

くらし ——— 2・8面
▶地域の絆をつなぐ町会・自治会～百人町中央町会
住宅・まちづくり ——— 2面
▶災害対策のための区の支援事業等をご活用ください
福祉 ——— 3面
こども・教育 ——— 3・4・5面
▶区立中学校一斉学校公開と学校説明会

イベント ——— 4・5・8面
▶漱石山房記念館1日館長イベント
施設 ——— 7面
審議会 ——— 5面
保健・衛生 ——— 6・8面
▶糖尿病予防啓発イベント「けんこうマルシェ」

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
FAX 03-3209-9900

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。

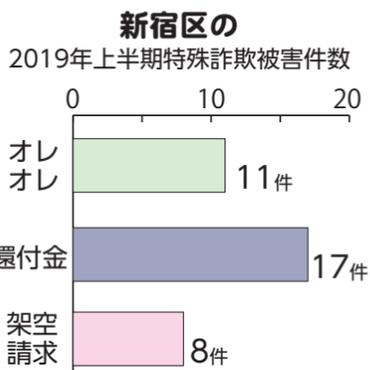
特殊詐欺

にだまされしないで



最近の特殊詐欺は、これまで主流だった「オレオレ詐欺」での被害がなくならない一方、「還付金詐欺」は被害が急増しているため、特に注意が必要です。

また、さまざまな理由をつけてお金を要求する「架空請求詐欺」も発生しています。自分の身に起こった時、冷静に対処できるようにしましょう。



！ 詐欺の手口は日々巧妙化しています ！

手口1 区職員を装う電話による還付金詐欺



手口 区・市の職員を装い、電話で「医療費の還付があるので、銀行からの指示に従うように」と伝えます。その後、銀行員をかたる犯人から電話でATMに誘導され、指示に従うと、犯人の口座にお金を振り込んでしまいます。

特徴 今年に入り、都内では電話による詐欺のうち行政職員をかたるものが5割を超え(5月末時点)、昨年同時期の3割半ばから大幅に増えています。

還付金の手続きにATMを使用することはありません。

◎プレミアム付商品券に便乗する詐欺にもご注意ください

区では9月17日(火)から、「新宿区プレミアム付商品券」を発行します。商品券は、区内郵便局・新宿区役所での対面販売でのみ購入できます。商品券販売のために、区職員が次のようなことをすることはありません。

- ▶電話で代金の振り込みや手続きのためと言ってATMの操作を求める
- ▶「辞退者が出たため特別に購入することができる」といった購入に関する連絡をする
- ▶自宅に直接、集金に来る

商品券に関する連絡を受けたら、専用コールセンター(右下★)でご確認ください。

手口2 公的機関を装うはがきによる架空請求詐欺

手口 「〇〇〇料金未納分訴訟最終通知書」などと記載された封書やはがきを送り、記載の窓口で連絡をすると、弁護士紹介費用や示談金などの名目で現金をだまし取ります。

特徴 差出人が「民事訴訟管理センター」「訴訟通知センター」などの公的機関を思わせる名称で、住所も「千代田区霞が関」など、もっともらしく装います。また、「連絡がない場合は裁判になる」といった内容で不安をあおります。

身に覚えのない場合には、絶対に指定された窓口で電話をせず、まずは警察や区に相談してください。

こんなはがきは詐欺です！

総合消費料金未納分訴訟最終通知書

下記に設けられた裁判取り下げ最終期日までにご連絡無き場合、裁判所へ出廷となります。民事訴訟および裁判取り下げの相談に関しては当センターで承っております。お問い合わせください。
最終期日:〇月〇日

民事訴訟管理センター
東京都千代田区霞が関〇〇〇
消費者相談窓口03-0000-0000

詐欺被害防止 一言アドバイス



被害防止には
自動通話録音機
が効果あり！

特殊詐欺は、犯人から自宅の固定電話に連絡があることが多いため、なるべく犯人との接触(会話)をなくすることが効果的です。

通話の相手方に警告メッセージを流し、通話内容を録音する「自動通話録音機」(右上写真)を、区内在住のおおむね65歳以上の方に無料で貸し出しています。希望する方は区危機管理課または最寄りの区内4警察署にご連絡ください。



少しでも不安や疑問がある方

まずは確認を

- ▶区危機管理課(本庁舎4階)
☎(5273)3532・☎(3209)4069
- ▶★プレミアム付商品券専用コールセンター
☎0120(204)669
- ▶牛込警察署
☎(3269)0110
- ▶新宿警察署
☎(3346)0110
- ▶戸塚警察署
☎(3207)0110
- ▶四谷警察署
☎(3357)0110

くらし

協働推進基金助成金 協働事業 助成公開プレゼンテーション

【日時】9月9日(月)午後2時～3時
 【参加団体・事業名】舞はんど舞らいふ／聴者もろう者もみんなで楽しく!手話ダンスでコミュニケーション事業
 【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階へ。
 【問合せ】地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872へ。

省エネセミナー 「SDGsの基礎を学ぶ」

【日時】9月11日(水)午後1時30分～4時30分
 【内容】SDGsを経営に取り入れるための講座「KPI(重要業績評価指標)づくり」
 【会場・申込み】ファックスか電子メー

ル(4面記入例のとおり記入)で、9月5日(木)までに環境学習情報センター(西新2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434・✉info@shinjuko-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

リサイクル講座

●古布からリバーシブルベスト作り
 【日時】10月1日(火)午前10時～午後4時
 【対象】区内在住・在勤の方、10名
 【費用】800円(材料費等)
 【持ち物】和服地等の古布(色柄の違う2種類、いずれも38cm×350cm程度)、裁縫道具一式、物差し、筆記用具
 【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4面記入例のとおり記入し、9月6日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075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。

助成団体を募集

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた活動に助成します

【対象】東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の気運醸成のための自主的な活動で、9月1日(日)～令和2年3月31日(火)に区内で実施する、次のいずれかの活動
 ▶地域の伝統芸能、歴史的な行事やその他の文化を発信し、新宿区の魅力をPRできる、▶東京2020大会後のレガシー(遺産)を創出する
 ※営利を目的とする活動、政治的・宗教的活動、区の他の補助等を受けている活動等を除きます。
 【対象団体】▶区内の町会・自治会、商店会、▶区内にある国・都・区の指定等を受けた無形文化財や無形民俗文化財等の保存・公開等を行う団体、▶非営利団体(構成員の過半数が区内在住または団体の主たる所在地が区内、構成員5人以上、団体の代表者または責任者が区内在住、団体の規約・定款がある)ほか
 【助成額】原則として1件につき100万円まで
 ※新宿区東京2020オリンピック・パラリンピック区民参画事業助成審査委員会の審査を経て、予算の範囲内で助成します。
 【助成金の交付】審査委員会で審査の上、助成活動・金額を決定し、10月末以降に交付予定
 【申込み】事前に電話連絡の上、8月27日(火)～9月26日(木)に東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220へ直接、申請書をお持ちください。申請書類は同課・特別出張所等で配布するほか、新宿区ホームページ(右図二次元コードからリンク)から取り出せます。助成要件等詳しくは、お問い合わせください。



さまざまな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



【対象】11月1日(金)～令和2年3月31日(火)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
 【対象団体】▶町会・自治会、地区町会連合会、地区協議会、またこれらいずれかの団体を含む実行委員会、▶地域活動団体やNPO法人等(一定の要件あり)
 【助成額】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)

※10月に実施する審査会を経て、11月1日(金)までに審査結果を通知します。
 【申込み】事前に電話連絡の上、所定の申請書等を9月2日(月)～30日(月)に事業を実施する地域の特別出張所(特別出張所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。詳しくは、新宿区ホームページのほか、各特別出張所・同係で配布する募集要項でご案内しています。

エコギャラリー新宿 9月の展示

【期間・内容】展示時間はお問い合わせください。
 ●区民ギャラリー
 ▶1日(日)～8日(日)…みんなの区民ギャラリー展(絵画・写真・書・生け花・工芸ほか)
 ▶9日(月)～13日(金)…サンデーアート絵画展
 ▶17日(火)～22日(日)…第22回法匠展

(絵画・立体・写真)
 ▶25日(水)～29日(日)…第30回山吹絵画クラブ展、第16回創彩会展(絵画)
 ●環境学習情報センター
 ▶26日(木)～29日(日)…東京都伯水会第31回伯水展(絵画・書・写真・工芸・俳句・こけ玉)
 ※その他の期間は常設展示
 【会場・問合せ】エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

8月30日～9月5日は 防災週間 防災への備えはできていますか 災害対策のための区の支援事業等をご活用ください

首都直下地震に備えて 家具類の転倒防止対策を

調査費・取り付け費無料 **家具転倒防止器具取り付け事業をご利用ください**



大切な命を守るため、家具類の転倒防止対策に取り組みましょう。
 【対象】区内在住の方
 【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)
 【費用】次の費用は利用者負担
 ▶器具の購入費用、▶天井や壁等に補助工事が必要な場合の費用

◆家具転倒防止器具は、区が派遣する取り付け業者からも購入できます

器具代(税別) 令和元年度に取り付け業者から購入する場合の価格

ベルト式金具	L字型金具	つっぱり棒(小)	つっぱり棒(大)	転倒防止版
1,200円	400円	4,600円	4,900円	1,100円

【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(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)4592・☎(3209)4069へ。申請書は同係・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。毎月25日までに受け付けた申請書は翌月5日までに決定通知書をお送りします。後日、訪問日等を調整するため、業者から電話連絡します。

生活保護を受給している世帯の方・災害時要援護者名簿に登録している方へ
 器具の購入費用が5点まで無料になります(1回のみ)。災害時の避難等に支援が必要な方を事前に把握するため、本人の申し出により作成しています(登録者から優先的に救出するための名簿ではありません)。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)3517へお問い合わせください。

がけ・擁壁改修のための支援事業の活用を

台風・集中豪雨等による、がけ・擁壁等の被害を防ぐため、日頃から、がけ・擁壁の点検・適切な維持管理が必要です。区では、安全化に向けて以下の支援事業を行っています。詳しくはお問い合わせください。
 ▶がけ・擁壁の改修について助言や提案をするコンサルタントの派遣
 ▶土砂災害警戒区域内のがけ・擁壁の安全化に向けてアドバイスする土砂災害アドバイザーの派遣
 ▶がけ・擁壁の改修等を行う際の工事費の助成

擁壁の亀裂や膨らみ、樹木の根などが擁壁に悪い影響を与えていないか点検を!

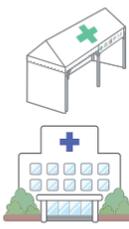


【問合せ】建築指導課構造設備担当(本庁舎8階) ☎(5273)3745へ。

震災時の医療救護所をご存じですか

区では、大規模地震発生時、医療救護所を設置し、限られた医療スタッフや医薬品等を有効に活用します。医療救護所では、医師・歯科医師・薬剤師・看護師・区職員等で構成する医療救護班がトリアージ(★)を行い、自分で歩くことができる軽症者に応急処置を行います。
 ★適切な治療や搬送を行うため、けがの重症度や緊急度を判断し、治療や搬送の優先順位を決めること

- 医療救護所と病院の役割
 - ▶医療救護所…軽症者の応急処置
 - ▶病院…重症者等の収容・治療
- ※意識障害や大量出血などの緊急を要する場合は直接、病院へ搬送してください。



【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

●医療救護所一覧(10か所)
 被災してけがをした際は、一番近い医療救護所(下表)へ行きましょう。

地区	医療救護所となる学校
四谷	四谷中学校(四谷1-12)
笹塚	津久戸小学校(津久戸町2-2)
櫻町	鶴巻小学校(早稲田鶴巻町140)
若松町	余丁町小学校(若松町13-1)
大久保	大久保小学校(大久保1-1-21)
戸塚	新宿西戸山中学校(百人町4-3-1)
落合第一	落合第二小学校(上落合2-10-23)
落合第二	落合第三小学校(西落合1-12-20)
柏木	西新宿中学校(西新宿8-2-44)
角筈	西新宿小学校(西新宿4-35-5)

福祉



家族介護者交流会

高齢のご家族を介護している方、介護していた方が集まって、介護の悩みを語り合ったり、情報交換する場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【9月の日時・会場】▶四谷の会…5日(木)午後1時30分～3時30分/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…24日(火)午後1時30分～4時

時/高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)、▶わきあいあい…11日(水)午後1時30分～3時30分/マザアス新宿(新宿7-3-31)、▶大久保・あった会…10日(火)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶ひとやすみの会…28日(土)午後1時30分～4時/新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)、▶かずら会…20日(金)午後2時～4時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

東京都シルバーパスの一斉更新

一斉更新期間は9月2日～30日

都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内の民営バスに乗車できます。現在シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に東京バス協会から「更新申込書」をお送りしています。同封のご案内をご覧ください、9月2日(月)以降に指定の窓口で手続きしてください。指定日・指定窓口では都合の悪い方は、下表のいずれかの臨時更新窓口で、9月中に手続きしてください。

【費用】▶(1)令和元年度の住民税が課税の方…20,510円、▶(2)令和元年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶(3)令和元年度の住民税が課税で30年1月～12月の合計所得金額が125万円以下の方…1,000円、▶(4)平成17年度の住民税が非課税の方で、30年度まで途切れることなく継続して毎年の経過措置により1,000円でシルバーパスの発行を受けている方…1,000円

【更新に必要なもの】▶シルバーパス更新申込書、▶住所・氏名・生年月日が分

【臨時更新窓口】時間はいずれも午前10時～午後3時30分(京王百貨店新宿店は午後4時まで)

※70歳以上で新規にシルバーパスの購入を希望する方は、受付窓口が異なります。お問い合わせください。

【令和元年度 東京都シルバーパス臨時更新窓口一覧】

期 間	会 場	期 間	会 場
9月2日(月)	柏木地域センター(北新宿2-3-7)	9月14日(土)～18日(水)	京王百貨店新宿店8階(西新宿1-1-4)
9月2日(月)～4日(水)	東京都庁第二本庁舎1階(西新宿2-8-1)	9月17日(火)～19日(木)	榎町地域センター(早稲田町85)
9月3日(火)～5日(木)・26日(木)・27日(金)・30日(月)	区役所第1分庁舎1階(歌舞伎町1-5-1)	9月18日(水)～20日(金)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
9月6日(金)・9日(月)・10日(火)	牛込笹岡地域センター(笹岡町15)	9月20日(金)・24日(火)	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
9月10日(火)～13日(金)	大久保地域センター(大久保2-12-7)	9月25日(水)・26日(木)	四谷区民センター1階(内藤町87)
9月11日(水)～13日(金)	落合第二地域センター(中落合4-17-13)	9月25日(水)～27日(金)	若松地域センター(若松町12-6)
		9月27日(金)・30日(月)	都営大江戸線都庁前駅構内(西新宿2-8-1)

都内在住の70歳以上の方対象

かるもの(健康保険証、運転免許証等。住民票・パスポートは不可)、▶有効期限が「2019年9月30日」のシルバーパス、▶費用の(2)(3)に該当する方は、次の①～③のいずれか1つ

①令和元年度介護保険料納入(決定)通知書(7月16日発行のもの)の所得段階区分欄に「1」～「6」のいずれかの段階が記載されたもの、②令和元年度住民税課税(非課税)証明書(1通300円)、③生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

※費用(3)の方で、平成30年に長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、必要書類が異なる場合があります。お問い合わせください。

※介護保険料納入(決定)通知書は、再発行できません。

【問合せ】東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。

長寿をお祝いします

ことぶき祝金をお贈りします

9月上旬から地区の民生委員がお届け【対象・金額】令和元年9月1日現在、区内在住で、次に該当する方、▶古希(70歳)昭和24年4月1日～25年3月31日生まれ…5,000円、▶喜寿(77歳)昭和17年4月1日～18年3月31日生まれ…7,000円、▶米寿(88歳)昭和6年4月1日～7年3月31日生まれ…10,000円、▶長寿(96歳～99歳)大正9年4月1日～13年3月31日生まれ…30,000円

【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へ。

100歳以上の方に祝金30,000円をお贈りします

新たに100歳になる方を区長が訪問【対象】大正9年3月31日までに生まれた方 ※対象の方には、8月上旬に通知を送りしています。

※新たに100歳になり、事前に希望した方には、区長が訪問して祝金をお渡しします。

【敬老会を10月17日(木)・18日(金)に開催】区内在住の77歳以上の方に、10月上旬に招待状をお送りします。

参加者を募集

新宿いきいき体操講習会・サポーター養成セミナー

新宿いきいき体操は、介護予防のためのストレッチや筋力アップ、バランス能力アップの動作が盛り込まれた体操です。講習会と、体操を地域で広めるサポーターの養成講座を実施します。いずれも動きやすい服装と靴でおいでください。

講習会

【日時】9月20日(金)午後2時～4時 介護予防のミニ講座「低栄養予防～バランスの良い食生活で骨粗しょう症を予防しよう!」も実施します。

【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)

【対象】区内在住・在勤の方、30名程度

【持ち物】室内履き(スリッパ不可)、飲み物、汗拭き用のタオル

【申込み】電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。



サポーター養成セミナー

【日時】10月4日(金)・11日(金)午後6時30分～8時30分(全2回)

介護予防のための体操の指導員になりませんか。

修了した方は、サポーター名簿に登録し、ご希望により体操講習会等にご協力いただきます。

【会場】戸塚地域センター(高田馬場1-18-1)

【対象】18歳以上、30名程度

【持ち物】飲み物、汗拭き用のタオル、筆記用具

認知症を理解し支援する養成講座

①認知症サポーター養成講座

【日時】9月26日(木)午後2時～3時30分

【内容】認知症の理解や対応方法の講話

②認知症高齢者等支援ボランティア養成講座

認知症サポーター養成講座を修了した方を対象に、認知症高齢者の方の支援に役立つ知識を習得するとともに、施設職員・認知症介護者の体験談を聞くほか、認知症高齢者施設での体験学習を通して、認知症高齢者への対応を学びます。講座終了後は、地域でのボランティア活動に参加していただきます。

【日時】10月31日(木)、11月5日(火)・8日(金)午後1時30分～4時、全3回(高齢者施設での体験学習(1回)含む)

………<①②共通>………

【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)・区内高齢者施設

【申込み】①は8月28日(水)～9月20日(金)に、②は8月28日(水)～10月25日(金)に、電話で区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191へ。①は定員30名、②は定員20名。応募者多数の場合は抽選し、落選者には結果を連絡します。

子育て支援活動を応援します

子育て支援者養成講座「専門講座」受講者を募集

子育て支援に必要な知識や技能等を学び、地域で子育てを支援する人材を養成する講座で、全国共通の「子育て支援員研修」のうち、「専門研修」に該当します。

【日時・内容】▶9月19日(木)午前9時30分～午後2時30分…地域子育て支援拠点事業の全体像の理解ほか ▶25日(水)午前9時30分～午後2時…地域子育て支援拠点の活動、講習等の企画づくりほか

【対象】区内在住・在勤で次のいずれかに該当する方、30名程度

▶新宿区や他機関の子育て支援者養成講座基本講座の修了証明書をお持ちの方

▶保育士、社会福祉士

▶幼稚園教諭、看護師等の資格をお持ちで、子どもと関わる業務(保育園・幼稚園・認定こども園等)に携わっている方 【会場・申込み】8月27日(火)～9月6日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で子ども家庭支援課子育て支援係(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(3232)0695・☎(3232)0666へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿区子ども未来基金を活用し 子どもの育ちを支援する活動に助成します

二次募集

【対象】区内のお子さんとお子育て家庭を対象とした次のいずれかの活動

▶学び・共食・体験の機会や活動の場の提供、子どもの情緒や創造性の育成、孤食や育児の孤立化を防止する活動

▶ひとり親家庭・生活困窮家庭等、困難を抱えた子どもや家庭を支援する活動

▶子どもの発育発達や不登校、思春期のこころの問題などを抱える子どもと保護者を地域でサポートする活動

【対象団体】次の全てに該当する団体

▶活動する会員数が5人以上

▶原則として助成を受けようとする活動の実績がある

▶継続的に活動する意思がある

【助成額】申請日以降に必要な対象経費の4分の3以内(30万円を限度)

【助成金の交付】新宿区子ども未来基金審査委員会にて審査の上、助成活動・金額を決定し交付

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。申請方法等詳しくは、同係へお問い合わせください。

寄附によるご協力ありがとうございます。今後ともご支援・ご協力をお願いします。

全世代向けの多彩なイベント

区民ギャラリーの催し

①彩色水墨画で描くはがき絵体験
【日時】9月2日(月)午前10時～12時
【対象】18歳以上、30名
【内容】季節の花を描く(講師は谷頭紅苑・国際書画連盟副理事長)
【費用】300円(材料費)
②ギター&ピアノ弾き語りコンサート
【日時・定員】9月23日(木)午後2時～3時(70名)
【出演】秋山祐樹・シンガーソングライター……………<①②共通>……………
【会場・申込み】当日直接、区民ギャラリー(西新宿2―11―4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。先着順。

福島ミサトJazz Live

●ジャズもみんなで歌っちゃおう
【日時】9月8日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
【曲目】「テネシーワルツ」「我が心のジョージア」ほか(出演は福島ミサト・ベール、寺島優樹・ピアノ、中津裕子・ベース、中沢剛・ドラム、小口理英・サクソ)
【会場・申込み】当日直接、柏木地域センター(北新宿2―3―7) ☎(3363)7036へ。

四谷まち歩き

●江戸百万人の飲み水を支えた玉川上水を巡る
【日時】9月14日(出)午前10時に新宿御苑インフォメーションセンター(内藤町11、御苑新宿門横)玄関前集合、正午ごろに新宿歴史博物館(四谷三栄町12―16)で解散(雨天実施)
【内容】地域の方のガイドで玉川上水(水番屋跡・渋谷川・湯屋横町・石切横町・新宿歴史博物館玉川上水展示)を歩く
【費用】100円(資料代等。新宿歴史博物館入館料は別途各自負担)
【申込み】8月27日(火)～9月12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20名。
※四谷まち歩き手帖5下巻玉川上水がある方はお持ちください。初めて参加する方には当日差し上げます。

講座「フィンランド手芸タイム」

【日時】9月17日(火)、10月1日(火)午前10時～12時、全2回
【対象】区内在住の60歳以上、8名
【費用】500円(材料費)
【会場・申込み】9月8日(日)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、北新宿第二地域交流館(北新宿3―20―2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。応募者多数の場合は抽選。

かんたん料理教室

【日時】▶①9月17日(火)、▶②9月26日(木)、いずれも午後6時30分～8時30分
【会場】▶①牛込竈筒地域センター(竈筒町15)、▶②大久保地域センター(大久保2―12―7)
【対象】区内在住・在勤・在学の18歳～おおむね50歳、各15名程度
【メニュー】▶①オムライス、フィッシュ&ポテト、野菜スープほか、▶②秋鮭のムニエル～ラタトゥイユ添えほか
【費用】500円(材料費)
【申込み】▶①は9月6日(金)までに、▶②は8月27日(火)～9月17日(木)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着順。今年度、同料理教室に初めて参加する方を優先します。

新宿NPO活動基礎講座

●クラウドファンディング講座
【日時】9月26日(木)午後6時45分～8時45分
【対象】活動資金確保にお悩みの方、20名
【費用】1,000円(資料代等)
【会場・申込み】8月27日(火)から電話かファックス・電子メール(4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。



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

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)
※費用の記載のないものは、原則無料。

ストレッチ&ボイストレーニング講座

【日時】10月8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4面記入例のとおり記入し、9月13日(必着)までに角善地域センター(〒160-0023西新宿4―33―7) ☎(3377)1373へ。応募者多数の場合は抽選。

硬式テニスシングルス大会・女子

【日時】10月20日(日)午前9時～午後5時
【会場】甘泉園公園庭球場(西早稲田3―5)
【対象】区内在住・在勤で18歳以上の女性、30名
【費用等】1,500円(運営費)、ボール1缶
【申込み】往復はがきに4面記入例のほか年齢を記入し、9月10日(必着)までに区硬式庭球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

ささえーる

薬王寺の催し

①ウォーキング講座 アップストレッチ
【日時・定員】9月17日(火) ⑥無理なくできる
午前10時～12時(20名) パランスごはん
②パソコン講座 【日時・定員】9月17日(火)
午前10時～午後0時30分(6名)
【内容】エクセルでカレンダー作成
③ささえーるの歌声広場 【日時・定員】9月20日(金)
午前9時30分～午後0時30分(6名)
【日時・定員】9月24日(火)午前10時～11時30分(20名) ⑧男のおつまみ講座
【内容】童謡や昭和の歌謡曲を合唱 【日時・定員】9月26日(木)午後2時～4時30分(6名)
……………<①～⑧共通>……………
【対象】区内在住の方
【日時・定員】9月25日(水)午後2時～3時(15名。1人15分程度)
【会場・申込み】9月5日(木)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日等を除く。午前9時～午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。
⑤ストレッチ3B体操 ※⑥～⑧は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角巾をお持ちの上、爪を切っておいでください。
【日時・定員】9月27日(金)午後1時30分～3時30分(20名)
【内容】道具を使った筋力

9月29日(日) 新宿区×よしもと

ワクワク！スポーツ体験プロジェクト 体操教室 ～明日から体育の授業でヒーローになろう～

【時間・対象】▶①午前11時～午後0時45分…18歳以上(30名)、▶②午後1時15分～3時…小学生(60名)、いずれも受け付けは開始30分前から
【会場】新宿コズミックセンター(大久保3―1―2)
※当日は、参加者と保護者以外は見学もできません。
【講師】森末慎二(写真上段左)・ロサンゼルスオリンピック金メダリスト、司会はキクチウツツカナイ。(写真上段右)、ゲストはコロコロチキチキペッパーズ(写真下段左)、8.6秒バズーカー(写真下段右)・いずれもよしもと芸人
【申込み】電話はがき・ファックス(4面記入例のほか希望時間(①②の別)、体操の経験の有無、年齢(小学生は学年も)を記入)で、9月16日(必着)までに吉本興業(株)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://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp)からも申し込みめます。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、9月17日(火)から電話・ファックスで受け付けます(先着順)。
【区の担当課】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



当日直接、各学校へおいでください

区立中学校 一斉学校公開と学校説明会

●学校公開・学校説明会(下表)…公開時間は授業時間内です。
新1年生のほか、どなたでも見学できます。見学は公開期間以外も随時受け付けています。詳しくは、各学校へお問い合わせください。

学校名	学校公開期間	学校説明会日時
牛込第一中学校(北山伏町4-1) ☎(3266)1605	9月9日(月)～14日(土)・令和2年3月14日(土)	9月14日(土) 午前10時50分～12時
牛込第二中学校(喜久井町20) ☎(3205)9671	9月21日(土)・10月7日(月)～11日(金)・令和2年11月11日(土)	10月11日(金) 午後2時30分～3時30分
牛込第三中学校(市谷加賀町1-3-1) ☎(3266)1606	10月7日(月)～12日(土)・令和2年1月31日(日)・2月1日(日)	10月12日(土) 午後1時30分～2時30分
四谷中学校(四谷1-12) ☎(3358)3771	10月1日(火)～5日(土)・令和2年3月2日(月)～7日(土)	10月4日(金) 午後5時～6時
西早稲田中学校(戸山3-20-2) ☎(3205)9674	9月14日(土)・10月1日(火)～5日(土)・令和2年1月18日(土)	10月5日(土) 午前～午後1時
落合中学校(下落合2-24-6) ☎(3565)0701	9月14日(土)・24日(火)～27日(金)・10月12日(土)・11月2日(土)・令和2年1月14日(火)～18日(土)	9月14日(土) 午前10時55分～12時
落合第二中学校(西落合1-6-5) ☎(3565)0702	9月26日(木)～10月1日(火)・19日(土)・11月2日(土)・令和2年3月7日(土)	9月27日(金) 午後3時30分～4時30分
西新宿中学校(西新宿8-2-44) ☎(5330)0661	10月24日(木)～26日(土)・29日(火)・30日(火)・11月2日(土)・12月21日(土)・令和2年1月11日(土)・15日(火)～17日(金)	10月24日(木) 午後3時～4時
新宿中学校(新宿6-15-22) ☎(3357)6191	9月7日(土)・10月7日(月)～12日(土)・21日(月)～26日(土)・11月9日(土)	10月12日(土) 午前10時35分～11時15分
新宿西戸山中学校(百人町4-3-1) ☎(3227)2110	9月7日(土)・10月7日(月)～12日(土)・令和2年3月7日(土)	10月12日(土) 午前10時40分～11時30分

私立幼稚園見学会・説明会

私立幼稚園ではお子さん一人一人の成長する姿を尊重し、各園が独自で豊かな幼児教育を実践しています。
令和2年4月の入園に向けて、見学会・説明会が開催されます。時間等詳しくは、各園へお問い合わせください。
【区の担当課】学校運営課幼稚園係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3103

幼稚園名	見学会日程	説明会日程
牛込成城幼稚園(原町3-8-7) ☎(3341)5058	9月5日(木)～10月28日(月)のうち、月・木・金曜日の午前10時～11時(予約制) ※園のホームページをご覧ください。	9月25日(火) 午後1時30分から
おおや幼稚園(高田馬場2-8-18) ☎(3200)7506	予約制(要事前登録) ※日程・登録方法等詳しくは、園のホームページをご覧ください。	体験入園9月11日(火) ※日程・登録方法等詳しくは、園のホームページをご覧ください。

区教育委員会は、魅力ある教育活動と開かれた学校づくりの促進を目指し、年2回学校公開を実施しています。今回は、中学校の第2回学校公開・学校説明会の日程と学校選択制度の内容をお知らせします。各学校では、学校の特色などを記載し、工夫を凝らしたホームページを開設しています(新宿区ホームページからリンク)。

【問合せ】学校運営課学校運営支援係(〒160-8484歌舞伎町1―5―1、第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

●学校選択制度

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時のみ通学区域外の学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。通学区域外の区立中学校へ入学を希望する場合は、学校選択票を提出してください。
※通学区域の学校を希望する場合は、学校選択票の提出は必要ありません。
【対象】令和2年4月に区立中学校に入学する新1年生
【選択できる中学校】区内全域の区立中学校
【学校選択制度を利用した中学校の選択方法】学校選択票を10月25日(金)までに学校運営課学校運営支援係へ郵送(必着)またはお持ちください。学校選択票は、区立小学校の6年生には9月末に小学校から配布します。そのほかの対象者には郵送します。
※学校選択票は、長い学校生活の期間を考慮し、ご家族でよく相談の上、提出してください。
※入学希望者が受け入れ可能者数を超えたときは、通学区域以外からの入学希望者を対象に公開で抽選し、入学者を決定します。落選した方は通学区域の学校を指定しますが、選択した学校の補欠者としても登録します。

幼稚園名	見学会日程	説明会日程
下落合みどり幼稚園(下落合4-3-1) ☎(3953)6112	9月12日(火)・19日(水)・20日(金) 午前10時30分～11時30分(予約制)	9月25日(火) 午後2時30分～3時30分
戸山幼稚園(戸山2-7-2) ☎(3203)6834	9月6日(金)・10日(火)・12日(木)・17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木)	10月11日(金) 午前10時30分～11時
豊多摩幼稚園(西落合4-8-18) ☎(3951)5982	9月10日(火)・13日(金)・18日(水)・19日(木)・24日(火)・26日(木)・10月2日(火)の午前10時～10時40分(予約制)、各日5組まで(予約は9月上旬か5)。	10月5日(土) 午前10時から
伸びる会幼稚園(上落合2-25-19) ☎(3361)5020	予約は8月28日(火)から同幼稚園ホームページで受け付け。事前の登録が必要。 ※日程・登録方法等詳しくは、園のホームページをご覧ください。	10月11日(金) 午前10時30分から
目白ヶ丘幼稚園(下落合2-15-11) ☎(3951)2115	10月2日(火)～4日(金) 午前9時15分～11時20分(予約は9月9日(月)午前10時30分から)	9月15日(日) 午後1時から
目白平幼稚園(下落合3-14-25) ☎(3954)0448	公開保育は9月26日(木)。個別見学会は随時実施。 ※詳しくは、お問い合わせください。	9月4日(火) 午後1時30分～2時30分
四谷新生幼稚園(四谷1-14) ☎(3357)7036	午前9時30分～11時に随時開催(予約制)。	9月4日(火) 午後1時30分～2時30分

男女共同参画推進センターの催し

①DV防止啓発講座

●DV被害者支援の基礎講座～知っておきたい法律のこと
【日時】9月17日(火)午後3時～5時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名
【講師】伊藤和子・ミモザの森法律事務所代表弁護士

男女共同参画講座「考古学に見る縄文時代の男女共同参画」は中止になりました

③男性対象講座

●お父さんと一緒に野菜スイーツを作ろう
【日時】9月21日(土)午前10時30分～午後0時30分
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生と父親、16組32名
【講師】田上有香・野菜ソムリエ上級Pro
【持ち物】エプロン、三角巾かバンダナ、ハンドタオル

④男女共同参画講座

●アンガーマネジメント
【日時】9月28日(土)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【内容】怒りの感情とうまく付き合う方法を学ぶ(講師は須田愛子・日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントトレーナーグロフェッショナル)
……………<①～④共通>……………
【会場】▶①②④は男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16)、▶③は落合第一地域センター(下落合4―6―7)
【申込み】8月27日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)・☎(3341)0740へ。先着順。④は託児あり(9月9日(月)までに電話予約。区内在住の1歳以上の未就学児、先着3名)。

図書館の催し

中央図書館上映会

【日時・上映作品】▶水曜上映会…9月11日(火)午後2時から(午後1時40分開場) / 「夏目漱石の妻1」(2時間25分)、▶映画のタベ…20日(金)午後6時から(午後5時40分開場) / 「伊豆の踊子」(1時間27分)
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3―1―2)へ。各日先着80名。
【問合せ】中央図書館(大久保3―1―2) ☎(3364)1421へ。

珈琲の淹れ方講座

●アイスコーヒーも教えます
【日時】9月16日(火)午後2時～4時
【会場】角善地域センター(西新宿4―33―7)
【内容】講義&珈琲抽出の実践
【申込み】8月27日(火)から電話または直接、角善図書館(西新宿4―33―7) ☎(5371)0010へ。先着25名。

講演会「吾輩は猫である」の面白さ

【日時】9月22日(日)午後2時～4時
【会場・申込み】8月28日(火)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20名。
●スペシャルおはなし会
【日時】9月28日(土)午前11時～12時
【対象】小学3年生までのお子さんと保護者、20組
【内容】フランス語とノルウェー語で絵本の読み聞かせほか
【会場・申込み】8月27日(火)から電話または直接、戸山図書館(戸山2―11―101) ☎(3207)1191へ。先着順。

コリア・スクエア・ガーデン

【日時】9月28日(土)・29日(日)午後1時～4時(入退場自由)
【内容】韓国の絵本の読み聞かせ、高麗博物館所蔵の韓国の絵本の展示ほか
【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2―12―7) ☎(3209)3812へ。

図書館の休館

●四谷・北新宿 特別図書整理のため休館します。
【期間】▶四谷…9月6日(金)～9日(月)(通常の休館日の9月12日(火)は開館)、▶北新宿…9月12日(木)～14日(土)(通常の休館日の9月19日(木)は開館)
●鶴巻 空調等更新工事のため休館します。
【期間】10月1日(火)～11月30日(土)
※期間中は、中央図書館内に鶴巻図書館仮事務所 ☎(3364)1421に電話でご連絡ください。詳しくは、館内に掲示しているポスターやチラシでご案内しています。
※9月17日(火)～30日(月)に貸し出す図書(本・雑誌・紙芝居)は20点まで、返却期間は12月6日(金)までです。返却は、各区立図書館のカウンター・ブックポストまたは、鶴巻図書館のブックポストをご利用ください。
※鶴巻図書館で9月24日(火)以降に取り置きになった資料の引き取り期限は12月6日(金)以降の日となります。また、資料は他の区立図書館で受け取ることができず、希望する方は鶴巻図書館仮事務所 ☎(3364)1421に電話でご連絡ください。詳しくは、館内に掲示しているポスターやチラシでご案内しています。
【問合せ】中央図書館(大久保3―1―1) ☎(3364)1421へ。

しんじゅQuality ～ハンドメイドマーケット

【日時】9月3日(火)～9日(月) 午前11時～午後9時
【会場】新宿マルイ本館(新宿3―30―13)
「しんじゅQuality」(※)に登録する30事業所のうち、20事業所が参加する販売イベントです。オリジナルのポップコーン・マフィン・クッキーなどの食品や雑貨等を販売します。
今回は、しんじゅQualityオリジナルの新宿産はちみつ「新ししQハニー」の数量限定販売もあります。
※しんじゅQuality…区内障害者福祉事業所等の利用者の就労機会・工賃向上を目指し、受注や商品開発等を共同で行い各施設のレベルアップを図る施設間ネットワーク
【参加団体】▶東京ムツミ会「ファロ」、▶結の会「オフィスクローバー」、▶新宿福祉作業所 ほか
【協力】(株)丸井・新宿マルイ本館
【問合せ】区勤労者・仕事支援センター(新宿7―3―29、新宿ここ・から広場内) ☎(5273)3852へ。

傍聴できる 審議会

都市計画審議会

【日時】8月30日(金)午後2時から
【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室
【内容】東京都市計画地区計画新宿駅東口地区地区計画に関する都市計画変更案(区決定・審議)
【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(4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。

子ども・子育て会議

【日時】9月4日(火)午後3時～5時
【会場】区役所第1分庁舎8階
【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260・☎(5273)3610へ。託児はありません。

情報公開・個人情報保護審議会

【日時】9月9日(月)午後2時～4時
【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】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

次世代育成協議会

【日時】9月11日(火)午後3時～5時
【内容】区の次世代育成支援に関する取り組みほか
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、新宿区人材育成センター研修室(西新宿7―5―8、新宿都税事務所2階)へ。託児はありません。
【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。

保健・衛生

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
 【日時・会場】▶9月3日(火)…四谷区民ホール(内藤町87)、▶10月24日(木)…牛込算筒区民ホール(算筒町15)、いずれも午後2時～4時
 【内容】最新の食品衛生事情(講師は東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント)
 【申込み】当日直接、会場へ。
 【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

ぜん息予防アレルギー相談

【日時】9月11日(水)午後1時45分～5時
 【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)
 【対象】区内在住の15歳未満で、アトピー性皮膚炎・食物アレルギーなどでお悩みの方、またはその心配がある方、10名
 【内容】問診、専門医の診察、食事の相談、住まいの環境衛生相談ほか(1人45分程度)
 【申込み】8月27日(火)～9月6日(金)に電話かファックス(4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。

食育講演会 講

●五感で味わう旬の野菜
 【日時】9月13日(金)午前10時～12時
 【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
 【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、40名
 【内容】旬の野菜がおいしい理由を学び、五感を使った試食で野菜を味わう(講師は品川川/学習院女子大学国際文化交流学部日本文化学科教授)
 【申込み】9月5日(木)までに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。応募者多数の場合は抽選。

更年期障害の講演会とロコモ度テスト 講

【日時】9月27日(金)午後2時～4時
 【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
 【対象】区内在住・在勤・在学の女性、40名
 【内容】講演「更年期障害とそこから始まるセカンドライフ」(講師は東館紀子/産婦人科医)、ロコモ(運動機能)度テスト(希望者のみ)
 【申込み】8月27日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。先着順。託児あり。

9月は自殺対策強化月間 区は生きることを支援しています

新宿区で、昨年自殺で亡くなった方の数は70人でした。自殺は追い込まれた末の死であると言われており、自殺を防ぐためには社会全体での取り組みが必要です。区では引き続き自殺予防のための取り組みを強化していきます。
 【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

ひとりで悩んでいるあなたへ
～その思い、話してみませんか

抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。そんな時、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。

思いを打ち明けてみようと思ったら

- 東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン
☎(0570)087478
午後2時～翌午前5時30分(9月21日(土)～25日(水)は24時間受け付け)。年中無休
- 東京いのちの電話 ☎(3264)4343
24時間。年中無休

- 東京自殺防止センター ☎(5286)9090
午後8時～翌午前5時30分。火曜日は、午後5時～翌午前2時30分。木曜日は午後8時～翌午前2時30分。年中無休
※8月31日(土)午前0時～9月2日(月)午前5時30分は、☎0120(58)9090で無休で受け付けます。

◆区では保健センターで こころの悩み相談をお受けしています

保健師のほか、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。
 ▶牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
 ▶四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161
 ▶東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
 ▶落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161
 ※いずれも月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

◆冊子「困りごと・悩みごと 相談窓口一覧」のご活用を

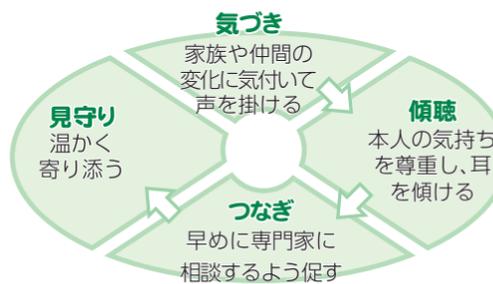
健康や家庭の問題など、相談内容別に窓口を掲載しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページ(二次元コードからリンク)でもご覧いただけます。



周りの人にできること

気づきの輪を広げよう
～あなたを必要としている人がいます

家族・友達・インターネット上の知り合いなど、どんなつながりも、生きることがつらくなった人に希望を取り戻させるきっかけとなる可能性があります。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、まずは、一言「大丈夫？」と声を掛けてください。



熱中症にご注意を

熱中症は、本人だけでなく周囲の人が気付き、適切に対処すれば防ぐことができます。暑さが続く今後も、予防と対策を徹底しましょう。
 【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

要注意! 熱中症になりやすい環境等

気温が高い
湿度が高い
風が弱い
日差しが強い

体調不良のとき
激しい運動の後
長時間の
屋外作業のとき

※暑さやのどの渇きを感じづらい高齢者や体温調節機能が未熟な乳幼児は特にご注意ください。

予防のポイント～水分補給と暑さを避けることが大切です

●小まめな水分・塩分補給



●体調を整える
▶バランスの良い食事や十分な睡眠・休養
▶規則正しい生活



●住まい・服装等の工夫

▶エアコンや扇風機を使用し、温度・湿度の上がりすぎを防ぐ
▶通気性が良く、吸汗性・速乾性がある衣服を選ぶ
▶外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける



症状と対処～こんな症状は熱中症かも?!

めまい、軽い頭痛、吐き気、体が熱い、多量の発汗、筋肉痛

▶風通しのいい日陰や冷房の効いている室内に移動する、▶衣服を緩め体を楽にする、▶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医療機関へ

▶頭痛、▶おう吐、▶虚脱感、▶疲労感、▶反応が鈍い、▶言動がおかしい、▶汗が止まって皮膚が乾燥するなど
※意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



●●●●● まちなか避暑地のご利用を ●●●●●

9月30日(月)まで次の施設の共有スペースなどを開放し、施設利用証なしで利用できます。
 【対象施設】ささえーる 薬王寺、シニア活動館、地域交流館、清風園

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★
 ◆第26回世界アルツハイマーデー記念講演会「人生100年時代の「健幸、学～これぞあなたも幸せに!」 9月29日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)、四谷区民ホールで。講師は中村伸一(おおい町国民健康保険名田庄診療所所長)。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着450名。
 ☎火・金曜日の午前10時～午後3時に認知症の人と家族の会東京都支部 ☎(5367)8853
 ★サークル・会員募集★
 ◆介護予防体操 毎月第1～第4火曜日午後1時

30分～3時、東五軒町地域交流館で。第2・第3火曜日はアロマ・ヨガ等あり。年6回健康に関する出前講座あり。60歳以上対象。☎2か月1,000円。
 ☎スイートピー・帆船 ☎080(9629)2840
 ◆水彩画 月1回、原則として水曜日の午後1時～5時、大久保地域センターで。高齢の方も歓迎。
 ☎月1,000円。☎キサラギ会・池田 ☎(3202)6768
 ◆中国語 毎週火曜日午後2時～4時、本塩町地域交流館で。中国人講師が指導。中国語学習経験者対象。☎月5,000円。☎中国語同志会・阿部 ☎(3351)7607
 ◆書道(かな・漢字) 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時、西早稲田地域交流館で。希望者はNHK展・上野美術館書道展に出展可。初心者または中高年対象。☎月2,500円。☎プラザ書の会・後藤 ☎090(4920)3380

アプリ「マチイロ」

地域情報サイト「マイ広報紙」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。広報新宿を閲覧できるほか、イベント情報などを登録者に通知する機能もあります。

マイ広報紙(<https://mykoho.jp/>)は、自治体の広報紙を記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。

区政情報の確認にご活用ください。
 【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。



マチイロ



マイ広報紙

75歳以上等の後期高齢者医療制度被保険者の皆さんへ

秋季保養施設の受け付けを開始



秋の行楽シーズンに、一般よりも低料金で宿泊できます。
【所在地・利用期間・食事料金・施設案内等】下表のとおり。いずれの施設も1日1～2部屋
【対象】新宿区の後期高齢者医療制度被保険者を含め、2名以上で利用する方
※保険料を滞納している方は利用できません。
【施設利用料】1泊1部屋1,700円
※現地では食事料金(下表参照)と入湯税(中学生以上1泊1名150円)が別に必要です。
※いずれも温泉・無料駐車場があります。車いすも貸し出します。
【申込み】往復はがき(私製はがきは不可)に被保険者の住所・氏名・電話番号・後期高齢者医療被保険者証の被保険者番号、希望宿泊日数(2泊まで)、利用人数、利用者全員の氏名を記入し、9月5日(必着)までに高齢者医療担当課高齢者医療係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階)☎(5273)4562・FAX(3203)6083へ。
※施設名、希望日は記入不要。受け付け時に指定してください。

※申し込みは1グループで1部屋。部屋の定員以上の申し込みの場合は2部屋利用(利用できる日が限られます)。
※利用日数は2泊まで。1泊2食(夕食・朝食)付き。食事なしの利用はできません。
※記入の不備、重複申し込み、期限を過ぎて到着したはがきは無効です。
【申込結果】抽選で受け付け順位を決定し、結果は9月12日(木)までにはがきでお知らせします。届かない場合は高齢者医療担当課高齢者医療係へご連絡ください。
▶当選者受付…9月17日(火)に、区役所本庁舎3階302会議室で。当選はがき、後期高齢者医療被保険者証、施設利用料をお持ちの上、はがきでお知らせする指定時間においでください。
▶一般受付…9月30日(月)から電話で☎(5273)4562(午前9時～午後5時)へ。10月1日(火)からは高齢者医療担当課の窓口でも受け付けます。後期高齢者医療被保険者証、施設利用料をお持ちください。

施設名	湯本富士屋ホテル	おんやど恵(めぐみ)	四万やまぐち館	ホテル神の湯温泉	一心館
所在地	神奈川県箱根町湯本256-1	神奈川県湯河原町宮上361	群馬県中之条町大字四万甲3876-1	山梨県甲斐市竜地17	栃木県日光市鬼怒川温泉滝542-3
利用期間	10月16日(水)～24日(木)	11月1日(金)～11日(月)	10月19日(土)～29日(火)	10月25日(金)～11月4日(休)	11月5日(火)～15日(金)
食事料金(現地払い1泊1名)	8,000円(税別) ●小学生は5,700円 ●3歳以上の未就学児は4,200円	7,800円(税別) ●小学生は5,500円 ●3歳以上の未就学児は4,000円	7,800円(税別) ●小学生は5,000円 ●3歳以上の未就学児は3,000円	7,500円(税別) ●小学生は5,250円 ●3歳以上の未就学児は3,750円	8,000円(税別) ●小学生は5,000円 ●3歳以上の未就学児は4,000円
食事形態	夕食は食事処、朝食はバイキング	夕食・朝食とも各部屋またはレストラン選択可	夕食・朝食とも食事処	夕食は各部屋・朝食は食事会場	夕食・朝食とも食事処
客室内容	和室15畳または和洋室(8畳とツインベッド)(定員6名)	和室14畳(定員5名)	和室10畳または12.5畳(定員6名)	和室12畳(定員5名)	和室12.5畳と6畳(定員9名)または10畳と6畳(定員6名)
交通経路	新宿一箱根湯本一(小田急)(徒歩)ホテル	●新宿一湯河原一(JR)(路線バス)ホテル ●新宿一小田原一(小田急)(JR)湯河原一ホテル(路線バス)	●新宿一中之条一(JR)(路線バス)ホテル ●東京八重州通一四万温泉(直行バス)一ホテル(徒歩)	●新宿一甲府一(JR)(JR)竜王一ホテル(送迎バス) ●新宿一双葉東バス停(高速バス)一ホテル(送迎バス)	新宿一北千住一(JR)(東武鉄道)鬼怒川温泉一ホテル(ダイヤルバス)(徒歩)
特徴	夕食は和食・洋食・中華料理から選択	厳選された素材を使い質にこだわる食事	「四万の病を治す」と言われる温泉	部屋から富士山や甲府盆地が望める	自家源泉100%の温泉クアハウスあり

12月1日～令和2年1月5日 宿泊分
箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳
区民保養施設の利用申し込み

【受付窓口・電話】新宿区保養施設受付(本庁舎1階)
☎(5273)3881
【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時。
※土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込める「一般予約」の順に、それぞれ先着順で、電話か受付窓口で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、(株)日本旅行の空室情報ホームページ(<http://ntasports.net/shinjukuku/>)でも確認できます。
【申込開始日】▶区民優先予約…9月21日(土)、▶一般予約…10月1日(火)
【12月の休館日】▶箱根つつじ荘…10日(火)～12日(木)、▶グリーンヒル八ヶ岳…1日(日)～13日(金)
※利用料金には各種割引制度があります。箱根つつじ荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行します。
※利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布しています。
【区の担当課】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

◎抽選(区民抽選予約)
区内在住の方のみ申し込みます。
【申込期間】9月1日～10日(必着)
【申込方法】受付窓口・特別出張所の「抽選はがき」でお申し込みください。9月18日(水)ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。
※年末年始(12月28日(土)～1月5日(日))を含む日程の抽選申し込みは、2部屋までです。3部屋以上申し込む場合は、無効です。
◎空き室予約
抽選後の空き室は、区内在住の方のみ申し込める「区民優先

◆箱根つつじ荘から ☎0460(82)1144
●12月1日(日)～20日(金) 「3人揃ってつつじ割」を実施
【内容】日～金曜日に1室3名以上の利用で、1人1泊に付き2食を提供
【対象】▶区内在住の方…5,000円(3歳～12歳は3,500円)、▶一般…6,500円(3歳～12歳は4,700円)
※大人は別途入湯税150円がかかります。

◆グリーンヒル八ヶ岳から ☎0551(32)7011
●改修工事に伴う休館
【休館期間】10月1日(火)～12月13日(金)
※10月4日(金)～11月3日(祝)はコテージのみ休館
●新宿駅西口発観光バスツアー
往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです。申し込みには事前に宿泊予約が必要です。
【12月の出発日・コース】
17日(火)…八ヶ岳を自然写真家と巡る星空観望ツアー・富士山と河口湖

【申込み】所定の申込書を9月2日～18日(必着)に郵送(簡易書留)で(株)東京リーガルマインド(〒164-0001中野区中野4-11-10)☎(5913)6225へ。募集要項・申込書はホームページ(<http://partner.lec-jp.com/ti/tokyo-kosodate/>)から取り出せます。

区関連・官公署情報

LINE相談「子ゴコロ・親ゴコロ 相談@東京」のご利用を

●虐待かもと感じたらご相談を
子育ての悩みや家庭で困っていることなど、気軽にご相談ください。利用には友だち登録が必要です。
※虐待の通告は、児童相談所全国共通ダイヤル189をご利用ください。
【日時】▶月～金曜日…午前9時～午後9時、▶土・日曜日、祝日…午前9時～午後5時
【対象】都内在住の18歳までのお子さんと保護者
【問合せ】東京都福祉保健局計画課☎(5320)4137へ。



東京都子育て支援員研修

●地域子育て支援コース
放課後児童コース
子育て支援分野に従事する上で必要な知識や技能等を持つ「子育て支援員」の養成研修です。詳しくは、お問い合わせください。
【対象】都内在住・在勤で今後、子育て支援員として就業する意欲のある方



環境影響評価書の縦覧・閲覧

●(仮称)西新宿三丁目西地区 第一種市街地再開発事業
【縦覧・閲覧期間】9月3日(火)～17日(火)(閉庁・閉館日を除く)午前9時30分～午後4時30分(地域センター・中央図書館・環境学習情報センターは閉館の30分前まで)
【縦覧場所】区環境対策課(本庁舎7階)、東京都環境局環境政策課、東京都多摩環境事務所(立川市錦町4-6-3)
【閲覧場所】柏木特別出張所・柏木地域センター(北新宿2-3-7)、角筈特別出張所・角筈地域センター(西新宿4-33-7)、中央図書館(大久保3-1-1)、環境学習情報センター(西新宿2-11-4)
【問合せ】東京都環境局環境政策課(西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎19階)☎(5388)3406へ。
市民とNPOの交流サロン
【日時】9月12日(木)午後6時45分～8時

45分
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【内容】山間地の自然を守り、文化を継承するための交流事業を実践するNPO法人ときがわ山里文化研究所の活動紹介(語り手は同法人)
【費用】1,000円(資料代等)
【申込み】8月27日(火)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527・FAX(5386)1318・mailto:hiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

「救急の日」シンポジウム

【日時】9月19日(木)午後2時～4時
【対象】都内在住・在勤・在学の方
【内容】「都の救急医療体制～東京ルール十周年」がテーマの講演とシンポジウム、感謝状贈呈式。蝶野正洋(プロレスラー)による特別講演ほか
【会場・申込み】当日直接、新宿NSビル30階(西新宿2-4-1)へ。
【問合せ】東京都福祉保健局救急災害医療課☎(5320)4427へ。

親子で楽しむ 伝統文化茶道教室

【日時・会場】▶茶道教室…9月22日(日)・29

日(日)、10月13日(日)・27日(日)午後2時～4時/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶お茶会…11月9日(土)午前10時～12時(練習)・午後1時～3時(公開)…新宿文化センター(新宿6-14-1)、全6回
※公開お茶会は「国際都市新宿・踊りの祭典」と同時開催します。
【対象】小学生～大学生と保護者(小学3年生までは保護者同伴)、20名
【費用】1人1回300円(初回に参加回数分を一括で支払い)
【持ち物】白色の靴下
【申込み】8月27日(火)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿ユネスコ協会☎090(5191)4196・FAX(3232)2501・mailto:saekomiyazaki39@live.jpへ。先着順。

家庭教育セミナー すまいリーカフェ

【日時】9月6日(金)午前10時30分～12時
【内容】講演「子どもが挫折する親のタイプ～過保護・過干渉・過剰期待」(講師は丸山貴代・元東京家庭教育研究所所長)
【後援】新宿区、区教育委員会
【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。



漱石山房 記念館 一日館長イベント

【日時】10月12日(土) 午後2時～4時30分

【会場】同館(早稲田南町7)



作家の出久根達郎さん(左写真)が、一日館長として来館者をお出迎えし、夏目漱石の魅力を解説する講演を行います。

【内容】▶一日館長任命式、▶出久根館長の来館者お出迎え、▶講演「漱石先生の魅力」(午後3時30分～4時30分)

講演申込み

はがきかファックス(4面記入例のほか希望人数(2名まで。小学生までは保護者同伴)を記入)で9月12日(必着)までに文化観光課文化資源係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500へ。定員70名。応募者多数の場合は抽選し、結果は9月24日(火)以降に応募者全員に発送します。

糖尿病予防啓発イベント

けんこうマルシェ

糖尿病予防に役立つ講演のほか、測定やゲーム等のさまざまなブースをマルシェ(市場)のように巡りながら、子どもも大人も健康づくりに取り組むきっかけづくりができるイベントです。

講演 糖尿病ってどういう病気? ～予防のためにできること

【時間】午前11時～午後0時15分
【講師】山下滋雄(写真)/JCHO東京山手メディカルセンター糖尿病内分泌科部長

【申込み】8月27日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で東新宿保健センターへ。先着80名。

【日時】9月28日(土)午前10時～午後4時
(入場は午後3時30分まで)

【会場・問合せ】東新宿保健センター
(新宿7-26-4)
☎(3200)1026・FAX(3200)1027

- はかれる(いずれも年齢等の条件あり)
- ▶ヘモグロビンA1c(エーワンシー)測定(※)、▶血管年齢測定、▶かむ力測定、▶アルコール体質判定
- ※当日午前10時から整理券を配布します(先着60名)。
- あそべる・体験できる
- ▶野菜計量ゲーム、▶的あて、▶吹き矢(午前10時～12時)、▶豆つまみゲーム(午後1時～4時)、▶しんじゅく100トレ体験(午後1時30分～4時)
- 相談できる
- ▶歯科医師・薬剤師…午前11時30分～午後1時30分、▶栄養士・歯科衛生士・保健師…午前10時～午後4時

このほか、野菜やパンの出張販売、ポップコーン・麦茶の無料配布、記念品のプレゼントなどもあります。

新宿の森・あきる野 自然体験ツアー

森林整備体験等を通じて、地球温暖化対策などを学びます。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。



▼根払い体験

【日程】10月19日(土)
【対象】区内在住の小学生以上、40名(小・中学生は保護者同伴)
【内容】森林整備体験、ネイチャーガイドツアー、交流昼食会ほか
【費用】無料(温泉入浴料900円程度(希望者のみ)は自己負担)



▲ネイチャーガイドツアー

【申込み】はがきかファックス(4面記入例のほか参加者全員(1組5名まで)の氏名(ふりがな)、性別、年齢(小・中学生は学年も)を記入)または直接、9月9日(必着)までに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・FAX(5273)4070へ。応募者多数の場合は、同ツアーに初めて参加する方を優先して抽選し、結果は9月19日(木)までに応募者全員に発送します。

楽しく 続けて 健康に

しんじゅく 健康ポイント



【登録方法】

- ▶①アプリストアで「健康マイレージ」を検索し、ダウンロード(無料)
- ▶②アプリを起動して「新規登録」から登録(団体コードは「SNJK」)
- ▶③登録したID・パスワードでログイン

★詳しくは、新宿区ホームページでもご案内しています(右図QRコード)。



★登録・操作方法で困ったら★
専用コールセンター ☎(5273)6480へ

スマホアプリでの参加者を募集

18歳以上で新宿区に住居登録のある方を対象に、参加者を募集しています。

【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。

【ポイントのため方】

- ▶ウォーキング(歩数に応じてポイント獲得)
- ▶健康づくりの催し・講座等に参加(対象の催しは広報新宿やチラシに健康ポイントマーク(右図)を表示)
- ▶健診受診 ▶各種施設の利用



年3回のポイント獲得期間中に300ポイントためると、1期間に付き1人1回、1,000円分のQUOカード等が当たる抽選に参加できます。

- 【ポイント獲得期間】▶第1期…8月31日まで
- ▶第2期…9月1日～11月30日
- ▶第3期…12月1日～令和2年2月11日

広報新宿8月15日号お詫びと訂正

●令和2年1月26日(日)開催大会
5面「第18回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン、同時開催第5回日本IDハーフマラソン選手権大会」の記事について、一般申し込みのその他種目の申込受付期間を「9月16日(祝)～10月31日(木)」と掲載しましたが、正しくは「9月17日(火)～10月31日

(木)でした。お詫びして訂正します。種目・申し込み方法等詳しくは、同大会ホームページ(<https://www.sportsentry.ne.jp/>)でご案内しています。

【問合せ】同実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701・FAX(3209)1833、IDの部は、日本知的障がい者陸上競技連盟事務局 ☎080(4429)1672へ。

地域の絆をつなぐ町会・自治会

百人町中央町会 を紹介します

歴史的文化遗产と多文化共生のまち **町会のつながりは“遠い親戚より近くの他人”**

「江戸幕府鉄炮組百人隊」は、江戸時代の鉄炮組百人隊出陣の儀を再現した歴史が息づく行事で、区の無形民俗文化財に登録されています。また、町会の区域内にはさまざまな国籍の方が住んでおり、多くの外国籍の方が町会に加入しています。



江戸幕府鉄炮組百人隊

2年に1度、皆中稲荷神社に奉納される行事です。鎧兜に身を固め火縄銃を担った行列が、百人町のまちを練り歩き、実戦さながらに火縄銃の試射を行います。



大久保・百人町地区 クリーン活動

●外国籍の方を含め 毎回80人～90人が参加
8月を除く毎月第4木曜日、大久保通り(明治通りから小滝橋通り)を清掃しています。近隣の3町会、商店街、百人町に開校した桜美林大学、近隣の日本語学校、東京都、警察署、新宿区と協働で実施しています。

町会員で中国料理店を営む陳増武さんと大浦正夫会長に、町会のつながりや今後について伺いました。



今からおおよそ25年前に中国・福建省から来日しました。町会に加入して、皆さんに親切にいただいています。大浦会長が「遠い親戚より近くの他人」と言っていますが、今では町会の皆さんが私にとって家族のような存在です。これからも大好きな大久保地域の活動に参加して、役に立ってみたいです。



町会の役員が高齢化していく中で、陳さんのような若い人がこれからの町会を引っ張ってくれると期待しています。

あなたも町会・自治会に加入しませんか

町会・自治会の活動

- ▶防災訓練 ▶交通安全運動 ▶まちの美化活動
- ▶街路灯の管理 ▶防犯パトロール・年末の夜警活動 ほか

加入のご相談はお近くの特別出張所へ

各町会・自治会の連絡先等は特別出張所、地域コミュニティ課でご案内しています。また、区内の町会・自治会に関する情報は、新宿区町会連合会のホームページ「シンジュークイレブン」(<http://www.shinjuku11.jp/>)でもご案内しています。