介(参加企業好事例3社)と復職を目指す女性の声
▼基調講演(ダイバーシティのために人事ができること)講師は島田由香/ユニリーバ・ジャパン・ホールディングス(株)取締役人事総務本部長
▼パネルディスカッション「女性リーダーが語る各社の取り組みと目指す姿」
【申込み】3月7日(水)～20日(水)に電話で同事務局(アデコ) ☎(5326) 2116へ。同事業ホームページ http://www.adeco.co.jp/news/div_woman/report2018/からも申し込みます。先着順(区内企業・区民優先)。

新宿中央公園 春まつり

【日時】3月16日(土)午前11時～午後3時(荒天中止)
【会場】新宿中央公園ちびっこ広場(西新宿2-10)
【内容】ふれあい動物園、花苗の販売、お楽しみ釣り堀り、パン・クッキーの販売ほか
【問合せ】同園管理事務所 ☎(3342) 4509へ。

四谷ふれあい祭り

【日時】3月24日(日)午前10時～午後3時
【会場】四谷ふれあい祭り会場(四谷区民センター1階ロビー)

女性活躍推進企業サポート事業最終成果発表会

●女性の採用は企業の成長戦略そのものだった
【日時】3月25日(月)午後1時～4時30分(受け付けは午後0時30分から)
【会場】区立産業会館(B1Z新街、西新宿6-8-1)
【対象】女性の活躍推進・積極採用に取り組むたい企業の方ほか、100名各企業2名まで
【内容】▼事例紹介(参加企業好事例3社)と復職を目指す女性の声
▼基調講演(ダイバーシティのために人事ができること)講師は島田由香/ユニリーバ・ジャパン・ホールディングス(株)取締役人事総務本部長
▼パネルディスカッション「女性リーダーが語る各社の取り組みと目指す姿」
【申込み】3月7日(水)～20日(水)に電話で同事務局(アデコ) ☎(5326) 2116へ。同事業ホームページ http://www.adeco.co.jp/news/div_woman/report2018/からも申し込みます。先着順(区内企業・区民優先)。

公開編集講座

●2日間学ぶ
企画・文章力アップ編集講座
【日時】4月6日(土)・20日(土)午前10時～午後3時
【対象】区内在住・在勤・在学中で2日間とも出席できる方、30名
【内容】企画立案・文章作成・編集の基礎から実践までを学ぶ(講師は二宮明子/樹草文社代表)
【会場・申込み】3月7日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で男女共同参画推進センター(ウイ・エヌ新街 荒木町16) ☎(3341) 0801(日曜日・祝日を除く)・☎(341) 0740へ。先着順。

外部評価委員会

【日時】3月15日(金)午前9時30分～12時
【会場】区の総合判断
【内容】区の総合判断
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所第1分庁舎7階会議室へ。
【問合せ】行政管理課(本庁舎3階) ☎(5273) 4245へ。

産業振興会議

【日時】3月7日(水)午後6時～8時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館B1Z新宿、西新宿6-8-1 ☎(3344) 0701へ。

審議会

【日時】3月18日(月)午後3時30分～5時
【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室
【内容】▼審議案件：東京都計画地域域冷暖房施設歌舞伎町地区地域冷暖房施設の変更(案)区決定、東京都計画地区計画上落合中央・三丁目地区地区計画(案)区決定
▼報告案件：上落合東部地区における新たな防火規制の区域指定案都決定
【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273) 3527・☎(3209) 2227へ。

3月8日(金)「子ども医療証(㊟医療証)」を発送します

未就学児対象の「乳幼児医療証(㊟医療証)」をお持ちで、平成24年4月2日～25年4月1日生まれの方に、4月1日(日)から使用できる㊟医療証を3月8日(金)に発送します。切り替えの手続きは不要です。3月中に届かなかった場合はお問い合わせください。
【問合せ】子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273) 4546・☎(3209) 1145へ。

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。
●信濃町シニア活動館
①ジャズコンサート
【日時・定員】3月16日(土)午後2時30分～3時30分(40名)
【内容】新宿区生まれのジャズバンドの生演奏(演奏はデューク・グリーン・サウンド)
②コーラスを楽しもう!
【日時・定員】3月24日(日)午後2時～3時30分(40名)
【内容】歌唱指導を受けながら合唱
③鉄道模型Nゲージ&プラレールで多世代交流
【日時・定員】3月31日(日)午後1時30分～3時30分(40名)
【内容】発車メロディークイズ、Nゲージの運転、プラレールで遊ぶ
【協力】東京都ボランティアリーダー会グループ
……………(以下共通)……………
【会場・申込み】当日直接、同館(信濃町20) ☎(5369) 6737へ。先着順。

北新宿第二地域交流館

①春の弦楽コンサート
【日時・定員】3月17日(日)午後2時～3時10分(30名)
【内容】弦楽四重奏による演奏ほか(出演はたまでれカルテット)
②耳の聞こえと補聴器の講座
【日時・定員】3月27日(水)午後1時30分～3時(30名)
【内容】加齢による聞こえの問題や補聴器の選び方、最新補聴器の紹介(講師は江藤裕一郎/認定補聴器技能者)
……………(以下共通)……………
【会場・申込み】①は当日直接、②は3月7日(水)から電話かファックス(5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。先着順。
※初めてご利用の方は登録が必要となります。身分証明書をお持ちください。

【日時】3月15日(金)午前9時30分～12時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館B1Z新宿、西新宿6-8-1 ☎(3344) 0701へ。

【日時】3月15日(金)午前9時30分～12時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館B1Z新宿、西新宿6-8-1 ☎(3344) 0701へ。

【日時】3月15日(金)午前9時30分～12時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館B1Z新宿、西新宿6-8-1 ☎(3344) 0701へ。

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★

◆市民公開講座「絵本と詩とピアノの世界から死を考える・生きるを考える」3月23日(土)午後1時30分～3時30分、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。無料。当日直接、会場へ。同大学看護学部学務課 ☎(3353)8112(内線42151)

◆公開講座「意外と知らないカラダのこと」3月23日(土)午後1時30分～3時45分、ベルサール新宿グランド(西新宿8)で。講師は慶應義塾大学病院医師。区内在住の方対象。当日直接、会場へ。先着200名。毎月～金曜日午前10時～午後5時に日本の医療を研究する会・川田 ☎080(8866)0329

◆第5回桜おどり 3月21日(祝)～24日(日)・28日(木)～31日(日)、4月4日(木)～7日(日)正午から・午後2時から、各50分程度。西落合2丁目。さまざまな日本のおどりを披露。1等席2,000円・2等席1,500円・3等席1,000円。区民5組10名は無料(3月18日(月)までに電話申し込み。先着順)。当日直接、会場へ。各回先着81名。舞踊集団菊の会・鶴岡 ☎(5983)6001

◆コリアンアカデミー韓国語講座入門 4月2日～9月24日の火曜日午後7時～8時30分、東京韓国学校中・高等部校舎(若松町)で。1回1,000円。在日本大韓民国民団東京地方本部・李政幸(イ・ジョンヘン) ☎(3454)4711

★サークル紹介・会員募集★

◆ハーモニカ 毎月第2木曜日・第4日曜日午前10時～12時、戸塚地域センターで。分散和音等の奏法学習と希望者による独奏。1曲以上吹ける方対象。毎月1,000円。ハーモニカSD・山口 ☎090(8559)0631

◆新舞踊・民謡 毎月第1・第2・第4日曜日午後1時30分～4時30分、戸山シニア活動館で。発表の場あり(参加自由)。初心者歓迎。着物の貸し出しあり。毎月3,000円。あざみ会・大浦 ☎(3207)6741

◆書道(鷺堂流) 月3回水曜日午後1時30分～3時30分、戸山生涯学習館で。講師の指導あり。18歳以上対象。毎月3,000円。山茶花・杉川 ☎(3203)1217

男女共同参画情報誌

「ウィズ新宿」

編集委員を募集します



編集会議の様子

男女共同参画に関する情報や区の取り組み、各種講座などを紹介する情報誌です。編集講座で基礎を学び、プロの編集者のアドバイスを受けながら、区と協働で作成します。

【任期】4月6日(土)～32年(2020年)3月31日(火) 【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上で、編集講座・編集会議に毎回出席できる方、7名程度(経験は問いません)。託児あり(未就学児)。

【活動内容】男女共同参画の基本的な知識と視点、情報誌の役割や企画の立て方、取

材方法、読みやすい文章の書き方等を学んだ後、記事の執筆など編集に参加

●編集講座…4月6日(土)・20日(土)いずれも午前10時～午後3時

●編集会議…▶134号/6月1日・15日・29日、7月13日、8月3日・24日、▶135号/10月5日・19日、11月9日・30日、12月14日、32(2020)年1月18日のいずれも土曜日午前9時45分～午後0時15分、各号6回(日程は変更する場合があります)。取材に掛かる交通費等は各自負担。

【会場・申込み】所定の申込書を、3月28日(木)までに男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、〒160-0007荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日を除く)へ郵送(必着)またはお持ちください。選考結果は4月4日(木)までにお知らせします。申込書は同センター・特別出張所・地域センター・区立図書館等で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。



▲ウィズ新宿131号(30年10月発行)

施設

新宿文化センター

4月の休館日を変更します

同センター(新宿6-14-1)の4月の休館日を次のとおり変更します。
【休館日】▼変更前…4月9日(火)、▼変更後…4月15日(月)

【問合せ】新宿未来創造財団文化学習課 ☎(3350)1141へ。

区民ギャラリー・環境学習情報センター貸室等の一時休止

施設の屋上工事のため、部屋の貸し出しを一時休止します。

【休止期間】11月中旬～32年(2020年)3月(工事期間は5月～33年(2021年)2月)

※工事の進捗状況により、休止期間を変更することがあります。

【休止対象となる貸室】▼1階…区民ギャラリー展示ホール、▼2階…環境学習情報センター展示室・研修室(情報コーナーは利用可)

【問合せ】▼工事について…環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763、生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358、▼貸室等について…区民ギャラリー・環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。

募集

牛込笹苜地域センター

事務職員 事務補助員

土・日曜日、祝日等の勤務がありま(土・日曜日、祝日のみの勤務も可)。

●事務職員

【勤務日数・時間】週4日、1日5時間(主に午後5時～10時)

【賃金(月額)】10万3千円

●事務補助員

【勤務日数・時間】月14日程度、1日5時間(午前8時30分～午後1時30分・午後0時30分～5時30分・午後5時

～10時)のシフト制(午後5時～10時のみの勤務も可)

【賃金(時給)】千20円(午後5時～10時は千70円)

……………(以下共通)……………

【対象】パソコン(ワード・エクセル等)ができる方、若干名

【勤務期間】4月1日から1年間

【勤務内容】集会室の利用受け付け、施設管理ほか

【選考】▼1次…書類、▼2次…面接

【勤務場所・申込み】所定の履歴書・質問票・作文用紙を3月15日(金)までに直接、同センター(笹苜町15) ☎(3260)3677へ(受け付けは午前9時～午後8時)。履歴書・質問票・作文用紙は同センターで配布しています。

しんじゆく女性団体会議

新規会員

女性団体が相互に連携し、女性が自ら意思決定し行動する力を身に付けるための研修等を実施します。定例会(原則として偶数月の第3金曜日に開催)に年間を通して出席していただきます。

【対象】次の全てに該当する団体

▼区内を活動拠点に、2年以上継続的に女性の地位向上と一般的な教養を高める活動をしている

▼構成員が20名以上で、半数以上が女性かつ8割以上が区内在住

【申込み】所定の申請書を郵送かファックスまたは直接、男女共同参画課(ウィズ新宿、〒160-0007荒木町16) ☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。申請書は同課で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。申し込みは随時受け付けていますが、4月から参加を希望する場合は3月26日(必着)までに申し込んでください。

しんじゆく情報局

早稲田の街

スプリングコンサート

地域で活動する団体やプロが合唱・ダンス・演奏等を発表し、交流します。

2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		346,309人(147人増)	
世帯数		219,685世帯(46世帯増)	
	日本人	外国人	
人口計	303,306人(212人増)	43,003人(65人減)	
男	151,770人(89人増)	22,006人(56人減)	
女	151,536人(123人増)	20,997人(9人減)	

新宿御苑 国立公園フェア

【日時】6月16日までの毎月第3土・日曜日午前10時30分～午後3時30分

【内容】全国の国立公園がある地域の野菜やコメ・海産物等の特産品販売

【会場・申込み】当日直接、新宿御苑インフォメーションセンター(内藤町1)へ。

【問合せ】環境省国立公園課 ☎(5221)8279へ。

福祉団体の作品展示・販売もあります。

【日時】3月10日(日)午後2時～5時(午後1時30分開場)

【出演】早稲田大学応援部、早稲田少年少女合唱団、鶴巻太鼓塾ほか

【後援】新宿区、区教育委員会

【会場・申込み】当日直接、早稲田大学大隈記念講堂(戸塚町1-104)へ。

【問合せ】同コンサート実行委員会・永井 ☎(3202)6711へ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時】▼A.パソコン入門…4月1日～22日の月曜日午前10時～12時、▼B.インターネットと電子メール…4月5日～26日の金曜日午後1時～3時、▼C.インターネット活用…4月2日～23日の火曜日午前10時～12時、いずれも全4回

【費用】各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(4月)と希望講座(A～Cの別)を記入し、3月25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。各講座先着15名。申し込みが3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。

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

☎・☎(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
☎(5285)8080※聴覚障害の方向け
🌐http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
お問い合わせいただいた時間に診療を行
っているお近くの医療機関をご案内します。

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。

◆◆◆◆ 30年度の受診期限は3月31日(日)です ◆◆◆◆

■ 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
療機関が実施します。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

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定
●尿検査 ●血液検査 ほか

※診断書は発行しません。

■ 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)をご覧ください。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
元がない方は、健康づくり課健診係ま
たは各保健センターへご連絡くださ
い。

骨密度チェックから
始める骨のケア



▲かかとの骨に超音波を当てて、骨密
度を測定します

骨粗しょう症
予防検診の受診を

骨粗しょう症は、骨密度の低下によ
り骨がもろくなり、骨折しやすくなる病
気です。骨折をきっかけに要介護状態
となることも多く、注意が必要です。

骨粗しょう症の主な原因は、加齢、
病気、遺伝、偏った食生活や運動不足
などの生活習慣で、特に女性は痩せ過
ぎや更年期以降のホルモンの変化が
影響して、発症しやすいと考えられて
います。骨粗しょう症は、自覚症状が
少ないため、骨密度を定期的に測定す
ることが重要です。

区では、保健センターで骨粗しょう
症予防検診を実施しています。この機
会に、骨密度を測定してみませんか。

【4月の日時・会場】

- ▶4日(木)…落合保健センター
- ▶10日(水)…東新宿保健センター
- ▶19日(金)…四谷保健センター
- ▶23日(火)…牛込保健センター

※いずれも受け付けは午前9時～10
時30分

【対象】区内在住の20歳以上、各日50名
(検診は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)

【内容】骨密度測定、医師の結果説明、健
康・栄養相談(時間は1時間程度)

※素足になりやすい服装でおいでく
ださい。

【費用】300円

【申込み】3月7日(木)から電話で会場
の保健センターへ。先着順。

※広報しんじゅく毎月5日号(1月は1
5日号)で翌月の検診の日程等をご案
内しています。年間の予定は、各保健
センターへお問い合わせください。新
宿区ホームページでもご案内してい
ます。

4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3月7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	4(木)★・11(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	5(金)◎・12(金)★		
	東新宿	8(月)◎・15(月)★		
	落合	2(火)◎・23(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	四谷	5(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	2(火)		
母親学級	東新宿	6(土)・13(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・出産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名。 ※平日は3日制。土曜は2日制
	落合	9(火)・16(火)・23(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	12(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	11(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい 相談	東新宿	26(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	17(水)	13:00～14:30	
育児(双子の 会)	落合	16(火)	13:30～15:00	子育て情報交換 (初めの方はお問い合わせください)
	牛込	26(金)	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	11(木)			
東新宿	25(木)			
落合	24(水)			
離乳食 講習会	牛込	16(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	25(木)		
	東新宿	15(月)		
	落合	19(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	11(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	5(金)		
	東新宿	8(月)		
	落合	2(火)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金) 産婦人科系全般 23(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。
	牛込	9(火)・23(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	26(金)	14:00～16:15		
東新宿	3(水)	13:15～15:30		
落合	4(木)・18(木)	14:00～16:15		
うつ専門相談	四谷	11(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	8(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	8(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	15(月)		
	東新宿	10(火)		
	落合	2(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	23(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	19(金)		
	東新宿	10(火)		
	落合	4(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを
対象に、もく浴実習やパパの妊婦体
験、赤ちゃんを迎えるに当たっての
講義を実施します。申し込み方法等

詳しくは、4月以降にお問い合わせ
ください。

【日時】4月27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・問合せ】落合保健センターへ。

すすめ! しんじゅく健康フレンズ!!

VOL.4 シニアになったらシフトチェンジ

しんじゅく健康フレンズが健康づくりのヒントを紹介します。

年齢とともに健康上の留意点は変化します。個人差はありますが、65歳を目安に、健康の維持に向けて心掛けるポイントを生活習慣病予防から筋力や心身の活力の低下予防にシフトチェンジして、健康長寿を目指しましょう。

【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。



フレイル予防イベント 元気で長生き大作戦 2019

フレイルとは…要介護の原因となる、高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態のこと

【日時】3月25日(月) 午後2時～4時
(受け付けは午後1時30分から)

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】区内在住・在勤の方、150名
【内容】講演「今日から始められる 元気で長生きする秘訣」(講師は大淵修一(写真)/東京都健康長寿医療センター研究所高齢者健康増進事業支援室研究部長)ほか
【持ち物】手ぬぐいサイズのタオル。動きやすい服装と靴でおいでください。
【申込み】3月7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。先着順。



区オリジナル筋力トレーニング しんじゅく100トレ

本イベントでは、上記講演後に「しんじゅく100トレ」の紹介と体験があります。また、来場した方にはしんじゅく100トレガイドブックを差し上げます。

しんじゅく100トレは、区が今年度、東京都健康長寿医療センター研究所監修のもとに開発した、最新の医学研究に基づいた筋力アップのためのスロートレーニングです。体力に自信のない方も安全にでき、歩く速度が速くなる、転びにくくなるなどの効果があります。詳しくは、広報しんじゅく3月15日号で紹介しています。



友好都市 ドイツ・ベルリン市 ミッテ区との 青少年交流 参加者募集



8月のミッテ区への訪問、32年(2020年)4月の日本での交流プログラムの両方に参加できる方を募集します。



【対象】区内在住・在勤・在学で、31年4月1日現在15歳～24歳の方、12名

【活動内容】事前学習会(7月)、ミッテ区への訪問(ベルリン市内見学、現地の青少年との交流・ホームステイ)、帰国後の報告書作成、ミッテ区の青少年との交流プログラム企画・参加ほか

【ミッテ区への派遣期間】8月18日(日)～30日(金)(12泊13日)

【派遣費用】往復渡航費(20万円程度)は各自負担。現地での宿泊費・食費は原則ミッテ区が負担



【申込み】所定の申込書を、5月19日(日)までに新宿未来創造財団地域交流課(〒169-0072 大久保3-1-2、新宿コズミックセンター内)☎(3232)5121・FAX(3209)1833へ郵送(必着)またはお持ちください。募集要綱と申込書は同課、多文化共生推進課(本庁舎1階)、特別出張所等で配布しています。同財団ホームページ(<http://www.regasu-shinjuku.or.jp/>)からも取り出せます。

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、カット野菜を使って手軽にできる肉団子のレシピを紹介します。

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



3月のレシピ キャベツたっぷり肉団子



●●●材料(2人分)●●●	
豚ひき肉	200g
カットキャベツ	1袋(150g)
塩・こしょう	適量
油	適量
白ごま	適量
水	100cc
トマトケチャップ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1

XXXXXXXXX 作り方 XXXXXXXXXXXX

- ボウルに豚ひき肉を入れ、カットキャベツ、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- 油をひいたフライパンに、①を食べやすい大きさに丸めたものを入れ、表面がこんがり色づくまで焼く。
- ②によく混ぜ合わせたAを加え、蓋をして中火で3～5分程度、肉団子に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 蓋を取り、肉団子にたれをからめながら少し煮詰めたら、皿に盛り付けて白ごまをかける。

野菜料理のレシピは新宿区ホームページでも紹介しています。これまで広報しんじゅくで紹介してきたレシピのほか、偶数月には1分程度の動画で紹介するレシピも公開しています。



元号改正に便乗した詐欺にご注意を

●キャッシュカードをだまし取ろうとします
最近、全国銀行協会をかたり、元号改正に便乗した詐欺が急増しています。

右図のような文書で「キャッシュカードの変更が必要」とうたい、カードとともに暗証番号を記入させた変更届を返送させようとしています。不審な通知が届いた場合は、記載された対応は絶対に行わないようにしましょう。

【問合せ】▶危機管理課危機管理係(本庁舎4階)☎(5273)3532・FAX(3209)4069、▶牛込☎(3269)0110・新宿☎(3346)0110・戸塚☎(3207)0110・四谷☎(3357)0110の各警察署へ。

元号の改正による例
銀行法改正について

全国銀行協会
東京都〇〇〇〇
問合せ 〇〇〇〇〇〇〇〇

こんな通知は詐欺です!

スマートフォン・タブレットアプリで 区政情報をご覧いただけます



「マチイロ」は、スマートフォン・タブレット端末で自治体の行政情報を受け取ることができるアプリです。広報しんじゅくをバックナンバーも含めて閲覧できるほか、イベント情報や子ども・健康分野など希望する分野の到着情報を登録者に通知する機能もあります。

- ご利用いただくには
- ▶①マチイロをダウンロードする(無料)
- ▶②アプリを起動し、「お住まいの地域」に「新宿区」を設定する

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。