

暮らし ————— 2面
▶8月29日 新しい国民健康保険
被保険者証をお送りしました
住宅・まちづくり ——— 2面
福祉 ————— 3面
子ども・教育 ————— 4面
▶子ども医療費助成 乳幼児
医療証・子ども医療証をお送
りします

イベント ——— 4・5・8面
▶新宿区名誉区民競演会 晩
秋に味わう古典芸能の会に
500名を招待
▶新宿クリエイターズ・フェ
スタ2019
施設 ————— 5面
保健・衛生 ——— 6・7・8面
▶しんじゅくシティウォーク
2019

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。

介護 福祉 健康 医療 のことなど

高齢者総合相談センターに

ご相談
ください



健康や福祉のことなど、
日頃の悩みを
相談したい…



社会福祉士・保健師など
資格を持った職員が
お応えします



親の介護の
相談をしたいけど
忙しくて窓口
に行けない…



お電話でも
ご相談できます



近所の
高齢の方が
心配…



周囲の方からの
ご相談も受け付けます

日頃の悩みを安心して ご相談ください



高齢者総合相談センターでは、地域で暮らす高齢者の皆さんの介護や福祉・健康・医療等に関する相談を保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った職員がお受けします。ご本人の相談のほか、家族や周囲の方の相談もお受けします。お気軽にご相談ください。

高齢者総合相談センター

センター名	所在地	電話	FAX
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
笹塚	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎(3266)0753	FAX(3266)0786
榎町	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 新宿区社会福祉協議会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

★お住まいの管轄の高齢者総合相談センターが分からない場合は、新宿区役所高齢者総合相談センター(本庁舎2階、高齢者支援課内) ☎(5273)4593・☎(5273)4254・FAX(5272)0352へお問い合わせください。

9月は世界アルツハイマー月間です
区では認知症に関する講演会を開催します

開催
10月15日(火)
申込み
9月9日(月)から

認知症講演会

私は私らしく～認知症とともに

【日時】10月15日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
【会場】牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)

本人と家族のための認知症医療とは
～認知症疾患医療センターとして

【講師】櫻井博文・東京医科大学病院高齢診療科医師



自分のことは自分で決めたい
～本人・家族の意思の尊重

【講師】迫村泰成・牛込台さこむら内科医師

認知症とともに生きる

【講師】神矢努(認知症本人・日本認知症本人
ワーキンググループ(写真左))
佐久間登喜子(パートナー(写真右))



【申込み】9月9日(月)から電話かファックス(2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)4594・
FAX(5272)0352へ。先着300名。

くらし

無料不動産相談会

不動産の売却・購入等の取引、不動産の賃貸借、相続等の税務の相談をお受けします。

【日時】9月19日(木)午前10時～午後4時
【相談員】東京都宅地建物取引業協会新宿区支部、税理士ほか

【共催】新宿区
【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎正面玄関脇へ。

【主催・問合せ】東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171(月～金曜日午前10時～午後4時)へ。

新宿消費生活センター 委託講座 講

①有料老人ホーム

入る前に知っておきたい基礎知識
【日時】10月12日(土)午前10時～12時
【内容】有料老人ホームの基礎知識、選び方のポイント

【協力】全国有料老人ホーム協会

②慌てず・円満・遺産相続

【日時】10月19日(土)午前10時～12時
【内容】相続税・贈与税、遺産分割、遺言書等の基礎知識を税理士・行政書士が解説

【協力】東京都相続相談センター
……………<①②共通>……………

【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、60名
【申込み】往復はがきに2面記入例のほか希望講座(①②の別)、在勤の方は勤

務先の名称・所在地を記入し、9月24日(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。

衣類・靴・バッグ・ぬいぐるみ・毛糸の分別回収

家庭で眠っている衣類(こども服も可)・和服・靴・バッグ・ぬいぐるみ・毛糸を回収します。分けてお持ちください。虫食い・汚れのひどいもの・カビ等劣化しているものは回収できません。

衣類等は、日本リ・ファッション協会を通じて国内外に送られます。毛糸は災害被災地支援を行っている「ニットカフェ」が使用します。

【日時】10月2日(水)午後1時～4時
【協力】日本リ・ファッション協会、ニットカフェ

【会場・問合せ】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。会場に駐車場はありません。

リメイク講座 講

●古布と余り布で スマホ入れ(ばね口)作り

【日時】10月21日(月)午後1時～3時
【対象】区内在住・在勤・在学で縫い物ができる方、20名

【講師】田端泰子(やすねこ工房)
【費用】500円(副資材・資料代)

【持ち物】布地(綿等で、表地は縦45cm×横35cm1枚、裏地は縦45cm×横20cm1枚)、裁縫道具一式、筆記用具、定規、手縫糸、布用しるしつけペン、目打ち
【会場・申込み】往復はがきかファック

ス・電子メールに2面記入例のとおり記入し、9月30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・☎(3344)4434・info@shinjuku-ecocenter.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

住宅・まちづくり

新宿駅直近地区に係る 都市計画案の説明会・縦覧等

●説明会

【日時】9月20日(金)午後2時30分～4時・午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【内容】▶①都市計画道路(新宿副都心街路第4号線、新宿副都心街路第7号線、補助線街路第72号線、新宿駅付近広場第2号)、▶②都市計画道路(新宿区画街路第1号線)、▶③都市計画通路(新宿駅中央通路線、新宿駅地下通路線)、▶④都市計画交通広場(新宿駅西口広場)、▶⑤都市計画駐車場(新宿駅西口駐車場)、▶⑥地区計画(新宿駅直近地区、西新宿一丁目7地区)、▶⑦用途地域、▶⑧土地区画整理事業(新宿駅直近地区)

【会場・申込み】当日直接、区立産業会館(西新宿6-8-2、BIZ新宿)へ。託児(満1歳～未就学児)・手話通訳あり。

【問合せ】区新宿駅周辺基盤整備担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4164・☎(3209)9227へ。託児を希望する方は、9月19日(木)までに電話かファックス(2面記入例のとおり記入)でご連絡ください。先着順。

●縦覧・意見書の提出
都市計画案についてご意見のある方は、意見書を提出できます。

はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名
 - ②〒・住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④電話番号
- (往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

※10月1日(火)から郵便料金等が変わります。はがき・往復はがきで申し込みの際はご注意ください。

【縦覧・意見書の提出期間】9月17日(火)～10月1日(火)

【縦覧場所・意見書の提出先】

▶①⑦は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、▶②～⑤⑧は区新宿駅周辺基盤整備担当課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)4164、▶⑥は区新宿駅周辺まちづくり担当課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)4214へ。区新宿駅周辺基盤整備担当課で①⑦の縦覧もできます。

建築ふれあいフェア

●みんなでつくるみんなにやさしい街
【日時】9月21日(土)～23日(祝)午前10時～午後6時(21日(土)は午後1時20分～7時、23日(祝)は午後4時まで)

【内容】スタンプラリー、折り紙建築体験、東京建築賞受賞作品等展示、東京の景観・ポストカード展、建築なんでも相談会・マンション相談(無料)ほか

【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【問合せ】▶東京都建築士事務所協会 ☎(3203)2601、▶区建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3732へ。

あなたのイチオシ商品を売り込みませんか

イチオシ商品 商談会 in 新宿



● エントリーは11月1日(金)まで ●

新宿区と区内の金融機関が連携して開催するバイヤー12社による商談会です。あなたのイチオシ商品を売り込んで、ビジネスチャンスを広げてみませんか。詳しくは、新宿区ホームページでもご案内しています。

【問合せ】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・☎(3344)0221へ。

◆参加バイヤー(12社)◆

- ▶エスカマーレ、▶(株)ジェイアール東日本商事、▶シミズヤ、▶(株)千趣会法人事業部、▶(株)そごう・西武、▶(株)東急ハンズ、▶(株)東武百貨店、▶(株)日本百貨店、▶(株)ファミリーマート、▶(株)丸井グループ、▶丸正チェーン商事(株)、▶(株)三越伊勢丹 (50音順)

エントリーから商談までの流れ

商談会の参加にあたり、バイヤーによる事前選定があります。エントリー商品からバイヤーが商品を選定し、商談の可否を通知します。



【日程】令和2年2月6日(木)(商談は1社25分程度。時間は後日ご連絡します)

【会場】BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

【対象】中小企業・個人事業主

【対象商品】▶食品(和洋菓子・日配品・生鮮食品・加工食品・飲料等)、▶雑貨(生活雑貨・

インテリア用品・服飾関連用品・DIY用品等)

【申込み】所定のエントリーシートを、9月6日(金)～11月1日(金)に郵送(必着)かファックス・電子メール(☎chusho-rece@city.shinjuku.lg.jp)で産業振興課産業振興係へ提出してください。エントリーシートは新宿区ホームページから取り出せます。

【共催】興産信用金庫、西京信用金庫、さわやか信用金庫、城北信用金庫、昭和信用金庫、巣鴨信用金庫、西武信用金庫、東京信用金庫、東京シティ信用金庫、日本政策金融公庫新宿支店、新宿区

【後援】信金中央金庫、東京商工会議所新宿支部

8月29日 新しい国民健康保険 被保険者証をお送りしました

有効期限が令和元年9月30日(または平成31年9月30日)の保険証をお持ちの方に、簡易書留郵便で発送しました。住所・氏名等の記載内容を確認し誤りがあるときや、有効期限を過ぎた保険証の返却は、医療保険年金課か特別出張所へお持ちください。

保険証は個人カードです。世帯主の方宛てに世帯の被保険者全員分の保険証をお送りしています(世帯主が国民健康保険の被保険者でない場合も含む)。

新しい保険証の有効期限は原則として令和3年9月30日

- 次に該当する方の有効期限は以下のとおりです。
 - ▶令和3年9月30日までに満75歳になる方…誕生日の前日
 - ▶令和3年9月28日までに在留期間満了となる外国籍の方…在留期間満了日の翌日
- ※そのほかにも有効期限が異なる場合があります。詳しくは、保険証に同封したチラシでご案内しています。

在留資格が「特定活動」の外国籍の方へ

「指定書」の確認ができていない場合のみ、新しい保険証をお送りしています。指定書の確認手続きがお済みでない方は、医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。

加入・脱退の届出は14日以内に

国民健康保険に加入するときや、勤務先の健康保険に加入して国民健康保険を脱退するときは、自動的に切り替わりません。まだ届出をしていない方は、お早めに医療保険年金課か特別出張所で手続きをしてください。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。

保険料に滞納がある方へ

保険料に滞納がある世帯へは、有効期間が通常より短い保険証(12か月有効証)または資格証明書をお送りしました。滞納がなくなった場合に、通常の期限の保険証と交換します。事情がある方はご相談ください。

【問合せ】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階) ☎(5273)3873へ。

福祉



障害者福祉センターの講座 **講**

【内容・日時】▶①組みひも…火曜日午後1時～3時、全24回(初回は10月1日)、▶②パソコン(年賀状)…水曜日午前10時～11時30分(初回は10月30日)・木曜日午後1時30分～3時(初回は10月31日)、各曜日全7回、▶③絵手紙…水曜日午後1時15分～3時15分(初回は10月16日)、全6回、▶④料理(身体障害者向け)…第3木曜日午後2時～5時(初回は10月17日)、全6回、▶⑤料理(知的障害

者向け)…第4土曜日午後1時～3時30分(初回は10月19日)、全6回
【対象】区内在住で障害のある方、①は15名、②は各10名、③⑤は10名、④は8名
【費用】1回100円(減免制度あり)。別途材料費等として①は800円程度、③は237円、④⑤は3,000円)
【会場・申込み】9月19日(木)までに電話かファックス(2面記入例のほか希望講座(①～⑤の別。②は希望曜日も)、手帳の種類を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

障害者福祉の手引(令和元年度版)を発行しました

障害のある方が利用できるサービス、相談窓口、手帳の申請方法、日常生活の支援等を掲載しています。
【配布窓口】▶障害者福祉課、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶あゆみの

家(西落合1-30-10)、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶シャロームみなみ風(弁天町32-6)
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。

シルバー人材センター パソコン教室(ウィンドウズ10) **講**

●年齢にかかわらず受講できます
【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回
【対象】区内在住・在勤でAはパソコン未経験の方、BEHIは文字入力ができる方、CDはワードの基本操作ができ

る方、FG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～I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に2面記入例のほかクラス(①～⑩の別)を記入し、9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。

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	パソコンの動かし方、マウス操作、文字入力の基礎	10月1日(火)・2日(水)	①午前・②午後
		11月5日(火)・6日(水)	③午前・④午後
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	10月3日(木)・10日(木)	⑤午前・⑥午後
		11月11日(月)・18日(月)	⑦午前・⑧午後
C ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	10月17日(木)・24日(木)	⑨午前
		11月20日(水)・27日(水)	⑩午後
D ワード活用	アート機能などを使った文書作り	10月16日(水)・23日(水)	⑪午前
		11月21日(木)・28日(木)	⑫午後
E エクセル基礎	データ入力、数式の使い方、表作成	10月4日(金)・11日(金)	⑬午前・⑭午後
		11月12日(火)・19日(火)	⑮午前・⑯午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	10月17日(木)・24日(木)	⑰午後
		11月20日(水)・27日(水)	⑱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)	10月16日(水)・23日(水)	⑲午後
		11月21日(木)・28日(木)	⑳午前
H インターネット・メール講座	インターネットの使い方、メール作成・送受信	10月28日(月)・29日(火)	㉑午前
		11月25日(月)・26日(火)	㉒午後
I 年賀状作成	ワードで年賀状を作成	11月7日(水)・8日(金)	㉓午前・㉔午後

新規会員募集説明会

センターの会員になって就業を希望する方はご参加ください。入会した方には後日、接遇研修や就業相談会があります。

4月から 経験を生かした より多様な仕事ができるようになりました

企業等の派遣先からの指揮命令を受けて作業が行えるようになり、企業の既存の従業員と協力が必要な事務補助等(デスクワーク含む)にも取り組めます。

●仕事の依頼は同センターへ

同センターでは、企業や家庭、公共団体などから臨時的・短期的・軽易な仕事をお受けしています。詳しくはお問い合わせください。ホームページ(<http://www.sjc.ne.jp/shinjuku/>)でもご案内しています。

仕事内容

【会社・マンション・地域等の仕事】▶事務補助、▶チラシ配布、▶アンケートモニター、▶封入・封かん、▶保育・介護補助ほか
【家庭の仕事】▶家事援助、▶育児支援、▶植木の手入れ、▶除草、▶大工、▶襖・障子の張り替え、▶宛て名書きほか

シニア活動館・地域交流館の催し **イ 講**

◎西新宿シニア活動館

①お花で遊ぶはがき作り～秋の景色
【日時・定員】9月26日(木)午後2時～4時(20名)
【費用】300円(材料費)
②弁護士による 財産と相続問題の基礎知識講座
【日時・定員】9月27日(金)午後2時～3時30分(30名)
③コーヒーの淹れ方教室
【日時・定員】9月29日(日)午後2時～3時30分(24名)
【費用】500円(材料費) ……<①～③共通>……
【対象】区内在住の50歳以上
【会場・申込み】9月7日(土)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。
◎北新宿地域交流館
●講座「足の健康と靴選び」
【日時】9月26日(木)午後3時～4時30分

【対象】区内在住の60歳以上、24名
【会場・申込み】9月7日(土)から電話または直接、同館(北新宿2-3-7) ☎(3369)5856へ。先着順。

◎北新宿第二地域交流館

①ポップスコンサート
【日時・定員】9月29日(日)午後2時～3時30分(40名)
【出演】加橋章と新宿パラダイスキング
②専門家による目の健康講座
【日時・定員】9月30日(月)午後2時～4時(20名)
【内容】眼力検査、眼力アップトレーニング、眼鏡チェック ……<①②共通>……
【対象】区内在住の60歳以上
【会場・申込み】①は当日直接、②は9月19日(木)までに電話かファックス(2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。①は先着順。②は応募者多数の場合は抽選。

介護予防教室 **講**

当日直接、会場へ
無料

区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。飲み物、汗拭き用のタオル、室内履き(スリッパ不可)をお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

◆げんき応援教室(各回先着30名)

日常的に取り組める運動のほか、介護予防の講話等があります。
【日時】月2回、第1火曜日・第3木曜日(10月は木曜日は休み、令和2年1月は第4木曜日)午後1時30分～2時45分(受け付けは午後1時15分から)
【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

◆腰痛・膝痛予防教室(各回先着40名)

正しい姿勢と痛みのお出にくい動きを紹介します。
【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時30分(受け付けは午後1時15分から)
※戸塚・柏木地域センターは室内履きは不要です。
★榎町地域センターの休館に伴い、広報新宿4月5日号でご案内していた当初予定から日程を変更して実施します。

地域センター(所在地)	日程
角筈(西新宿4-33-7)	9月11日(水)
落合第二(中落合4-17-13)	9月27日(金)
牛込竈(竈町15)	10月9日(水)
柏木(北新宿2-3-7)	10月25日(金)
落合第二(中落合4-17-13)	★11月13日(水)
四谷(内藤町87)	11月29日(金)
若松(若松町12-6)	12月11日(水)
榎町(早稲田町85)	★令和2年1月15日(水)
戸塚(高田馬場2-18-1)	1月31日(金)
大久保(大久保2-12-7)	2月12日(水)
落合第一(下落合4-6-7)	2月28日(金)
角筈(西新宿4-33-7)	3月11日(水)

いきいきハイキング **イ**

千葉県成田市～房総のむらと成田山新勝寺を巡る歴史探訪

【日時・集合解散場所】11月6日(水)・7日(木)いずれも午前7時30分に区役所本庁舎正面玄関前集合、午後5時ごろ新宿駅西口ロータリーで解散(荒天中止)
【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日140名程度。病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。
【コース】房総のむら(江戸時代の町と村を再現した施設・周辺)～成田山新勝寺
▶Aコース(健脚で歩くことに自信のある方)…約6km、▶Bコース…約4km
【費用】1,500円(交通費等。当日お支払いください)
【持ち物】弁当・水筒・雨具・帽子・タオル・ビニール敷物・健康保険証
※動きやすい服装・運動靴でおいでください。荷物はリュックサックに入



れ、手には物を持たないでください。
【申込み】往復はがき(1枚につき2名まで)に参加者全員について2面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望日(第2希望まで)、希望するコース(ABの別)を記入し、9月20日(必着)までに地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方に参加証を10月下旬までにお送りします。傷害保険に加入するため、正確に記入してください。

こども・教育

東京舞祭「秋」

小・中学生、高校生が主役となり、地域の大人と「よさこい」や「ソーラン」などさまざまなジャンルの踊りを披露します。当日直接、会場へおいでください。
【日時】9月14日(土)・15日(日)午前9時～午後6時
【会場】都民広場(西新宿2—8—1)、新宿中央公園(西新宿2—11)
【主催】日本舞祭振興協議会
【共催】東京都・新宿区
【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。

子どもショートステイ 協力家庭普及啓発講座

子どもショートステイは、保護者が一時的に子どもを養育できないときに、区内の施設や地域のご家庭(協力家庭)で1週間を限度にお子さんを預かりする事業です。
【日時】10月17日(木)午後2時30分～4時30分
【会場】半込草管地域センター(草管町15)
【対象】子育て支援活動をしている方・関心がある方、60名
【内容】▶子どもショートステイ協力家庭制度の説明、▶講演「女子高校生サポートセンターColaboの活動から見てくると」(講師は仁藤夢乃/女子高校生サポートセンターColabo代表理事)、▶参加者同士の交流会
【申込み】9月9日(月)～10月10日(木)に電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で子ども家庭支援課総合相談係 ☎(3232)0674・☎(3232)0666へ。先着順。

親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた!」

お母さんと赤ちゃんと一緒に参加し、講義や参加者同士の交流を通じて育児の知識や親の役割等を学びます。
【日時】10月2日～23日の水曜日午後1時30分～3時30分、全4回
【対象】初めての育児で生後2～5か月のお子さんを見ていらっしゃるお母さんとお子さん、10組
【費用】1,100円(テキスト代)
【会場・申込み】9月9日(月)から電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)または直接、ゆったりの(北山伏町2—17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)・☎(6909)6265・☎office@yuttarino.orgへ。先着順。

子ども医療費助成 乳幼児医療証・子ども医療証をお送りします

●対象の方に9月6日(金)に発送します
新しい医療証は、淡いオレンジ色です。9月末までに届かない場合はご連絡ください。
【子ども医療費助成の対象】義務教育修了前(15歳に達した日以後の最初の3月31日)まで。未就学児は乳幼児医療証、小・中学生は子ども医療証です。
【有効期間】10月1日(火)～令和2年9月30日(木)または15歳(乳幼児医療証は6歳)に達した日以後の最初の3月31日まで)

まなびの教室説明会

区では、小・中学校に「まなびの教室」を開設しています。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」等の様子がみられるお子さんの状態に応じて、特別な指導を行う教室です。
説明会では、実際に指導する教員からも指導内容等を説明します。
【日時】9月20日(金)、▶小学校の部…午前10時～11時30分、▶中学校の部…午後2時～3時30分
【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

●子どもの未来に向けて 教育費を考える
【日時】10月5日(土)午前10時～12時
【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室
【対象】区内在住のひとり親家庭の方、30名
【内容】教育費を中心としたライフプランに関する講話、講師を交えた交流、個別相談(講師は中島智美/ファイナンシャル・プランナー、保育士)
【申込み】9月9日(月)～10月4日(金)に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)。当日は、夜間通用口からお入りください。

家庭教育支援セミナー

【日時】▶10月19日(土)午前10時～12時、▶11月22日(金)午後7時～9時
※いずれも同じ内容です。
【会場】区立教育センター(大久保3—1—2)
【対象】小・中学生のお子さんの保護者、80名
【内容】講演「子どもの思春期を安心して迎えるために～10代の子どものコーチング」(講師は平松容見子/NPO法人ハートフル・コミュニケーション副理事長)
【申込み】9月9日(月)から各開催日の1週間前までに電話で、教育支援課地域連携・家庭教育推進係 ☎(3232)1078へ。先着順。
※託児(先着10名)・手話通訳を希望する方は各開催日の2週間前までに、多言語通訳を希望する方は3週間前までにお申し込みください。

【助成内容】健康保険適用後の医療費自己負担分と食事療養標準負担額
※保険診療費を自己負担した方は還付請求できます。詳しくは、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へ。詳しくは、新宿区ホームページでもご案内しています。

イベント

プラネタリウム 星時間・秋の星座と「天の川をさぐる」

【日時】9月14日(土)・22日(日)、10月12日(土)・20日(日)、11月9日(土)・17日(日)、いずれも午前10時30分・午後1時30分・午後2時50分から(受け付けは、投影開始の30分前から。投影時間約50分。投影開始後の入退場不可)
【費用】300円(中学生までは無料)
【会場・申込み】当日直接、新宿コスミックセンター8階(大久保3—1—2)へ。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

お昼のサロンコンサート

【日時】9月20日(金)午後0時10分～0時40分
【曲目】「お母さん、教えてください」[コスモス](出演はカテリーナ)
【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。

図書館の催し

多言語のおはなし会
【日時】9月14日(土)午後3時～4時
【内容】日本語・中国語・ドイツ語・イタリア語・英語での読み聞かせほか
【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。入退場自由。

人形劇

【日時】9月16日(木)午後2時～3時(午後1時30分開場)
【会場】落合第一地域センター(下落合4—6—7)
【対象】小学生までのお子さんと保護者、80名

スポーツ

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】▶9月11日～27日の水・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)、▶9月15日(日)・22日(日)午前10時～12時…よつや運動広場(四谷1—1)、清水川橋公園(下落合1—1)(雨天・荒天時は中止)
【対象】区内在住の10～70歳、各日10名
【費用】1回200円
【主催・申込み】9月7日(土)から電話で各日3日前までに区ゲートボール協会 ☎(3362)1357(田林)へ。先着順。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。

区関連・官公署情報

司法書士の無料相談会

相続等の不動産登記、会社の登記のほか、成年後見・訴訟・空き家問題等の相談をお受けします。
【日時】9月12日(木)午前10時～午後4時
【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

戸塚地域センターまつり

【日時】9月22日(日)午前10時～午後4時
【内容】小学生の吹奏楽・合唱・ダンス等のステージ、ポッチャの体験、神田川での鯉のぼりの川流しほか。焼きそば・綿菓子等の模擬店、野菜の販売あり
【会場・問合せ】戸塚地域センター(高田馬場2—18—1) ☎(3209)8001へ。

若松いきいきフェスタ

【日時】9月29日(日)午前10時～午後3時30分
【内容】登録団体ステージ発表・展示発表、群馬県沼田市物産等の販売、飲食コーナー、フリーマーケットほか
【会場・問合せ】若松地域センター(若松町12—6) ☎(3209)6030へ。

ランチタイムコンサート

●チベット音楽を楽しむ
【日時】9月30日(月)午後0時15分～1時15分

【上演作品】「がんばれローラーくん」ほか(出演は人形劇団ブーク)
【申込み】9月7日(土)から電話または直接、下落合図書館(下落合1—9—8) ☎(3368)6100へ。先着順。

似顔絵師が教える美文字講座

【日時】9月22日(日)午後2時～4時
【会場】角筈地域センター(西新宿4—33—7)
【申込み】9月7日(土)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。

にしおち朗読会

●漱石と芙美子
【日時】9月29日(日)午後2時～3時
【対象】中学生以上、20名

【申込み】9月11日(木)までに電話で東京司法書士会新宿支部 ☎(3369)0838(月～金曜日午前9時～午後1時)へ。

オーケストラ演奏会「どうぶつたちのおんがくかい」に無料招待

【日時】9月21日(土)午前11時～午後0時30分・午後2時30分～4時
【会場】新宿文化センター(新宿6—14—1)
【対象】区内在住の親子、各回3組6名
【曲目】「動物の謝肉祭」「だれにだっておたんじょうび」「タイプライター」「さんば」
【後援】新宿区、区教育委員会ほか
【主催・申込み】9月12日(必着)までに、はがきか電子メール(2面記入例のほか時間(午前・午後の別)、お子さんの氏名を記入)でオーケストラMumuse(〒162-0066市谷台町10—2—601、九十九方) ☎050(5242)3394・☎present@mumuse.netへ。応募者多数の場合は抽選。

世界健康禅武医気易総合大会

【日時】10月5日(土)・6日(日)午前9時～午後5時
【会場】国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3—1)
【内容】気功、少林寺武術、禅、瞑想、東洋医学等のワークショップほか

(正午開場。入退場自由。4歳から入場可)
【曲目】チベタンオペラ、チベタン・クラシック、チベット民謡ほか
【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6—14—1) ☎(3350)1141へ。

オペラ鑑賞の集い

●映像によるオペラ鑑賞
【日時・内容】▶10月3日(木)／ブッチェーニ作曲・歌劇「トスカ」全曲(2時間8分)、▶12月5日(木)／ヴェルディ作曲・歌劇「ナブッコ」全4幕(2時間8分)、いずれも午後2時から(午後1時45分開場)
【会場・申込み】当日直接、若松地域センター(若松町12—6) ☎(3209)6030へ。

新宿NPO活動基礎講座

●ソーシャルビジネス実践講座
【日時】10月3日(木)午後6時45分～8時45分
【内容】NPO法人等が持続的に社会貢献活動をするために有効なソーシャルビジネスと手法(講師は松下圭/NPOソーシャルビジネス支援ネットワーク)

【朗読作品】夏目漱石作「坊っちゃん」、林芙美子作「落合町山川記」ほか
【会場・申込み】9月7日(土)から電話または直接、西落合図書館(西落合4—13—17) ☎(3954)4373へ。先着順。

ネット時代の図書館探訪

【日時】9月29日(日)午後2時～4時
【対象】16歳以上、10名
【内容】閉架書庫・参考図書コーナーの案内、資料の特徴や探し方の紹介
【会場・申込み】9月13日(金)から電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

ビジネス講座

【日時】9月25日(水)午後7時～9時
【会場】角筈地域センター(西新宿4—

【費用】各日3,000円。中学生までは1,000円
【後援】新宿区
【申込み】9月30日(月)までに電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)で同大会実行委員会 ☎(6273)8889・☎(6273)8857・☎info@shaolin-temple.jpへ。定員1,000名。

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入門…10月6日(日)午前10時～午後3時、▶Bインターネットと電子メール…10月2日～23日の水曜日午前10時～12時、全4回
【費用】Aは3,000円、Bは5,500円(教材費等)
【会場・申込み】往復はがきに2面記入例のほか、開催月(10月)と講座名(ABの別)を記入し、9月25日(水)(消印有効)までに「四谷ひろばパソコン教室」係(〒160-0004四谷4—20)へ。各先着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。

親子陶芸教室

【日時】10月～令和2年2月の第1・第3日曜日(令和2年1月は第2・第4日曜日)

【費用】1,000円(資料代等)
【会場・申込み】9月7日(土)から電話かファックス・電子メール(2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20名。

名誉区民 争曲家・山勢松韻出演の演奏会「日本の響」に無料招待

【日時】10月5日(土)午後5時から(午後4時30分開場)
【会場】観世能楽堂(中央区銀座6—10—1、GINZA SIX)
【対象】区内在住の方、20名
【演目】「長恨歌曲」[翁]「卒都婆小町」ほか
【申込み】9月13日(必着)までに電話かはがき・ファックス(2面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入)で、総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者により招待券を9月20日(金)までに発送します。

33—7)
【内容】「働き方改革時代のあなたの最適解～人生100年時代の働き方・学び方・遊び方」(講師は起活会)
【申込み】9月7日(土)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30名。

図書館の休館

特別図書整理のため、次のとおり休館します。
【休館期間】▶角筈図書館…9月18日(水)～20日(金)(通常の休館日に当たる9月12日(水)は開館)、▶中町図書館…9月26日(水)～28日(土)(通常の休館日に当たる9月19日(水)は開館)
【問合せ】中央図書館(大久保3—1—1) ☎(3364)1421へ。

午前10時～12時、全10回
【会場】四谷ひろば内CCAAアートプラザ(四谷4—20)
【対象】陶芸の初心者で5歳以上のお子さんと保護者、15組30名
【内容】マグカップ・クリスマスツリー・正月飾りなどを制作
【費用】各回1人1,000円(材料費等)
【申込み】往復はがきかファックス・電子メール(2面記入例のほかお子さんの氏名(ふりがな)・年齢、お持ちの方はファックス番号を記入)で9月25日(水)(消印有効)までに市民の芸術活動推進委員会親子陶芸教室担当(〒160-0004四谷4—20、四谷ひろば内) ☎(3359)3413(大澤)・☎(3354)2708・☎ccaa4420@gmail.comへ。応募者多数の場合は抽選。

市民とNPOの交流サロン

【日時】10月10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】国内・海外で地域のために動く合宿型のボランティア「国際ワークキャンプ」を展開するNPO法人NICE(日本国際ワークキャンプセンター)の活動を紹介(語り手は同法人)
【費用】1,000円(資料代等)
【主催・申込み】9月7日(土)から電話かフ

新宿文化センター開館40周年記念 新宿区名誉区民競演会

～晩秋に味わう古典芸能の会 500名を無料招待
人間国宝・名誉区民 東音宮田哲男(長唄唄方)・鶴賀若狭掾(新内節浄瑠璃)による古典芸能

【日時】11月5日(火)午後2時～3時45分(午後1時30分開場)。終演時間は演目により前後する場合があります。
【会場】新宿文化センター(新宿6—14—1)
【演目・出演】▶「都風流」…東音宮田哲男(唄)、東音宮田由多加(三味線)ほか
▶「島の千歳」…東音宮田哲男(唄)、東音宮田由多加(三味線)、西川箕乃助(立方)、田中傳左衛門(小鼓)ほか
▶「東海道中膝栗毛」…鶴賀若狭掾(新内節浄瑠璃)、西川古柳座(八王子車人形)
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生以上、500名

東音宮田哲男
鶴賀若狭掾
【主催】新宿未来創造財団
【申込み】9月7日(土)から往復はがき(1人1枚)に2面記入例のほか希望人数(4名まで)を記入し新宿文化センター(〒160-0022新宿6—14—1) ☎(3350)1141へ。同センターホームページ(☎https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/)からも申し込みます。全自由席。

公益通報相談のご利用を

公益通報は、労働者が勤務先やその役員等の法令違反行為について、一定の要件を満たす場合に、勤務先・行政機関・第三者のいずれかに通報する制度です。
区では、区の事業や区職員とのやりとりの中で「法令違反ではないか」と思われる場合の通報・相談を、弁護士である公益保護委員が受け付けています。月1回、区役所に相談窓口を設けているほか、公益保護委員が電話で相談をお受けしています。秘密は厳守します。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

●公益保護委員(弁護士)
▶横山敏秀(〒104-0028中央区八重洲2—7—2、八重洲三井ビルディング6階603C号室、永松・横山法律事務所) ☎(3516)1141
▶大野徹也(〒105-0001港区虎ノ門5—12—13、ザイマックス神谷ビル7階、プロアクト法律事務所) ☎(5733)0133
▶松田育子(〒100-0006千代田区有楽町1—6—6、小谷ビル4階、日比谷ともに法律事務所) ☎(3580)5456
●区役所の相談窓口
【日時】毎月第4木曜日午後2時～4時(祝日等を除く)
【会場・申込み】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。公益保護委員が交代で相談に応じます。

アクセス・電子メール(2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・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

大井競馬場「相馬野馬追」

●馬事文化の継承と東北の復興を支援
甲冑(かっちゅう)に身を包んだ若武者が疾走する、福島県相馬地方の伝統行事です。当日は福島物産展などもあります。
【日時】10月14日(祝)午後4時45分ころから
【会場・申込み】当日直接、大井競馬場(品川区勝島2—1—2)へ。
※20歳未満は保護者同伴。勝馬投票券は購入できません。
【問合せ】特別区競馬組合事務局 ☎(3763)2151へ。

8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	348,587人(446人増)	
世帯数	221,979世帯(346世帯増)	
	日本人	外国人
人口計	305,522人(186人増)	43,065人(260人増)
男	152,747人(101人増)	21,986人(169人増)
女	152,775人(85人増)	21,079人(91人増)

自転車での加害事故による高額賠償事例が増えています。万が一に備え、自転車の傷害保険・賠償責任保険等に加入しましょう。補償内容等詳しくは、各損害保険会社へ。

保健・衛生



専門医による神経難病療養相談

【日時】10月1日(火)午後1時30分～4時30分

【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症等の神経難病と診断されている方と家族、5名

【内容】神経内科医(中原仁/慶應義塾大学医学部教授)による医療・日常生活等の個別相談と、理学療法士(廣瀬昇/帝京科学大学大学院准教授)によるリハビリ指導

【会場・申込み】電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】10月2日(水)午後1時15分～5時

【会場】新宿区保健所検診会場(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、身長体重測定、肺機能検査、胸部X線検査、診察、保健指導

【申込み】9月9日(月)から電話かファックス(2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。

女性の健康づくりサポーター 協力員養成講座 講



【日時】10月9日(水)午後4時～5時30分

【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、40名

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

【申込み】9月9日(月)から電話かファックス(2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(先着12名)。

乳児ホームケア講座 講

●小児科医に聞く赤ちゃんの病気とケガ

【日時】10月10日(木)午後1時30分～3時

30分

【対象】区内在住の0歳のお子さんの保護者、第1子を妊娠中の方、30名

【講師】前田由美(聖母病院小児科医師)

【会場・申込み】9月9日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。託児はありません(お子さんと一緒に座っていただきます)。

統合失調症家族教室 講

●ご家族に「統合失調症」と診断された人がいる方のために

【日時・内容・講師】▶10月18日(金)…統合失調症の理解(講師は春日武彦/成仁病院院長)、▶10月25日(金)…本人と家族が元気になるために(講師は柴田貴美子/埼玉県立大学作業療法士)、▶11月1日(金)…本人の気持ちを知るために(講師は森田健太郎/東新宿こころのクリニック医師)、▶11月8日(金)…本人を支える制度(講師は新宿区家族会会員ほか)、▶12月2日(月)…家族教室OB会との合同

交流会、いずれも午後2時～4時、全5日

【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)

【対象】区内在住で統合失調症と診断された方の家族、25名

【申込み】9月10日(火)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。

未来のパパ向け健康づくり講座 講

●パパ大好きって言われちゃう

【日時】10月19日(土)午前9時30分～12時

【対象】区内在住の妊娠中の方とパートナー、20組

【内容】▶講演「必見!パパが健康で楽しく育児できるコツ」(講師は滝村雅晴/パパ料理研究家)、▶実技「パパの育児体験タイム」、▶栄養士による講話「産後どうする?わが家の食事」

【会場・申込み】9月9日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。

9月20日～26日は 動物愛護週間 一人も動物も住みよいまちに



人と動物が共生するために

この機会に、動物(ペット)との上手な付き合い方を考えてみませんか。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148・☎(3209)1441へ。

ペットを飼おうと考えている方へ

飼うときは最後まで責任と愛情をもって

ペットを飼う前に、住宅環境、家族・近隣の状況、将来の生活のことなどをよく考えましょう。どうしても飼えなくなったら、新しい飼い主を探してください。

ペットを飼う前にご確認ください

- 「ペット可」の住宅に住んでいる。引っ越しの予定がある場合、引っ越し先は「ペット可」の住宅である
- ペットを飼うことに家族全員が賛成している
- 動物に対するアレルギーのある家族がいない
- 年齢や家族構成など将来の変化も考えて、ペットの種類や大きさを選んでいる
- 毎日欠かさず世話ができる
- 排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないよう配慮できる
- 食費・衛生費・病気やけがのときの治療費など、ペットの一生に掛かる費用を考えている
- 万が一、飼えなくなったときのことを考えている

犬を飼うときのルールとマナー

犬の登録と狂犬病予防注射

飼い主には、「犬の登録」と毎年1回の「狂犬病予防注射」が法律で義務付けられています。

●犬の登録
登録すると、固有の鑑札番号が付けられ、迷子や災害時等でも、鑑札を付けていれば飼い主を特定できます。登録は衛生課・特別出張所で受け付けています。

●狂犬病予防注射
区では毎年4月ごろに、犬の登録をしている飼い主に予防注射のお知らせをお送りしています。4月～6月に動物病院で予防注射を受けた後、獣医師が発行した予防注射済みの証明書を、衛生課か特別出張所に提出してください。予防注射済票をお渡します。

犬の散歩で気を付けること

- ▶必ずリードでつなぎ、とっさの動きに対応できるよう短く持つ
- ▶犬のトイレは、なるべく散歩の前に家で済ませ、散歩時は、排せつ物の処理ができるよう、水・ビニール袋・ティッシュを持ち歩く



猫を飼うときのルール

- ▶屋内飼育をする
- ▶繁殖を望まない場合は、去勢・不妊手術をする
- ▶首輪や迷子札で身元の表示をする
- ▶捨てない



人と猫との調和のとれたまちづくり～地域ねこ対策

地域ねこ対策とは、餌やり・清掃のルール作りや、去勢・不妊手術で、飼い主のいない猫を管理する仕組みです。飼い主のいない猫による糞尿やゴミ荒らし等の被害を減らし、地域の環境を守るため、地域住民・保健所・ボランティア等が一体となって進めています。

去勢・不妊手術により飼い主のいない猫が増えないようにし、その地域にお住まいの方の理解と協力を得た上で、決まった時間に餌やりと清掃をすることで、不衛生な状態や、糞尿の被害を減らします。

ペットなんでも相談をご利用ください

区内16か所の協力動物病院(東京都獣医師会新宿支部加盟)で受け付けています。ペットの正しい飼い方・しつけ方・健康問題などを、電話でも相談できます。

病院名・所在地	電話番号	病院名・所在地	電話番号
新宿動物病院(新宿7-11-5、けやきハウス2階)	(5272)1323	キタムラ動物病院(早稲田鶴巻町556、マンション眺1階)	(3203)1190
エンドー動物病院(北新宿1-28-13、コグレビル1階)	(3371)7182	わせだ動物病院(早稲田鶴巻町110)	(3207)9511
アーバン動物病院(大久保2-3-16、サニー大久保102)	(3204)1323	トッキー動物病院(北新宿1-36-3)	(5338)6870
ワトソン動物病院(西早稲田1-11-8、ピラ早稲田1階)	(3200)1098	にしやま動物病院(西落合4-17-11)	(3950)1055
小滝橋動物病院(百人町4-9-2、第2浅美ビル)	(5332)6866	マリーペットクリニック(上落合1-5-4)	(6279)3385
牛込犬猫病院(南山伏町2-15)	(3268)8059	木村動物病院(馬場下町50)	(3203)0011
相川動物医療センター(西落合4-3-1)	(5988)7888	ロッソ動物病院(住吉町7-2、加藤ビル1階)	(3350)7976
花園動物病院(新宿1-25-11-105)	(3352)2115	ジュアペットクリニック(西新宿5-21-1、クラフトビル1階)	(6300)9457

動物由来感染症にご注意を

動物由来感染症は、動物にかまれたり引っかけたりして感染する病気です。代表的な「狂犬病」は、ウイルスに感染した犬等にかまれることで感染し、発症するとほぼ100%の確率で死亡します。

海外では不用意に動物に近づくことは避け、かまれた場合には、すぐに受診してください。

普段の生活では、「過剰な触れ合いは避ける」「ペットの身の回りを清潔にする」「ペットの具合が悪くなったら、すぐに動物病院に連れていく」等を実践しましょう。

動物愛護週間 パネル展 講

犬の登録・狂犬病予防、地域ねこ対策、ペット防災について紹介します。

【日時】9月9日(月)～13日(金) 午前8時30分～午後5時(10日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー

9月14日・22日 どうぶつ愛護フェスティバル 講

【問合せ】東京都福祉保健局環境保健衛生課 ☎(5320)4412へ。

●パネル展示ほか

【日時】9月14日(土)午前11時～午後4時

【内容】動物愛護セレモニー、パネル展示ほか

【会場・申込み】当日直接、上野恩賜公園(台東区)へ。

●功労者表彰式

講演「シニアペットとシルバー世代」

【日時】9月22日(日)午後1時～5時30分

【会場】台東区生涯学習センターミレニアムホール(台東区西浅草3-25-16)

【申込み】9月13日(金)正午までに電話で日本動物愛護協会 ☎(3478)1886へ。先着300名。

10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 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(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9月9日(月)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	3(木)★・10(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	4(金)○・11(金)★		
	東新宿	7(月)○・21(月)★		
	落合	8(火)○・15(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	4(金)	9:00～10:30	予約制。乳児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	落合	8(火)		
母親学級	牛込	12(土)・19(土)	9:30～12:00	予約制。もくもぐ・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名。 ※牛込は全2日。東新宿は全3日
	東新宿	9(水)・16(水)・23(水)		
育児相談	牛込	11(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	3(木)	9:30～11:30	さんくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	東新宿	18(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	2(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	15(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	25(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	3(木)		
	東新宿	17(水)		
	落合	23(水)		
離乳食講習会	牛込	15(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	31(木)		
	東新宿	21(月)		
	落合	18(金)		
1歳児食事講習会	牛込	10(木)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳食完了時期の食事の話 ※はじめての歯科相談と同時開催。
	四谷	4(金)		
	東新宿	7(月)		
	落合	8(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	29(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象。(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	18(金)		
	東新宿	2(水)		
	落合	10(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	4(金)産婦人科系全般 29(火)更年期専門	17:30～19:30 14:00～16:00	予約制。女性の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について相談できます。
	牛込	1(火)・15(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医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	21(月)	14:00～16:15		
東新宿	2(水)	13:15～15:30		
うつ専門相談	落合	31(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
	牛込	7(月)	13:30～15:30	
	四谷	11(金)・28(月)		
	東新宿	16(水)		
訪問指導	落合	8(火)		9:00～10:30
	牛込	29(火)		
	四谷	18(金)		
	東新宿	2(水)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	落合	10(木)	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。
	牛込	29(火)		
	四谷	18(金)		
	東新宿	2(水)		

両親学級

- 【日時】10月26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】もくもぐ実習、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)

<p>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】受け付けは終了時間の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。</p>	<p>東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 FAX(5285)8080 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</p>
---	---

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・FAX(5273)3930へ。

◆受診には「健康診査票」が必要です

対象となる方には、年齢ごとに4月末・5月末に封筒(右図)で発送しました。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。

【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)・生活保護を受けている方

健康診査(無料)	年齢	受診期間
健康診査(無料)	16～74歳	平成31(2019)年度 6月1日～平成32(2020)年3月末まで
	75歳以上	平成31(2019)年度 5月1日～平成32(2020)年3月末まで
がん検診(自己負担あり)	20～74歳	平成31(2019)年度 6月1日～平成32(2020)年3月末まで
	75歳以上	平成31(2019)年度 5月1日～平成32(2020)年3月末まで

野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

【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。

野菜料理のレシピ集を配布しています

料理ごとに1人分の野菜摂取量・調理時間の目安を掲載しているほか、おいしい野菜を選ぶポイントや野菜の保存方法等もご案内しています。レシピ集は、同課・特別出張所・区立図書館等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右図QRコード)でご覧いただけます。

かんたん!おいしい!野菜レシピ

9月のレシピ れんこんの豚キムチ



- 材料(2人分)
- ▶れんこん…200g
 - ▶豚バラ肉…120g
 - ▶にら…2分の1束
 - ▶ごま油…小さじ1
 - ▶めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2分の1
 - ▶キムチ…150g
 - ▶塩・こしょう…少々

キムチのシャキシャキ感とれんこんのサクサク感が楽しめるレシピです。約200gの野菜が取れます。

- ◆作り方◆
- ①れんこんは縦半分にしてから3mm程度の薄切りにしてさっと洗い、水気を切る。豚バラ肉・にらは3～4cm幅に切る。
 - ②フライパンにごま油をひき、豚バラ肉、れんこんの順に炒め、めんつゆを加えて全体にからめる。
 - ③②にキムチ、にらを加えてさっと炒める。味を確認して、塩・こしょうで調節する。

区民のひろば

¥費用・申申込み・問い合わせ

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。

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

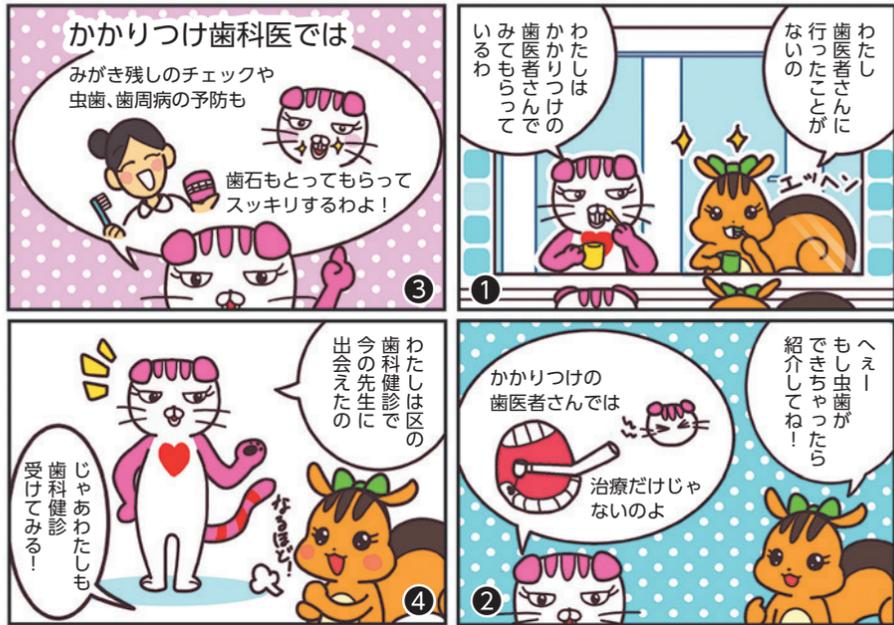
- ★催し・講座★
- ◆早稲田地球感謝祭2019 9月16日(祝)午前10時～午後4時、早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1)。「地球を涼しく×早稲田を熱く」をテーマに男子チアリーディングステージほか。¥無料。申当日直接、会場へ。☎早稲田大学周辺商店連合会・佐藤☎090(3910)6293
 - ◆健康フェスティバル2019 10月25日(金)午後1時～6時、健保連東京連合会(四谷1)で。各種測定、健康相談ほか。16歳以上対象。¥無料。申9月30日(月)までに電話で。先着200名。☎平日午前10時～午後4時に東振協「健康フェスティバル2019」事務局☎(5213)5212
 - ◆お笑いライブ「笑ギャラリー」に区民5組10名を招待 9月22日(日)、10

- 月13日(日)午後2時～3時15分、新宿永谷ビル(歌舞伎町2)で。漫才・コント・手品ほか。☎招待は公演日の1週間前までに電話で。先着順。一般は当日券1,300円。☎劇団吹きだまり・大島☎090(1256)7385
- ◆とやま33フリーマーケット出店者を募集 10月12日(土)午前10時～午後4時、都営戸山ハイツ33号棟西側多目的広場(戸山2)で。¥1区画1,000円。申10月11日(金)までに電話で。先着40区画。☎とやま33わくわくまつり実行委員会・小山☎(3209)4133
- ★サークル紹介・会員募集★
- ◆混声合唱 月3回土曜日午後6時30分～9時、四谷地域センターほかで。令和2年初夏の演奏会に向けて練習中。¥入会金1,000円・月5,000円。☎東京ハウプト・コア・くずはら☎080(6515)1344
- ◆太極拳 毎週土曜日午前10時～12時、四谷ひろばで。初心者・中級者対象。¥月4,000円。☎陳氏太極拳四谷・段中☎090(2737)6480
- ◆太極拳 毎月第1～3木曜日午前10時～11時30分、赤城生涯学習館で。師範が基本から指導。見学自由。¥月2,500円。☎午後5時～8時に神楽坂健康太極拳・轟☎090(3220)8886

すすめ! しんじゅく 健康コロンズ!!

VOL.6 見つけよう! かかりつけ歯科医

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「かかりつけ歯科医」です。20歳以上の方は、年1回歯科健診を受けることができます。受診方法・健診費等詳しくは、お問い合わせください。【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。



ささえーる 薬王寺の講座

①ウォーキング講座

●防衛省内部見学

【日時・集合場所・定員】

10月1日(火)午前8時50分

にささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)

集合、午後0時15分に同館解散(14名)

【持ち物】運転免許証・健康保険証等

の本人を確認できる証明書の原本

②イクメン&イクメン講座

●サード・プレイス

～男の秘密基地を作ろう

【日時】10月5日(土)午前10時

～12時

【会場】同館(市谷薬王寺町51)

【対象】区内在住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。

【講師】東浩司(ファザーリング・ジャパン理事)

……………<①②共通>……………

【申込み】9月17日(火)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。

歩くことから始まる健康スタイル



【イベント日時】10月26日(土)受け付けは午前9時から (雨天実施。ゴール受け付けは午後3時まで) 出発式は午前9時30分から

【申込期間】9月9日(月)～10月15日(火)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、区内で活動する方(小学生までは保護者同伴)、500名
【コース】▶①4km「箱根山コース」…緑豊かな公園を巡る。ウォーキングが初めての方やお子さん連れでも安心(清掃しながら歩く「クリーンウォーク」への参加も可。先着40名)。

▶②8km「漱石山房コース」…漱石山房記念館や早稲田大学大隈記念講堂などを巡る。

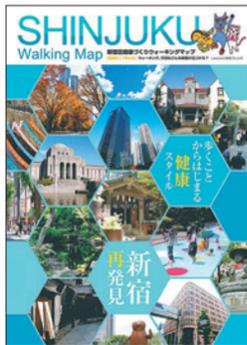
▶③12km「神楽坂コース」…神楽坂を歩き、外堀通りへ。

★完歩した方には、完歩証・完歩バッジ等を差し上げます。

★スタート・ゴール地点の都立戸山公園やくどうの広場(大久保3-5-1)で

は、足もみ・体力測定・ノルディックウォークなどの体験ブースや似顔絵缶バッジを配布するブース、秋の味覚等が当たる抽選会等のブースがあります。

【申込み】9月9日(月)午前9時～10月15日(火)午後5時に電話かファックス(2面記入例のほか、年齢・参加コース(①～③の別)・参加人数を記入)でしんじゅくシティウォーク2019運営事務局 ☎・FAX(6260)6081へ。先着順。同事務局ホームページ(<https://www.shinjuku-citywalk.com>)からも申し込みます。 ※参加した方は、当日に限り漱石山房記念館の入場料が半額になります。



健康づくりウォーキングマップを配布しています

●歩いて楽しい見どころ満載のコースを掲載

歴史・花・緑などのまちの魅力や、お子さんと一緒に歩けるコース等を盛り込んだ全12コースのウォーキングマップ(左写真)です。マップは、健康づくり課・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でご覧いただけます。

しんじゅく健康ポイント

日常生活の中で歩いた歩数や健康ポイントマーク(右図)のある区の講座等への参加でポイントが加算され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがあります。詳しくは、新宿区ホームページ(右下図)でご案内しています。

【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。



▲このマークが目印です



しんじゅく健康フレンズケンゾウ

新宿クリエイターズ・フェスタ 2019

新宿のまちを多様性あふれるアート作品が鮮やかに彩ります。

【問合せ】新宿クリエイターズ・フェスタ実行委員会事務局(第1分庁舎6階、文化観光課にぎわい創出等担当内) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。

アーティスト展

STILL A BLACK STAR 公開制作あり -Sustainable Capitalism-



【公開制作】9月24日(火)～26日(木)

【作品展示】9月24日(火)～10月7日(月)

先進国がアフリカ・ガーナに電子機器のゴミを不法投棄している現状を、廃棄物を再利用した作品を通して訴えます。

【会場】新宿野村ビル1階(西新宿1-26-2)

長坂真護(美術家)



Fragments



山本信一(映像作家・右写真)

木下真理子(書家)

コリーフラー(音楽家)

【期間】9月28日(土)

～10月14日(祝)



常に「うつりかわるもの」を眺めながらも感じる「普遍的なもの」がテーマの映像作品を放映します。

【放映場所】エストビジョン バイ ルミネエスト(新宿3-38-1)、アルタビジョン(新宿3-24-3)、フラッグスビジョン(新宿3-37-1)、ユニカビジョン(新宿3-23-7)

学生アート

日本電子専門学校 + Touch

日本電子専門学校

【期間】9月18日(水)～21日(土)

「触れる」がテーマの体験型の作品展示です。物語や感情など、本来「触れる」ことができない情報を実際に手に取って楽しめるようデザインし、作品にしました。

【会場】東京都健康プラザハイジア1階(歌舞伎町2-44-1)



▲作品展示のイメージです。

体感型アート「うおんてっど☆はんと」

東京デザインテクノロジーセンター 専門学校

【期間】9月22日(日)～26日(木)

画面に手をかざしキャラクターを掴んで動かして遊ぶ、体験型ゲームアートです。

【会場】東京都健康プラザハイジア1階(歌舞伎町2-44-1)



▲イメージ画像です。