



しんじゅくコール ☎ 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 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。
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

**イベント等の中止・変更の有無、
区施設等の開館状況等は事前にご確認ください**
新型コロナウイルスの感染状況により、変更する場合があります。最新の情
報は新宿区ホームページまたは各主催者・各施設にご確認ください。

大雨による被害を防ごう



近年、東京都内でも大雨等による浸水被害が起きています。いざという時に慌てず行動できるよう、改めて日頃からの
備えや災害時の情報入手方法について確認しましょう。新宿区ホームページ(上図二次元コード)でも紹介しています。
【問合せ】▶雨水ます・土のう・河川の警報サイレン…道路課計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3525・FAX(3209)5595、
▶がけ・擁壁・浸水対策…建築指導課構造設備担当(本庁舎8階) ☎(5273)3745・FAX(3209)9227、▶区防災行政無線・
区防災気象情報メール…危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874、▶洪水ハザードマップ・避難情報の変更…危機管理
課危機管理係 ☎(5273)4592(いずれも本庁舎4階・FAX(3209)4069)へ。



日頃からの備えを

◆雨水ますの 清掃にご協力を

雨水ますのふたにごみや落ち葉が詰まり、雨水が流れにくくなる場合があります。区職員による
巡回も行いますが、雨水ます付近の清掃にご協力ください。



◆浸水防止に有効な土のうを配布しています

明治通りの東側にお住まいの方は東部工事事務所(市谷仲之
町2-42) ☎(5361)2454、西側の方は西部工事事務所(下落合1
-9-8) ☎(3364)2422へ連絡の上、おいでください。

●土のうステーションでも配布しています
▶隆慶橋(新小川町1)、▶新小川公園(新小川町3)、▶新宿
中央公園(西新宿2-11)、▶中井駅前広場(上落合2-20・
中落合1-18)、▶早大通り大隈講堂前(早稲田鶴巻町
516)、▶みずも児童遊園(住吉町6)、▶寺齋橋右岸下流(上
落合2-17)、▶栄橋付近(北新宿2-18)
※管理会社等が建物の管理をしている場合は、配
布できないことがあります。
※土のうは受け取った方が処分してください。



◆がけ・擁壁改修のための支援事業をご活用ください

大雨の被害を防ぐには、日頃からの
がけ・擁壁の点検、適切な維持管理が必要
です。区では、がけ・擁壁の安全対策
に関する専門家の派遣や改修工事費の
助成を行っています。

以下の項目の点検を!

▶①水の浸み出し、▶②樹木の根、▶③擁
壁の膨らみ、▶④擁壁の亀裂、▶⑤水抜
き穴、▶⑥地盤の沈下

●集中豪雨のとき、地下室・半地下室は危険です
安全な場所へ避難してください。地下室は水圧でドアが開きにくくな
ります。被害の軽減には、止水板の設置や土のうの準備等が有効です。



災害情報入手するために

◆河川の警報サイレン

区内河川近辺24か所に警報サイレンを設置しています。水位が警戒水域に達
するとサイレンが鳴り、氾濫のおそれなどをお知らせします。

◆区防災行政無線

区立公園・区施設等に設置した防災スピーカーから避難情報等を放送します。
※専用電話番号 ☎(3205)1011でも内容を確認できます。

◆区防災気象情報メール

【登録用電子メールアドレス】t-shinjuku@sg-p.jp

●発信する情報
▶気象情報・注意報・警報、▶区内河川の氾濫情報、豪雨
情報、▶土砂災害警戒情報、▶避難情報ほか
登録には上記電子メールアドレスに空メールをお送
りください。右図二次元コードからも送信できます。



◆洪水ハザードマップで浸水区域・避難方法を確認しておきましょう

●掲載情報
▶浸水が予想される区域
▶水害時の避難所一覧
▶安全に避難するための避難
情報
▶災害への日頃の備え ほか

マップは、危機管理課・道路
課・環境対策課(本庁舎7階)・建
築指導課・特別出張所で配布し
ているほか、新宿区ホームペ
ジでご覧いただけます。



水害・土砂災害の避難情報が変わりました

災害時において円滑かつ迅速に避難
するため、避難指示・避難勧告が「避難
指示」に一本化される等、避難情報が
変わりました。

警戒レベル1~2は気象庁が、3~5は
各自治体(新宿区)が発令します。詳し
くは、内閣府ホームページ(下図二次元
コード) http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/ にご案内しています。



▶内閣府ホームページ

これまでの避難情報等

災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
避難指示(緊急) 避難勧告
避難準備・高齢者等避難開始
大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
早期注意情報(気象庁)



新たな避難情報等

警戒レベル	避難情報等	状況
5	緊急安全確保(※1)	災害発生または切迫
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~		
4	避難指示(※2)	災害のおそれ高い
3	高齢者等避難(※3)	災害のおそれあり
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	気象状況悪化
1	早期注意情報(気象庁)	今後気象状況悪化のおそれ

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令します。  
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

住まいの耐震 塀の耐震 これであなとも 一安心

# 区の助成制度の活用を

## 木造住宅等の耐震化への助成

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(住宅が過半を占めるもの)

### ◆耐震診断と補強設計への助成

★まず耐震診断だけを行う場合  
区が派遣した建築士が詳細な耐震診断を無料でを行います。その後、補強設計に進む場合、補強設計の費用の一部を助成します(上限額17万円)。

### ★耐震診断と補強設計を併せて行う場合

区に登録した建築士が行う耐震診断と補強設計の費用の一部を助成します(▶診断…上限額13万円、▶設計…上限額17万円)。



### ◆耐震改修工事への助成

補強設計に基づいて耐震改修工事を行う場合、下表のとおり助成します。

区分	助成金額(※)	上限額
耐震改修工事	助成対象工事費の4分の3	300万円
道路突出・無接道	助成対象工事費の8分の3	150万円
簡易耐震改修工事	助成対象工事費の5分の3	150万円
道路突出・無接道	助成対象工事費の10分の3	75万円

※助成対象工事費は、「実際の耐震改修工事費(消費税除く)」または「延べ面積×34,100円/㎡で算出した額」の低い方とします。

区では、災害に強いまちづくりに向けて建物の耐震診断・補強設計や耐震改修工事への助成を行っています。助成要件・金額等詳しくは、お問い合わせください。

※工事等の契約は、必ず助成金の交付決定後に行ってください。

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3829へ。



▲防災都市づくり課・特別出張所等で配布しています

## 非木造建築物の耐震化への助成

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した鉄骨造、鉄筋コンクリート造または鉄骨鉄筋コンクリート造の建築物

【助成内容】▶耐震アドバイザー派遣・簡易耐震診断(無料)、▶耐震診断・補強設計への助成、▶耐震改修工事への助成

## ブロック塀等の除去への助成

【対象】道に沿って建てられた、高さ1.0m以上の安全性が確認できないコンクリートブロック塀、万年塀、大谷石塀ほか

【助成金額】40万円を限度に▶実際の除去工事費(消費税除く)、▶除去する助成対象のブロック塀等の面積(㎡)×面積当たりの単価(※)で算出した額のいずれかのうち低い方

※面積当たりの単価は▶万年塀・6,000円/㎡、▶ブロック塀・大谷石塀等・12,000円/㎡

## 耐震ベッド設置への助成

【対象】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した耐震性のない木造2階建て以下の住宅・店舗等併用住宅(住宅が過半を占めるもの)

【助成金額】実際の設置費(消費税除く)の10分の9(上限額35万円)

●耐震ベッド(右写真)を展示します

【日時】7月12日(月)～16日(金)午前9時～午後5時

【会場】区役所本庁舎1階ロビー



## シルバー人材センターからのお知らせ

【問合せ】同センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209)3181・🌐<https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/>へ。

### ◆新規会員を募集しています

センターの会員になって、家事援助や区役所・学校での事務補助などの仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

#### ●インターネットで入会申し込みができます

同センターホームページ(右図二次元コード。🌐<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から30分程度の入会説明会の動画をご覧くださいと、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。



#### ●対面式入会説明会もあります

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日接遇研修と就業相談を行います。

【対面式入会説明会日時】▶7月15日(木)午前10時から、▶7月16日(金)午後1時30分から

【会場・申込み】電話で同センターへ。各回定員10名。

### ◆書道教室 全世代の方が受講できます 講

同センターの会員が講師を務めることで、シルバー世代の就業機会を増やすとともに、受講生には生きがいづくりのきっかけにさせていただけるよう、開講しています。

【日時】8月14日(土)・23日(月)、9月13日(月)・27日(月)、10月11日(月)・25日(月)、11月8日(月)・22日(月)午後1時30分～3時30分(8月14日(土)のみ午後1時～3時)、全8回

【対象】区内在住・在勤で書道経験のある方

【内容】千字文・百人一首・古典・古筆の臨書ほか

【費用】8,000円(途中入会の場合も同額)

【会場・申込み】7月7日(水)から電話で同センターへ。先着15名。

## 福祉



害者手帳をお持ちの方を優先で抽選(定員に余裕がある場合は家族の参加も可)。

### 備品・施設整備(株)日本財託 助成金助成団体を募集

(株)日本財託からの寄附金を財源に、区内の福祉施設・団体に備品整備・施設整備等の経費を助成します。

【対象事業・助成限度額】▶備品購入・備品修繕・20万円、▶施設整備・施設改修・70万円

【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を7月20日(必着)までに郵送で区社会福祉協議会(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941へ。要項・申請書は同協議会で配布しているほか、同協議会ホームページ(🌐<http://www.shinjuku-shakyo.jp/>)から取り出せます。

### 古い支度講座 講

【日時】7月20日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、35名(オンライン受講…25名、会場受講…10名)

【内容】老後の備えや社会貢献ほか

【会場・申込み】7月13日(必着)までに電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で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。応募者多数の場合は抽選。

オンラインでも受講できます。詳しくは、お問い合わせください。

### 障害者福祉センターの講座 講

【日時・内容・定員】▶①いきいき健康・8月2日以降の毎週月曜日午前10時～11時30分、全13回、8名、▶②軽体操・8月5日以降の毎週木曜日午前10時～11時30分、全13回、8名

【費用】1回100円(減免制度あり)

【会場・申込み】7月16日(金)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望する講座(①②の別)、障害名、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(日曜日、祝日等を除く)・🌐(3232)3344へ。応募者多数の場合は障

### 西新宿シニア活動館の催し 講

●上手な間食・おやつを取り入れ方講座

【日時】8月2日(月)午前10時～11時50分

【対象】区内在住の50歳以上、14名

【内容】栄養状態の改善・フレイル予防に役立つ間食の取り入れ方(講師は稲山未来/東京都栄養士会管理栄養士)

【持ち物】筆記用具・飲み物・タオル

【資料提供】(株)ロッテ

【会場・申込み】7月7日(水)～27日(火)に電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

## はじめての一步応援事業第1期生募集

# 若者の「はたらきたい」を応援します

初めての就職に自信が持てない、不安があるなどの若者の“はたらきたい”を応援する就労準備プログラムです。

【日時・内容】▶8月19日(木)…講座「組織の成り立ちから考える職場の人間関係」、▶8月23日(月)…講座「職場で求められるコミュニケーション」、▶8月26日(木)…講座「実践!指示受けと報連相」、▶8月30日(月)…講座「レッツ就活一応募書類って何書くの?」、▶9月2日(木)…講座「レッツ就活一面接練習で自己PR!」、いずれも午前10時～12時

※そのほか、職場見学や職場体験を予定しています。

【会場】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)ほか

【対象】区内在住の義務教育修了後からおおむね39歳までで、次の全てに該当する方、5名

▶就職活動の準備をしたい、▶現在就労していない(週20時間以下は可)

【申込み】7月7日(水)から電話または直接、勤労者・仕事支援センター若年者等就労支援事業(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(3200)3311へ。

※応募者に面談を行った上、受講者を決定します。



## 新型コロナ経済対策

# 店舗等家賃減額助成の申請を受け付けています

店舗等の賃貸人が、新型コロナの影響で売上げが減少しているテナント事業者の家賃を減額した場合に、減額した家賃の一部を賃貸人に助成します(下図)。助成要件や必要書類等詳しくは、新宿区ホームページ等でご案内しています。

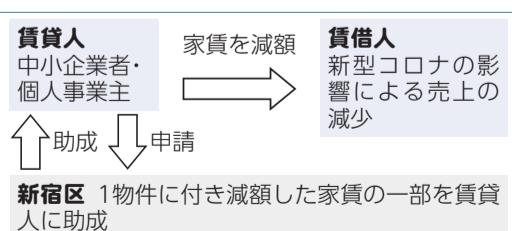
【問合せ】産業振興課店舗等家賃減額助成担当(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(5273)3554へ。

【対象】令和3年4月1日以降、新型コロナの影響で減収となっている店舗等の家賃を賃借人に対し減額している店舗等の賃貸人

【助成対象月】令和3年4月～9月の家賃のうち、最大6か月分

【助成額】区内の店舗等の家賃について減額した金額の4分の3

※1つの物件につき月75,000円を限度(物件数の上限なし)



【申込み】所定の申請書等を10月31日(日)(消印有効)までに郵送で同課へ。申請書等は同課・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

## 後期高齢者医療制度に加入している方へ

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562へ。

### 医療費の自己負担割合が変わる方へ 新しい被保険者証をお送りします

#### ◇8月からの医療費の自己負担割合

令和3年度の住民税の課税状況等で決まります。同じ世帯の被保険者のうち、令和3年度の住民税所得が145万円以上の方がいない場合は「1割」、いる場合は「3割」です。

#### ●収入額による特例

自己負担が3割で、令和2年中の収入が「収入の基準額(※)」に該当する方は、申請により「1割負担」になります。該当すると思われる方には6月28日に基準収入額適用申請書をお送りしました。

※収入の基準額…同じ世帯の被保険者の収入の合計額が▶1名の場合は383万円未満(70歳～74歳の方が同じ世帯にいる場合は520万円未満)、▶2名以上の場合は520万円未満

#### ◎負担割合が変わる方

新しい被保険者証を7月12日(月)に発送します。これまでの被保険者証は、8月1日(日)以降に同封の返信用封筒でお返しください。

#### ◎負担割合が変わらない方

新しい被保険者証はお送りしません。これまでの被保険者証で受診してください。

#### ◇自己負担割合1割で

##### 世帯全員が住民税非課税の方へ

医療機関等の窓口で支払う金額がより低額な自己負担限度額までとなるほか、入院時の食事代が減額される限度額適用・標準負担額減額認定証を交付します。該当する方は、高齢者医療担当課へ申請してください。すでに交付されていて令和3年度も対象となる方には、申請がなくても新しい限度額適用・標準負担額減額認定証を7月19日(月)に発送します。

#### ◇自己負担割合3割で同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得が690万円未満の方へ

医療機関等の窓口で支払う金額がより低額な自己負担限度額までとなる限度額適用認定証を交付します。該当する方は、高齢者医療担当課へ申請してください。すでに交付されていて令和3年度も対象となる方には、申請がなくても新しい限度額適用認定証を7月19日(月)に発送します。

### 令和3年度の 保険料の納入通知書を発送します

保険料の納入通知書を7月16日(金)に発送します。保険料は2年ごとに見直しています。納入通知書には、保険料の計算方法のご案内も同封しています。

※令和2年分の所得税・住民税の申告が遅れた方、新宿区以外の住所で住民税が課税されている方などは、後日、保険料が変更になることがあります。

#### 保険料の納付は原則として年金からの引き落としです

#### ◆納付方法を口座振替(自動払込)に変更できます

保険料納付方法変更申出書を高齢者医療担当課へ郵送または直接、お持ちください。申出書が8月4日(水)までに届いた方は10月から、その後に届いた方は12月以降、口座振替に変更します。

※申出書を提出しても、保険料を滞納した場合は、年金からの引き落としに切り替わることがあります。

#### ◆納付書や口座振替で納付する方

次の方は、年金からの引き落としでなく、納付書や口座振替(自動払込)での納付となります。忘れずに納付してください。

▶介護保険料が年金からの引き落としでない、▶年金(介護保険料が引かれている年金)受給額が年額18万円未満、▶令和3年7月1日以降に75歳になった、▶令和3年4月2日以降に新宿区に転入した、▶本人の申し出により口座振替に変更した、▶後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計が、介護保険料が引き落とされている年金受給額の2分の1を超える

※年度の途中で保険料が増額になる方は、年金からの引き落としと、納付書や口座振替での納付が併用になる場合があります。

#### 新型コロナの影響で収入が減少した方へ

申請により保険料を減免します。左下記事「国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免申請を受け付けています」をご覧ください。

### 65歳以上の方へ 令和3年度介護保険料納入通知書を 7月13日に発送します

令和3年度の介護保険料は、令和2年中の所得に基づく令和3年度の住民税課税状況と、令和3年4月1日現在の世帯状況で計算します(令和3年4月2日以降に新宿区に転入した方や65歳になった方は、資格を取得した日の世帯状況で計算)。

※3月16日以降に確定申告・住民税申告をした場合、今回お知らせする令和3年度の通知内容を変更する場合があります。

※介護保険料納入通知書は、東京都シルバーパス(満70歳以上の希望者に東京バス協会が発行)購入の際、所得確認書類として使用できます。再発行はできませんので大切に保管してください。

※7月30日(金)までに納入通知書が届かない方はご連絡ください。

【問合せ】介護保険課資格係(本庁舎2階) ☎(5273)4597へ。

### 介護保険の要介護・要支援認定を受けている方 介護予防・生活支援サービス事業対象者の方へ

#### 新しい介護保険負担割合証を7月16日に発送します

介護保険サービスなどを利用するときの利用者負担割合(1～3割)を記載した介護保険負担割合証(適用期間/令和3年8月1日～4年7月31日)を7月16日(金)に発送します。令和3年8月サービス利用分からは新しい介護保険負担割合証を、介護保険被保険者証と併せて提示してください。

★利用者負担割合…令和3年度の住民税の課税状況等に応じて判定します。判定基準は、介護保険負担割合証に同封のチラシや新宿区ホームページでご案内しています。

【問合せ】▶要介護・要支援の方…介護保険課資格係 ☎(5273)4597、▶事業対象者の方…地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568(いずれも本庁舎2階)へ。

### 新型コロナの影響で収入が減少した世帯の方へ 国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者 医療保険料の減免申請を受け付けています

令和3年度分の保険料で、令和3年4月1日～4年3月31日に納期限があるものが対象です。申請要件・方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右図二次元コード)でご案内しています。

【問合せ】保険料減免担当(本庁舎4階) ☎(5273)4189へ。



### 国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に 新宿区おくすりバッグを配布しています

#### ◆残薬(処方薬)の整理にお役立てください

薬の飲み忘れや副作用等による健康被害を予防するため、区内143か所の指定薬局(※)で新宿区おくすりバッグ(写真)を配布しています(数に限りあり)。

指定薬局では、薬剤師による残薬整理の相談をお受けしています。おくすりバッグに処方薬とお薬手帳を入れてお持ちください。

※指定薬局は新宿区ホームページまたは新宿区薬剤師会ホームページ(<https://www.shinyaku.com/>)でご確認いただけます。

【対象】原則として65歳以上の新宿区国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者

【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078へ。



#### 生活困窮世帯の方へ

### 新型コロナウイルス感染症

原則申請は郵送で受け付けます

#### 生活困窮者自立支援金を支給します

#### ◆申請期限は8月31日

新型コロナの影響が長期化する中で、社会福祉協議会の総合支援資金の再貸付が終了するなどにより、特例貸付を利用できない世帯に対して、就労による自立を図るとともに、それが困難な場合には、生活保護の受給につなげるための支援を行います。

#### ●対象

下記①のいずれかに該当し、②を満たす世帯

①総合支援資金の再貸付が終了した世帯、再貸付が不承認となった世帯、再貸付の相談をしたものの申し込みに至らなかった世帯

②公共職業安定所での求職活動を行うこと、就労による自立が困難な場合には生活保護の申請を行うこと(生活保護を受けている世帯を除く)

※そのほか、収入・資産要件があります。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

#### ●支給額

▶1人世帯…月60,000円

▶2人世帯…月80,000円

▶3人以上世帯…月10万円

※支給期間は3か月間です。

#### ●申込み

所定の申請書等を8月31日(火)(消印有効)までに郵送で新宿区自立支援金受付窓口(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎2階) ☎(5273)4122へ。申請書等は同窓口で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

【区の担当課】生活福祉課生活支援係(第2分庁舎1階) ☎(5273)4570

### こども・教育

#### 子育てパンフレットを民生委員・児童委員が配布しています

●すくすく新宿つ子  
子育てを支援する区の相談窓口などを案内するパンフレットです。担当地区の民生委員・児童委員、主任児童委員が、令和元年5月1日～3年4月30日に生まれたお子さんがいる家庭へ、感染症対策をしながら自宅を訪問しパンフレットを配布しています。

【主催】新宿区民生委員・児童委員協議会  
【問合せ】地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)4080へ。

#### 夏休み子ども手話教室

【日時】7月26日(月)・28日(水)・30日(金)、8月2日(月)・4日(水)午前10時30分～11時30分、全5日  
【対象】区内在住の小学生で全日参加できる方、7名  
【講師】新宿区聴覚障害者協会・新宿区手話サークル  
【会場・申込み】電話か往復はがき・ファックス(4面記入例のほか学年を記入)で7月15日(必着)までに区社会福祉協議会聴覚障害者交流コーナー(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎☎(6457)6100へ。応募者多数の場合は抽選。

#### 工作講座～ちい先生の夏休みおもちゃ工作教室

●パパとおもちゃをつかってあそぼう  
【日時】8月7日(土)午前10時～12時  
【対象】区内在住でマスク着用のできる

5歳～小学3年生のお子さんと父親、8組16名  
【講師】井上智陽/イラストレーター  
【会場・申込み】7月7日(水)からチラシ裏面の申込用紙をファックスで男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16)(日曜日、祝日を除く) ☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。先着順。新宿区ホームページからも申し込みます。チラシは同センター、特別出張所、区立図書館等で配布しています。

### 全世代向けの多彩なイベント

#### 初心者ゲートボール教室

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。雨天・荒天時は中止します。  
【日時・会場】▶7月12日～26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)  
▶7月18日・25日の日曜日午前10時～12時…よつや運動広場(四谷1-1)、清水川橋公園(下落合1-1)  
【対象】区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日10名  
【費用】1回200円  
【主催・申込み】7月7日(水)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。

#### 新宿スポーツセンター 定期教室参加者を募集

●9月～12月開催分の申込期間は7月12日(月)～30日(金)  
教室の内容・費用・申し込み方法等詳

しくは、同センター(大久保3-5-1)で配布しているチラシ、同センターホームページ(☎https://www.shinjuku-sportscenter.jp/)でご案内しています。  
【問合せ】同センター ☎(3232)0171(毎月第4日曜日を除く午前9時～午後9時)へ。

#### プラネタリウム一般公開

●星空散歩～夏「氷をめぐる物語」～星と生命をつなぐもの  
【日時】7月17日(土)・25日(日)、8月6日(金)・7日(土)・13日(金)・14日(土)・15日(日)・22日(日)、いずれも午前10時30分・午後1時30分・午後3時から(受け付けは投影開始の30分前入退場不可)  
【費用】300円(中学生以下は無料)  
【会場・申込み】当日直接、新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各回先着75名。  
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

#### リサイクル講座

●ガーデニングピック作り  
端材に絵柄を付けて作ります。  
【日時】7月24日(土)午後1時30分～3時30分  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、10名  
【持ち物】エプロン、筆拭き用の布、筆記用具  
【会場・申込み】7月7日(水)から電話または直接、西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)へ。先着順。

#### ささえーる 薬王寺の講座

●からだと脳の若返り応援講座「コグニサイズ」  
【日時】8月27日(金)～12月24日(金)の毎週金曜日午前10時～12時、全18回(うち4回は自主活動)  
※8月27日(金)と12月17日(金)は認知機能の検査を実施します。  
【対象】区内在住で初めて同講座を受講する方、10名  
【内容】運動と認知課題(計算・しりとり等)を組み合わせでできた認知症予防を目的とした運動(講師は古賀真人/認定コグニサイズ指導員)  
【会場・申込み】7月30日(金)までに電話で同館(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。

#### はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み  
※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。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

6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	343,681人	(459人減)
世帯数	218,918世帯	(350世帯減)
	日本人	外国人
人口計	308,186人(225人減)	35,495人(234人減)
男	154,026人(127人減)	18,201人(112人減)
女	154,160人(98人減)	17,294人(122人減)

## 夏休み子ども文化体験プログラムは中止となりました

プロの指導でさまざまな芸術・文化を体験できます

内容
2時・ 江戸時代の手品に挑戦。手品道具は持ち帰り
2時・ そばを食べる仕草や、小断に挑戦
2時・ 紙とはさみを使って動物などを切り出す
分～ 手や頭などを使って動物などの影を作る【手影絵】
2時・ 金箔の屏風(40×30cm)に「風雷神神図」の雷様を描く

★①は未就学児、③は小学2年生までは保護者同伴。

#### 子どもショートステイの「協力家庭」になって地域で子育て支援活動をしてみませんか

●「協力家庭登録研修」を実施します  
子どもショートステイは、保護者が一時的にお子さんを養育できないときに、区内の施設や地域の家庭「協力家庭」で、1週間まで泊まりで預かる事業です。協力家庭になるには、「区内在住で18歳以上の同居者のいる25歳以上の方」「住居が2室10畳以上」などの条件があります。  
【日時】7月26日(月)午前9時～11時30分  
【会場】子ども総合センター(新宿7-3-29)  
【対象】区内在住で、次のいずれかに該当する方  
▶保育士・看護師・教員の資格をお持ち

#### 「こども環境絵画コンテスト」作品募集

環境問題や環境保全、新宿区の理想的な環境をテーマにした絵画作品を募集します。応募者全員に、参加賞としてエコギャラリー新宿イメージキャラクター「エコ王子」のオリジナルグッズを差し上げます。  
【募集区分】  
▶ファミリーの部(子どもと保護者)  
▶小学校低学年(1～3年生)の部  
▶小学校高学年(4～6年生)の部  
▶中学校の部  
【対象】区内在住・在学の小・中学生と保護者(ファミリーの部は未就学児も可)  
【画材等】B3か四つ切り(542mm×382mm)の画用紙に、水彩絵の具・クレヨン・パステルで描く(縦・横は自由。立体作品・色鉛筆の使用は不可)

### 平和展

●平和について考えてみませんか  
戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるため、「新宿区の戦争被害」「広島・長崎における被爆の実相」等のパネルや、戦時中の現物資料を展示します。  
【日時・会場】▶7月16日(金)～27日(水)(19日(月)・26日(月)を除く)午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで)…新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16) ▶7月29日(水)～8月11日(水)(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時(火曜日は午後7時まで)…区役所本庁舎1階ロビー  
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

### なるほど! TOKYO 2020

1964年東京オリンピック 開会式の紹介  
東京2020大会オリンピック開会式がいよいよ近づいてきました。東京開催は、昭和39年以来、2度目の開催となります。  
東京1964大会オリンピック開会式は、昭和39年10月10日に旧国立競技場で行われ、牛込仲之小学校の6年生で編成された鼓隊が五輪旗を先導して国立競技場内を行進しました。  
当時のオリンピック東京大会組織委員会から「感謝状」、当時の新宿区長から「表彰状」が贈られました。  
【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220へ。

### 運動不足を解消しませんか

#### やってみよう!新宿区オリジナル 3つの体操・トレーニング

新型コロナの影響で外出を控えたり、体を動かす機会が減った方も多いのではないのでしょうか。手軽に取り組める新宿区オリジナル体操・トレーニングで運動不足を解消しませんか。鍛えたい内容に合わせてチャレンジしてみましょう。  
新宿区ホームページで紹介動画(右図二次元コード)をご覧ください。  
【問合せ】▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568、▶新宿ごっこ体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839、▶しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047へ。

#### 新宿いきいき体操

リズムに合わせて体を動かし、筋力とバランス能力を刺激  
「平成新宿音頭」を体操用にアレンジした曲に合わせて体を動かすことで、気軽に介護予防ができる体操です。  
▶動画はこちら

#### 新宿ごっこ体操

歌いながら体を動かし、食べる力を鍛える  
歌いながら体を動かすことで、食べる機能の衰えを予防するえん下体操です。口をしっかり動かして歌うだけでも効果があります。  
▶動画はこちら

#### しんじゅく100トレ

ゆっくり繰り返し負荷をかけ、効果的に筋力アップ  
体力に合わせて取り組める筋力トレーニングです。グループでの取り組みを希望する場合は、トレーニングの指導や重りバンドの貸し出しなども行っています。  
▶動画はこちら

## 新宿フィールドミュージアム

リンクする、新宿アート & カルチャー  
【問合せ】新宿フィールドミュージアム協議会事務局(第1分庁舎6階、文化観光課文化観光係内) ☎(5273)4069へ。

新宿フィールドミュージアムは、7月～11月に区内全域で繰り広げる音楽・美術・演劇・伝統芸能など、幅広いジャンルのイベントの総称です(有料・事前申し込みが必要なイベントもあり)。  
詳しくは、オフィシャルガイドブック・公式ホームページ(右図二次元コード。☎https://www.sfm-shinjuku.jp/)等でご案内します。  
※前期ガイドブック(右図。7月～9月のイベントを掲載)は、文化観光課(第1分庁舎6階)、特別出張所等で配布しています。

### メインビジュアル原画の展示等を行います

新宿のために制し空中散歩  
ほかに、新宿芸術団体を新  
※感染対策  
【日時】7月  
後4時  
【会場】新  
コーナー

## メインビジュアルの展示は中止となりました

主に神  
ない存在  
神が龍に  
空中を散歩している様子です。

新宿をメイン「七福空中」  
主に神  
ない存在  
神が龍に  
空中を散歩している様子です。

everywhere everything  
**SDM**  
新宿どこでもミュージアム

#### オンライン上で動画を配信しています

■新宿どこでもミュージアム  
新宿フィールドミュージアム協議会参加団体の有志による活動紹介等の動画配信チャンネルです。  
☎https://www.youtube.com/channel/UCoy6m6ymR5zyV7R01LciCaZA/featured



# 図書館の催し



## 多文化展示

### 「お国はどちら?地球です」

●ポローニャ絵本館発  
世界一周

【展示期間】7月9日(金)～8月10日(火)(休館日を除く)

【内容】外国語絵本図書の展示

【会場・問合せ】大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。



## 7月のおはなし会

【日時】7月14日(水)午後2時～2時30分

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【対象】お子さんと保護者、7組

【内容】絵本の読み聞かせ、手遊び  
【申込み】7月7日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。



## 百科事典講座

●クイズゲームを通して  
百科事典の使い方を学ぶ

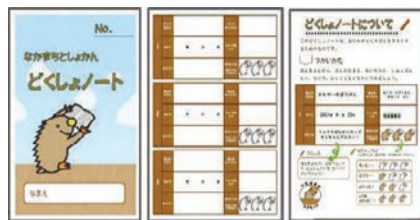
【日時】7月17日(土)午後2時～3時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【対象】小学生以上、5名

【申込み】7月7日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

## 読書ノートをつくらう



【日時】7月18日(日)▶午前10時30分～11時30分▶午後2時30分～3時30分  
【対象】一人で字が書ける小学生までのお子さん、各回5名(保護者の同伴可)  
【内容】読んだ本を記録する「読書ノート」(上図)作り  
【会場・申込み】7月7日(水)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

## 調べる学習基本ガイダンス

【日時】7月18日(日)・24日(土)・31日(土)午後2時～3時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【対象】小学生以上、各回10名

【内容】調べる学習のコツを解説  
【申込み】7月7日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

## つのはずミッションラリー

1日1回、本の貸し出しの時にスタンプを押印します。スタンプを10個集めた方にはメダルや表彰状を差し上げます。



【日程】7月22日(祝)～8月31日(火)  
【対象】小学生まで  
【会場・問合せ】角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。

## 調べる学習支援講座

●調べる学習にチャレンジしよう  
【日時・内容】▶7月22日(祝)「テーマの決め方」、▶7月29日(木)「調べ方」、▶8月5日(木)「まとめ方」、いずれも午前10時30分～11時30分  
【対象】小学生、5名  
【会場・申込み】7月8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。



## 自由研究応援講座「百科事典を使って謎を解こう」

●子ども読書リーダー講座対応

【日時】7月25日(日)

午後3時～3時45分

【対象】区内在住の小学生以上、5名

【内容】百科事典の引き方、見方  
【会場・申込み】7月7日(水)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。



## JICA地球ひろば見学ツアー

【日時】8月3日(火)午後2時～4時

【会場】JICA地球ひろば(市谷本村町10-5)

【対象】小学生、10名(保護者の同伴可)  
【内容】体験ゾーンの見学、JICA海外協力隊の体験談の紹介  
【申込み】7月7日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

## 夏休み工作会

●ビーズやおりがみを使って  
自分だけの万華鏡を作ろう

【日時】8月7日(土)午後2時～2時45分

【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

【対象】小学生までのお子さん  
と保護者、10名

【申込み】7月7日(水)から電話で北新宿図書館 ☎(3365)4755へ。先着順。



## 読売新聞社見学会

●新聞社って  
どんなところ?

【日時・集合場所】8月13日(金)午後2時に読売新聞社東京本社(千代田区大手町1-7-1)に集合、午後5時に現地解散

【対象】小学4～6年生と保護者、20名(友人同士の参加も可)

【内容】ビデオ鑑賞・クイズ・校閲記者の仕事体験ほか

【申込み】7月7日(水)から電話で鶴巻図書館 ☎(3208)2431へ。先着順。



# 新宿NPO協働推進センターの 指定管理者を募集します

【所在地】高田馬場4-36-12  
【指定期間】令和4年4月1日から5年間  
【対象】法人格があり、施設の管理運営、区内社会貢献活動団体のネットワークづくり、多様な主体による協働の取り組みの推進に関する事業等が可能な企業・団体  
【選考】プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション  
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書と必要書類を7月14日(水)～8月13日(金)に地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872・☎(3209)7455

へ直接、お持ちください。詳しくは、募集要項・業務要求水準書等をご覧ください。募集要項・業務要求水準書・申請書・申込書は地域コミュニティ課(本庁舎1階)で配布しているほか、新宿区ホームページからも取り出せます。  
◆現地(同センター)説明会を行います  
応募する企業・団体は必ず出席してください。  
【日時】7月21日(水)午後2時から  
【申込み】所定の申込書を7月19日(月)午後5時までにファックスで同係へ。

## 新宿文化センター 8月の休館日の変更

同センター(新宿6-14-1)の8月の休館日を通常の第2火曜日から右記のとおり変更します。

【変更前】8月10日(火)

【変更後】8月19日(木)

【問合せ】新宿未来創造財団文化・学習課 ☎(3350)1141へ。

## 人材募集



### 新宿区職員

【職種・採用予定数】福祉(保育士・福祉・児童指導)、40名程度  
【受験資格】国籍を問わず、昭和59年4月2日～平成14年4月1日生まれで、保育士の資格があり、都道府県知事の登録を受けている方(令和4年3月31日ま

で取得・登録見込みの方を含む)  
【採用予定日】令和4年4月1日  
【1次選考日】8月22日(日)  
【申込み】所定の申込書を8月5日(木)午後5時までに人事課人事係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4053へ簡易書留で郵送(必着)または直接、お持ちください。詳しくは、人事課・特別出張所・区立図書館等で配布している募集案内をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

## 警視庁交通安全スローガンを募集します

安全で快適な交通社会の実現に向け、都民の皆さんに交通安全意識を高めていただくため、令和4年から使用する交通安全スローガン(メインスローガン・サブスローガン)を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

◆募集  
【対象】都内在住・在勤・在学の方  
【申込み】所定の応募チラシに必要事項を記入し7月31日(土)までに郵送(消印有効)で警視庁交通総務課交通安全スローガン担当(〒100-0005千代田区丸の内3-8-1) ☎(3581)4321(内線703-50326)へ。都内の各警察署窓口・各運転免許試験場でも受け付ける

ほか、警視庁ホームページ(HP) <https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotsu/jikoboshi/iken/bosyu.html> から申し込みます。

※応募チラシは都内各警察署・各運転免許試験場で配布しているほか、警視庁ホームページからも取り出せます。

◆発表  
11月下旬ころに入賞者にお知らせするほか、警視庁ホームページでもお知らせします。



▲ピーポくん・警視庁マスコットキャラクター

## 令和3年 第2回区議会定例会

### 議決結果

区長が提出した議案は、全て可決されました。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

#### ◆予算案2件

##### ◎令和3年度補正予算

- 令和3年度新宿区一般会計補正予算(第5号)
- 令和3年度新宿区一般会計補正予算(第6号)

#### ◆条例案7件

##### ◎新設の条例

- 新宿区予防接種健康被害調査委員会条例

##### ◎一部改正の条例

- 新宿区一般職の任期付職員の採用に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区特別区税条例の一部を改正する条例
- 新宿区立百人町高齢者在宅サービスセンター条例の一部を改正する条例
- 新宿区旅館業法施行条例の一部を改正する条例
- 新宿区公衆浴場法施行条例の一部を改正する条例
- 新宿区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例の一部を改正する条例

##### ◆その他1件

- 新宿区牛込保健センター等複合施設建設工事請負契約

## 8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	〒162-0805 矢来町6
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7月7日(水)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染拡大状況により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

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)◎	9:00~10:30	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)◎・27(金)★		
	東新宿	2(月)◎・16(月)★		
	落合	3(火)◎・17(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	3(火)		
育児相談	牛込	13(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	27(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	4(火)	13:00~14:30	
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	27(金)	13:15~14:15 15:00~16:00	予約制。グループでのミニ講話・情報交換(おおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん)
	四谷	5(木)		
	東新宿	19(木)		
	落合	25(木)		
離乳食相談	牛込	17(火)	9:00~10:30	予約制。栄養士による個別相談
	四谷	19(木)		
	東新宿	16(月)		
	落合	27(金)		
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	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。
		24(火)更年期専門	17:30~19:30	
精神保健相談	牛込	3(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	6(金)	14:00~16:15	
	東新宿	11(木)	13:15~15:30	
	落合	5(木) 19(木)	9:15~11:30 14:00~16:15	
うつ専門相談	四谷	26(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	2(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	23(月)		
	東新宿	11(火)・30(月)		
	落合	3(火)		

## 年に1度の健康チェック 無料 健康診査

### ■実施場所

区の指定医療機関

### ■対象

▶16歳~39歳で区内在住の方(学校・勤務先で健診を受ける機会がある方を除く)

▶40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方

※40歳~74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方

※65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方も対象です。

### ■検査内容

▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定

▶尿検査 ▶血液検査 ほか

※診断書は発行しません。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

### ■受診の流れ

※受診には健康診査票が必要です。

①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧ください。

②受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③結果説明…後日、対面等で通知します。

### ■健康診査票について

左記対象の方に右図の封筒で発送しました。「健康診査票」「がん検診票」がお手元にならない方は、健康づくり課健診係へご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各医療機関の感染予防策にご協力ください。

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



### 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・土曜日夜間子ども診療室(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内)☎・FAX(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)FAX(5285)8080  
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もくろみやパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあ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。

【日時】8月28日(土)・29日(日)午前9時30分~11時、午後1時~2時30分(4回とも同じ内容)

【会場】落合保健センター  
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU  
HP <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)へ。

## 7月は熱中症 予防強化月間 熱中症は予防が大事

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、外出中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防しましょう。

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

### 特に気を付けたいポイント

- ❖のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう(1日あたり1.2ℓが目安)
- ❖屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外しましょう
- ❖昼夜を問わず、エアコン等を使用し、室温は28度前後になるようにしましょう

### 次の症状が出たら熱中症を疑いましょう

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい・吐き気
- 呼びかけに反応がない



### 熱中症の応急処置

- ▶涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首、腋の下、太腿のつけ根を保冷剤や氷枕、冷えたペットボトル等で冷やす
- ▶冷やした水分・塩分が入ったスポーツドリンク等を補給する
- ▶呼びかけに反応がない場合は、無理に水分は飲ませず救急車を呼んでください

### ◆暑さが厳しいときは

#### 「まちなか避暑地」をご利用ください

9月末まで高齢者の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。施設の利用証がない方も利用できます。

【利用できる施設・利用時間】▶ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時~午後6時、▶清風園…午前9時30分~午後6時(通常は午後5時までの利用時間を6月~9月は1時間延長、毎月第3火曜日は休園)

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567へ。



## 毎月8日はしんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

~1日に必要な野菜は350g~

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350gです。今回は、平成27年度新宿区メニューコンクールの優秀作品「トマトステーキ」を紹介します。同コンクールは、小学生までのお子さん・そのご家族と中学生を対象に食育の一環で開催しています。過去の優秀作品は新宿区ホームページでご覧いただけます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室)☎(5273)3047へ。

▶過去の優秀作品を紹介しています



### 7月のレシピ



### トマトステーキ

旬のトマトを軽く焼くひと手間で、うまみがギュッと詰まった仕上がりになります。この料理では、約160g(1人分)の野菜がとれます。

#### ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① トマトは1cmくらいの厚さの輪切りに、玉ねぎ、なす、ピーマンはさいころ状に、にんにくはみじん切りに、モッツアレラチーズは5mm程度の厚さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、トマトを軽く焼く。焼けたら取り出し、耐熱容器に並べる。
- ③ ②のフライパンに再度オリーブオイルを加え、にんにくを軽く炒める。
- ④ にんにくの香りが立ったら、③に玉ねぎ、なす、ピーマンの順に加えて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ⑤ ②のトマトの上に④、モッツアレラチーズ、パン粉の順にのせ、オーブントースターでパン粉がきつね色になるまで焼く。

#### ◇◇ 材料(2人分) ◇◇

- ▶ トマト…………… 大1個
- ▶ 玉ねぎ…………… 1/4個
- ▶ なす…………… 1/2個
- ▶ ピーマン…………… 1/2個
- ▶ にんにく…………… 1片
- ▶ モッツアレラチーズ…………… 50g
- ▶ パン粉…………… 適量
- ▶ 塩・こしょう …… 適量
- ▶ オリーブオイル… 適量

# 9月10日まで 絵画と読書感想文を全国から募集 令和3年度新宿区夏目漱石コンクール



新宿区は夏目漱石(1867年~1916年)が生まれ育ち、その生涯を閉じたまちです。漱石は、晩年の9年間を早稲田南町の「漱石山房」と呼ばれた家で過ごし、数々の作品を執筆しました。

「新宿区夏目漱石コンクール」では、小学生を対象に絵画を、中学生・高校生を対象に読書感想文を、全国から募集しています。皆さんの考える漱石の世界を表現してみませんか。

【問合せ】文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500へ。



## 小学生対象絵画コンクール どんな夢を見た? あなたの「夢十夜」

「こんな夢を見た」「こんな夢を見たい」をテーマに、眠っている間の夢について自由に描いてください。

【作品の規定】八つ切りサイズ(27cm×38cm)の画用紙に、鉛筆・色鉛筆・クレヨン・絵の具・マジック・サインペン等で描いてください。縦横は自由です(立体的でない貼り絵、切り絵、版画も可。デジタル作品と額装は不可)。



## 中学生・高校生対象読書感想文コンクール わたしの漱石、 わたしの一行

作品を読んで、自分の心に深く残った「一行」を選び、なぜその一行を選んだのか表現してください。

【作品の規定】縦書きの400字詰め原稿用紙2枚半~3枚(1,000字~1,200字)に、日本語で書いてください。



小学1~3年生、小学4~6年生、  
中学生、高校生の各部門から

最優秀賞は各1名(計4名)、  
優秀賞(後援企業賞含む)は各5名(計20名)  
佳作は各10名程度(計40名程度)

【申込み】所定の応募用紙と作品を、新宿区夏目漱石コンクール事務局▶絵画コンクールは「どんな夢を見た?あなたの「夢十夜」」係、▶読書感想文コンクールは「わたしの漱石、わたしの一行」係(いずれも〒100-8502千代田区内幸町2-1-4) ☎(6910)2419へ、9月10日(必着)までに郵送してください。文化観光課・特別出張所等で配布する案内チラシの裏面が応募用紙になっています。新宿区ホームページ(上図二次元コード)からも取り出せます。

【表彰】12月18日(土)に表彰式を行います。入賞者には11月上旬以降にお知らせし、副賞の図書カード(予定)を贈呈します。また、応募者全員に参加賞を差し上げます。

※入賞作品は入賞作品集に掲載し入賞者に配布するほか、新宿区ホームページに掲載します。また、漱石山房記念館での展示も予定しています。

※入賞者の氏名・学校名・学年等は公表します。

## 夏目漱石記念施設整備基金にご支援を



「夏目漱石記念施設整備基金」により寄付を募集しています。6月22日時点で、約1億3300万円(2,617件)の寄付が寄せられています。ご支援・ご協力をお願いします。

### ●寄付の方法

【ゆうちょ銀行(郵便局)での寄付】

①文化観光課・特別出張所・区立図書館等で配布しているパンフレットにはさみ込んである払込取扱票を利用(手数料は不要)

②ゆうちょ銀行(郵便局)に設置されている払込取扱票を利用(手数料は寄付者負担)

口座記号番号/00180-7-0291301

新宿区夏目漱石記念施設整備基金

【ゆうちょ銀行以外の金融機関での寄付】

③ゆうちょ銀行以外の金融機関のATM(現金自動預払機)を利用(手数料は寄付者負担)

口座番号/ゆうちょ銀行〇一九支店(当座預金) 0291301

新宿区夏目漱石記念施設整備基金

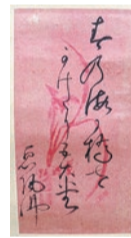
【インターネットでの寄付】

④ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」を利用

※詳しくは「ふるさとチョイス」サイト(<https://www.furusato-tax.jp/city/product/13104>)をご確認ください。

※②③を利用するには「寄付申出書」をお送りします。文化観光課文化資源係へご連絡ください。また、①~④以外の方法で寄付を希望する方は、お問い合わせください。

●寄付を漱石山房記念館の資料の充実に活用しています  
以下は寄付を活用して収集した資料の一部です。区は、今後も資料の充実に努めていきます。



▲夏目漱石俳句幅  
「春の海に橋をかけたり五大堂」



▲夏目漱石旧蔵硯  
漱石が所有した硯のうちの一点。漱石遺愛の品

# 「キッズ伝統芸能体験」参加者募集中!

“本物体験”を通じて、  
子どもと伝統芸能の  
これまでにない出会いをつくる

プロの実演家から直接指導を受け、本格的な舞台での発表を目指します。13コース24クラスで実施します。

## ①スタンダードプログラム

年齢層に合わせてきめ細かい稽古が受けられます。

【稽古期間】10月~令和4年3月(稽古16回とリハーサル・発表会)

【対象・定員】小学生~高校生(各コースとも1クラス4~10名程度)

【コース】▶能楽...謡・仕舞/狂言、▶長唄...三味線/囃子(篠笛)/囃子(小鼓)、▶三曲...箏曲/尺八、▶日本舞踊

## ②ユースプログラム

短い期間で深い理解を目指す中高生向けの特別カリキュラムです。

【稽古期間】12月~令和4年3月(稽古10回とリハーサル・発表会)

【対象・定員】中学生・高校生(各コースとも1クラス10名程度)

【コース】▶長唄...三味線、▶三曲...箏曲、▶日本舞踊



◀▶撮影:武藤奈緒美  
昨年度の稽古の様子



※感染対策を十分に  
講じて実施します。

## <①②共通>

【稽古会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)、芸能花伝舎(西新宿6-12-30)のほか、コースにより中野区・渋谷区・千代田区・羽村市で実施

【発表会会場】▶能楽...宝生能楽堂(文京区本郷1-5-9)、▶長唄...三曲・日本舞踊...国立劇場大劇場(千代田区隼町4-1)、いずれも令和4年3月実施

【費用】各コース15,000円(教材費等。ほかに実費負担あり)

【主催】東京都、東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京、日本芸能実演家団体協議会(芸団協)

【後援】新宿区

【申込み】8月16日(月)までに「キッズ伝統芸能体験」事務局ホームページ(上図二次元コード。 <https://www.geidankyo.or.jp/kids-dento/>)からお申し込みください。ファックスで申し込む場合は所定の申込用紙を事務局 ☎(5909)3060・FAX(5909)3061へ。申込用紙は文化観光課(第1分庁舎6階)・特別出張所・区立図書館等で配布しています。応募者多数の場合は抽選。