

暮らし	2面	イベント	6面
住宅・まちづくり	3面	人材募集	6面
福祉	3・4・5面	保健・衛生	7・8面
▶高齢者福祉サービス		▶野菜に首ったけ!6月のレシピ「麻婆トマト」	
▶介護保険サービス利用時の負担軽減・助成制度		▶すすめ!しんじゅく健康フレンズ!!「がん検診を受けよう」	
こども・教育	3・8面	▶知って実行 熱中症対策	
▶「映画 それいけ!アンパンマン」に区内在住の親子をご招待			

しんじゅくコール ☎03-3209-9999
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

FAX 03-3209-9900



▲魚釣り遊び

▲にこここそだてでんしゃ

新宿子育てメッセ

手をつなごう みんなで子育て ハッピースマイル

区内で活動する子育て関係団体の見本市で、親子で参加できる催しが満載です。
【問合せ】同実行委員会事務局(新宿7-3-29、子ども総合センター内)☎(3232)0695・FAX(3232)0666へ。詳しくは、新宿子育てメッセ公式ブログ(HP <http://kidsmesse.blogspot.jp/>)でご案内しています。

【日時】6月9日(日) 午前10時~午後3時

**【会場】新宿コズミックセンター2階
(大久保3-1-2)**

ブース出展 区の子育て団体が企画



◀「出張児童館」のプラ板作り
※ほかにも児童館で行っているものづくりを体験できます。



▲0歳児専用ひろば・ベビールーム

ほかにも…

- 0歳~3歳児ひろば
- 学童保育なんでもインフォメーション
- おもちゃの修理 などがあります

▶カラフルプチキャンドル作り



ステージイベント 踊りや演奏を楽しもう

【司会】前田カオリコ / ブルーミング・ママ代表ほか

- 浅草雑芸団の大道芸
▶午前10時30分~11時、▶午後1時30分~2時、
▶午後2時30分~2時50分
- 東京音楽大学ACT Project学生ミニコンサート
▶正午~午後0時50分
- 新宿消防署の救急講座
▶午後1時~1時30分
- ママと子どものフラダンスステージ
▶午後2時~2時20分

キャラクターも遊びに来ます

▼子ども総合センターキャラクターあつまるくん



▲新宿浴場組合公式キャラクターゆげじい

講座・読み聞かせ 親子でコミュニケーション

- ママ友作りおしゃべり会(※)
▶午前10時15分~11時
- 英語リトミック・手遊び・絵本の読み聞かせ
▶午前11時~11時45分
- ヒーリング体験~ハンドマッサージ
▶午前11時45分~午後0時30分
- 親子でバルーン作り(写真)
▶午後0時30分~1時15分
- パネルシアター・大型絵本でおはなし会
▶午後1時30分~2時15分
- ベビーチェイザン講座~お腹や足の反射区のマッサージ(※)
▶午後2時15分~3時

※事前予約制。詳しくは、公式ブログでご案内しています。



物々交換会 使わないものを有効活用しよう

【取扱用品】▶乳幼児~小学校低学年の服・靴等、▶乳幼児向け絵本
※1人5点まで交換できます。
※シミ等汚れがある物など、品物の状態によっては交換できない場合があります。ご了承ください。
【問合せ】落合三世代交流サロン☎(3954)2740へ。



おもちゃ抽選会

おもちゃが抽選で100組に当たります。午前10時から大体育室前受付で先着500組の家族に抽選券を配布します。

★このほか、無料でコーヒーを提供するカフェ(数に限りあり)、ふらっと新宿によるパン等の出張販売、友好提携都市・伊那市の物産品の販売、女性の健康チェック、保育園・幼稚園情報の提供、出展団体紹介冊子・子育てメッセ第10回開催記念冊子の配布、野菜の計量ゲームによる栄養指導などがあります。会場には、授乳・おむつ替えコーナーのほか、飲食スペースを設けています。ごみはお持ち帰りください。



中小企業で働く方向けの講座

受講手続き完了後、すぐに受講できます。

- 【コース】▶①FP3級合格セット、▶②ITパスポート総合、▶③MOSエクセル試験対策(Office2016)、▶④MOSワード試験対策(Office2016)、▶⑤色彩検定3級、▶⑥医療事務3級から学ぶ2級合格コース、▶⑦TOEIC®L&R攻略講座スタンダード入門コース

※①～④⑥⑦はウェブ通信、⑤は通信講座です。

【対象】区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方、全コース合わせて30名

【費用】▶①8,500円、▶②7,400円、▶③④9,500円、▶⑤14,000円、▶⑥26,000円、▶⑦25,000円。

いずれもテキスト代を含む。⑤～⑦は別途入学金6,000円が必要な場合があります。

【申込み】はがきかファックス(1人1枚)に3面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、6月17日(必着)までに**新宿**(区勤労者・仕事支援センター、〒160-0022新宿7-3-29)☎(3208)2311・☎(3208)3100へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者には6月24日(月)までに受講案内を発送します。

ゴーヤサロン

●2019新宿「みどりのカーテン」プロジェクト

【日時】6月23日(日)午後1時30分～3時
【内容】ゴーヤの育ち具合や困りごとの情報交換(講師はみどりのカーテンプロジェクトチームメンバー)

【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、6月17日(必着)までに**環境学習情報センター**(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277・☎(3344)4434・✉info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員15名。応募者多数の場合は抽選。

消費者講座(新宿消費生活センター委託講座)

①お金の学校(親子対象)

【日時】7月13日(土)午前10時～11時30分
【対象】区内在住・在学の小学1～3年生のお子さんと保護者、20組40名 ※託児あり(生後6か月～3歳・抽選6名)。

【内容】おこづかいゲームをしながら計画的なお金の使い方を学ぶ(講師は豊田真弓・東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー)

②お金の学校(小学生対象)

【日時】7月13日(土)午後2時～3時30分
【対象】区内在住・在学の小学4～6年生、



40名
【内容】ゲームを通して、お金との正しい付き合い方を学ぶ(講師は豊田真弓)
③今できる食のモットイナイをなくす方法

【日時】7月14日(日)午前10時～11時45分
【対象】区内在住・在勤の方、60名

【講師】近藤恵津子(NPO法人コミュニティスクール・まちデザイン理事長) ……<①～③共通> ……

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【申込み】往復はがきに3面記入例のほか①で託児を希望する場合はお子さんの名前・月齢・性別を記入し、①②は7月3日・③は6月25日(いずれも必着)までに**新宿未来創造財団文化・学習課**(〒160-0022新宿6-14-1、新宿文化センター内)☎(3350)1141へ。応募者多数の場合は抽選。

若者が働くこと・学ぶことを支援します

若年者就労支援

「はじめの一步応援事業」グループワーク・企業見学・インターンシップ等を通じて、就職への「はじめの一步」を踏み出すための最長8か月間の実践的プログラムです。

【対象】区内在住の15歳～おおむね39歳で、就労していない方(週20時間以下の就労は可)、8名程度

【申込み】6月10日(月)～7月31日(水)に

【問合せ】勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)☎(3200)3311へ。

電話で同センターへ。面談の上、受講者を決定します。同事業ホームページ(<http://andante-shinjuku.net/>)からも申し込めます。

●高等学校卒業程度認定試験受験サポート等プログラム「あんだんてラボ」高卒認定試験・進学・就労に向けた勉強等の学びを支援するプログラムです。

【対象】区内在住の15歳～おおむね39歳
【申込み】電話または直接、同センターへ。

ビジネスプランを募集します

アイデア溢れる若い起業人を本気で応援

東京商工会議所新宿支部と共催で開催のコンテストです。優れたビジネスプランを表彰するほか、表彰事業の事業化に向けたアフターフォロー等を行います。

【申込み】8月20日(火)までに所定のエントリーシートを郵送(必着)・電子メールまたは直接、産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階)☎(3344)0701・✉chusho-rece@city.shinjuku.lg.jpへ。エントリーシートは同コンテストホームページ(<https://shinjuku-sda.com>)から取り出せます。

【対象】次のいずれかに該当する方
▶区内在住・在勤・在学の35歳以下
▶創業3年以内の区内中小企業の代表者で35歳以下
※チームでの申し込みは、代表者が上記のいずれかを満たしていることが要件です。

6月10日(月) 特別区民税・都民税税額決定・納税通知書をお送りします

第1期の納期限は7月1日(月)

令和元年度の住民税(特別区民税・都民税)の税額決定・納税通知書を、6月10日(月)に発送します。お手元に届いた納付書で、銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)、区税務課、特別出張所で忘れずに納めてください。左下にバーコードがある納付書は、裏面に記載のコンビニエンスストアのほか、携帯電話(モバイルレジ対応機種のみ)からも納められます。

年金からの引き落とし(年金特徴)の方

公的年金から引き落とされる税額を、納税通知書に記載しています。

▶平成30年度から引き続き年金特徴の方…4月・6月・8月は仮徴収税額となり、30年度の年税額の6分の1を年金から引き落とします。その後、確定した税額から仮徴収税額を差し引いた金額を、10月・12月・令和2年2月の年金から引き落とします。

▶新たに年金特徴の対象となった方…税額の2分の1は、第1期(7月1日(月)納期限)・第2期(9月2日(月)納期限)に、それぞれ納付書で納めてください。残りの税額は、10月・12月・令和2年2月の年金から引き落とします。

令和元年度住民税の課税証明書等の発行は6月10日(月)から

発行には事前に税の申告が必要です。さまざまな手続きで税の証明書が必要になることが多いため、収入のない方も申告をしておく便利です。

【発行手数料】1通300円

【申請に必要なもの】▶本人が申請するとき…本人確認書類(運転免許証等)、▶代理人(家族を含む)が申請するとき…本人からの委任状(下記見本参照)・代理人の印鑑・代理人の本人確認書類(運転免許証等)

※税の申告は税務課で、証明書の発行は税務課・特別出張所で受け付けます。

◎コンビニ交付サービス

証明書等は、全国のコンビニエンスストアに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)でも取得できます(発行手数料/1通200円)。利用者証明用電子証明書搭載のマイナンバーカードをお持ちください。

<見本> 委任状
新宿区長 宛て 令和**年**月**日
委任者 住所*****
氏名*****@生年月日*年*月*日
下記の者を代理人と定め、*年度[納税・課税]証明書(扶養等控除の内容記載[有・無])*通の交付申請・受領の権限を委任します。
代理人 住所*****
氏名***** 生年月日*年*月*日

【問合せ】税務課▶課税内容…課税第一係☎(5273)4107・第二係☎(5273)4108、▶税金の支払い・口座振替・証明書発行…収納管理係☎(5273)4139(いずれも本庁舎6階)へ。

6月12日(水) 国民健康保険料納入通知書をお送りします

令和元年度の納入通知書をお送りします。6月20日(木)ころまでに届かない方は、6月28日(金)までに医療保険年金課国保資格係へご連絡ください。

平成30年中の収入の申告(所得税・住民税の申告)が遅れた方、新宿区外で課税されている方、税申告をしていない方は、均等割額のみ納入通知書をお送りする場合があります。平成30年中の総所得金額等が確定し次第、所得割額を含めた保険料を再計算して通知します。税申告をしていない方は、早めに申告してください。

※倒産・解雇等ご自身の意思に関係なく失業し、雇用保険受給資格者証をお持ちの方は、保険料が軽減される場合があります。軽減には、医療保険年金課国保資格係への届け出が必要です。

※後期高齢者医療保険料の納入通知書は、7月19日(金)に発送する予定です。

保険料の納付方法

◎納付書での納付

納期限は納期月の末日(土・日曜日、祝日等の場合はその翌日)です。納入通知書に、1年分の一括納付用と、各月納付用(6月～9月納期分)の納付書を同封しています。銀行等の金融機関、郵便局(東京都・関東各県・山梨県のみ)、区医療保険年金課、特別出張所で納めてください。

左下にバーコードがある納付書は、裏面に記載のコンビニエンスストアのほか、携帯電話(モバイルレジ対応機種のみ)からも納められます。

◎口座振替

新たに口座振替による納付を希望する方は、納入通知書に同封した「口座振替(自動払込)依頼書」に記入・押印の上、医療保険年金課国保収納係へ郵送または銀行等の金融機関、郵便局へお持ちください。1～2か月後に、口座振替(自動払込)開始月をお知らせします。

◎年金からの引き落とし(特別徴収)

現在、特別徴収で納付している方は引き続き8月まで年金から引き落とします。

10月以降の納付方法は、7月に特別徴収に該当するか区が判定します。判定の結果、納付書での納付になる方には、7月に「国民健康保険料変更通知書」、10月に納付書をお送りします。10月の納付から口座振替を希望する方は、7月31日(必着)までに口座振替(自動払込)依頼書を提出してください。

納付方法の判定条件等詳しくは、納入通知書に同封の冊子「くらしと国保」案内チラシをご確認ください。

【問合せ】医療保険年金課▶保険料の内容…国保資格係☎(5273)4146、▶保険料の納付…国保収納係☎(5273)4158、▶保険料の納付相談…納付相談係☎(5273)3873(いずれも本庁舎4階)へ。

こども・教育

まなびの教室説明会

普段は通常の学級で学習し、「興味や関心に偏りがある」「注意・集中の力に課題がある」等の様子が見られる児童・生徒に、特別な指導を行う教室です。

【日時】6月20日(木)▶小学校…午前10時～12時、▶中学校…午後2時～4時

【対象】令和2年度に小・中学校に入学予定または現在小・中学校に通っているお子さんの保護者ほか

【会場・申込み】当日直接、区立教育センター(大久保3-1-2)へ。

【問合せ】教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074へ。

ひとり親家庭向け講演会

【日時】6月22日(土)午前10時～12時

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【対象】区内在住のひとり親家庭の方、30名

【内容】講話「ライフプランと家計管理」(講師は中島智美/ファイナンシャル・プランナー、保育士)、母子・父子自立支援員等への個別相談

【申込み】6月7日(金)から電話で子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。先着順。託児あり(1歳～小学2年生・先着10名程度。6月18日(火)までに電話予約)

マタニティクラス

【日時】6月29日(土)午前10時30分～12時

【対象】第1子を妊娠中の方とパートナー、8組(1名の参加も可)

【内容】妊娠中の体や暮らしで気を付けること、産後すぐに役立つ情報(講師は永野清歌/バースコーディネーター)

【会場・申込み】6月7日(金)から電話また



は直接、ゆったりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)へ。先着順。ホームページ(<http://yuttarino.org>)からも申し込めます。

家庭訪問型子育て支援(ホームスタート)訪問ボランティア説明会

ホームスタートは、研修を受けた地域の先輩ママ・パパが妊婦や未就学児がいる家庭を訪問し、子育てをサポートするボランティア活動です。

【日時・会場】▶①7月5日(金)午前10時～12時…牛込算筍地域センター(算筍町15)、▶②13日(土)午前10時～12時…四谷地域センター(内藤町87)

【内容】制度説明、ボランティア養成講座の案内ほか(②は基調講演「24時間365日機能する乳児院の役割」もあり)

【申込み】6月7日(金)から電話で各回前日までに、地域子育て支援センター二葉

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。

(南元町4) ☎(5363)2170へ。①は30名、②は80名。先着順。

子ども読書リーダー講座「レファレンス調査隊」

【日時】7月6日(土)午前10時～12時

【会場】中央図書館(大久保3-1-1)

【対象】小学4年生～中学生、20名

【内容】図書館の本を使ってクイズを解く

【申込み】6月7日(金)から電話または直接、こども図書館(中央図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。



▶ 昨年の間伐体験(伊那)

新宿の森

自然体験バスツアー参加者募集

沼田市・伊那市で、森林整備の体験や自然との触れ合いを通して、自然環境を学びませんか。ツアー参加者には、省エネ活動に取り組む「新宿エコ隊」に登録していただきます。

●新宿の森・沼田(群馬県/日帰り)

【日程】7月27日(土)

【対象】区内在住の小学生以上、70名(中学生までは保護者同伴)

【内容】下草刈り体験、トマト狩り、バーベキューほか

【費用】温泉入浴希望者は600円(11歳までは400円)

●新宿の森・伊那(長野県/1泊2日)

【日程】9月7日(土)～8日(日)

※旅館に宿泊します(相部屋の場合あり)。

【対象】区内在住の小学生以上、30名(中学生までは保護者同伴)

【内容】間伐体験、木工工作、ネイチャーガイドツアーほか

【費用】6,500円(小学生は5,500円。宿泊代(2食付き))

【申込み】6月19日(水)午後5時までに、はがき(必着)・ファックス(3面記入例のほか、希望の行き先(沼田・伊那の別)、参加者全員(1グループ5名まで)の氏名・性別、小・中学生は学年を記入)または直接、環境対策課環境計画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3763・☎(5273)4070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し、結果は6月27日(木)までに応募者全員に発送します。

卓球教室

●新宿区×よしもと

ワクワク!スポーツ体験プロジェクト

【日時】7月7日(日)午後1時～2時45分

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】小学生、60名

【講師等】▶講師…新井周(写真・アテネオリンピック日本代表)

▶司会…キクチウツカナイ。

▶ゲスト…バイク川崎バイク・レギュラー(いずれもよしもと芸人)

【申込み】電話かはがき・ファックス(3



面記入例のほか年齢・学年、スポーツ経験の有無を記入)で6月24日(必着)までに(株)よしもとクリエイティブ・エージェンシーワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・☎(3209)8264へ。同事務局ホームページ(<https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp/>)からも申し込めます。応募者多数の場合は抽選。締め切り後、定員に空きがある場合は、6月25日(火)から電話・ファックスで受け付けます(先着順)。

住宅・まちづくり

都市計画変更案の公告・縦覧

都市高速道路第4号線・都市高速道路第4号線分岐線・都市高速道路第6号線の都市計画変更を縦覧しています。住民または利害関係のある方は、意見を提出できます。

【縦覧・意見書の提出期間】6月18日(火)まで

【縦覧場所・問合せ】▶東京都都市整備局都市計画課(〒163-8001西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎12階北側) ☎(5388)3225、▶区都市計画課(本庁舎8階) ☎(5273)3547へ。

※意見書の提出は東京都都市整備局都市計画課へ。

福祉

新宿区シルバー人材センター 新規会員の募集

センターの会員になって、就業を希望する方は電話予約の上、説明会に参加してください。終了後、入会申し込みを受け付けます。入会した方には後日、接遇研修・就業相談会があります。

【説明会日時】6月18日(火)午後1時30分から、19日(水)午前9時30分から

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。

北新宿第二地域交流館の催し

①ヨーグルト教室

【日時】6月26日(水)午後2時～3時

アメリカ合衆国の臨界前核実験に抗議

新宿区は、昭和61年3月15日の平和都市宣言により、全ての国の核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を心から希求しています。

この度、アメリカ合衆国が、平成31年2月に臨界前核実験を実施したとの報道に接し、区長は新宿区民を代表してドナルド・トランプ大統領宛て、核実験実施への抗議文を送りました。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

令和元年 第2回区議会定例会

期日	開会時間	会議・委員会の名称
6月12日(水)	午前10時	本会議(代表質問等)
6月13日(木)	午前10時	本会議(代表質問、一般質問等)
6月14日(金) 17日(月)	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)
6月18日(火)	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)
6月19日(水)	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)
6月21日(金)	午後2時	本会議(議案、意見書・決議等の採決)

●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。

【問合せ】区議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・☎(3209)9995へ。

●今回の定例会で審議する主な議案(予定)

▶予算案…令和元年度新宿区一般会計補正予算(第3号)、▶条例案…新宿区公契約条例、新宿区特別区税条例等の一部を改正する条例

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

高齢者と介護者の生活を支援します

高齢者福祉サービス

各サービスの右上の数字**1**～**6**は担当の問い合わせ先を表しています。担当または高齢者総合相談センターにお問い合わせください(下表参照)。

●マークのサービスは自己負担の免除制度があります。

各サービスの担当問い合わせ先

	担当窓口	電話・ファックス
1	高齢者支援課高齢者相談第一係 (本庁舎2階)	☎(5273)4593 FAX(5272)0352
2	高齢者支援課高齢者相談第二係 (本庁舎2階)	☎(5273)4254 FAX(5272)0352
3	高齢者支援課高齢者支援係 (本庁舎2階)	☎(5273)4305 FAX(5272)0352
4	地域包括ケア推進課介護予防係 (本庁舎2階)	☎(5273)4568 FAX(6205)5083
5	地域包括ケア推進課高齢いきがい係 (本庁舎2階)	☎(5273)4567 FAX(6205)5083
6	新宿区社会福祉協議会 (高田馬場1-17-20)	☎(5273)9191 FAX(5273)3082

高齢者総合相談センター問い合わせ先

特別養護老人ホームへの入所の申請・相談や、高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。

センター	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 FAX(3358)6922
笹笥町	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 FAX(3266)0786
櫻町	弁天町50 牛込保健センター1階	☎(5227)1757 FAX(5227)1758
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 FAX(5292)0716
大久保	百人町2-8-13 Fiss1階	☎(5332)5585 FAX(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 FAX(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 FAX(3950)4130
落合第二	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	☎(5988)9281 FAX(5988)9282
柏木・角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 FAX(5309)2137
区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 FAX(5272)0352

介護の手を休めてリフレッシュしたい 介護者リフレッシュ支援事業

65歳以上で認知症または介護保険の「要介護1」以上に認定されている方に、年間(4月1日～翌年3月31日)最大24時間まで家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣し、日常的に介護している方を支援します。
【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 ●

一人で外出すると道に迷ってしまう 徘徊高齢者探索サービス

60歳以上で認知症による徘徊(はいかい)のある方を在宅で介護する家族に、位置情報専用端末機を貸し出し、利用料等を助成します。また、委託業者の警備員が現場に急行し、保護するサービスもあります。
【自己負担】月930円 ●
現場急行サービスは1回5,000円(実費)
外出できず散髪に行けない
理美容サービス ●
65歳以上で介護保険の「要介護4・5」に認定されている方等に、年6回まで(申請月により変わります)出張調髪します。
【自己負担】1回2,000円

一人暮らしや高齢者のみの世帯の方へ～安心して暮らせるようサポートします

布団を清潔に保ちたい 寝具乾燥消毒サービス ●

65歳以上のみの世帯(日中同様の状態の世帯含む)の方や寝たきりの方等で、寝具の衛生管理が難しい方に、寝具の乾燥消毒(年11回/9月を除く)と水洗い(年1回/9月)をします。
【自己負担】乾燥消毒は1回200円、水洗いは1回410円 ●

急な病気やけがで支援が必要 回復期生活支援サービス ●

65歳以上のみの世帯(日中同様の状態の世帯含む)で、退院直後や骨折の治療中などのため一時的に身体機能が低下している方に、3か月を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。
【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 ●

食事を作るのが困難 配食サービス ●

65歳以上のみの世帯(日中同様の状態の世帯含む)の方が対象です。月～金曜日の希望する曜日に、安否確認も兼ねてご自宅に昼食(弁当)をお届けします。
【自己負担】1食500円

認知症で身近に介護者がいない 一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス ●

65歳以上の一人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方に、年間(4月1日～翌年3月31日)最大24時間まで家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。
【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 ●

緊急事態に備えて 緊急通報システム ●

65歳以上のみの世帯(日中・夜間、同様の状態の世帯含む)で、慢性疾患があるなど日常生活を営む上で常時注意を要する方が対象です。自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器を設置します。
【自己負担】設置費用1,900円 ●

電球の交換等ができずに困っている ちよこっと・暮らしのサポート事業 ●

区社会福祉協議会が紹介するボランティアが「日常生活の困りごと」をお手伝いします。
【自己負担】ご依頼内容や状況に応じて有償(基準金額1時間800円)と無償のサポート事業があります(75歳以上の一人暮らしの世帯または75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯の「30分程度で解決できる困りごと」は無償)。

火の不始末が心配 火災安全システム ●

65歳以上のみの世帯(日中・夜間、同様の状態の世帯含む)で防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を設置します。
【自己負担】機器の設置費用等の1割 ●

一人暮らしで不安 「ぬくもりだより」の訪問配布 ●

75歳以上で一人暮らしの方を対象に、安否確認・見守りを目的として、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、ご自宅へ訪問配布します(無料)。

近所に知り合いがおらず不安 地域見守り協力員 ●

75歳以上で一人暮らし、または75歳以上のみの世帯(日中同様の状態の世帯含む)の方に、区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月2回程度、安否確認等のため訪問します(無料)。

普段持ち歩くものなどに つけてご活用ください 高齢者見守りキーホルダー ●

65歳以上の方に、個別の登録番号「見守りナンバー」を記載したキーホルダー(下写真)とシールを配布し、身につけていただくことで、徘徊中に保護されたときや外出先で倒れたときなどに、連絡を受けた高齢者総合相談センターが迅速に身元を確認します。お住まいの地域の高齢者総合相談センターまたは高齢者支援課の窓口で配布しています。



表



裏

いきいきと生活するために

「地域で元気!」を応援する 介護予防教室 ●

運動習慣を身に付けて、いつまでも健康な毎日を過ごすためのきっかけとヒントを紹介します。申し込みが必要な有料の教室(1回100円、応募者多数の場合は抽選)と、申し込み不要の無料の教室(当日会場で先着順)があります。

楽しく介護予防 新宿いきいき体操 ●

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。地域センターで行う講習会では新宿いきいき体操サポート一が指導します。

歩行に不安がある 敬老杖の支給 ●

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

聞こえが悪い 補聴器の支給 ●

70歳以上で聴力が低下した方に補聴器を支給します(障害者の制度で支給されている方は対象外)。
【自己負担】2,000円 ●

地域支え合い活動の拠点 ささえーる 薬王寺 (薬王寺地域ささえあい館) ●

「地域のために何かしたい」「地域の中で何か始めてみたい」といった思いのある方に、さまざまな講座を開催しています。
また、高齢者等の支援を目的とした「地域支え合い活動」を行う方は世代を問わず、どなたでもご利用できるほか、60歳以上の方のいきがいづくり活動や憩いの場としてもご利用できます。

健康増進と交流の場 ふれあい入浴 ●

60歳以上の方等に、区内公衆浴場を月4回無料で利用できる入浴証を発行しています。

気軽に利用できる憩いの場 シニア活動館 地域交流館 清風園 ●

高齢者が健康でいきがいをもちながら、仲間づくりなどの交流を深める「憩いの場」です。初めて利用する方は、利用登録をしてください。ボランティア等の社会貢献活動の場でもあるシニア活動館は50歳から、地域交流館・清風園は60歳から利用できます。

介護を必要とする方とご家族を支援します

介護におむつが必要 高齢者おむつ費用助成 ●

65歳以上で介護保険の「要介護1」以上に認定されている方または入院中の方で、日常的におむつを必要とする方(※)に、費用を助成します(助成は申請書を受理した月から開始)。
【自己負担】助成限度額(月7,000円)内がかかった費用の約1割 ●。限度額を超える部分は自己負担
※「身体障害者手帳1・2級」「愛の手帳1・2度」の方、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等に入所している方、介護保険料段階9以上の方は対象外です。

介護者の病気・急な用事の際に 高齢者緊急ショートステイ ●

介護保険の認定を受けた方で緊急の理由が認められる場合は、有料老人ホームに7日間まで滞在できます。
【自己負担】1日3,000円 ●

介護の情報が欲しい 家族介護者講座・家族会 1 2

高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ「介護者講座」と、介護者同士の交流会として「家族会」を開催しています。開催ごとに「広報新宿」などで参加者を募集します。介護のため参加が難しい方は、デイサービス、ヘルパー派遣等の利用ができる場合があります。詳しくは、高齢者支援課高齢者相談第一係・第二係へご相談ください。

名 称	会 場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)
フレンズ2	高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)
フレンズ	介護老人保健施設デンマーク・グイン新宿(原町2-43)
わきあいあい	特別養護老人ホームマザアス新宿(新宿7-3-31)
大久保・あった会	大久保地域センター(大久保2-12-7)
ひとやすみの会	新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
いっぶくの会	特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)
かずら会	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
ひととき	柏木地域センター(北新宿2-3-7)

家族会

日時等詳しくは、「広報新宿」でお知らせします。

家族介護者講座「今日から始めよう 自分らしい最期を迎えるための準備」 講

【日時】7月16日(火)午後1時30分～3時
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)
【申込み】6月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、戸塚高齢者総合相談センターへ。先着30名

世帯全員が住民税非課税の方へ 介護保険サービス利用時の 負担軽減・助成制度をご活用ください

現在、負担軽減・助成を受けている方の認定期間は7月31日(火)までです。更新申請書を6月上旬に発送します。新たに対象となる方は、介護保険課給付係へ申請してください。

※住民税非課税は、平成30年中の所得で判定します。

【問合せ】介護保険課給付係(本庁舎2階) ☎(5273)4176・☎(3209)6010へ。

介護保険施設の 居住費(滞在費)・食費の負担軽減 ●

次の所得・資産要件の全てに該当する方を対象に、所得に応じた負担段階(下表の3段階)に分け、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設での入所と短期入所生活(療養)介護利用時の居住費(滞在費)・食費の負担額を軽減します。
◆所得要件…世帯全員(別世帯の配偶者を含む)が住民税非課税
◆資産要件…本人・配偶者の預貯金等の資産が一定基準額(配偶者がいる場合は2,000万円、配偶者がいない場合は1,000万円)以下

利用者の負担段階区分

負担段階	所得区分
第1段階	生活保護を受けている方
第2段階	老齢福祉年金を受給している方 合計所得金額(※1)と課税年金収入額と非課税年金(※2)収入額の合計が80万円以下の方
第3段階	合計所得金額(※1)と課税年金収入額と非課税年金(※2)収入額の合計が80万円を超える方

※1年金に係る雑所得がある場合は、合計所得金額から年金に係る雑所得を控除した額を用います。
※2非課税年金とは、遺族年金、障害年金等をいいます。

軽減後の負担限度額(1日当たり)

施設の区分	①特別養護老人ホーム(地域密着型含む)・短期入所生活介護 ②介護老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設・短期入所療養介護
ユニット型個室	第1段階・第2段階の方…820円 第3段階の方…1,310円
ユニット型個室的多床室	第1段階・第2段階の方…490円 第3段階の方…1,310円
従来型個室	第1段階の方…「施設の区分」の①は320円・②は490円 第2段階の方…「施設の区分」の①は420円・②は490円 第3段階の方…「施設の区分」の①は820円・②は1,310円
多床室(相部屋)	第1段階の方…0円 第2段階・第3段階の方は370円
食費	第1段階の方…300円 第2段階の方…390円 第3段階の方…650円

介護保険通所系サービス利用時の食費助成

住民税非課税世帯の方、生活保護を受けている方は、次の対象サービス利用時の食費を、1日に付き200円助成します。

【対象サービス】▶通所介護(地域密着型含む)、▶通所介護相当サービス、▶通所リハビリテーション、▶認知症対応型通所介護、▶小規模多機能型居宅介護と看護小規模多機能型居宅介護の通いサービス
※上記と同様の「介護予防」サービスも対象になります。

対象となる通所系サービス事業所は、区に「この助成制度の実施を届け出た区内の事業所」です。

介護保険サービス利用時の負担軽減 ●

介護保険サービスの利用者負担額の支払いが困難な方の、次の対象サービスの利用料や居住費(滞在費)・食費の利用者負担額を25%(生活保護を受けている方は個室の居住費(滞在費)のみを100%)軽減します。

【対象サービス】▶訪問介護、▶訪問介護相当サービス、▶定期巡回・随時対応型訪問介護看護、▶夜間対応型訪問介護、▶通所介護(地域密着型含む)、▶通所介護相当サービス、▶認知症対応型通所介護、▶小規模多機能型居宅介護、▶看護小規模多機能型居宅介護、▶訪問看護、▶訪問入浴介護、▶短期入所生活介護、▶短期入所療養介護、▶訪問リハビリテーション、▶通所リハビリテーション、▶特別養護老人ホーム(地域密着型含む)
※上記と同様の「介護予防」サービスも対象になります。

この軽減は、東京都に軽減措置事業を行うことを届け出た社会福祉法人と事業者が提供するサービスを利用した場合にのみ受けられます。

【対象】生活保護を受けている方と、次の全てに該当する方
▶利用者本人を含む世帯全員が住民税非課税、▶世帯の年間収入が基準収入額(※1)以下、▶世帯の預貯金等が基準貯蓄額(※2)以下、▶世帯で自宅以外に土地・家屋等を所有していない、▶負担能力のある親族等に扶養されていない、▶申請時に介護保険料を滞納していない、▶被保険者証に給付額減額等の記載がない
※1 基準収入額…世帯員が1人の場合は150万円。以降、1人増えるごとに50万円を加算(収入には、仕送りや課税対象とならない遺族年金・障害年金・手当等を含む)
※2 基準貯蓄額…世帯員が1人の場合は350万円。以降、1人増えるごとに100万円を加算(預貯金等には有価証券・債券等を含む)

家族介護者講演会 「笑い×介護」と認知症をテーマに、たまには笑ってストレス解消しよう 講

【日時】7月3日(火)午後2時～4時30分
【会場】若松地域センター(若松町12-6)
【内容】講演「介護の世界を笑いに変えよう」(講師はレギュラー・よしもと芸人)、「あなたの知らない認知症の世界」(木原幹洋・鈴木医院神経内科医師)
レギュラー 木原幹洋
【申込み】6月7日(金)から電話かファックス(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)4254・☎(5272)0352へ。先着80名。



全世代向けの多彩な イベント

落合第二地域センター 開館記念イベント

【日時】6月15日(土)・16日(日)午前10時～午後3時

【内容】同センター登録団体の作品展示、茶道体験ほか(15日(土)は午前10時から式典(フルート・チェロの演奏等)あり)

【会場・問合せ】同センター(中落合4-17-13) ☎(3951)9941へ。 ●会場に行政相談所を開設します 国の仕事などへの意見・要望について、総務大臣から委嘱された行政相談委員が無料で相談に応じます(予約不要)。

ランチタイムコンサート

●二胡奏者・チュネ出演 【日時】6月17日(月)午後0時15分～1時15分(正午開場)

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)(入退場自由。4歳から入場可) 【曲目】蘇州夜曲・花・糸メドレーほか 【問合せ】新宿未来創造財団文化・学習課(新宿文化センター内) ☎(3350)1141へ。

四谷“お宝”歩き

●「四谷坂道総選挙」上位の坂を歩く 【日時・集合場所】6月23日(日)午前10時に新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)集合、午後1時ごろ四谷坂町付近で解散(雨天実施) 【内容】四谷の坂道歩き、プロカメラマンによる写真の撮影講座、茶話会

【費用】200円(茶菓代) 【申込み】6月8日(土)～20日(木)に電話で四谷地区協議会(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171へ。先着30名。カメラをお持ちの方は、当日お持ちください。

講座「柔道を楽しく 観戦する秘訣、教えます」

【日時】6月22日(土)午後2時～3時30分 【会場・申込み】6月7日(金)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15名。

講座「TOEICに挑戦しよう ～600点超えを目指して」

【日時】6月23日(日)午後2時～4時 【会場・申込み】6月7日(金)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20名。

講座「iPadで調べものをしてみよう！」

●初心者向け 【日時】6月30日(日)午後2時～4時 【対象】16歳以上、10名 【会場・申込み】6月14日(金)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。

いきいきウォーク新宿

●佐伯祐三「下落合風景」の描画ポイントを歩く 【日時・集合場所】6月28日(金)午前9時10分～9時30分に落合第一地域センター(下落合4-6-7)集合、正午に佐伯祐三アトリエ記念館(中落合2-4-21)で解散予定(雨天実施) 【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両手が自由に

なるようにしてください。 【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会 【申込み】6月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着60名。

神楽坂落語まつり

「牛込落語会」に無料招待

【日時・出演】6月29日(土) ▶①午後2時～4時30分…林家正蔵・古今亭菊之丞、▶②午後6時～8時30分…柳亭市馬・柳家花緑 【会場】牛込笹塚区民ホール(笹塚町15) 【対象】区内在住・在勤の方、各回10名 【共催】新宿区 【主催・申込み】往復はがき(1人1枚)に3面記入例のほか希望回(①②の別)を記入し、6月13日(木)(消印有効)までに「神楽坂伝統芸能」実行委員会事務局(〒162-0834北町40-3-104) ☎(6426)1728へ。応募者多数の場合は抽選。

ストレッチ&ボイス トレーニング講座

●声帯に負担をかけずに歌う方法 【日時】7月9日(火)午後2時～4時 【対象】区内在住・在勤の方、30名 【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、6月20日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿NPO活動基礎講座

【日時】7月13日(土)午後1時～5時 【対象】区内で社会貢献活動をしている方、これから始める方、事業計画の見直しを考えている方、20名

所・氏名・年齢・電話番号・区分(①②の別)のほか、①に応募する方で区外在住の方は勤務先・学校・活動団体の名称・所在地、②に応募する方は業種・事業所の名称・所在地を記入し、6月24日(月)までに産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701へ郵送(必着)またはお持ちください。選考結果は応募者全員にお知らせしますが、結果に関する個別のお問い合わせには応じられません。

区関連・官公署情報

神楽坂・えほんパークレット

●キミのタカラモノを見つけよう! 【日時】6月16日(日)午前11時～午後5時 【会場・内容】▶高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)…絵本読み聞かせ、華道・ダンス(ワルツ)体験、▶神楽坂モノガタリ(神楽坂6-43、K's Place2階)…茶道体験、パイオリン演奏会ほか ※一部有料のプログラムがあります(材料費500円程度)。 【後援】新宿区・区教育委員会 【問合せ】神楽坂・えほんパークレット委員会事務局 ☎080(1842)7459へ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】▶Aシニアのためのスマホ講座…7月21日(日)午前10時～午後3時、▶Bインターネットと電子メール…7月5日～26日の金曜日午前10時～12時、全4回 【費用】Aは3,000円、Bは5,500円(教材

【内容】社会貢献への思いを具体的にプランニングする事業計画の組み立て方 【費用】2,000円(資料代等) 【会場・申込み】6月7日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

講座「やさしい絵本から やさしい英会話へ」

●暗記も辞書もいらぬ楽しい英語多読 【日時】7月14日(日)午後2時～4時 【会場】四谷地域センター(内藤町87) 【対象】15歳以上で英語多読が未経験の方、25名 【申込み】6月8日(土)から電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

スポーツ

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】▶6月10日～24日の月・水・金曜日午前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)、▶6月16日・23日の日曜日午前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) 【対象】区内在住の10～70歳、各日10名 【内容】基礎から指導。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】6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・田林 ☎(3362)1357へ。先着順。

人材募集

部活動指導員(非常勤職員)

【対象】国籍を問わず、心身共に健康な方、若干名 【種目・勤務日数】▶卓球/月・火・木・金・土曜日または月・火・金・土曜日、▶硬式テニス/月・火・木曜日または月・水・木・土曜日、▶サッカー/火・水・金・土曜日(いずれも週平均9時間、4日程度) 【勤務期間】令和2年3月31日まで 【勤務場所】原則として区立中学校 【勤務内容】部活動等指導・引率、関連する事務ほか 【報酬(月額)等】76,000円程度。交通費は実費支給 【申込み】所定の申込書を6月14日(金)までに教育支援課教育活動支援係(〒169-0072大久保3-1-2、新宿コズミックセンター内) ☎(3232)1058へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書等は同係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

区勤労者・仕事支援センター 店舗運営等管理員(非常勤職員)

【対象】飲食店・施設等で調理経験があり、障害者・若年非就業者等の就労支援に理解のある方、1名 【勤務日時】午前8時～午後7時30分の間で週平均30時間以内(1か月単位の変形労働時間制) 【勤務開始日】合格通知日の翌月または

翌々月 【勤務場所】コミュニティショップ「ふらっと新宿」(東戸山店・新宿スポーツセンター店) 【報酬(月額)等】21万円程度。社会保険等に加入。有給休暇等あり 【選考】▶1次…書類、▶2次…実技・面接(選考日は応相談) 【申込み】所定の申込書、履歴書、職務経歴書、資格証の写し(調理師等免許等をお持ちの方)を6月20日(木)までに同センター法人経営課(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3208)1450へ郵送(必着)またはお持ちください。申込書・試験案内は、同センターで配布するほか、同センターホームページ(☎http://www.sksc.or.jp)から取り出せます。 ※内定者が決定した場合、申し込み期限前でも募集を終了します。

産業振興会議 区民委員・事業者委員

区の産業振興に関する基本的事項について調査・審議します。 【対象】6月1日現在、▶①区民委員…区内在住・在勤・在学または区内で活動している20歳以上、1名、▶②事業者委員…区内で事業を営む20歳以上、2名 【任期】8月から2年間 【報酬】会議(年5回程度、平日の日中または夜間を予定)に出席の都度、1万円 【選考】▶1次…作文、▶2次…面接(7月26日(金)) 【申込み】「私の考える新宿区の産業振興」がテーマの作文(800字程度)に住

費等) 【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか、開催月(7月)と講座名(ABの別)を記入し、6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。先着各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。

四谷ひろばフェス

●手をつないで多世代交流 【日時】6月16日(日)午前10時～午後4時 【会場】四谷ひろば(四谷4-20) 【内容】ステージ(ダンス、和太鼓、コーラスほか)、区内福祉施設団体等の作品展示、スポーツ交流会(ポッチャ)、四谷中学ミニ出張文化祭、物産展(伊那市、南三陸町)ほか 【問合せ】四谷ひろば事務局 ☎(3358)9140へ。

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・☎(5272)5500へ。 ★催し・講座★ ◆聖母病院公開講座「大腸がんの最新治療～身体に優しい腹腔鏡手術」 6月20日(木)午後3時～4時、同病院(中落合2)で。①無料。②当日直接、会場へ。先着70名。③平日午前8時30分～午後4時30分に同病院 ☎(3951)1111

7月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

- 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6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・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	1(月)◎・8(月)★		
	落合	9(火)◎・16(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	11(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
母親学級	牛込	4(木)・11(木)・18(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。3日制
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	4(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
すこやか子ども発達相談	牛込	30(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	19(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	3(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(初めて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	4(木)			
東新宿	18(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	22(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	1(月)		
	落合	9(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	23(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	19(金)		
	東新宿	10(水)		
落合	4(木)			
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。
精神保健相談	牛込	2(火)・16(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	19(金)	14:00～16:15	
	東新宿	10(水)・25(木)	13:15～15:30	
うつ専門相談	落合	4(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	1(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、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	22(月)		
	東新宿	10(水)・22(月)		
	落合	2(火)・26(金)		
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(水)		
	落合	4(木)		

両親学級

【日時】7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】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、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、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)

新宿区医師会区民健康センター
新宿7-26-4 ☎(3208)2223
【診療時間】受け付けは30分前まで
▶土曜日…午後5時～10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)
午前9時～午後5時(小児科)
※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内
ひまわり
☎(5272)0303
☎(5285)8080
☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

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

▶16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)

▶40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

▶75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、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。



野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

今回は、これからは旬のトマトを使った、爽やかな酸味でさっぱりと食べられる料理です。

【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へ。

6月のレシピ 麻婆トマト



【材料】2人分

- トマト…2個
- レタス…2枚
- 長ねぎ…1/2本
- にんにく…1/2片
- しょうが…1片
- 油…大さじ1
- 豚ひき肉…100g
- 豆板醤…小さじ1/2

- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 顆粒鶏ガラだし…小さじ1
- 水…1/2カップ
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ2

●作り方

- ① トマトはくし形切り、レタスは大きめにちぎる。長ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①のにんにく・しょうがを弱火で炒める。香りが立ったら豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ③ ②に豆板醤を加え、香りが立ったらよく混ぜたAを加える。煮立ったら、①のトマト・長ねぎを加え2～3分炒める。
- ④ よく混ぜたBを加えとろみをつけた後、①のレタスを加えさっと混ぜ合わせる。

保健・衛生



義歯相談

●入れ歯でお悩みの方へ

【日時】6月21日(金)午後1時40分から

【対象】区内在住の方、8名

【内容】専門医による個別相談。1人15分程度。入れ歯の作製や調整等はありません。

【会場・申込み】6月7日(金)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

食品衛生大会 講

●調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け講習会

【日時】6月25日(火)午後2時～4時

※今後の日程は新宿区ホームページでご案内しています。

【内容】講演「最新の食品衛生事情」

【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

リウマチ・膠原病療養相談

【日時】7月3日(水)午後1時30分～4時

【対象】関節リウマチ・膠原病と診断されている方、心配のある方で初めて相談する方、5名

【内容】リウマチ内科医と理学療法士による個別相談・リハビリ指導

【会場・申込み】6月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。

家族のごはん・ママのからだセミナー



●親子で参加できます

【日時】7月7日(日)午後1時30分～3時30分

【会場】牛込区民ホール(牛込15)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名

【内容】▶講演「家族でハッピー おうちごはん」▶ママに知ってほしい子宮のこと、▶手形・足形がとれる成長記録コーナー、▶赤ちゃんから測れる貧血チェック

【申込み】6月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センターへ。先着順。託児あり(未就学児・先着10名)。

5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		348,804人(2,379人増)
世帯数		222,346世帯(2,283世帯増)
	日本人	外国人
人口計	305,240人(972人増)	43,564人(1,407人増)
男	152,611人(463人増)	22,299人(784人増)
女	152,629人(509人増)	21,265人(623人増)

すすめ! しんじゅく 健康コロンズ!!

VOL.5 がん検診を受けよう

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。
 今回のテーマは「がん検診」です。区のがん検診を受けるときに必要な検診票は、節目の年齢など対象の方にお送りしています。お手元にない場合は、お問い合わせください。
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。



※対象年齢は40歳以上(子宮頸がん検診のみ20歳以上)

6月28日(金) 全国ロードショー

名誉区民 故やなせたかしさん 原作映画に 区内在住の親子をご招待

映画 それいけ!アンパンマン きらめけ!アイスの国のバニラ姫

●やなせスタジオと新宿区から「愛」と「勇気」をプレゼント
 全国の上映劇場で使える親子ペア鑑賞券をお贈りします。また、映画に登場するキャラクターが描かれた「レインボーアイスポーチ(下写真)」を、50名にプレゼントします(配給/東京テアトル)。
 ★区内の上映劇場…新宿バルト9(新宿3-1-26、新宿三丁目イーストビル9階)



©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV ©やなせたかし/アンパンマン製作委員会 2019

【対象】2歳～中学生のお子さんと保護者、150組300名(全国共通鑑賞券100枚、ムビチケカード(※)50枚)。「レインボーアイスポーチ」はムビチケカード当選者にプレゼント(1枚につき1つ)
 ※カード型の鑑賞券。劇場窓口またはインターネットで座席指定ができます。詳しくは、ホームページ(<http://www.movieticket.jp>)でご案内しています。

【申込み】はがきに3面記入例のとおり記入し、6月17日(必着)までに総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。チケットの種類は選べません。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみチケットを6月24日(月)までに発送します。



イクメン&イクメン講座

【日時】7月6日(土)午前10時～午後1時
 【会場】四谷地域センター(内藤町87)
 【対象】区内在住の3歳以上の未就学児

のお子さんとお父さん、15組30名
 ※お子さんが2人以上の場合はご相談ください。
 【内容】オムライスの調理実習(講師は滝村雅晴/パパ料理研究家)
 【持ち物】エプロン・三角巾。爪を切っておいでください。
 【申込み】6月18日(火)までに電話または直接、ささえー 薬王寺(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)・FAX(3353)6640へ。応募者多数の場合は抽選。

知って実行 熱中症対策

熱中症とは

多量の汗をかいて体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、熱が体内にこもることで発症します。
 高温多湿な環境に長く居たり、梅雨明けや初夏など、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは注意が必要です。

高年齢者・乳幼児は特にご注意ください 熱中症になりやすい方の特徴

～高年齢者～

- 暑さや喉の渇きを感じづらい
- 体内の水分が不足しがち
- エアコンの風が苦手で使いたくない
- トイレが心配で水分を控えがち
- 汗をあまりかかない



～乳幼児～

- 大人よりも地面からの距離が近く、照り返しを強く受ける
- 体温調節機能が未熟
- 喉の渇きを十分に伝えることが難しい
- ★寝ているから・短時間だからと車内など短時間で気温が高くなる場所に1人にするのは危険です。



このほか、持病がある方や睡眠不足・二日酔いの方・風邪などで体調が悪い方も注意が必要です。

熱中症予防のため 地域で高齢者を見守ります

●夏期は地域での見守りを強化します
 高齢者総合相談センターの職員が、見守りが必要な65歳以上の方を訪問するほか、情報紙「ぬくもりだより」の配布対象等の75歳以上の方には、熱中症対策に役立つパンフレットをお届けします。パンフレットは、高齢者総合相談センター・特別出張所・地域センター・シニア活動館・地域交流館等でも配布しています。
【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。

予防のポイント

- **小まめに水分と塩分を補給**
 ▶喉の渇きを感じる前に水分を補給する
 ▶大量に汗をかいたら、食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給する
 ※ビール等のアルコールは、利尿作用があり水分補給には適しません。
- **体調を整える**
 ▶バランスの良い食事や十分な睡眠・休養をとり、規則正しい生活を送る
- **服装等の工夫**
 ▶通気性が良く、吸汗性・速乾性のある衣類を選ぶ
 ▶外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける
- **住まい等の工夫**
 ▶部屋の温度が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に利用する
 ▶カーテンやすだれで窓からの日差しを遮る
 ▶涼しい公共施設等を利用する(下記「まちなか避暑地」記事参照)



症状と対処

こんな症状が出たら熱中症を疑い対処しましょう

- めまい、立ちくらみ
- 軽い頭痛、吐き気
- 多量の発汗
- 筋肉痛・足がつる

▶風通しの良い日陰や冷房の効いている室内などに移動する
 ▶衣服をゆるめ、体を楽にする
 ▶水分・塩分を補給する
 ▶冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす

こんな症状が出たら危険です。すぐに医療機関を受診しましょう

- 頭痛・吐き気・おう吐
- 強い虚脱感・疲労感
- 体が熱い
- 反応が鈍い・言動がおかしい
- 汗が止まり皮膚が乾燥

すぐ医療機関へ!

意識がない場合は
 すぐに救急車を
 呼びましょう

ただいま
 実施中

暑さの厳しいときは まちなか避暑地もご利用ください

●6月～9月は下記の区の施設が施設利用証なしで利用できます
【利用できる施設・利用時間】▶ささえー 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時、▶清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を1時間延長)
【利用期間】9月30日(月)まで。土・日曜日、祝日も利用できます(清風園は毎月第3火曜日休園)。
【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(6205)5083へ。



▲この「のぼり」が目印です