

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。

11月8日はいい歯の日 フレイル予防は 歯と口の健康から



虫歯や歯周病で歯を失ったり入れ歯が合わなかったりすることによる、ささいな口腔機能(食べたり飲んだりする口の機能のこと)の低下が全身の機能低下(★フレイル)につながります。

いつまでも自分の口からおいしく食事を取り、健康であるために、歯の喪失・口腔機能の低下を予防しましょう。

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

★フレイルとは…

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態のことだよ

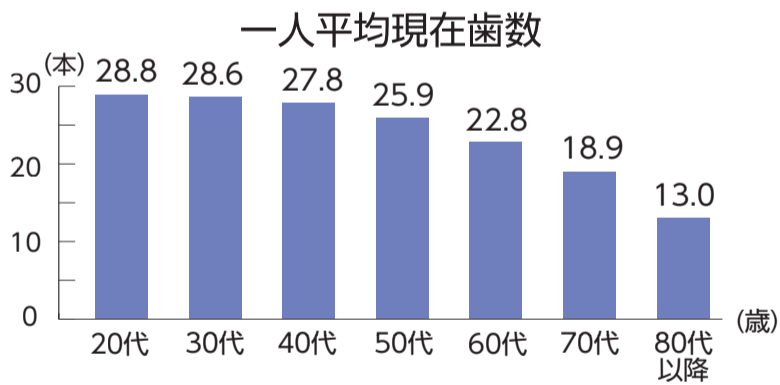


歯の数を維持することが健康につながります

●歯の数は60歳で24本、80歳で20本が目標です

永久歯は4本の親知らずが全て生えそろうと32本になり、年齢が上がるとともに歯を失うことが多くなります。歯を失うと、生涯自分の歯で食べることが難しくなるだけでなく、滑舌が悪くなる・表情が乏しくなるなど生活する上でも大きく影響します。

下のグラフ(平成28年歯科疾患実態調査より)は、年代別に全国の一人あたりの歯の数の平均を示したものです。同年代と自分の歯の数を比べて自分の歯の数が多いか少ないか確認してみましょう。60歳で24本、80歳で20本以上の歯を維持することが目標とされています。



歯の健康を保つために

●歯科健康診査を受けよう

新宿区では、区内在住の20歳以上の方は年1回、歯科健康診査を受診できます。虫歯や歯周病の早期発見や、区内でかかりつけ歯科医を探している方は、ぜひ歯科健康診査をご利用ください。受診には受診票が必要です。お手元がない方は健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

【期間】12月28日(土)まで

【会場】区内協力歯科医療機関(受診票と同封の実施医療機関名簿に記載)

【内容】問診・口腔内診査・アドバイス

【費用】400円(70歳以上は無料。非課税世帯は申請により免除)

歯科講演会「子どもの口腔機能の重要性 ～歯並びを良くするための生活習慣」

区内の歯科医師による歯と口の健康に関する正しい知識をお伝えするための講演会です。

【日時】11月28日(木)

午後2時~4時

【会場】東新宿保健センター
(新宿7-26-4)

【対象】区内在住・在勤の方、30名
【申込み】11月7日(木)から電話かファックス(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へ。先着順。



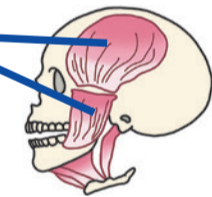
講師
常盤肇/常盤矯
正歯科医院院長

歯の喪失・口腔機能低下を予防するために

歯の喪失を予防するためには、歯磨きなどの口腔ケアを行い、虫歯や歯周病を予防することが必要です。また、口腔機能の低下を予防するために、噛んだり飲み込んだりする時に使う咀嚼筋や舌を鍛える体操などが役に立ちます。

●知っておこう 咀嚼筋の働き

咀嚼筋
噛む・飲み込むときに使う筋肉



舌の働き

咀嚼した食べ物を唾液と混ぜ、まとめて喉に送り込む

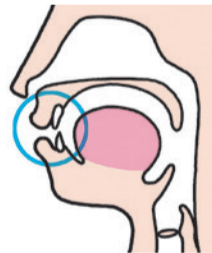


●やってみよう 飲み込む力を鍛える口の動かし方

一例として「パタカラ」と大きな声でしっかり発音することで、食べ物の取り込み・飲み込みに使う舌や、咀嚼筋を鍛えることができます。

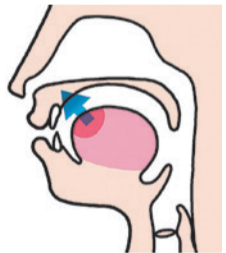
パ

唇を閉じている状態から、息を強く出す音



タ

舌の先を上歯のすぐ後ろにつけて出す音



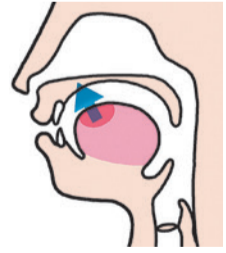
カ

舌の奥のほうを上あごにつけて出す音



ラ

「タ」より少し後ろのほうに舌の先をつけて出す音



食べる機能を維持するための体操～新宿ごっくん体操

区では、食べる機能の衰えを予防するごっくんプロジェクトを推進しており、新宿ごっくん体操講習会を実施しています。詳しくは、健康づくり課健康づくり推進係へお問い合わせください。

▼新宿ごっくん体操の様子



▲ごっくんプロジェクトキャラクター「ごっくん」

くらし

高齢者就職面接会

複数の企業と面接できます(参加には、新宿わく☆ワークへの登録が必要)。
【日時】11月21日(木)午前10時30分～午後1時30分(受け付けは午後0時30分まで)

【対象】都内在住のおおむね55歳以上
【持ち物】履歴書(写真を貼る。面接1社につき1通)
【会場・問合せ】新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(5273)4510へ。

再就職支援セミナー 講

●就職活動に役立つ
効果バツグンメイクアップ講座
【日時】11月26日(火)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)
【対象】都内在住のおおむね55歳以上、18名
【内容】メイク方法の実演・演習。講座終了後、希望の方に簡単な撮影を行い履歴書サイズの写真をお渡しします(講師は中山玉栄/REIKO KAZKI専属講師)
【会場・申込み】11月15日(金)までに電話または直接、新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(5273)4510へ。応募者多数の場合は抽選。

リサイクル講座 講

【日時】12月4日(水)午後1時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、20名
【内容】ペットボトルで楽器「しゃかたん」を作り、プロと一緒に演奏
【持ち物】筆記用具、マイバッグ
【共催】NPO法人サウンドクリエイター
【会場・申込み】往復はがきに2面記入例

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。

のとおり記入し、11月19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。

簿記2級試験対策講座 講

●令和2年6月試験対策
【日時・クラス】▶平日クラス…令和2年1月6日～6月4日の月・木曜日午後7時～9時40分(1月13日(祝)は午後2時～4時40分、2月24日(休)・27日(木)、4月6日(月)・9日(木)・30日(木)、5月4日(祝)は休講)、▶土曜クラス…令和2年1月11日～5月30日の土曜日午前10時～午後0時40分・午後1時40分～4時20分(1日2講義。2月29日・5月2日は休講)、各クラス全38回
※いずれのクラスも6月7日(日)午後1時30分～5時に公開模試を実施します。
【会場】資格の大原新宿校(西新宿1-6-1、新宿エルタワー)
【対象】区内在住で中小企業に勤める方と区内の中小企業に勤めている方、20名(2クラスの合計)
【費用】36,000円(テキスト代等)
【申込み】はがきに2面記入例のほか、希望クラス、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、11月18日(必着)までに**新宿**(〒160-0022新宿7-3-29、勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)2311へ。応募者多数の場合は抽選し、結果を11月25日(月)までにお知らせします。

女性に対する暴力をなくす運動

11月12日～25日

ひとりど悩まず
まずは相談!

©西原理恵子

暴力の例

身体的な暴力だけでなく、相手を自分の思いどおりに支配することも暴力です。

- 身体的暴力…殴る、蹴る、物を投げつける、髪を引っばる、首を絞める
- 精神的暴力…怒鳴る、暴言、無視、携帯電話やメール等をチェックする
- 性的暴力…性行為の強要、避妊に協力しない
- 経済的支配…生活費を渡さない、働くことを禁じる
- 社会的暴力…人前で侮辱する、交友関係を制限する

※18歳未満の子どもの目の前で配偶者に暴力をふるうこと(面前DV)は児童虐待に該当します。

●11月30日(土)まで関連図書展示しています

男女共同参画推進センター図書資料室(ウイズ新宿、荒木町16)では、DV防止に関する図書資料などを展示しています。

●パネル展示

DV防止に関する資料や、女性に対する暴力根絶の象徴「パープル(紫色の)リボン」を身に付ける「パープルリボン運動」の資料を展示します。
【日時】11月19日(火)～29日(金)午前8時30分～午後5時(29日(金)は午後4時まで)
【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー



昨年のパネル展

配偶者やパートナーからの暴力(DV)、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの暴力は女性が被害者になることが多く、社会的な問題となっています。いかなる暴力も、決して許されるものではありません。

国・地方公共団体では、女性への暴力を根絶するための広報や啓発活動を実施しています。
【問合せ】男女共同参画課(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日、祝日等を除く)へ。

ひとりで悩まずご相談ください

- 区配偶者暴力相談支援センターDV相談ダイヤル ☎(5273)2670(月～金曜日午前9時～午後5時)
- 区男女共同参画推進センター(ウイズ新宿)悩みごと相談室
▶電話相談 ☎(3353)2000(月～土曜日午前10時～12時・午後1時～3時30分)
▶男性相談員による電話相談 ☎(3341)0905(土曜日午後1時～3時30分)
▶面接相談(月～土曜日午前8時30分～午後5時に ☎(3341)0801に事前予約)
- 区生活福祉課女性相談 ☎(5273)3884(月～金曜日午前8時30分～午後5時)
- 東京ウィメンズプラザ ☎(5467)2455(年末年始を除く午前9時～午後9時)
- 東京都女性相談センター ☎(5261)3110(月～金曜日午前9時～午後8時)
- 内閣府DV相談ナビ ☎0570(0)55210(お近くの相談窓口を案内します。一部のIP電話からはつながりません)
- 警視庁総合相談センター ☎(3501)0110
- ★夜間・緊急の場合は警察 ☎110、都女性相談センター ☎(5261)3911へ。

区営住宅入居者募集

募集案内の配布は 11月15日(金)～25日(月)

【募集戸数】19戸
【申込資格】区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内(下表)の方。詳しくは、募集案内をご覧ください。
【募集案内の配布】11月15日(金)～25日(月)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・四谷図書館で配布します(施設の休館日を除く)。11月15日(金)からは、新宿区ホームページでも取り出せます。
【申込み】募集案内に折り込みの申込書を郵送で住宅課区立住宅管理係へ。11月26日(火)までの消印があり、11月27日(水)までに到着したものを受け付けます。

家族数	年間所得金額(円)	
	一般世帯	障害者等の世帯
単身者	0～189万6,000	0～256万8,000
2人	0～227万6,000	0～294万8,000
3人	0～265万6,000	0～332万8,000

※4人以上は1人につき38万円を加算

●優遇抽選制度

平成23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、平成27年5月以降の「シルバーピア単身者向」の募集で区営住宅に申し込み、同一種類の住宅で補欠を含む3回以上落選した方のうち、希望する方には、1件の申し込みにつき抽選番号を2つ割り当てます。
【問合せ】住宅課区立住宅管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3787・☎(3204)2386へ。

新宿ものづくりマイスター



技の名匠[®]

3名を認定



井上 正さん
和光堂(株) 山吹町341

昭和35年生まれ。大学卒業後4年間海運会社に勤務した後、家業を引き継ぎ、書籍等の製本のほか、紙加工全般のディレクションに携わっています。

糊のみで接着する製本「あじろ綴じ」と「スレッドシーリング製本」を複合した「アスレ製本[®]」を開発し、頑丈で開きやすい製本を実現しました。

東京製本高等技術専門学校では「デザイン概論」の講座を担当し、後進の指導にあたっています。



金田 朝政さん
有(株)金田染工場 下落合1-14-4

昭和45年生まれ。昭和24年に祖父が開業した染色加工業を、平成8年に引き継ぎました。

伊勢型紙の細かな模様をずらさずに染め上げる技術、仕上げ段階で色むらや型の継ぎ目を修正する「地直し」の技術が高く評価され、平成19年に経済産業大臣指定伝統工芸士に、平成24年には東京都伝統工芸士に認定されました。

現在、自社工場では3名の育成・指導にあたっています。



中村 隆敏さん
ふじや染工房 高田馬場3-28-13

昭和52年生まれ。3代目として伝統的な引染技法を引き継ぎました。

引染は、幅広の刷毛に染料を含ませむらなく均一に染める「引ききり」と、ぼかしながら染める「ぼかし染め」があり、反物の両端を吊った状態で表と裏の両方から染めます。糊や染料を乾かすために真夏でもストーブを炊くなど、作業は過酷な環境で行われます。丁寧な色合わせで、顧客の「黒ではないが黒に限りなく近い色」という微妙な要望にも応えています。

福祉



秋季高齢者福祉大会

【日時】11月14日(木)午前9時30分～午後4時

【内容】高齢者クラブ会員、シニア活動館・地域交流館等の利用約70団体による歌や踊りの発表ほか

【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。

【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。

高次脳機能障害者 支援事業セミナー

●区委託事業

【日時】11月16日(土)午後1時30分～4時30分

【会場】快・決いい会議室B(歌舞伎町2-4-10、KDX東新宿ビル3階)

【対象】障害者の家族・支援者ほか、80名

【内容】▶当事者と支援者によるパネルデ

ィスカッション「新たなスタートラインに立つ」、▶講演「生きる力を引き出すリハビリ」(講師は長谷川幹/三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック院長) 【申込み】11月7日(木)～16日(土)に電話かファックス(2面記入例のとおり記入)でNPO法人VIVID(ヴィヴィ) ☎(5849)4831・☎(6908)3664へ。先着順。

ダンスシアター エゴイプセ

プロダンサーの演出で、障害のある方がラテンダンスを披露します。

【日時】11月30日(土)午後1時～3時

【演出】ひびきみか(舞踏家)

【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。先着100名程度。

障害者福祉センターの講座

【日時・内容】▶①いきいき健康講座…月曜日午前10時～11時30分(初回は12月2日(月)、全13回、▶②軽体操…木曜日午前10時～11時30分(初回は12月12

日(木)、全14回、いずれも年末年始・祝日等を除く(日程を変更する場合あり)

【対象】区内在住で障害のある方、①は10名、②は12名(定員に余裕がある場合は家族の参加も可)

【費用】1回100円(減免制度あり)

【会場・申込み】11月19日(火)までに電話かファックス(2面記入例のほか希望講座(①②の別)、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身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛の手帳のいずれかをお持ちの方を優先して抽選。

任意後見事業説明会・成年後見相談会

【日時・内容】12月3日(火)▶①午後1時～2時30分…任意後見事業の内容、利用方法、利用料金等の説明、▶②午後2時40分～4時25分…弁護士による相談会

【会場】四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)

【対象】▶①は区内在住の方・区内在住者の親族、50名、▶②は区内在住・在勤・在学の方ほか、2組

【申込み】①は11月26日(火)までに、②は11月20日(木)から電話かファックス・電子メール(2面記入例のほか希望する催し(①②の別)、ファックスで申し込む場合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(高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jpへ。①は応募者多数の場合は抽選。②は先着順。

講演会「若年性認知症を知ろう」

【日時】12月9日(月)午後2時～4時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【講師】岩佐まり(フリーアナウンサー)

【申込み】11月7日(木)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。

シルバー人材センターの教室

〒160-0022 新宿7-3-29 ☎(3209)3181・☎(3209)4288

★年齢にかかわらずどなたでも受講できます。

●パソコン教室(Windows10)

12月～令和2年1月

【日時・内容等】下表のとおり。▶午前クラス…午前9時30分～午後0時20分、▶午後クラス…午後1時～3時50分

【対象】区内在住・在勤で、Aはパソコン未経験の方、B・E・H・Iは文字入力ができる方、C・Dはワードの基本操作が

できる方、F・Gはエクセルの基本操作ができる方、各教室各クラス8名 【費用】Aは3,000円、B～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(2面記入例のほか申込番号(①～⑭)を記入)で、11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(各教室2日制)	クラス	申込番号
(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	12月2日(月)・3日(火)	午前	①
		12月2日(月)・3日(火)	午後	②
		1月6日(月)・7日(火)	午前	③
		1月6日(月)・7日(火)	午後	④
(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	12月4日(水)・11日(水)	午前	⑤
		12月4日(水)・11日(水)	午後	⑥
		1月9日(水)・16日(水)	午前	⑦
		1月9日(水)・16日(水)	午後	⑧
(C)ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	12月18日(水)・25日(水)	午前	⑨
		1月20日(月)・27日(月)	午後	⑩
(D)ワード活用	アート機能などを使った見栄えの良い文書作り	12月19日(木)・26日(木)	午前	⑪
		1月21日(火)・28日(火)	午後	⑫
(E)エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	12月5日(木)・12日(木)	午前	⑬
		12月5日(木)・12日(木)	午後	⑭
		1月8日(木)・15日(木)	午前	⑮
		1月8日(木)・15日(木)	午後	⑯
(F)エクセル中級	集計表・グラフの作成	12月18日(水)・25日(水)	午後	⑰
		1月20日(月)・27日(月)	午前	⑱
(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)	12月19日(木)・26日(木)	午後	⑲
		1月21日(火)・28日(火)	午前	⑳
(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	12月16日(月)・17日(火)	午前	㉑
		1月22日(水)・23日(木)	午後	㉒
(I)年賀状作成	ワードで年賀状を作成	12月9日(月)・10日(火)	午前	㉓
		12月9日(月)・10日(火)	午後	㉔

●手編み教室

【日時】水曜日(月4回)▶午前10時～12時・▶午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方、午前・午後各20名

【費用】1回1,500円(1回のみ参加も可。毛糸等は各自でご用意ください)

●書道教室

(初級・中級・上級・研究科)

【日時】12月9日・16日、令和2年1月20日・27日、2月17日・25日、3月9日・23日の原則として月曜日(全8回)、▶午前10時～12時・▶午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方、午前・午後各30名

【費用】8,000円(8回分) ……<以下共通>…

【会場・申込み】11月7日(木)から電話で同センターへ。先着順。

●同センター新規会員の募集

会員となり就業を希望する方は、説明会に参加してください。

【説明会日時】11月20日(水)午前10時から、21日(木)午後1時30分から

【対象】区内在住の健康で就業意欲のある60歳以上の方

【会場・申込み】電話で同センターへ。

シニア活動館・地域交流館の催し

◎西新宿シニア活動館

紅茶の淹れ方講座

【日時】11月22日(金)午後2時～4時

【対象】区内在住の50歳以上、30名

【講師】中谷由美子(ティーインストラクター)

【費用】200円(材料費)

【会場・申込み】11月7日(木)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

◎北新宿第二地域交流館

①秋のコンサート～フルートと弦楽の調べ

【日時・定員】11月17日(日)午後2時～3時(40名)

【出演】ムジマ・カルテット

②初心から学ぶ「能楽」の世界

【日時・定員】11月28日(木)午後2時～4時(20名)

【講師】金井賢郎(シテ方宝生流能楽師)

③ボイストレーニング体験会

【日時・定員】12月2日(月)午後2時～4時(20名)

【講師】中江資子(ボイストレーナー)

④おしゃれなミニ寄せ植え

【日時・定員】12月4日(水)午後2時～3時30分(18名)

【講師】奥谷悦子(陶芸インストラクター)

【費用】800円(材料費)

……<①～④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11月7日(木)から、③④は11月19日(火)までに電話または直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751へ。①②は先着順、③④は応募者多数の場合は抽選。

※広報新宿10月15日号5面掲載・信濃町シニア活動館で11月10日(日)実施の「筑前琵琶」は中止になりました。



子ども・教育



11月は子ども・若者育成支援 強調月間

●輝く未来 育て支えて 見守って

子どもと若者の健やかな育成を支援するために、全国的に運動を実施しています。区では、子ども・若者総合相談等による支援や、子どもを犯罪から守るための取り組み等を行っています。

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。

マタニティクラス

【日時】11月16日(土)午前10時30分～12時

【対象】第1子を妊娠中の方とパートナー、8組(1名での参加も可)



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

【会場・申込み】11月8日(金)から電話または直接、ゆったりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(日・木曜日を除く)へ。ホームページ(☎http://yuttarino.org)からも申し込みます。先着順。

家庭教育講座

【日時】11月30日(土)午後1時30分～3時

【内容】講演「子どものやる気を引き出すステキな応援方法」(講師はつだつよし/こころ応援家・心理カウンセラー)

【会場・申込み】当日直接、鶴巻小学校(早稲田鶴巻町140)へ。

【主催・問合せ】鶴巻小学校PTA家庭教育養部(鶴巻小学校内) ☎(3205)9502へ。

奨学金の活用を

◎新宿区奨学生

有用な人材を育成するため、奨学資金を無利子で貸し付けています。

【対象】令和2年4月に高等学校・中等教育学校後期課程・高等専門学校・専修学校の高等課程に入学・進学する方または在学している方で、次の全てに該当する方、7名程度

▶平成31年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶経済的な理由で修学が困難、▶同種の奨学資金を他から借り受けていない 【貸付金額】▶入学準備金…国公立10万円、私立20万円、▶奨学資金(月額)…国公立1万8,000円、私立3万円

【申込み】所定の申請書等を12月5日(木)午後5時までに、区立中学生は各中学校、私立中学生と高校生は教育調整課管理係(本庁舎4階) ☎(5273)3070へ。申請書は、同係で配布しています。区立中学校に在籍している方には学校で配布します。

◎島田育英基金奨学生

社会に有用な人材を育成するため、区民の方からの寄附金で「島田育英基金」を設け、奨学金を支給しています。

【対象】令和2年4月に高等学校・高等専門学校へ入学、中等教育学校後期課程に進学する方で次の全てに該当する方、15名程度

▶平成31年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶人物が奨学生としてふさわしい、▶修学に堪え得る良好な健康状態が継続する見込みがある 【支給額】1人12万円

令和2年4月入園 保育園・子ども園(保育園機能)等入園の申し込み



【問合せ】保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527へ。

【申込資格】区内在住で保護者の就労・病気・出産等で保育を必要とする方

【申込みに必要な書類】▶入園(転園)申込書、▶保育の必要性を確認できる書類(就労証明書・学学証明書・診断書等)

【保育料】国が定める基準を上限に、保護者の住民税額に応じて区が決定(3～5歳児クラスは無償)

【申込書等の配布】保育課、区立・私立保育園、区立・私立子ども園、特別出張所(新宿区ホームページからも取り出せます)

【申込み(予約制)】申込書等をお持ちいただく日時(11月5日(火)～12月10日(火))を事前に保育課入園・認定係へ電話で予約してください。各園・特別出張所では申し込みません。締め切り間際は混み合います。早めに予約・申し込み手続きをしてください。

※11月26日、12月3日・10日の火曜日は午後7時まで申し込みを受け付けます。

※保育園等への入園は、保育の必要性の程度(指数等)や各園の空き状況に応じて利用調整を行い決定します。

※利用調整の結果は、令和2年2月21日(金)以降に、不承諾の場合は区から「保育所等利用不承諾通知書」を送送し、内定の場合は園から連絡します(健康診断と面接を経て、入園を決定します)。

■**私立保育園** 基本開所時間は、午前7時30分～午後6時30分、「エイビシイ【夜間】」は午前11時～午後10時、「獅子吼(ししく)」「新宿成子坂愛育園」は午前7時15分～午後6時15分、「至誠会」「二葉南元」「フロンティアキッズ新宿」「(仮称)ウィズブック保育園中落合」「(仮称)ぴっころきっず西早稲田」「(仮称)フロンティアキッズ曙橋本園・分園」は午前7時～午後6時。

■**区立保育園** 基本開所時間は、午前7時30分～午後6時30分、「大久保第一」「高田馬場第二」「中落合第二」「東五軒町」「百人町」は午前7時15分～午後6時15分。

■**区立子ども園・私立子ども園** 基本開所時間は、午前7時30分～午後6時30分、「北新宿」は午前7時15分～午後6時15分、「しんえい子ども園もくもく」「茶々ひがしとやま」は午前7時～午後6時。

保育園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢(以上)・定員	保育園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢(以上)・定員
あい保育園落合(上落合1-5-2、羽場ビル)	(6908)7381	43日・117名	ニチキッズ曙橋①(愛住町22、第3山田ビル1階)	①(5367)0196 ②(5366)5127	57日・65名
アスク神楽坂①(矢来町98-1、スキップビル1階) ②(矢来町89-2)	①(5225)6933 ②(5206)4250	57日・79名	八幡神社愛育園(上落合1-26-19)	(3368)9399	1歳・76名
アスク北新宿(北新宿2-4-11)	(5338)2511	57日・75名	原町みゆき(原町2-43)	(3356)2663	43日・160名
アスク新宿南町(南町20-3)	(5225)2166	1歳・89名	二葉南元(南元町4)	(3351)3819	43日・110名
アスク薬王寺(市谷薬王寺町51)	(5362)7177	1歳・74名	フロンティアキッズ新宿(新宿6-27-56、新ニソフエアビル2階)	(3208)2744	57日・48名
エイビシイ【夜間】本園(大久保2-11-5)分園(大久保2-16-1)	(3232)9633	43日・90名	保育所まゐも高田馬場駅前園(高田馬場3-1-5、花川第2ビル1・2階)	(6279)1105	57日・75名
オルト(高田馬場3-40-3)	(5332)7081	43日・122名	ほっぺるランド牛込(北山伏町1-2)	(6265)0841	57日・115名
キッズガーデン新宿西落合(西落合2-7-16、伊勢光ビル2・3階)	(6908)1723	1歳・80名	ほっぺるランド神楽坂(曙町43-1、ユニゾ神楽坂ビル2・3階)	(5227)6798	57日・122名
キッズタウン下落合(下落合1-9-10)	(3365)1332	57日・131名	ほっぺるランド上落合(上落合1-15-13)	(6908)8415	57日・100名
クオリスキッズおおくぼ(百人町2-22-6)	(5937)0418	57日・60名	ほっぺるランド北新宿(北新宿3-9-20)	(5937)2960	1歳・72名
グローバルキッズ愛住町園(愛住町6)	(6380)6798	57日・80名	ほっぺるランド新大久保(大久保1-16-20)	(6380)3920	57日・57名
グローバルキッズ神楽坂園(神楽坂4-8、神楽坂プラザビル1階)	(3269)8011	57日・60名	ほっぺるランド早稲田鶴巻町(早稲田鶴巻町575-1、早稲田鶴巻町パーク・ホームズ1階)	(3235)5008	57日・60名
グローバルキッズ西落合(西落合3-19-9)	(3952)5600	57日・96名	ぽけっとランド市ヶ谷(市谷船河原町1、市ヶ谷エスワンビル2・3階)	(5227)7520	1歳・122名
グローバルキッズ若葉園(若葉1-9)	(6383)3793	57日・51名	ポピンスナーサリースクール市ヶ谷(弘方町19-1、エムジー市ヶ谷ビル2・3階)	(5946)8670	57日・80名
獅子吼(中井2-8-6)	(3353)2002	57日・42名	ポピンスナーサリースクール四ツ谷(市谷本村町2-10、ストリーム市ヶ谷3階)	(5225)2015	1歳・61名
至誠会(河田町10-13)	(3951)0759	1歳・80名	(仮称)ウィズブック保育園中落合(中落合3-21-10)	開園準備室(6265)4876	57日・66名
下落合そらいる(中落合2-7-5)	(3341)4677	43日・180名	(仮称)にじいろ保育園西早稲田(西早稲田1-2-3)	開園準備室(6431)9729	1歳・67名
小学館アカデミー飯田橋ガーデン(新小川町4-11)	(3565)5050	6か月・80名	(仮称)ぴっころきっず西早稲田(西早稲田3-9-14)	(3209)2267	1歳・63名
新栄(百人町3-21-14)	(5206)3722	57日・60名	(仮称)フロンティアキッズ曙橋(河田町3-29、プラウドフラット新宿河田町1階)	(5379)1680	1歳・24名
新宿こだま(中落合4-25-19)	(6304)0241	43日・148名	(仮称)フロンティアキッズ曙橋分園(河田町3-16)	(6273)0886	3歳・46名
新宿成子坂愛育園(西新宿6-7-39)	(5988)7807	43日・105名	(仮称)にじいろ保育園四ツ谷(四谷1-6-5、2階) ※令和2年6月開設予定	開園準備室(6431)9729	1歳・30名
新宿三つ木の木保育園もりさんかくしかく(大京町29)	(3342)6907	57日・130名			
太陽の子 新小川町(新小川町1-8、こだまビル2階)	(6457)4455	43日・80名			
東京母子愛育会(北新宿4-21-14)	(5579)2348	57日・64名			
にじいろ保育園高田馬場西(高田馬場1-24-16、内田ビル1階)	(3369)6005	8か月・100名			
にじいろ保育園高田馬場東(高田馬場1-16-26)	(6302)1073	57日・24名			
にじいろ保育園高田馬場南(大久保3-8-4、住友不動産新宿ガーデンタワーアネックス2階)	(6205)6338	1歳・72名			
	(6457)6991	57日・20名			

全世代向けの多彩なイベント

秋の作品展 会

【日時・展示内容】▶11月6日(水)～13日(水)(10日(日)を除く)…戸塚地域センター利用団体の編み物・水画、▶11月16日(土)～24日(日)…絵手紙・俳句
【会場・問合せ】戸塚地域センター(高田馬場2—18—1) ☎(3209)8001へ。

新宿かしわまつり

【日時】11月17日(日)午前10時～午後3時
【内容】登録団体の舞台発表、ビンゴ大会、カラオケ、お茶会、模擬店、軽食コーナー、青果販売、トークショー(出演は星奈津美／五輪競泳メダリスト(写真))ほか
※11月17日(日)～30日(土)は柏木地区の

子どもたちの作品を同センターロビーに展示します。
【会場・問合せ】柏木地域センター(北新宿2—3—7) ☎(3363)7036へ。

ランチタイムコンサート

●**楽しい木管五重奏**
【日時】11月18日(月)午後0時15分～1時15分(正午開場)
【曲目】「3つの小品」「山の音楽家じゅんぱん協奏曲」ほか(出演はこもれびクインテット)
【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。入退場自由。4歳から入場できます。

秋を探そう新宿中央公園

【日時】11月22日(金)午前11時～午後1時
【内容】公園散策、防災食・やきいも・きのこの汁の試食(200円)、ミニコンサート
※雨天の場合は、新宿パークタワー(西

新宿3—7—1)でミニコンサートを実施します(午後0時20分～0時50分)。
【主催】角筈地区協議会
【会場・申込み】当日直接、同公園管理事務所(西新宿2—11—1) ☎(3342)4509へ。

映画上映会&トークショー

【日時】11月28日(木)午後2時～4時
【会場】若松地域センター(若松町12—6)
【内容】映画「ひとりじゃない」の上映、トークショー(出演は鐘江稔／映画監督、稲森誠／俳優)
【主催】赤十字奉仕団若松町分団
【申込み】11月7日(木)から電話で若松町特別出張所 ☎(3202)1361へ。先着50名。

新宿NPO活動基礎講座

●**ソーシャルメディア広報活用術**
【日時・内容】▶12月3日(火)…広報・PRとは？、自分たちの活動のPRバリュー

って？、▶5日(木)…明日から役立つ実践PRテクニックほか(講師は天野涉／㈱シグナル取締役COO)、いずれも午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動・NPO活動をしている方、これから始めようとしている方ほか、各回20名
【費用】各回1,000円(資料代等)
【会場・申込み】11月7日(木)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。先着順。

講座「事実マンガよりも奇なり」

●**家事分担&夫婦ツラオベ育児への道のり**
【日時】12月7日(土)午前10時～12時
【対象】区内在住・在勤・在学の子育て中またはこれから子育て予定の方(乳幼

児の同伴も可)
【講師】水谷さるころ／イラストレーター・マンガ家
【会場・申込み】11月7日(木)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(ウィズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。先着30名。託児あり(11月18日(月)までに電話で。区内在住の1歳以上の未就学児、先着3名)。

スポーツ

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】▶11月11日～25日の月・水・金曜日午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3—2)、▶11月17日、24日の日曜日午前10時～12時…つやや運動広場(四谷1—1)、清水川橋公園(下落合1—1)(雨天・荒天時中止)

図書館の催し

「ひらがなカルタ」にぬり絵しませんか

令和2年1月に開催するからた会で使用する、かるたにぬり絵をしていただきます(主に小・中学生対象)。お渡しする絵札に色を塗ってお持ちください。
【日時】11月6日(水)～12月21日(土)
【会場・申込み】期間中直接、西落合図書館(西落合4—13—17) ☎(3954)4373へ。

英語であそぼう

【日時】11月10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】電話または直接、角筈図書館(西新宿4—33—7) ☎(5371)0010へ。

英語おはなし会

【日時】11月20日(水)午後3時～3時30分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名
【内容】英語で読み聞かせ、手遊び
【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。

講座「オーケストラを楽しもう」

講座と東京フィルハーモニー交響楽団演奏会の2部構成です(演奏会への参加は不可)。
【日時】11月22日(金)午後4時30分～9時
【会場】角筈地域センター(西新宿4—33—7)
【申込み】電話または直接、角筈図書館(西新宿4—33—7) ☎(5371)0010へ。定員50名。

新宿区立図書館・漱石山房朗読会

●**大人のための朗読会～酒と文豪**
【日時】11月17日(日)午後2時30分～4時
【内容】夏目漱石をはじめ、日本文学作品の中から「お酒」にまつわる作品の朗読(朗読はぐるーぶ・カナリヤ)。
【会場・申込み】当日直接、漱石山房記念館(早稲田南町7)へ。先着50名。
【問合せ】鶴巻図書館仮事務所(中央図書館内) ☎(3364)1421へ。
※空調設備更新工事のため、鶴巻図書館は休館しています。

大人向け工作会

●**クリスマスリース作り**
【日時】11月23日(祝)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】11月7日(木)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15名(保護者同伴の場合は、お子さんの参加も可)。

子ども読書リーダー講座

●**「絵本を届ける運動」をしてみよう**
【日時】11月24日(日)午後2時～4時
【会場】大久保地域センター(大久保2—12—7)
【対象】10歳～18歳、10名
【内容】途上国の現状の講話と、途上国への絵本の発送作業(講師はシャンティ国際ボランティア会)
【申込み】11月7日(木)から電話または直接、大久保図書館(大久保2—12—7) ☎(3209)3812へ。先着順。

子ども映画会

【日時】12月4日(水)午後4時～4時45分
【会場】中町児童館(中町25)
【対象】小学生までのお子さん、45名(未就学児は保護者同伴)

親子であそぼう わらべうた

【日時】11月25日(月)午前10時30分～11時30分
【対象】1歳までの親子、7組
【会場・申込み】11月7日(木)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

展示「フランスのポップアップ絵本」

【期間】11月26日(火)～12月1日(日)
【内容】フランスの建築物や椅子が飛び出すポップアップ絵本の展示
【協力】アンスティチュ・フランセ東京メディアテーク
【会場・問合せ】中町図書館(中町25)

フランス語絵本おはなし会

【日時】11月30日(土)午後2時～2時30分
【対象】小学生までのお子さん、10名(未就学児は保護者同伴)
【協力】アンスティチュ・フランセ東京
【会場・申込み】11月7日(木)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

講座「イランの冬至のお祭りシャベ・ヤルダーを知ろう」

【日時】12月1日(日)午後2時～4時
【会場】大久保地域センター(大久保2—12—7)
【講師】愛甲恵子／ペルシャ語翻訳者
【申込み】11月7日(木)から電話で大久保図書館 ☎(3209)3812へ。先着20名。

子ども映画会

【日時】12月4日(水)午後4時～4時45分
【会場】中町児童館(中町25)
【対象】小学生までのお子さん、45名(未就学児は保護者同伴)
【上映作品】「ウォルト・ディズニー プラドント交響楽」ほか
【申込み】11月7日(木)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

中町落語会

【日時】12月6日(金)午後6時30分～7時30分
【会場】中町地域交流館(中町25)
【出演】三代目桂やまと／落語家
【申込み】11月7日(木)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着40名。

●**若手声優が読む夏目漱石～洋啓、漱石先生**
【日時】11月30日(土)午後2時30分～4時30分(午後2時10分開場)
【内容】漱石山房記念館館長のミニ講演、夏目漱石・芥川龍之介の作品の朗読(朗読はアクセルワン所属声優(写真))。
【会場・申込み】当日直接、漱石山房記念館(早稲田南町7)へ。先着70名。
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

●**工藤雅久**
●**渡井奏斗**
●**珠木のぞみ**

区関連・官公署情報

東京ゼロエミポイントを付与しています

●省エネ性能の高い機器への買い替えで付与されたポイントが商品券等に東京都では、エアコン・冷蔵庫・給湯器を一定の省エネ基準を満たす対象機器に買い替え、都内の住宅に設置した都民(個人)に、商品券等に交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与しています(予算金額に達し次第終了)。

【申込み】対象機器を購入後、所定の申請書と領収書・リサイクル券等を郵送で東京都環境局地域エネルギー課(〒115-8691赤羽郵便局私書箱14号、東京ゼロエミポイント事務局ポイント申請係) ☎(5388)3533へ。申請書はホームページ(<https://www.zero-emi-points.jp>)から取り出せます。

【問合せ】東京ゼロエミポイントコールセンター ☎0570(005)083、携帯電話等からは ☎03(6634)1337へ。

犯罪被害者相談所を開設

犯罪・交通事故被害に遭われた方やご家族の悩みをお聞きます。

【日時】11月18日(月)午後1時～3時

【面接相談】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室(歌舞伎町1-5-1)へ。

【電話相談】☎(5273)3644

【問合せ】牛込 ☎(3269)0110・新宿 ☎(3346)0110・戸塚 ☎(3207)0110・四谷 ☎(3357)0110の各警察署警務課へ。

地域交流館・児童館指定管理者選定公開プレゼンテーション

11月16日(土)午前10時15分から(午前10時開場)

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★

◆水の中りハビリ・シンポジウム2019 11月9日(土)午前10時～午後4時30分、東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2)で。¥2,000円。☎11月8日(金)までに電話で。☎水夢王国・藤木 ☎080(3607)0679

◆国立国際医療研究センター糖尿病週間・世界糖尿病デー 11月11日(月)～15日(金)、同センター(戸山1)で。パネル展示。13日(水)午後2時～4時に市民公開講座、13日(水)・15日(金)午前11時～午後2時に血糖・肥満度測定を実施。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎同センター糖尿病研究センター・梶尾 ☎(3202)7181

◆秋の看護フェスタ2019世界糖尿病デー 11月14日(木)午前10時～12時・午後2時～4時、JCHO東京山手メディカルセンター(百人町3)で。午前は計測、心肺蘇生体験。午後は血糖・体力測定、歯科相談、医師講演。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎同センター看護部・平川 ☎(3364)0251

◆アテンポハンドベルリンガーズ13thコンサート 11月23日(祝)午後6時30分から(午後6時開場)、東京オペ

東京都最低賃金の時間額を1,013円に改正

●雇用主も労働者も最低賃金制度の確認を10月1日から、都内で働く全ての労働者に適用されました。

【問合せ】東京都労働局賃金課 ☎(3512)1614へ。

運転免許に関する休日家族相談会

医師等が、加齢に伴う身体機能や認知機能低下の相談をお受けするほか、俊敏性測定等ができます。

【日時】11月24日(日)午前10時～午後3時

【会場・申込み】当日直接、警視庁鮫洲運転免許試験場(品川区東大井1-12-5)へ。

【問合せ】東京都交通安全課 ☎(5388)2273へ。

神楽坂を良く知るセミナー

【日時】▶①11月24日(日)、▶②令和2年1月19日(日)、いずれも午後1時～5時30分(2回とも同じ内容)

【会場】東京理科大学森戸記念館(神楽坂4-2-2)

【内容】神楽坂のまち歩き、歴史・地理・文化・建築等の講話

【費用】2,000円(資料代等)

【後援】新宿区

【申込み】ファックスか電子メール(2面記入例のほか希望日(①②の別)を記入)で、①は11月14日、②は令和2年1月9日(いずれも必着)までにNPO法人粋なまちづくり倶楽部 ☎050(3558)

●北新宿地域交流館・北新宿第一児童館

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)へ。託児あり。

【問合せ】子ども家庭支援課児童館運営係(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(5273)4544へ。

ラシティリサイタルホール(西新宿3)で。戦場のメリークリスマス、Let it go、Queenメドレーほか。¥2,000円(大学生は1,500円、高校生までは1,000円)。☎11月22日(金)までに電話で。先着250名。☎アテンポハンドベルリンガーズ・飯田 ☎070(5023)5077

◆旧陸軍学校史跡ウォーク 11月23日(祝)午前11時に都営新宿線曙橋駅防衛省方面改札前集合。歴史研究者の案内で陸軍士官学校、陸軍幼年学校、陸軍砲工学校などの跡地を探索。¥2,000円。☎11月15日(金)までに電話で。先着10名。☎月・水曜日の午後4時～6時に日本史・史跡探検隊・近衛 ☎(3226)0441

★サークル紹介・会員募集★

◆ハワイアン・フラ 月3回木曜日午前10時～12時、戸塚地域センターで。地域のイベントへの参加、老人ホーム等でのボランティア活動あり。¥入会金3,000円・月4,500円。☎ハウオリ・フラ・ホア・河野 ☎080(5547)0354

◆混声合唱 毎週水曜日午後6時40分～8時40分、四谷中学校で。女性指揮者の指揮で叙情歌・宗教曲を歌う。¥入会金2,000円・月4,000円。☎ユーフォニック合唱団・岩谷 ☎(3225)4416

◆合唱 月2回土曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。ピアノ伴奏あり。¥入会金1,200円・1回1,200円。☎サンクトゥス童謡合唱団・鈴木 ☎(3341)2687

6260・☎(5261)3464・☎ikimachi.kentei@gmail.comへ。各日定員50名。応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加証をお送りします。

四谷ひろばパソコン教室

【日時】▶Aパソコン入門…11月27日～12月18日の水曜日午前10時～12時、全4回、▶Bインターネットとメール…12月2日～16日の月曜日午後1時～3時、全3回

【費用】Aは5,500円、Bは4,500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(12月)を記入し、11月7日(木)～20日(水)(消印有効)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。

保育士就職支援研修・相談会

当日は、履歴書不要・服装自由・入退場自由です。相談会のみ参加もできます。

【日時・内容】12月1日(日)▶午前10時～午後2時30分…就職支援研修会/求められる保育士像の講義、先輩保育士の体験談ほか、▶午後2時30分～4時…就職相談会/民間保育園の人事担当者との個別相談(中野区・中央区・港区・新宿区・大田区・杉並区・三鷹市が参加予定)

【会場】中野区役所(中野区中野4-8-1)

【対象】保育士資格があり、都内で就職を希望する方(資格取得見込みの方も可)

【問合せ】東京都保育人材・保育所支援センター ☎(5211)2912へ。詳しくは、

同センターホームページ(<https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>)でもご案内しています。

朗読劇

【日時】12月8日(日)午後2時～4時

【朗読作品】夏目漱石「三四郎」

【後援】新宿区

【協力】NPO法人国連クラシックライヴ協会

【会場・申込み】当日直接、漱石山房記念館(早稲田南町7)へ。先着50名。

【主催・問合せ】夏目漱石「こころ」の会 ☎090(1557)3517(天辰)へ。

駐車監視員資格者講習

【日時】令和2年1月20日(月)・21日(火)午前9時10分～午後5時40分(受け付けは午前8時30分から)、全2日(考查日は令和2年1月27日(月))

【会場】東京ビッグサイト(江東区有明3-11-1)

【費用】20,000円

【申込み】11月29日(金)までに都内各警察署交通課へ。定員400名。

【問合せ】警視庁放置駐車対策センター ☎(3581)4321(警視庁代表)へ。

10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	348,275人	(515人増)
世帯数	221,594世帯	(415世帯増)
	日本人	外国人
人口計	305,809人 (286人増)	42,466人 (229人増)
男	152,966人 (160人増)	21,575人 (24人増)
女	152,843人 (126人増)	20,891人 (205人増)

11月11日～17日は税を考える週間

テーマはくらしを支える税

◎年末調整等説明会
説明会へは、税務署からお送りした「説明会開催のお知らせ」をご確認の上、当日直接、おいください。

【日時】11月6日(水)午後2時～4時、7日(木)午前10時～12時・午後2時～4時

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】源泉徴収義務者・特別徴収義務者

【内容】年末調整の方法、法定調書・給与支払報告書の説明

【持ち物】区・税務署から送付した年末調整関係資料

【問合せ】▶新宿税務署管内の方…説明会・源泉所得税は新宿税務署源泉所得税担当、法定調書は新宿税務署管理運営第2部門、給与支払報告書・特別徴収は区税務課課税第二係(本庁舎6階) ☎(5273)4108へ。

▶四谷税務署管内の方…説明会・源泉所得税は四谷税務署源泉所得税担当、法定調書は四谷税務署管理運営第1部門、給与支払報告書・特別徴収は区税務課課税第一係(本庁舎6階) ☎(5273)4107へ。

◎無料税務相談

●東京税理士会新宿支部主催

【日時・会場】11月11日(月)～15日(金)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)…区役所第1分庁舎1階ロビー(歌舞伎町1-5-1)

●東京税理士会四谷支部主催

【日時・会場】11月11日(月)～16日(土)午前10時～12時・午後1時～4時(受け付け

は午後3時30分まで)…東京税理士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)

●東京税理士会新宿支部・四谷支部主催街頭無料相談会

【日時】11月18日(月)午後1時～6時30分(受け付けは午後6時まで)

【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー………<以下共通>………

【申込み】当日直接、会場へ。

【問合せ】東京税理士会新宿支部 ☎(3369)3235、四谷支部 ☎(3357)4858へ。

◎税の作品展

【日時】11月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時(12日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【展示作品】区内中学生の「税の作文」、区内小学生の「税の絵はがき」、新宿税務署管内の小学6年生の「税の標語」

【問合せ】新宿・四谷税務署総務課へ。

◎税の街頭広報

●東京法人会連合会主催

新宿駅地下1階でPRメッセージの入ったティッシュ・チラシを配布します。

【日時】11月12日(火)午前11時～11時40分

【問合せ】同会事務局 ☎(3357)0771へ。

●四谷間税会・東京税理士会四谷支部・四谷納税貯蓄組合共催

JR信濃町駅構内でPRメッセージの入ったティッシュを配布します。

【日時】11月14日(木)午前10時30分～11時30分

【問合せ】四谷間税会事務局 ☎(6731)7220へ。

12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11月7日(木)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	5(木)・12(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	6(金)◎・13(金)★		
	東新宿	2(月)◎・9(月)★		
	落合	17(火)◎・24(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	6(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	落合	17(火)		
母親学級	東新宿	7(土)・14(土)	9:30～12:00	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。 ※東新宿は全2日。落合は全3日。
	落合	3(火)・10(火)・17(火)		
育児相談	牛込	20(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)		
育児・おっぱい相談	東新宿	13(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	4(火)		
育児(双子の会)	落合	17(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	27(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	5(木)		
	東新宿	19(木)		
	落合	18(水)		
離乳食講習会	牛込	17(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	26(木)		
	東新宿	16(月)		
	落合	20(金)		
1歳児食事講習会	牛込	12(木)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	6(金)		
	東新宿	2(月)		
	落合	17(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	24(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
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(金)産婦人科系全般 21(土)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からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	四谷	9:30～11:30		
精神保健相談	牛込	10(火)・24(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	20(金)	14:00～16:15	
	東新宿	4(水)	13:15～15:30	
	落合	5(木)・26(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	12(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	2(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	9(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	16(月)		
	東新宿	11(水)		
	落合	10(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(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。
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		

両親学級

【日時】12月14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】落合保健センター
【対象】妊娠している方とパートナー
【内容】もく・浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義
※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、年末年始を除く)午前9時～午後6時

平日・土曜日夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室
(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内)
☎・☎(6228)0713
【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
☎(5285)8080
☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

◆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



★区の国民健康保険に加入している方へ

9月下旬に健康診査受診を勧奨するはがきをお送りしました。1月～3月は医療機関の混雑が予想されます。未受診の方はお早めに受診してください。

◆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。

保健・衛生



薬物乱用防止キャンペーン

麻薬・大麻・覚せい剤等の薬物乱用の問題を訴えます。
【日時】11月16日(土)午後1時～2時
【会場】JR新宿駅東口広場
【内容】リーフレット・ティッシュの配布、啓発ポスター・標語の展示
【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
【問合せ】衛生課医薬衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3845へ。

消費者講演会

「食品安全の考え方」講

【日時】11月20日(水)午後2時～4時
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名
【内容】食品添加物や健康食品などの食品安全の考え方
【申込み】電話で衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

人と猫との調和のとれた

まちづくりセミナー・パネル展

●活動は地域で～必ずできる地域猫対策【日時・内容】▶①セミナー「地域ねこ対策の必要性・有効性」…11月23日(祝)午後2時～4時30分、▶②パネル展…11月26日(火)～12月3日(火)
【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。①は先着80名。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】12月3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】11月7日(木)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。

野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

今月はオレンジジュースと生姜を使ったさっぱりとした煮物のレシピです。大妻女子大学の学生が考案しました。
【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・☎(5273)3930へ。



11月のレシピ 秋冬野菜のピリ辛オレンジジンジャー煮

材料(2人分)

- ▶ サツマイモ……………1/3本
- ▶ カボチャ……………1/10個
- ▶ レンコン……………1/2節
- ▶ ニンジン……………1/3本
- ▶ 鶏もも肉……………120g
- ▶ ブロッコリー……………4房
- ▶ オリーブオイル…小さじ2
- ▶ にんにくすりおろし…小さじ1
- ▶ オレンジジュース(果汁100%) ……300cc
- ▶ 輪切り唐辛子…ひとつまみ
- ▶ 生姜(薄切り) ……1/2片
- ▶ しょうゆ……………小さじ2
- ▶ 塩・こしょう……………少々



作り方

- ① Aの野菜と鶏もも肉は一口大に切る。ブロッコリーはゆでておく。
- ② 鍋にオリーブオイルをひいてにんにくすりおろしを入れ、香りが出たら鶏もも肉を炒める。
- ③ ②にブロッコリー以外の野菜とBを加え、落とし蓋をして弱火で20分程度煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、③にしょうゆ、塩・こしょうを加えて味を調え、ブロッコリーを添える。

この冬もインフルエンザに負けないために 予防には手洗い・マスクと予防接種



◆インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが原因の感染症です。感染した人の咳・くしゃみなどの飛沫を吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスのついたドアノブなどを触った手を介して口や目などの粘膜に飛沫が付着(接触感染)することで感染します。

●症状は?

インフルエンザの症状は、発熱・鼻水・くしゃみ・咳などの風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など全身症状が強く出ます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することがあります。特に高齢者や乳幼児、慢性の持病をお持ちの方、妊娠中の方は注意が必要です。

◆インフルエンザにかかったら

●休養と水分を取ろう

無理して職場や学校に行くことは控え、十分な休養と睡眠を取り、脱水予防のために水分摂取を心掛けましょう。

●早めに医療機関を受診しよう

抗インフルエンザウイルス薬は、症状の重症化を防ぐ効果があります。38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛等に気付いたら、必ずマスクを着用して医療機関を早めに受診しましょう。

●「咳エチケット」を守ろう

周囲の人に感染させないよう症状のある間はマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときは周囲の人から1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる咳エチケットを守りましょう。

◆インフルエンザの予防

●こまめに手を洗おう

帰宅時や食事前などこまめに手を洗い、手を介した接触感染を防ぎましょう。

●マスクを着けよう

人混みの中ではマスクを着用し、感染のリスクを減らしましょう。

●栄養・休養を取ろう

規則的で栄養バランスの取れた食事と睡眠・休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。

●適度な湿度を保とう

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

●予防接種を受けよう

インフルエンザワクチン接種の効果は、接種後約2週間後にあらわれ、約5か月間持続します。インフルエンザの流行は通常12月~3月頃です。予防接種はなるべく12月中旬までに受けましょう。

区では予防接種に掛かる費用の一部を公費で負担しています。対象の方へは10月1日までに予診票をお送りしました。予診票をお持ちの上、令和2年1月31日(金)までに区の指定医療機関で接種してください。

【問合せ】▶症状などの健康相談…保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862、▶予防接種…保健予防課予防係 ☎(5273)3859(いずれも第2分庁舎分館1階 ☎(5273)3820)へ。

令和2年3月31日で 自動交付機による 証明書交付サービスを終了します



区内12か所に設置している自動交付機による住民票の写しと印鑑登録証明書の交付サービスは、コンビニ交付サービスの導入や自動交付機の老朽化・機器の生産終了により、令和2年3月31日(火)で終了します。今後は、お近くのコンビニエンスストア等で各証明書を取得できるコンビニ交付サービスをご利用ください。
※区役所・特別出張所の窓口では引き続き各証明書を交付します。印鑑登録証(カード)は今後も窓口交付が必要なため、大切に保管してください。また、これまで使用していた自動交付機カードは令和2年4月1日(水)以降に、はさみで裁断するなどの方法で破棄してください。

コンビニ交付サービスの利用には
マイナンバーカードが必要だよ



コンビニ交付サービスとは

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等のキオスク端末(マルチコピー機)で住民票の写しなどを取得できるサービスです。

【利用時間】午前6時30分~午後11時

【取得できる証明書】▶住民票の写し、▶印鑑登録証明書、▶特別区民税・都民税の課税(非課税)・納税証明書

【証明書交付手数料】各証明書1通につき200円

自動交付機サービス終了のご案内を郵送しています

自動交付機サービスをご利用いただいている方へ、サービス終了のご案内を順次郵送しています。詳しくは、戸籍住民課コールセンターへお問い合わせください。

【問合せ】▶戸籍住民課コールセンター ☎(6703)8179、▶戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601・☎(3209)1728へ。

※戸籍住民課コールセンターは12月27日(金)まで。令和2年1月6日(月)以降は戸籍住民課住民記録係へお問い合わせください。

あなたの暮らし
ささえあいのまち
SHINJUKU

踏み出そう 地域活動への第一歩

地域のつながりや支え合いについて
一緒に考えてみませんか

講イ

①地域支え合いの まちづくりシンポジウム 「新宿いきいき令和大作戦!」



【日時】12月14日(土)午後1時30分~4時(午後1時開場)
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
【対象】区内で高齢者の通いの場や健康づくり、介護予防活動などを始めたいと考えている方、既に活動を行っている方、区内在住・在勤・在学の方、区内事業者、200名
【内容】基調講演「地域の助け合い・支え合いがもたらすもの」(講師は町永俊雄(右上写真)/福祉ジャーナリスト・元NHK「福祉ネットワーク」キャスター)、地域活動の紹介・参加者同士の交流ほか

②地域活動のスタートアップ講座 「自分の!街の!“いきいき令和”をつくろう」

【日時】令和2年1月15日、2月12日、3月4日の水曜日午前10時~12時、全3回
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
【対象】区内で高齢者の通いの場や健康づくり、介護予防活動などを始めたい方、各回30名
【内容】活動立ち上げに向けた仲間や協力者の集め方、活動の始め方・広げ方等
※受講者のうち希望する方は令和2年3月18日(水)に実施する個別相談会に参加できます。

……………<①②共通>……………

【申込み】①は11月7日(木)~12月4日(水)、②は11月7日(木)~令和2年1月7日(火)にはがき(消印有効)かファックス(2面記入例のほか希望する催し・講座(①②の別)、①は既に活動している方は団体名も記入)で(株)エンパブリック(〒113-0032文京区弥生2-12-3)・☎(6801)6363へ。同社ホームページ(<https://empubli.jp/shinjukureiwa>(右図QRコード))からも申し込みます。先着順。①は手話通訳・託児あり(手話通訳は12月4日(水)まで、託児は11月22日(金)までに電話で地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係へ申し込み)。
【問合せ】地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193・☎(6205)5083へ。



ささえーる 薬王寺の講座



- ①講座「いざというとき
知っておきたい災害時の知識」
【日時】11月16日(土)午前10時~12時
【対象】区内在住の方、30名
【内容】講演「もし、明日災害が起きた時に使える知識」、カラフル綿あめ作り
【持ち物】浴用タオル2枚、ビニール袋1枚
- ②手仕事カフェ〜ルームソックス編み
【日時】11月25日(月)・28日(木)午後1時30分~3時30分、全2日
【対象】区内在住でごむ編みができる方、10名
【持ち物】中細毛糸2玉~3玉、棒針5・6・8号、とじ針
- ③からだ元気体操講座(4か月コース)
【日時】12月2日~令和2年3月23日の月曜日午前10時~12時、全14回(年末年始、祝日等を除く)
【対象】区内在住の方、20名
【内容】ストレッチと筋力アップの体操
- ④イクメン&イクメン講座
【日時】12月7日(土)午前10時~午後1時
【対象】区内在住で3歳以上の未就学児のお子さんと保護者、15組30名。お子さんが2人以上の場合はご相談ください。
【内容】ピザ作りの実習(講師は滝村雅晴/パパ料理研究家)
- ⑤料理ボランティア初心者講座
【日時】12月12日、令和2年1月9日、2月13日、3月12日の木曜日午後1時~4時30分、全5回
※令和2年2月14日(金)~3月11日(水)の間でボランティア団体での調理実習が1回あります。
【対象】区内在住で料理ボランティアとして活動したい方、6名
【内容】地域で食を共にする場を運営するためのチームワーク作りと栄養や献立づくり、衛生上の留意点に関する講義と調理実習(講師は吉田美代子/管理栄養士ほか)
【費用】1,600円(材料費)……………<①~⑤共通>……………
【会場】▶①~③⑤は同館(市谷薬王寺町51)、▶④は四谷地域センター(内藤町87)
【申込み】▶①は11月7日(木)から、▶②は11月15日(金)までに、▶③は11月25日(月)までに、▶④は11月18日(月)までに、▶⑤は11月22日(金)までに電話または直接、同館 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後6時)・☎(3353)6640へ。①は先着順。②~⑤は応募者多数の場合は抽選。④⑤はエプロン・三角巾・お手拭きタオルをお持ちの上、爪を切っておいでください。