

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
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。

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。

区の新型コロナウイルス(COVID-19)ワクチン接種 ご自身のご都合等に合わせて 接種会場等を選択してください



いずれの接種会場も、クーポン券(接種券)をお持ちの方が対象です。会場によって使用するワクチンや対象の年齢が異なります。接種会場・日時等詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。下記コールセンターへお問い合わせください。

	会場	使用するワクチン	対象	予約方法	各案内ページ
区の集団接種会場での接種	元気館(戸山3-18-1)、地域センター等	▶ファイザー社製 ▶武田/モデルナ社製	区内在住の満16歳以上	インターネットまたはコールセンター(下記) ※当日キャンセル待ち枠も設けています。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。	
夜間帯の接種(午後5時～8時)	▶①元気館(戸山3-18-1) ▶②若松地域センター(若松町12-6) ▶③大久保地域センター(大久保2-12-7)	▶①はファイザー社製 ▶②③は武田/モデルナ社製	区内在住の満16歳以上	インターネットまたはコールセンター(下記)	
小児(満12歳～15歳)の接種	元気館(戸山3-18-1)	ファイザー社製	区内在住の満12歳～15歳(保護者同伴が要件)	コールセンターのみ(下記)	
妊娠中の方とその配偶者への優先接種	聖母病院(中落合2-5-1) ※配偶者の方は集団接種会場での接種となります。	ファイザー社製(武田/モデルナ社製)	区内在住で妊娠中の方とその配偶者	コールセンターのみ(下記)	
基礎疾患のある方への優先接種	元気館(戸山3-18-1)、地域センター等 ▶区役所第1分庁舎 ▶若松地域センター(若松町12-6) ▶大久保地域センター(大久保2-12-7)	ファイザー社製 武田/モデルナ社製	区内在住で基礎疾患のある方	コールセンターのみ(下記)	
区の集団接種会場での接種	区役所第1分庁舎	武田/モデルナ社製	区内在住の満18歳以上	インターネットまたはコールセンター(下記) ※当日キャンセル待ち枠も設けています。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。	
区内飲食店にお勤めの方への接種	区役所第1分庁舎	武田/モデルナ社製	区内の飲食店に勤務する満18歳以上の方 ※区内にお住まいでない方も対象	インターネットのみ ▶新宿区新型コロナウイルスワクチン予約サイト(飲食店従業員専用) HP https://jump.mrso.jp/w985614	

ご利用ください 東京ドームのワクチン接種会場 (文京区後楽1-3-61)

【対象】区から発送されるクーポン券(接種券)をお持ちの満12歳以上、各実施日に付き800名程度
【開設日時】10月12日(火)・13日(水)・14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・20日(水)・21日(木)、いずれも午前9時～午後1時30分
【予約方法・問合せ】インターネット・電話(右記のとおり)
※12歳～15歳の方は、電話(右記コールセンター)での予約のみ受け付けます。接種当日は保護者が同伴してください。
※2回目の接種は4週間後の同会場・時間帯を予定しており、1回目の接種希望日を選択すると自動的に割り当てられます。
【使用するワクチン】ファイザー社製



予約方法

- ▶インターネット (パソコン・スマートフォン)
区ワクチン接種予約サイト
HP <https://vaccine-info-shinjuku.org/>
- ▶電話 (ワクチン接種のお問い合わせはこちらへ)
区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎03(4333)8907 ※外国籍の方はコールセンター(多言語対応)がおすすめです。
☎0570(012)440(ナビダイヤル)
午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日等を含む)
FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)



★最新のワクチン情報等を発信しています★ 下記アカウントのフォローをお願いします

◎ツイッター
HP https://twitter.com/shinjuku_info



◎フェイスブック
HP <https://www.facebook.com/shinjuku.info>



【アカウント名(共通)】新宿区政情報課 ※いずれも情報発信専用のため、投稿へのコメント等には返信しません。

外出しなくても参加できる 多彩なオンライン講座

講演会「子どもの食物アレルギー・ アナフィラキシーの正しい知識と治療」

動画配信サイト「YouTube」での配信に切り替える場合があります。
【日時】10月19日(火)午後7時30分～9時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名
【講師】今井孝成／昭和大学医学部小児科学講座教授
【共催】新宿区医師会
【申込み】電子メールに3面記入例の

とおり記入し、10月14日(木)までに新宿区医師会 contact@sjk.tokyo.med.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】学校運営課保健給食係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3098へ。



西新宿シニア活動館の講座

●認知症サポーター養成講座
申込者に後日、講座参加のためのテキスト・アンケートを郵送します。
【日時】11月4日(木)午前10時～11時30分
【対象】区内在住の50歳以上、20名
【内容】認知症の正しい知識等を学ぶ。受講者には、同講座受講の印「認知症サポーターカード」を差し上げます。
※受講中は参加状況確認のため、必ずカメラをオンにし、講座途中の入退出はご遠慮ください。
【申込み】10月7日(木)～23日(土)に参加する本人が電話で同館 ☎(3377)9380へ。先着順。

●認知症になった母と脳科学者の私
【日時】10月22日(金)午後1時45分～3時45分
【対象】区内在住の50歳以上、34名
【内容】認知症と、その家族についての理解を深めるための講話(講師は恩蔵絢子／金城学院大学・早稲田大学・日本女子大学非常勤講師、脳科学者)
【申込み】10月7日(木)～18日(月)に電話で同館 ☎(3377)9380へ。先着順。



シルバー人材センター新規会員募集

【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・☎(3209)4288・☎https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/へ。
●60歳からのハツラツワーク
センターの会員になって、家事援助や施設管理・清掃業務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いただくと、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。



愛称が **ささえーる** 中落合に決まりました
中落合高齢者在宅サービスセンター内地域交流スペース
広報新宿7月15日号で募集した結果、「ささえーる 中落合」に決定しました。たかさんのご応募ありがとうございました。
【問合せ】▶愛称について・地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567、▶施設利用について…ささえーる 中落合(中落合1-7-1) ☎(3565)6375へ。

プレミアム付商品券 **がんばろう!新宿応援キャンペーン 第2弾**
購入申し込みの2次募集を10月15日から開始します
【募集期間】10月15日～11月1日(必着) **25%お得!**
広報新宿10月15日号に購入申し込み専用はがきが付いたチラシを挟みこみます。ぜひ、ご応募ください。本庁舎・特別出張所・区内郵便局等でも10月15日(金)から配発する予定です。
●1次募集に応募した方も再度応募できます
地域経済の活性化のため区内在住の方に向けて販売するプレミアム付商品券の購入申し込みの2次募集を行います。商品券は、1枚500円の商品券が25枚つづりで一冊。12,500円相当分を10,000円で購入できます。
【商品券利用期間】10月20日(木)～令和4年2月28日(月)
【申込み】専用はがきに必要事項を記入し、郵送してください。応募者多数の場合は抽選。1次募集に当選した方には10月15日(金)から順次購入引換券を発送します。
【問合せ】同キャンペーン事務局 ☎(6837)1453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26日(火)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(講師は岡本圭子／新宿ソーシャルビジネス支援ネットワーク)
【申込み】10月7日(木)から新宿NPO協働推進センターホームページ(☎https://snponet.net)へ。
【問合せ】同センター ☎(5386)1315へ。



発達支援地域講演会

●困った行動には理由がある
【配信期間】11月1日(月)午前9時～12日(金)午後4時
【対象】区内在住・在勤・在学でYouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【内容】発達障害のあるお子さんへの支援(講師は小野里美帆／文教大学教育学部教授)
【申込み】10月7日(木)～20日(水)に電話で子ども総合センター発達支援係 ☎(3232)0679へ。



区内企業向けワーク・ライフ・バランス勉強会

●成功事例に学ぶ ワークライフ・バランスの取り組み勉強会
【日時】11月11日(木)・26日(金)、12月8日(水)いずれも午後2時～4時
【対象】区内の企業経営者・管理職・従業員ほか、各回20名
【内容】男性の育休・ワークライフバランス推進の体制づくり・残業削減について、新宿区の優良企業表彰を受賞した企業の取り組みの発表等を交えて課題解決の方法を探る(コーディネーターは新田香織／社会保険労務士)
【申込み】10月7日(木)から各回の4日前までに申込書をファックスで男女共同参画課(荒木町16、ウイズ新宿) ☎(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。申込書は同課・特別出張所等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。



10月11日～17日は精神保健福祉普及運動週間 こんなサインはありませんか もしかして…うつ病?

うつ病は、正しい理解と早期発見・治療が大切です。一人で解決できない問題が起こったら、身近な信頼できる人に相談しましょう。



【問合せ】保健予防課 保健相談係 ☎(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
●悲しい・憂うつ・沈んだ気分
●何事にも興味がわかず、楽しくない
●疲れやすく、元気がない
●自分を責め、自分は価値がないと感じる
●寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
●食欲がなくなる など
●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 など

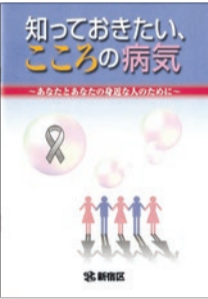
うつを予防するために

★日常にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠をとる
★自分自身のペースを大切に
★やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
★趣味など自分なりのストレス解消法を持つ



パンフレット 「知っておきたい、こころの病気」

精神疾患への理解を深めてもらうため、各保健センターや保健予防課等で配布しています。



こころの悩み相談を行っています

●相談はお近くの保健センターへ
精神科医による相談(月1～2回)のほか、保健師による悩み相談を随時お受けしています。家族・友人のことや、新型コロナの影響で不安等を感じている方の相談もお受けします。詳しくは各保健センターにお問い合わせください。

11月の保健センター等の教室・相談

★★★★★ 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 〒162-0805 矢来町6
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(木)から受け付けます ◆
新型コロナ感染拡大状況により変更の可能性があります。お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ 歯科相談	牛込	4(木)・11(水)○	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○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	5(金)・26(金)★		
	東新宿	1月○・8月★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	11(水)	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
	東新宿	1(月)		
	牛込	12(金)		
育児相談	四谷	4(木)	9:00～11:00	ざくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	19(金)		
	落合	17(水)		
すこやか子ども発達相談	牛込	30(水)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
	女性の健康専門相談	5(金) 産婦人科系全般 30(水) 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。
精神保健相談	牛込	16(水)	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」相談
	四谷	26(金)	14:00～16:15	
	東新宿	11(水)	9:15～11:30	
	落合	17(水)	13:15～15:30	
	落合	4(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	牛込	2(水)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による個別相談
依存症専門相談	落合	18(水)	14:00～16:15	

専門医による神経難病療養相談

【日時】10月26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・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等の神経難病と診断されている方やそのご家族。5名
【内容】▶神経内科学(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。▶理学療法士(廣瀬昇／帝京科学大学大学院准教授)のリハビリ指導
【会場・申込み】10月7日(木)から電話で落合保健センターへ。先着順。

イベント等は中止・変更する場合があります。また、施設の利用・イベント等の参加に当たっては、マスクの着用・事前の検温等各所の新型コロナ感染防止対策にご協力ください

区関連・官公署情報

早稲田文化芸術週間2021

オンラインで楽しめるプレゼント企画、コンサート・パフォーマンスの配信、体験イベント等を開催します。
詳しくは、早稲田大学ホームページ「早稲田文化」(右図二次元コード。☎https://www.waseda.jp/culture/)でご案内しています。
【期間】10月11日(月)～21日(木)
【後援】新宿区
【問合せ】早稲田大学文化企画課 ☎(5272)4783へ。



司法書士の無料相談会

相続などの不動産登記、会社の登記をはじめ、成年後見、不動産の賃貸借ほか訴訟や空き家問題等の相談をお受けします。
【日時】10月14日(木)午前10時～午後4時
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【申込み】10月13日(水)までに電話で東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945(月～金曜日午前9時～12時、午後1時～5時)へ。

相続・不動産無料相談会

不動産鑑定士・宅地建物取引士・弁護士

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

■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。
▶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を含む)
■実施場所
区の指定医療機関
■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、前立腺がん健診(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。
■感染対策について
各医療機関では、新型コロナ感染拡大防止のための感染予防対策を実施しています。ご協力をお願いします。
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)4207へ。

新型コロナの発熱外来を実施している医療機関

新型コロナの感染が疑われる場合に受診できる区内の医療機関リストを新宿区ホームページ(右図二次元コード)で紹介しています。



土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

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)
※受診前に必ず電話でお問い合わせください。
東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303(24時間)
☎(5285)8080
☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

10月はピンクリボン強化月間

乳がん検診を受けましょう

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかると言われ、自分で発見できる可能性のあるがんです。定期的な検診と自己チェックで、早期発見と早期治療につなげましょう。



◀ピンクリボン
乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるための世界共通のシンボルマークです。

◆◆ 区の乳がん検診 ◆◆ 乳がん検診の受診には検診票が必要です

【対象】区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(奇数年齢で昨年度未受診の方は受診可)
【検診内容・費用】マンモグラフィ/800円
※令和3年度特別区民税非課税世帯の方は、事前にお手続きいただくと費用が免除になります。詳しくは、お問い合わせください。
【問合せ】健康づくり課健診係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

◆◆ 乳がん検診 受診の流れ ◆◆

1 がん検診票を確認

検診票をお持ちでない方は、下記により検診票を請求してください。

◆検診票の請求方法

- 電話・窓口
健康づくり課健診係へ、がん検診票をご希望とお伝えください。
- 電子申請(東京共同電子申請・届出サービス)
パソコンで、東京電子自治体共同運営サービス([HPhttps://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html](https://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html))からお申し込みください。

2 指定医療機関に直接予約

新宿区ホームページの健(検)診実施医療機関一覧(右図二次元コード。一覧は、検診票と一緒に送付している冊子にも掲載)から医療機関を選んで、直接予約してください。



3 受診する

当日、検診票・問診票・健康保険証等をお持ちの上、予約した医療機関においでください。

4 結果の説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。

女性の健康支援センターの普及啓発活動



●乳がんのしこり触知体験
同センターでは、乳房モデルを使用した乳がんのしこり触知体験を実施しています。

●毎年10月のピンクリボン月間に合わせた乳がん検診の普及啓発活動

区内でフラッグの掲出や大型ビジョンの放映等を通して、乳がん検診の普及啓発活動を行っています。



◀昨年の大型ビジョンでの放映の様子



▶昨年のフラッグ掲出の様子

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター4階) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。

参加者募集!!
今年度はオンラインで開催します!

しんじゆく若者Web会議を開催

若い世代に区政に関心を持ってもらい、区政への関わりを高めるきっかけづくりとして「Zoom」を利用したオンライン会議「しんじゆく若者Web会議」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

吉住区長も参加します

若い世代に区政に関心を持ってもらい、区政への関わりを高めるきっかけづくりとして「Zoom」を利用したオンライン会議「しんじゆく若者Web会議」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時 11月13日(土)午後1時30分～5時30分

テーマ 新宿の情報発信2021～若い世代に届けたい

- 当日の流れ**
- ① グループに分かれ、上記テーマについて参加者同士で意見交換
 - ② 意見交換の結果を区長に発表
 - ③ 区長がその場で発表にコメント

【対象】区内在住の18歳～39歳、12名程度
※ご自宅等の不特定多数の方がいない場所から「Zoom」を利用して参加できる方

【謝礼】 4,000円

【申込み】 10月22日(金)までに新宿区ホームページから専用申込フォーム(右図二次元コード。http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/kocho01_002021_00001.html)からお申し込みください。応募者多数の場合は抽選し、結果は11月上旬までに応募者全員にお知らせします。



▲新宿シンちゃん



▲申し込みページ

野菜に首ったけ!
毎月8日は
しんじゆく野菜の日
～1日に必要な野菜は350g

【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・FAX(5273)3930へ。

10月のレシピ

レンジで簡単野菜蒸し(ピリ辛ごまだれ)

今回は、手軽に野菜を食べられる「炒め物用カット野菜」を使います。
お皿(耐熱容器)と電子レンジがあれば作ることができ、約100g(1人分)の野菜が取れます。



材料(2人分)

- ▶炒め物用カット野菜 …1袋(200g入)
- ▶ポン酢……………大さじ1杯
- ▶白すりごま …小さじ1杯
- ▶ごま油……………小さじ1杯
- ▶豆板醤……………お好みの量

作り方

- ① カット野菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する(目安は、600Wで4分30秒)。
- ② Aを混ぜ、お好みで豆板醤を加えて味を調える。
- ③ ①に食べる直前に、②をかける。