

暮らし	2・3・8面	イベント	4・5・8面
▶すてないでVOL.76		▶秋の文化体験プログラム	
▶10月10日は銭湯の日		▶しんじゅQuality～ハンドメイドマーケット	
住宅・まちづくり	3面	▶歌舞伎町Flower&Art	
福祉	3面	施設	5面
▶東京都シルバーパスの発行		保健・衛生	6・7・8面
こども・教育	4面	▶10月21日～27日は精神保健福祉普及運動週間	
▶新宿区内保育施設PR・相談会			

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。



新宿のまちづくりを
区長と考えませんか

しんじゅくトーク

区長と話そう

皆さんの声を
区政の未来に!

新宿をより住みやすいまちにするために、それぞれの地域が取り組んでいる身近な課題をテーマに区内10か所の地域センターで開催します(各地域のテーマは下表参照)。テーマをスライドを使って説明後、吉住区長が区民の皆さんと直接、意見を交換します。

【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065・FAX(5272)5500へ。

日時・会場・テーマ
(時間はいずれも午後7時～9時)

- どなたでも参加できます。当日直接、会場へおいでください。
- ※各回定員50名程度。定員を超えた場合は、入場できない場合があります。
- ※全会場で手話通訳・託児があります。託児を希望する方は、事前に区政情報課広聴係へお申し込みください。
- ※日時・テーマは変更する場合があります。

日程	会場(地域センター)所在地	テーマ	日程	会場(地域センター)所在地	テーマ
10月17日(木)	柏木北新宿2-3-7	「民泊」の適正な運用と良好な住環境の確保に向けて	10月30日(水)	角筈西新宿4-33-7	新宿駅周辺地域のまちづくり
10月21日(月)	四谷内藤町87	東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた区の取組	11月1日(金)	大久保大久保2-12-7	「大久保通り」の環境整備(混雑緩和等)
10月23日(水)	榎町早稲町85	これからの町会・自治会活動～人にやさしいまちえのき	11月11日(月)	落合第一下落合4-6-7	大雨に備えて～水害と土砂災害への対策
10月25日(金)	若松若松町12-6	町会・自治会活動の今、これから	11月13日(水)	牛込笹筈笹筈町15	地域の絆
10月28日(月)	戸塚高田馬場2-18-1	新宿区における「健康づくり」の現状と取組	11月18日(月)	落合第二中落合4-17-13	町会・自治会活動と地域の絆づくりに向けて

令和元年台風第15号 千葉県災害義援金にご協力を

区では、下記施設に募金箱を設置しています(物品の寄付は受け付けていません)。お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて全額を現地へ送ります。ご協力をお願いします。

【設置期間】12月13日(金)まで
【設置場所】区役所本庁舎、特別出張所、新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)、区立図書館ほか
※区職員が自宅等を訪問し、義援金をお預かりすることはありません。ご注意ください。

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



区の健康づくりの取組み



東京2020大会に向けた取組み



町会・自治会活動

広報新宿 新聞折り込み日の変更

次回10月15日号は、10月14日(祝)の朝刊に折り込みます。

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

くらし

中小企業で働く方のための パソコン講座 講

【日時】月～土曜日午前10時～午後8時30分(土曜日は午後5時まで)のうち、日程・受講時間を自由に選択
 【会場】パソコンレッジ高田馬場校(高田馬場3-3-1、ユニオン駅前ビル2階)
 【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、下記内容の①②合わせて40名
 【内容】フリータイムでの個別指導。次のいずれかのコースを選択
 ①短期習得コース(10時間)
 ▶ワード短期(表や画像のある簡単なチラシを作成)、▶エクセル短期(計算・関数を使ったグラフ・表作成)
 ②ゆっくり習得コース(20時間)
 ▶パソコン入門(ファイル・フォルダ等の基礎・インターネットでの情報検索)、▶ワード初級(文章・表作成、書式設定等)、▶ワード中級(画像挿入・地図作成等)、▶エクセル初級(表・グラフの作成、関数等)、▶エクセル中級(関数・グラフの応用等)、▶パワーポイント(スライド・図表を使った資料作成)、▶つまみ食い(ワード・エクセル・パワーポイントの基礎)
 【費用】①は9,440円、②は17,000円(いずれもテキスト代を含む)
 【申込み】はがきかファックスに2面記入例のほか希望コース(①②の別)、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、10月21日(必着)までにばる新宿(区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課、〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3208)2311・FAX(3208)3100へ。はがき・ファックスは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、当選者に10月28日(月)までに受講案内を送付します。

街頭労働相談

【日時】10月18日(金)正午～午後5時
 【内容】解雇、賃金不払い等の労働問題全般に関する相談(秘密は守られます)
 【共催】新宿区
 【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。
 【主催・問合せ】東京都労働相談情報センター ☎(3265)6110へ。

住宅リフォーム無料相談

新宿区最大の区民まつり「ふれあいフェスタ」の会場で、新宿区住宅リフォーム協議会の相談員が相談に応じます。工務店・大工による子ども工作教室も開催します。
 【日時】10月20日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで)
 【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保3-5)へ。
 【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

不動産無料相談会

【日時】10月24日(木)午前11時～午後5時
 【内容】宅地建物取引に関する相談(相談員は弁護士・税理士・1級建築士・土地家屋調査士)
 【共催】新宿区
 【後援】国土交通省、東京都
 【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。
 【主催・問合せ】全日本不動産協会東京都本部新宿支部 ☎(3368)8866へ。

新宿事業承継セミナー 講

【日時】11月7日(木)午後6時～8時
 【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
 【内容】講演会「資産承継～大切な財産を守るために」(講師は齊藤源久/㈱洋平館取締役会長、玉越賢治/㈱タクトコンサルティング代表取締役社長・税

理士)
 【共催】東京商工会議所新宿支部
 【申込み】所定の参加申込書を11月5日(必着)までにファックスか電子メールで産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701・FAX(3344)0221・E chusho-rece@city.shinjuku.lg.jpへ。定員100名程度。応募者多数の場合は区内企業を優先して抽選。参加申込書は同係で配布しているほか、区ホームページから取り出せます。

創業セミナー 講

【日時】11月16日(土)午後2時～5時
 【対象】区内で創業予定の方、創業から5年未満の方、30名
 【内容】ベンチャー企業の人事戦略・雇用契約の基礎知識、法律知識・トラブル例の解説、個別相談(講師は東京圏雇用労働相談センター相談員)
 【申込み】10月7日(月)から電子メール(2面記入例のほか会社名・役職名等、個別相談希望の有無、講師への事前質問(ある方のみ)、電子メールアドレスを記入)で、東京圏雇用労働相談センター E tecc@pasona.co.jpへ。先着順。
 【会場・問合せ】高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031へ。

魚のおろし方教室 講

区内の鮮魚店店主が一人一人に教えます。
 【日時】11月17日(日)午前10時～12時
 【会場】牛込竈筒地域センター(竈筒町15)
 【対象】区内在住の16歳以上で、初めて教室に参加する方、15名
 【持ち物】先の尖った包丁(出刃包丁など)、ふきんほか
 【申込み】往復はがき(1人1枚)に2面記入例のとおり記入し、10月16日(必着)までに産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新

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。

宿4階) ☎(3344)0701へ。応募者多数の場合は抽選。

確定申告How to講座 講

●新宿消費生活センター委託講座
 【日時】11月30日(土)午前10時～11時45分
 【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
 【内容】消費税率改定・元号改元・相続法改正等を踏まえた確定申告の方法を解説(講師は中島典子/東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー)
 【申込み】往復はがきに2面記入例のとおり記入し、11月5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。

受験生チャレンジ支援貸付事業

●高校や大学等の受験料・学習塾などの費用を無利子でお貸しします
 高校・大学等へ入学した場合などは、申請により返済を免除します。連帯保証人1名が必要ですが、困難な場合はご相談ください。
 【対象・貸付額(上限)】一定の所得以下の世帯のお子さんで、▶中学3年生とこれに準ずる方…塾の費用20万円・受験料27,400円、▶高校3年生とこれに準ずる方…塾の費用20万円・受験料80,000円
 【問合せ】区社会福祉協議会地域活動支援課(高田馬場1-17-20) ☎(5292)3250へ。

すてないで

Reduce・Reuse・Recycle

VOL.76

資源の集団回収にご参加を

集団回収は、区民の皆さんが10世帯以上集まり、回収場所・日時等を決めて、家庭から出る資源(新聞・雑誌・ダンボール・古布・缶など)を回収し、直接、回収業者に引き渡す自主的なリサイクル活動です。大量の資源を効率よく、経費を掛けずに回収できます。
 現在、町会・自治会・マンション管理組合など、約560団体が活動しています。集団回収にご協力いただくには、近隣で活動している団体の資源回収に参加するか、新しく団体を作り登録する方法があります。登録方法等詳しくは、新宿清掃事務所事業係へお問い合わせください。
 集団回収の登録団体には、年2回、資源回収量に応じて1kg当たり6円の報奨金を支給するほか、軍手・エプロン・ほうき・台車(台数限定)などの活動支援物品を支給しています。

バックナンバーは、新宿区ホームページや新宿清掃事務所でご覧いただけます。



◎資源の持ち去り対策物品のご活用を
 資源の持ち去り対策として、集団回収場所用の標識旗、持ち去り禁止用シート、資源持ち去り禁止袋(いずれも上写真)をご利用ください。いずれも新宿清掃事務所・各清掃センター・特別出張所で配布しています。
 【問合せ】新宿清掃事務所事業係(下落合2-1-1) ☎(3950)2962へ。

もったいない！食品ロスを減らしましょう

◆上手に買い物をしましょう
 「買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認し、必要なものをメモする」「すぐに使う食品は賞味期限・消費期限が近いものから購入する」等を実践しましょう。
 ◆家の「余り食材」を活用しましょう
 食材を揚げる・つぶすなどして新しい食べ方を見つけたり、レトルトソースなどの加工食品を調味料として使い、味付けを変えてみましょう。
 【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318へ。

マイバッグ・マイボトルを活用しましょう

全世界では、毎年少なくとも800万吨分のプラスチックが海に流れ込み、海洋環境に深刻な影響を及ぼしています。マイバッグやマイボトルを活用し、使い捨てプラスチックの使用を減らしていく生活を実践しましょう。
 【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318へ。

使用済小型電子機器等の回収を継続しています

「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」での回収終了後も、区役所本庁舎1階・特別出張所等に設置した回収ボックス、リサイクル清掃関連施設の窓口で、引き続き使用済小型電子機器等9品目(携帯電話、ポータブルビデオカメラ・デジタルカメラ・携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、リモコン・ACアダプター・ケーブル等の付属品)を回収し、リサイクル金属を再生利用します。
 ●金・銀・銅の回収目標100パーセントを達成しました
 平成31年3月末までにプロジェクトでご提供いただいた使用済小型電子機器等は、東京2020大会の金・銀・銅メダルに生まれ変わります。
 【問合せ】新宿清掃事務所事業係(下落合2-1-1) ☎(3950)2962へ。

新宿の環境を守る取り組みを募集します 新宿エコワン・グランプリ

【募集する取り組み】▶地球温暖化防止、▶省資源、▶ごみの減量化、▶リサイクル、▶自然保護、▶みどりや水辺の創出、▶その他環境にやさしく他の参考となる取り組み

【部門・対象】▶個人・ファミリー部門…区内在住の個人・家族、▶グループ部門…区内で活動するグループ、▶環境にやさしい事業者部門…区内に事業所がある事業者
【表彰】いずれも賞状と副賞を呈呈します。
▶新宿エコワン・グランプリ大賞…2件(個人・ファミリー部門、グループ部門、各1件)、▶環境にやさしい事業者大賞…1件、▶優秀賞…各部門2件、▶奨励賞…各部門数件、▶特別賞(新宿・花とみどり)いっぱい写真展賞、みどりのカーテンプロジェクト賞、省エネ賞)…各部門数件
※省エネ賞は、平成31年1月～令和元年12月分の毎月の電気使用量を提出していただき、前年比で省エネ率が上

位の方を表彰します。
※令和2年3月20日(祝)に環境学習情報センターで開催する新宿エコワン・グランプリ表彰式で、各受賞者を表彰します。

【申込み】所定の応募用紙に活動の実績をアピールする資料(写真・新聞記事・報告書等)を添付して、郵送・ファックス・電子メールで、令和2年1月15日(水)(消印・受信有効)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。応募用紙は環境対策課(本庁舎7階)・同センター等で配布します。同センターホームページ(<http://www.shinjuku-ecocenter.jp>)からも申し込みます。
※応募書類は返却しません。自薦・他薦は問いません。

ハクビシンによる被害を防ぐために 生ごみ・果実等を適切に処理しましょう

ハクビシン(写真)が敷地内の果実を食べたり、天井裏にすみ着く等の相談が増えています。生態や習性を知り、被害を防ぎましょう。

- 被害を防ぐための対策
▶敷地内の果実は早めに収穫するか、網などをかけましょう。また、落下した果実はすぐに処理しましょう。
▶ハクビシンは夜行性です。夜にごみを出すのはやめましょう。
▶ハクビシンは頭が入れば、5cm程度の狭い隙間を自由に通り抜けることがで



きます。侵入口になるような隙間(縁の下・換気口・軒下など)の穴をふさぐ、屋根に登れるような庭木の枝を剪定(せんてい)するなどの対策をしましょう。

- ハクビシンなどを捕獲します
区では、ハクビシン・アライグマがすみ着いた民家等を対象に、捕獲を行っています。お困りの方はご相談ください。
【問合せ】環境対策課公害対策係(本庁舎7階) ☎(5273)3764へ。

住宅・まちづくり

一斉公開建築パトロール

●10月15日(火)～21日(月)は
全国一斉の違反建築防止週間
期間中に公開パトロールを実施します。周辺住民が安全に安心して住むことのできるまちづくりのため、建築のルールを守り、適切に建築工事を行います。
【日時】10月17日(木)午前10時～午後2時
【内容】区内で工事中の建築物を対象と

した、建築現場の実地調査と改善指導
【問合せ】建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3735へ。

空家等無料相談会

相続、登記、リフォーム、売買等、空家等の維持管理・利活用について、弁護士・司法書士・建築士・不動産専門家が相談に応じます(1件1時間)。
【日時】毎月第1・第3火曜日午後
【対象】空家等の所有者ほか
【会場・申込み】相談会の2週間前までに電話または直接、建築調整課(本庁舎8階) ☎(5273)3107へ。

東京都基準地価格を公表しています

東京都財務局では、毎年1回、7月1日を基準日として基準地の土地の価格を調査し、結果を公表しています。次の窓口で閲覧できます。また、新宿区ホームページでは、過去3年分の区内の基準地価格をご覧いただけます。
【閲覧場所】防災都市づくり課(本庁舎8階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館

- 10月は土地月間
～土地の公的な価格をご存知ですか
土地取引の目安となる土地の公的な価格には、基準地価格のほか次のものがあります。
▶地価公示
国が毎年、1月1日を基準日として公表します。東京都基準地価格と同じ窓口で閲覧できます。新宿区ホームペー

ジでは、過去3年分の区内の公示価格をご覧いただけます。

- ▶相続税路線価
相続税・贈与税を課税するための価格です。土地の所在地を管轄する税務署で閲覧・相談できます。国税庁ホームページ(<http://www.rosenka.nta.go.jp/>)で、過去7年分の全国の相続税路線価をご覧いただけます。
▶固定資産税路線価
固定資産税を課税するための価格です。土地の所在地を管轄する都税務所で閲覧・相談できます。東京都主税局ホームページ(<http://www.tax.metro.tokyo.jp/map/>)で、基準年度分の23区内の固定資産税路線価をご覧いただけます。
【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3593へ。

福祉

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、説明会にご参加ください。入会した方には後日、接遇研修や就業相談会があります。

【説明会日時】▶10月16日(水)午前10時から、▶10月17日(木)午後1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) ☎(3209)3181へ。

新宿生活実習所 「ぼれぼれ祭り」

●えがおの祭典
【日時】11月9日(土)午前10時～午後2時
【内容】利用者による手作り作品販売・ダンス発表、絵画展、ミニバザー、模擬店、ゲームコーナー、喫茶ほか
【会場・申込み】当日直接、同実習所(弁天町50) ☎(5229)5850・☎(5229)0620へ。
※当日お手伝いいただけるボランティアも募集しています。電話またはファックスで同実習所へご連絡ください。

家族介護者講座

●アドバンスケアプランニング～「終活」について考える
【日時】11月14日(木)午後2時～4時
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【講師】藤本進/フジモト新宿クリニック院長
【申込み】電話または直接、落合第二高

齢者総合相談センター(西落合4-11-21) ☎(5988)9281へ。定員40名。介護のため参加が難しい場合はご相談ください。

障害者福祉センターの講座

●楽しく踊ろう!みんなでダンス
【日時】11月16日(土)午前10時～12時
【対象】区内在住の聴覚障害のある方、15名(定員に余裕がある場合は家族も参加可)
【費用】100円(減免制度あり)
【持ち物】タオル、飲み物。動きやすい服装・靴でおいでください。
【会場・申込み】電話かファックス(2面記入例のほか手帳の種類を記入)または直接、10月31日(木)までに同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

成年後見人講座

●老後の安心設計・成年後見制度を知る
【日時】11月19日(火)午後6時～8時
【会場】新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、被後見人等が区内在住の後見人等、40名
【講師】遠藤英嗣/遠藤家族信託法律事務所所長・弁護士
【申込み】11月5日(火)までに電話かほかき・ファックス・電子メール(2面記入例のほか区内在住・在勤・在学・被後見人等が区内在住の後見人等の別、ファックスで申し込みの方はファックス番号を記入)または直接、新宿区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にもお知らせします。

70歳以上の方へ

東京都シルバーパスの発行

都内在住の70歳以上を対象に、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民営バスに乗車できる東京都シルバーパス(有効期限令和2年9月30日)を発行しています。

- 【対象・費用】
▶(1)令和元年度住民税が課税で、(3)に該当しない方…20,510円、▶(2)令和元年度住民税が非課税の方…1,000円、▶(3)令和元年度住民税が課税で、平成30年1月～12月の合計所得金額が125万円以下の方…1,000円
【必要書類】▶住所・氏名・生年月日が分かるもの(健康保険証・運転免許証等)
※住民票・パスポートは不可
▶上記対象・費用の(2)(3)に該当する方

- は、次の①～③のうちいずれか1つ
①令和元年度介護保険料納入(決定)通知書の保険料段階区分欄に「1」～「6」のいずれかが記載されたもの
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(生活扶助の記載のあるもの)
【申込み】70歳になる月の1日(1日が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類をお持ちの上、取扱窓口(区内近郊の窓口は下表参照)へ。
【問合せ】東京バス協会 ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)へ。

	シルバーパス取扱窓口	所在地	電話番号	時間
都バス	渋谷自動車営業所新宿支所	西新宿3-19-1	(3377)5334	午前9時～午後8時
	小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	(3362)7743	
	早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	(3208)3492	
都営地下鉄	新宿駅西口都バス定期券発売所	新宿駅西口バスターミナル地下	(3343)7137	午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日等を除く)
	新宿線千ヶ谷駅定期券発売所	駅構内	(3234)6252	
	大江戸線新宿西口駅定期券発売所		(3361)3812	
関東バス	関東観光(株)	中野区東中野5-23-14	(3362)6636	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く)

こども・教育

英語おはなし会

【日時】10月16日(木)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
【会場・申込み】当日直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

韓国語のおはなし会

【日時】10月26日(土)午前11時～11時30分
【対象】小学3年生まで、15名
【内容】ゲーム等を通じて、韓国語を学ぶ
【会場・申込み】10月7日(月)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20

→2) ☎(3365)4755へ。先着順。

英語であそぼう!

【日時】10月27日(日)午前11時～11時45分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名
【会場・申込み】10月8日(火)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

ハロウィン工作&おはなし会

【日時】10月30日(木)午後3時～4時30分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名
【内容】「ハロウィン」にちなんだ絵本の読み聞かせとマント・帽子作り
【会場・申込み】10月8日(火)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

全世代向けの多彩なイベント

四谷スタンプラリー

東京2020オリンピック・パラリンピックを記念し、世界記録を実感できる陸上競技の実物大のシールを四谷地区3か所に展示しています。全3か所のスタンプを集めた方(先着200名)には、大会公式グッズを差し上げます。
【期間】10月31日(木)まで
【スタンプ設置・台紙配布場所】▶四谷区民センター(内藤町87)、▶四谷保健センター(四谷三栄町10-16)、▶四谷ひろば(四谷4-20)
【問合せ】四谷特別出張所 ☎(3354)6171へ。

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】▶10月11日～25日(14日(祝)を除く)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)、▶10月13日(日)・20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・荒天時中止)
【上映作品】「ベトナムのダーちゃん」(1994年。1時間35分。監督/後藤俊夫)
【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。先着100名。
【費用】1回200円
【主催・申込み】10月7日(月)から各日3日前までに電話で区ゲートボール協会

☎(3362)1357(田林)へ。先着順。

いきいきウォーク新宿

●哲学堂公園と落合文士村を巡る
【日時・集合場所】10月18日(金)午前9時10分～9時30分に落合第二地域センター(中落合4-17-13)に集合、正午に西武新宿線中井駅で解散予定(雨天実施)
【内容】初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング
【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法人新宿区ウォーキング協会
【申込み】当日直接、集合場所へ。
【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。※長い距離(約7km)を歩く、レガス健康ウォーキングは10月23日(水)に実施します。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

秋の映画会

【日時】10月19日(土)午後2時～3時40分(午後1時40分開場)
【上映作品】「ベトナムのダーちゃん」(1994年。1時間35分。監督/後藤俊夫)
【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001へ。先着100名。

ワンコインコンサート

●チェロとピアノによるエレジー
【日時】10月21日(月)午後7時開演(午後

6時30分開場)
【曲目】フォーレ「エレジー」、マスネ「エレジー」ほか(出演は林はるかノチェロ、田中葵ノピアノ)
【費用】500円
【会場・申込み】新宿文化センター(新宿6-14-1) ☎(3350)1141へ。小学生から入場できます。

檀町地域センターまつり

【日時】10月27日(日)午前10時～午後4時
【内容】模擬店、沼田市物産展、野菜・花・クッキーの販売、各団体のステージ(合唱・ダンス・阿波踊りほか)、ビンゴゲーム、子どもあそびコーナー、ごみの分別クイズ、介護服展示、健康チェック、行政PRコーナー、オリンピック・パラリンピックPRコーナー、文芸コーナーほか
【会場・問合せ】同センター(早稲田町85) ☎(3202)8585へ。

おもてなし英会話講座

●テーマは「食べる」
【日時】10月27日(日)午後2時～4時
【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)
【内容】日本の食文化の特徴や一般的なマナーを説明する時に役立つ英会話
【申込み】10月8日(火)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40名。

戸山クラシックシネマ

【日時】11月2日(土)午後1時30分～4時

10分
【上映作品】「ハムレット」
【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。

みんなで歌おう! うたごえ広場

●うたごえ喫茶「ともしび」のリーダーと一緒に声を合わせて歌いましょう
【日時】11月2日(土)午後2時～4時
【会場・申込み】往復はがきに2面記入例のほか希望人数(2名まで)、同伴者の氏名、在勤の方は勤務先を記入し、10月15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。定員70名。応募者多数の場合は、区内在住・在勤の方を優先して抽選。

新宿中央公園自然観察会

【日時】11月3日(祝)午前10時～12時
【会場】環境学習情報センター(西新宿2-11-4)、同公園(西新宿2-11)
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生以上、20名
【持ち物】双眼鏡、虫メガネ(お持ちの方)
【会場・申込み】電話かはがき・ファックス(2面記入例のとおり記入)で10月24日(必着)までにみどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595へ。応募者多数の場合は抽選。

入退場自由 参加費無料 保育施設ではたらこう!! 新宿区内保育施設PR・相談会

区内の16民間保育事業所による就職相談会です。当日直接、会場へおいでください。実務未経験・ブランクがある・資格のない方も歓迎です。その場で面接や施設見学の予約をすることができます。
求人情報はハローワーク新宿のホームページ(☎https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku.html)

で公開しています。
【日時】10月27日(日)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～4時)
【会場】東京新卒応援ハローワーク(西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル21階)
【共催】ハローワーク新宿
【問合せ】保育指導課支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4318へ。

ささえる 薬王寺の講座

①イクメン&イクメン講座
【日時】11月9日(土)午前10時～12時
【対象】区内在住の未就学児と保護者、15組30名。お子さんが複数の場合はご相談ください。
【内容】身体を使った親子遊び
②男の筋力アップ講座
「ダンディーエクササイズ」
【日時】11月11日～令和2年3月23日の月曜日(12月30日、令和2年1月13日、2月24日を除く)午後1時30分～3時30分、全17回
【対象】区内在住の50歳以上の男性、20名……<①②共通>……
【会場・申込み】▶①は10月21日(月)までに、▶②は10月25日(金)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)へ。応募者多数の場合は抽選。

シニア活動館・地域交流館の催し

西新宿シニア活動館

①ランチタイムコンサート
【日時】10月15日(火)午前11時10分～午後0時10分(入退場自由)
【対象】区内在住の方
【内容】ピアノとカホンの演奏
②講座「口腔ケアで健康を維持しよう」
【日時・定員】10月30日(木)午後1時30分～3時30分(30名)
【対象】区内在住の50歳以上
【内容】口腔機能の自己チェックや誤嚥性肺炎とその予防、舌や歯の清掃実習……<①②共通>……
【会場・申込み】▶①は当日直接、▶②は10月7日(月)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。②は先着順。

北新宿第二地域交流館

①家族を困らせない相続対策
【日時・定員】10月29日(火)午後2時～3時30分(30名)
【内容】講義と個別相談会(個別相談会は10組まで)
②ベリーダンス
【日時・定員】10月30日(水)午後2時～3時(30名)
③自律神経の整え方と漢方
【日時・定員】10月31日(木)午後2時～3時30分(30名)
……<①～③共通>……
【対象】区内在住の60歳以上
【会場・申込み】▶①③は10月20日(日)までに、▶②は10月7日(月)から電話または直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751へ。①③は応募者多数の場合は抽選。②は先着順。

秋の文化体験プログラム

プログラム・定員	日時	会場	内容
①寄席文字体験(各回20名)	11月15日(金)午後3時～4時30分 午後6時30分～8時	芸能花伝会(西新宿6-12-30)	寄席文字の特色と基本的な書き方(講師は橋右楽・橋紅葉・橋流寄席文字伝承者)
②染色～手描友禅(各回15名)	11月17日(日)午後1時～5時 11月18日(月)午後1時～5時	東京手描友禅工房協美(下落合4-6-17)	絵柄を選んで筆で彩色しオリジナルの半襟を作成(講師は大澤学/東京手描友禅染伝統工芸士)
③お箏(各回15名)	11月21日(木)午後3時～4時30分 午後6時30分～8時	芸能花伝会(西新宿6-12-30)	弾き方の基礎と「さくらさくら」の演奏体験(講師は福田栄香/日本三曲協会理事、三ツの音会家元)
④和妻(各回30名)	11月25日(月)午後3時30分～4時45分 午後6時30分～7時45分	芸能花伝会(西新宿6-12-30)	日本独自の手品「和妻」の歴史の講義・実演鑑賞・体験(講師はKYOKO/マジシャン)
⑤染色～型染(各回10名)	11月28日(木)午前10時～11時30分 午後1時～2時30分 午後3時～4時30分	染の里二葉苑(上落合2-3-6)	発砲バインダー糊と型紙を使用してサブバッグに好きな模様を染色(講師は中山今日子/色押し専科)
⑥御朱印帳作り(20名)	11月30日(土)午後1時～4時	牛込笹嶋地域センター(笹嶋町15)	刷毛で糊入れした本文と表紙貼りした布クロスを貼り合わせて本格的な御朱印帳を作成(渡邊博之/御博勝堂代表取締役会長)

プログラム・定員	日時	会場	内容
①寄席文字体験(各回20名)	11月15日(金)午後3時～4時30分 午後6時30分～8時	芸能花伝会(西新宿6-12-30)	寄席文字の特色と基本的な書き方(講師は橋右楽・橋紅葉・橋流寄席文字伝承者)
②染色～手描友禅(各回15名)	11月17日(日)午後1時～5時 11月18日(月)午後1時～5時	東京手描友禅工房協美(下落合4-6-17)	絵柄を選んで筆で彩色しオリジナルの半襟を作成(講師は大澤学/東京手描友禅染伝統工芸士)
③お箏(各回15名)	11月21日(木)午後3時～4時30分 午後6時30分～8時	芸能花伝会(西新宿6-12-30)	弾き方の基礎と「さくらさくら」の演奏体験(講師は福田栄香/日本三曲協会理事、三ツの音会家元)
④和妻(各回30名)	11月25日(月)午後3時30分～4時45分 午後6時30分～7時45分	芸能花伝会(西新宿6-12-30)	日本独自の手品「和妻」の歴史の講義・実演鑑賞・体験(講師はKYOKO/マジシャン)
⑤染色～型染(各回10名)	11月28日(木)午前10時～11時30分 午後1時～2時30分 午後3時～4時30分	染の里二葉苑(上落合2-3-6)	発砲バインダー糊と型紙を使用してサブバッグに好きな模様を染色(講師は中山今日子/色押し専科)
⑥御朱印帳作り(20名)	11月30日(土)午後1時～4時	牛込笹嶋地域センター(笹嶋町15)	刷毛で糊入れした本文と表紙貼りした布クロスを貼り合わせて本格的な御朱印帳を作成(渡邊博之/御博勝堂代表取締役会長)

若松ふれあいまつり

【日時】11月3日(祝)午前10時～午後3時30分
【内容】手作り体験コーナー、展示、阿波踊り、喫茶・緑日、スタンプラリー、行政コーナー、群馬県沼田市の物産販売ほか
【会場・問合せ】若松地域センター(若松町12-6) ☎(3209)6030へ。

講演会「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英語多読
【日時】11月3日(祝)午後2時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】16歳以上で英語多読の経験がない方、25名
【申込み】10月7日(月)から電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

バリアフリー映画会

【日時】11月4日(月)午後2時～4時30分
【上映作品】「武士の家計簿」(音声ガイド・日本語字幕付き)
【会場・申込み】10月7日(月)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35名。

かんたん料理教室

【日時】11月6日(水)午後6時30分～8時30分
【会場】四谷地域センター

(内藤町87)
【対象】区内在住・在勤・在学の18歳～おおむね50歳、15名程度
【メニュー】ハンバーグ和風ソース、青菜のお浸し、切干大根煮つけ
【費用】500円(材料費)
【申込み】10月7日(月)～28日(月)に電話かファックス(2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。先着順。今年度、同料理教室に初めて参加する方を優先します。

男女共同参画講座

●家族みんなで考える介護・相続対策～納得できる後見人・家族信託の使い方
【日時】11月8日(金)午前10時～12時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【会場・申込み】10月7日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で、男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)・☎(3341)0740へ。先着順。

9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	347,760人(827人減)	
世帯数	221,179世帯(800世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	305,523人(1人増)	42,237人(828人減)
男	152,806人(59人増)	21,551人(435人減)
女	152,717人(58人減)	20,686人(393人減)

新宿高島屋初開催 障害者福祉事業所等ネットワーク

しんじゅQuality ~ハンドメイドマーケット~
【日時】10月9日(水)～15日(火) 午前11時～午後7時(15日(火)は午後6時まで)
【会場】新宿高島屋2階JRC口特設会場(渋谷区千駄ヶ谷5-24-2)

「しんじゅQuality」(※)に登録する30事業所のうち、19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。しんじゅQualityオリジナルの新宿産はちみつ「新宿しQハニー」(しーきゅーはにー)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
【出店団体】▶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)高島屋新宿店
【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。

ご参加ください 協働推進基金助成金一般事業助成 NPO主催のイベント

●サファリパークDuoライブ
【日時】11月30日(土)午後2時～3時
【会場】西新宿小学校(西新宿4-35-5)
【費用】1,000円(18歳以下・75歳以上・障害者のある方は無料)
【申込み】10月7日(月)から電話か電子メール(2面記入例のほか参加人数を記入)であそびと文化のNPO新宿子ども劇場 ☎(5261)8696・☎shinjuku.kodomogeikijo@mbr.nifty.comへ。先着200名。
●コミュニティカフェ「こみちをぬけて」
【日時・内容】▶10月27日(日)…お著作り

今回は、10月～12月開催の講座を紹介します。詳しくは、各団体へ直接お問い合わせください。
【区の担当課】地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872
ワークショップ、▶11月24日(日)…環境にやさしいお絵かきバッグ作り、▶12月22日(日)…しめ縄作りワークショップ、いずれも午前11時～午後4時
【対象】区内在住の方、各日10名程度
【費用】各回500円(昼食費)。催しは別途参加費が必要。
【会場・申込み】10月7日(月)から電話か電子メール(2面記入例のほかお持ちの方はメールアドレスを記入)でみんなのリビング葛が谷(西落合2-8-26) ☎050(3632)3570・☎living.kuzugaya@gmail.comへ。先着順。

えんがわ菜園での野菜の収穫祭(音楽ワークショップ)

【日時】10月22日(祝)午前11時～午後1時30分
【会場】戸山いつきの杜(戸山2-4-101、戸山ハイツ4号棟1階)
【対象】区内在住・在勤の方、35名
【費用】500円。12歳までのお子さんは100円(材料費等)
【申込み】10月7日(月)から電子メール(2面記入例のほかお子さんは学校名・年齢を記入)でえんがわ家族 ☎080(1296)6833・☎engawakazoku@gmail.comへ。先着順。

協働推進基金キャラクター
◆寄附を通して「社会貢献」しませんか
寄附金の額に制限はなく、寄附をしたNPO活動の分野を希望できます。寄附の方法等詳しくは、地域コミュニティ課管理係へお問い合わせください。協働推進基金にご協力いただくと、税制上の優遇措置(寄附金控除)が受けられます。

新宿の花・みどりいっぱい写真展作品を募集

令和2年4月4日(土)～25日(土)に区民ギャラリーで開催する写真展に展示する写真を募集します。優秀作品は新宿エコワン・グランプリで表彰します。
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【募集内容】区内で平成30年以降に応募者本人が撮影した、花・みどりがある風景を題材とした未発表の作品(個人のブログ、みどりのカーテン報告書に使用した写真は可。人や個人の建物などが特定できる場合は当該者の事前承諾を得ること)。応募作品の返却はしません。
【規格等】2L～A4サイズ程度
【申込み】応募写真(プリントしたもの)と所定の応募票(1作品につき1枚)を10月20日(日)～11月30日(土)に区民ギャラリー(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ郵送(必着)または直接、お持ちください。詳しくは、募集チラシでご案内しています。応募票・募集チラシは、同ギャラリー・地域センター・生涯学習館・区立図書館で配布しているほか、エコギャラリー新宿ホームページ(☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)から取り出せます。

保健・衛生



3日で変わる!短期集中シェイプアップ講座



【日時・内容】▶10月31日(木)午後2時~4時30分…講話・実技「歩いてシェイプアップ~10分でキレイになる歩き方」、▶11月8日(金)午後2時~4時…講話・実技「唾液のチカラで健口生活」「簡単!エアロビクスエクササイズ」、▶15日(金)午後2時~4時…講話・実技「簡単!シェイプアップの食事術」「簡単!姿勢調整トレーニング」、全3回
【対象】区内在住・在勤で69歳までの運動制限がない方、20名
【会場・申込み】10月7日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。先着順。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】11月5日(火)午後1時15分~5時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)
【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状がある方、10名
【内容】問診、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】10月7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 ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

在宅療養シンポジウム

●この町新宿で健やかに暮らし、安心して逝くために
【日時】11月7日(木)午後4時~6時(午後3時30分開場)

【内容】基調講演「住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるために~在宅看取りの意思決定(人生会議)とは」、パネルディスカッション(コーディネーターは秋山正子/暮らしの保健室室長)
【会場・申込み】当日直接、牛込区民ホール(笹荷町15)へ。
【問合せ】暮らしの保健室 ☎(3205)3114へ。

HIV・性感染症夜間検査

検査は匿名・無料(予約制)です。感染の可能性があった日から60日以上経過してから受けてください。結果は口頭でお伝えし、証明書等は発行しません。
【日時】▶検査…11月7日(木)、▶結果…11月14日(木)、いずれも受け付けは午後6時~7時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)
【検査内容】HIV・梅毒・クラミジア・B型肝炎ウイルス
【申込み】10月7日(月)から電話で保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

働く人のストレスマネジメント講座

【日時・内容】①11月8日(金)午後2時~4時…ライフ・キャリアプラン、②12月3日(火)午後6時30分~8時30分…相手の心を動かすしなやかなコミュニケーション
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
【対象】区内在住・在勤の方、各回60名
【申込み】10月7日(月)から電話かファックス(2面記入例のほか希望日(①②)の別。両日参加も可)、職業を記入)で落合保健センター ☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。

●無料。④10月18日(金)までに電話で。先着80名。⑤同協会・堀越 ☎(5339)3601
◆老人保健施設見学会 10月22日(祝)午前10時30分~11時30分・午後1時~3時30分、デンマークイン新宿(原町2)で。●無料。⑥10月21日(月)までに電話で。⑦デンマークイン新宿事務局 ☎(3341)3640
◆失語症コミュニケーション支援講座基礎 11月2日(土)午前10時~午後4時、モード学園コクーンタワー(西新宿1)で。●2,500円。⑧事前に電話で。先着26名。⑨NPO法人和音・木村 ☎080(4795)7520
◆市民公開講座「専門医が答える排尿障害のおはなし~やってみよう!尿もれ体操」 11月9日(土)午後2時~4時、JCHO東京新宿メディカルセンター本館(津久戸町)で。排尿障害と前立腺がんの専門医による診断・治療を解説。●無料。⑩10月25日(金)までに電話で。先着100名。⑪午前9時~午後5時30分に同講座事務局(アステラス製薬(株)内)・川村 ☎(5909)2651
◆講演「世界に誇る日本の土木遺産」 11月21日(木)午後2時~4時、角筈区民ホールで。●無料。⑫11月15日(金)までに電話で。先着100名。⑬東京下水道設備協会・中西 ☎(3346)3051
★サークル紹介・会員募集★
◆書道 毎月第2・第4日曜日午前9時30分~午後0時30分、東五軒町地域交流館で。11月に展示会あり。区内在住の方対象。●月4,000円。⑭東五会・釜石 ☎090(4958)1115
◆鎌倉彫・版画 毎月第2・第4土曜日午後1時30分~4時30分、四谷保健センターで。講師の指導あり。●入会金3,000円・月3,000円。⑮真彫会・今井 ☎(3353)3527

区関連・官公署情報



早稲田文化芸術週間2019

コンサートやワークショップなど約40のイベントを開催します。
【期間】10月7日(月)~21日(月)
【会場】早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)、早稲田大学戸山キャンパス(戸山1-24-1)ほか
【後援】新宿区
【主催・問合せ】同大学文化企画課 ☎(5272)4783へ。

東京都消費者月間イベント

●見て、聞いて、話そう!交流フェスタ
【日時】10月25日(金)・26日(土)午前10時~午後5時
【内容】「くらし」「環境・エシカル」「食」等がテーマのパネル展示、コンサートほか
【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。
【主催・問合せ】同月間イベント実行委員会事務局 ☎(3267)5788へ。

育休パパ・ママの職場復帰セミナー

【日時】11月12日(火)午後1時30分~3時30分
【会場】千代田区和泉橋区民館(千代田区神田佐久間町1-11-7)
【対象】育児休業中の方、おおむね1年以内に育児休業を取得予定の方
【内容】育児休業後の不安解消や育児・仕事を両立するポイント、体験談、交流会
【後援】新宿区、杉並区
【主催・申込み】10月18日(金)までに電話で東京都労働相談情報センター ☎(5211)2209へ。TOKYOはたらくネットホームページ(☎http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/seminar/ikukyu_seminar/)からも申し込みます。定員20名。応募者多数の場合は、育児休業中の方を優先し抽選。託児あり(11月12日(火)時点で、生後6か月~未就学児が対象)。

東京都都市計画審議会

【日時】11月20日(水)午後1時30分から
【会場】都庁第一本庁舎北塔(西新宿2-8-1)
【申込み】傍聴を希望する方は、往復はがき(1人に付き1枚)に2面記入例のとおり記入し、10月30日(水)(消印有効)までに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へ。付議予定案件は同局ホームページ(☎http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm)でもご案内しています。定員15名。応募者多数の場合は抽選。

四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】▶Aパソコン入門…11月4日~25日の月曜日午後1時~3時、全4回、▶Bインターネット活用…10月30日~11月20日の水曜日午後1時~3時、全4回、▶Cシニアのためのスマホ講座…11月10日(日)午後1時~5時30分
【費用】A・Bは5,500円、Cは3,000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(11月)と希望講座(A~Cの別)を記入し、10月20日(日)(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。各講座定員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。

新宿区消防団点検

四谷・牛込・新宿の消防団員が、日頃の訓練成果を披露します(見学自由)。
【日時】10月20日(日)午前10時~11時30分
【会場】総務省第二庁舎駐車場(若松町19-1)
【内容】規律訓練、災害活動訓練ほか
【問合せ】▶四谷 ☎(3357)0119、▶牛込 ☎(3267)0119、▶新宿 ☎(3371)0119の各消防署へ。

家庭教育セミナー「すまいリーカフェ」

【日時】10月25日(金)午前10時30分~12時
【内容】講演「親子の距離間、大丈夫?」
【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。お子さんの同伴可。
【問合せ】新宿明るい社会をつくる区民の会・須永 ☎(6842)2334へ。

ともしび秋の大うたごえコンサート2019

全国のうたごえ喫茶ファンが集まり、共に歌います。
【日時】11月24日(日)午後2時~4時30分(午後1時30分開場)
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【費用(全指定席)】前売り3,000円(区内在住の方は2,700円)、当日3,500円
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)でともしび事務センター ☎(6907)2731(月~土曜日午前10時~午後5時)・☎(6907)3812・☎info@tomoshibi.co.jpへ。

区民のひろば

●費用・④申込み・⑤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★
◆太極拳入門トライアル 10月9日(水)・16日(水)午後1時~2時25分、西戸山生涯学習館で。転倒防止と免疫力アップ。高齢者歓迎。●無料。⑥事前に電話で。⑦西戸山成安会・丸山 ☎(3368)5003
◆歴史講座「中世の落合あたり」 10月17日(木)午後2時~3時30分、落合第二地域センターで。●無料。⑧10月16日(水)までに電話で。先着40名。⑨コミュニティ「おちあいあれこれ」・武井 ☎090(8514)6241
◆第7回日盲連フェスティバル 10月19日(土)午前10時~午後4時、日本盲人福祉センター(西早稲田2)で。点字印刷、アナウンス体験ほか。●無料。⑩当日直接、会場へ。⑪土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時に日本盲人会連合事業部 ☎(3200)0011
◆秋の心の健康講座 ▶10月19日(土)午後1時30分~3時30分…心の健康と森田療法、▶11月30日(土)午後4時~6時…森田療法の歴史と現在、就労センター「街」(中落合1)で。●各回1,000円。⑫当日直接、会場へ。⑬火・金曜日の午前10時~午後4時、水曜日の午後3時~4時に高良興生院・森田療法関連資料保存会・足立 ☎(3952)9975
◆市民講座「災害時にどうする?けがと病気」 10月20日(日)午前11時30分~午後3時、東京保険医協会(西新宿3)で。災害時の対処法、非常食の試食ほか。

SHINJUKU EAST FESTIVAL 2019

新宿通りで、おもいっきりたのしもう!

【日時】10月12日(土)正午~午後4時30分(小雨実施)
【会場】新宿通り(新宿高野ビル前~新宿二丁目交差点)
●新宿通りでラグビー体験などのイベントを開催
新宿通りを活用して、ラグビー体験や、ステージパフォーマンス等のイベントを開催します。「歩きたくなるみちづくり」を目指し、にぎわいあふれる歩行者空間にします。
【後援】新宿区
【主催・問合せ】同フェスティバル実行委員会 ☎(5379)0227へ。



11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10月7日(月)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎・8(金)★		
	東新宿	11(月)◎・18(月)★		
	落合	12(火)◎・19(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	14(木)	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
東新宿	11(月)			
母親学級	牛込	7(木)・14(木)・21(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(全3日)
育児相談	牛込	8(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	7(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	26(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	22(金)	9:00～10:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	6(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	19(火)	13:30～15:00	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	牛込	29(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	7(木)		
	東新宿	21(木)		
	落合	27(水)		
離乳食講習会	牛込	19(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	28(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	14(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	1(金)		
	東新宿	11(月)		
	落合	12(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(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	15(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	1(金)産婦人科系全般 26(火)更年期専門	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	19(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
四谷	15(金)	14:00～16:15		
東新宿	6(水)28(木)	13:15～15:30 9:15～11:30		
落合	21(木)	14:00～16:15		
うつ専門相談	牛込	5(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	11(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	11(月)・25(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をします。 ※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	18(月)		
	東新宿	13(火)・18(月)		
	落合	5(火)・22(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診断の結果の見方、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、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	15(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		

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。

◆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、下記ご案内センターまたは健康づくり課健診係、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



◆令和2年1月31日(金)まで(12月29日～令和2年1月3日を除く)新宿区健康診査・がん検診ご案内センターを開設しています

☎0120(510)710(無料)

月～金曜日午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

健康診査・がん検診についてのお問い合わせ、健康診査票・がん検診票のご請求等、お気軽にお電話ください。

10月21日～27日は精神保健福祉普及運動週間

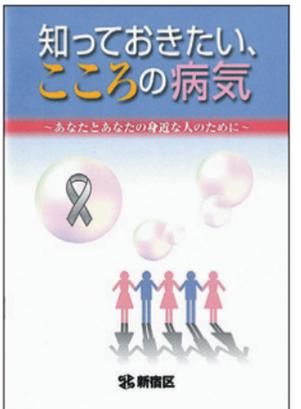
もしかして…うつ病? こんなサインはありませんか?

うつ病等の精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気で、日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われています。気付くのが遅れたり放置すると、体にも影響を及ぼしたり、長引くことがあります。病気について正しく理解し、早期発見・治療をすることが大切です。

一人で解決できない問題が起こったら、まず家族や友人、同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けてください。話すことで気持ちの整理ができ、心が楽になることも多くあります。

各保健センターや保健予防課窓口等では、精神疾患の理解のためのパンフレット「知っておきたい、こころの病気」(右図)を配布しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。



うつに気付くためのサイン

自分が気付くサイン

周囲が気付くサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したりミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしない
- 酒量が増える など

- 悲しい・憂うつな気分・沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- おっくう、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方のほうが気分や体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない など

うつを予防するために

- ★ 日常にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静・休養・睡眠をとる
- ★ 自分のペースを大切にすること
- ★ やることの優先順位を付け、頑張りすぎない
- ★ 自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味など)



ご利用ください こころの悩み相談

保健センターでは、保健師によるこころの悩み相談を随時お受けしています。精神科医による相談も月1～2回実施しています。自分自身だけでなく、家族・友人のことも相談できます。詳しくは、▶牛込、▶四谷、▶東新宿、▶落合の各保健センターへお問い合わせください。

両親学級

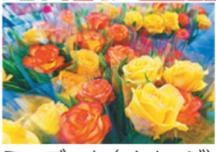
- 【日時】11月23日(祝) ▶午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)
- 【会場】東新宿保健センター
- 【内容】妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。
- 申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
- 【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

<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 ☎(5285)8080 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</p>
---	---

新宿クリエイターズ・フェスタ2019

歌舞伎町 Flower & Art

10月12日(土)・13日(日)



午前11時～午後7時
(飲食ブースは午前11時30分～午後7時30分)
歌舞伎町シネシティ広場
(歌舞伎町1-19)

ミニブーケ(イメージ)

ミニブーケや鉢物・ガーデニング用品・食品の販売、花をイメージさせる曲のコンサート等、花にちなんだイベントを開催します。
【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・☎(3209)1500へ。

区指定無形民俗文化財 高田馬場流鏑馬

高田馬場流鏑馬(やぶさめ)は享保13年(1728年)、八代將軍吉宗が世継ぎの病氣(天然痘)回復を祈願して奉納したことが始まりとされています。

疾走する馬の上から矢を射る、年に一度の伝統行事を、ぜひご覧ください(立ち見見学)。
※車・自転車での来場はご遠慮ください。

【主催】高田馬場流鏑馬保存会
【後援】新宿区、区教育委員会、東京都教育委員会

10月14日(祝)午後2時～3時30分
都立戸山公園箱根山地区(戸山3)



【協力】穴八幡宮ほか
【問合せ】新宿歴史博物館 ☎(3359)2131・☎(3359)5036へ。

司会者を募集します

成人の日 はたちのつどい

「はたちのつどい」を一緒に盛り上げてみませんか。

【対象】区内在住で平成11年4月2日～12年4月1日生まれの方、若干名
【申込み】電話で10月21日(月)までに総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・☎(3209)9947へ。応募者多数の場合は選考で決定。



はたちのつどい概要

対象の方(区内在住の新成人)には、12月上旬に案内状を発送します。
【日時】令和2年1月13日(祝)午後1時～3時
【会場】京王プラザホテル(西新宿2-2-1)
【内容】式典、立食パーティー



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日 ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。



しんじゅく 野菜の日

9月の「野菜大好き月間」では、野菜に関する多数の講座や、飲食店等の協力で実施したお得なサービスに多くの方にご参加いただきました。今後も皆さんが野菜をとるきっかけになるような取り組みを実施していきます。



▲淀橋市場(青果)見学の様子

10月のレシピ にんじん しりしり



沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は沖縄の方言で千切りという意味があります。

材料(2人分)

- ニンジン……………1本
- 卵……………1個
- 油……………大さじ1/2
- ツナ缶……………1缶
- 塩・こしょう……………少々
- 顆粒だしの素……………小さじ1/4

作り方

- ①ニンジンは3cm程度の長さの千切りにし、卵はボウルに割りほぐしておく。
- ②フライパンに油をひき、ツナ缶・ニンジンを入れ炒める。塩・こしょう・顆粒だしの素を加え、ニンジンがしんなりするまで炒める。
- ③卵を回し入れ、全体がまとまるように炒める。

10月10日は銭湯の日 銭湯へ行こう



入浴料金
(10月1日から以下のとおり変更しています)
大人(中学生以上)…470円
中人(小学生)……………180円
小人(未就学児)……………80円

10月10日の銭湯の日は ラベンダー湯に浸かってみませんか

10月10日(木)は、各銭湯でさわやかな香りで紫色が鮮やかなラベンダー湯を用意します。お風呂に浸かって秋の訪れを感じてみませんか。

※10月10日(木)が定休日の銭湯は、別日程で実施する場合があります。詳しくは、各銭湯へお問い合わせください。



区内には、現在22の銭湯があります(うち1軒は休業中)。サウナや露天風呂がある浴場、壁画が楽しめる浴場、大正・昭和の時代を感じるレトロな雰囲気の浴場など、それぞれ個性を備えています。ぜひいろいろな銭湯を楽しんでみてください。

【問合せ】地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3519・☎(3209)7455へ。

★各銭湯について詳しくは、新宿浴場組合ホームページ(<http://1010yuge-g.jp/>)でご案内しています(右図QRコード参照)。



銭湯名(定休日)	所在地 電話番号	銭湯名(定休日)	所在地 電話番号
1 栄湯 (月・金曜日)	西落合2-6-2 ☎(3953)6562	12 万年湯 (土曜日)	大久保1-15-17 ☎(3200)4734
2 福の湯 (月曜日)	下落合4-25-10 ☎(3951)5925	13 金沢浴場 (火曜日。祝日の場合は翌日)	新宿7-22-11 ☎(3203)6784
3 ゆ〜ザ中井 (木曜日)	中落合1-13-8 ☎(3951)1289	14 東宝湯 (金曜日・第1木曜日)	新宿7-11-5 ☎(6228)0993
4 三の輪湯 (月曜日)	上落合3-31-2 ☎(3368)2661	15 弁天湯 (水曜日。祝日の場合は翌日)	余丁町5-1 ☎(3357)7370
5 松の湯 (土曜日)	上落合3-9-10 ☎(3368)2352	16 大星湯 (月曜日)	市谷台町18-3 ☎(3351)7625
6 梅の湯 (月・木曜日)	上落合2-6-4 ☎(3361)7326	17 塩湯 (月曜日)	四谷三栄町1-3 ☎(3351)9179
7 世界湯 (木曜日)	高田馬場3-8-31 ☎(3371)2409	18 柳湯 (金曜日・第1木曜日)	市谷柳町25 ☎(3269)6832
8 福の湯 (休業中)	高田馬場4-18-2	19 鶴巻湯 (火・土曜日)	早稲田鶴巻町533 ☎(3203)1834
9 柏湯 (水曜日・第3火曜日)	北新宿4-3-7 ☎(3371)4106	20 竹の湯 (土曜日)	改代町2 ☎(3268)8544
10 金泉湯 (月曜日)	西早稲田2-16-20 ☎(3203)2427	21 第三玉の湯 (水曜日)	白銀町1-4 ☎(3260)9326
11 松の湯 (月曜日)	西早稲田1-4-12 ☎(3203)1655	22 熱海湯 (土曜日)	神楽坂3-6 ☎(3260)1053

※各浴場への問合せ時間は午後3時～10時