

暮らし	3・5・8面	施設	5面
▶年末年始の資源・ごみ収集		▶四谷図書館の休館中は臨時窓口をご利用ください	
福祉	4・5面	保健・衛生	3・7・8面
▶高齢者が安心して暮らせる地域づくりを進めています		▶ご存じですか 震災時の「医療救護所」	
子ども・教育	5面	お知らせ	2・6面
		▶上半期の区の財政状況	

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

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。

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。

新型コロナの状況によりイベント等は中止・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等でご確認ください。

# 区内全域でバリアフリー化を進めます

## 新宿区移動等円滑化促進方針を策定しました

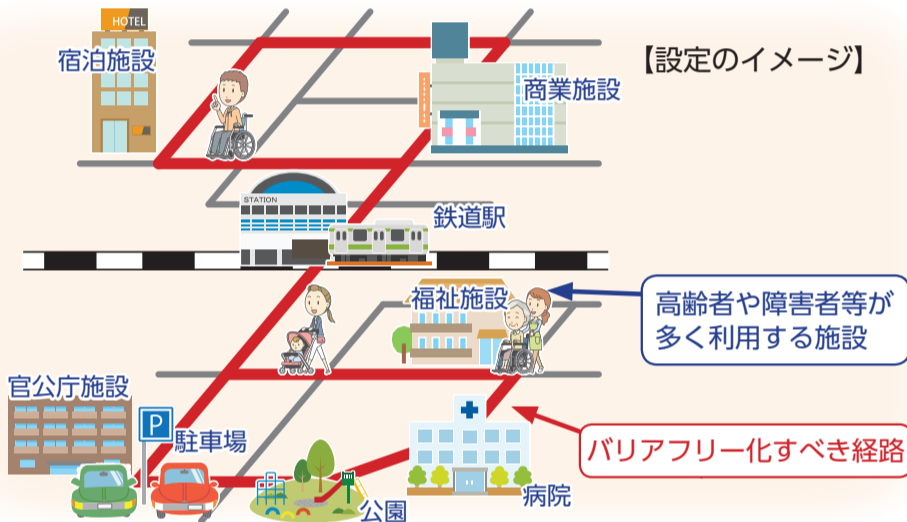
区では、区内全域のバリアフリー化を進めるため、施設と施設の間の道路や施設と道路の連続性を確保することのほかソフト施策等、総合的なバリアフリー化の方針を示した「新宿区移動等円滑化促進方針」を策定しました。

【問合せ】都市計画課都市施設係(本庁舎8階) ☎(5273)3547・FAX(3209)9227へ。

### 方針の主な内容

#### 1 高齢者や障害者等が多く利用する施設・経路を設定

官公庁施設や鉄道駅、福祉施設、病院、商業施設等の高齢者や障害者の方が多く利用する施設と、これらをつなぐ経路を設定し、面的・一体的なバリアフリー化を促進していきます。



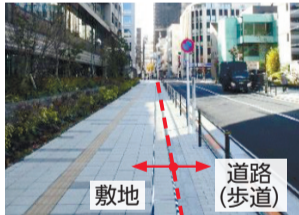
#### 2 バリアフリー化の促進

施設ごとに配慮すべき事項や地域特性を踏まえた地域別のバリアフリー方針を定め、施設管理者や道路管理者等に働きかけることで、区全体の一層のバリアフリー化を図ります。

##### 【バリアフリー化の事例】



▲鉄道駅のエレベーター整備によりバリアフリールート の複数化・最短化を推進



▲敷地と道路に段差のない一体的な歩行空間の確保を推進



▲道路と敷地内の施設出入口まで、素材・色などが統一された誘導用ブロックの連続設置を推進

### 方針策定後の進め方

#### ★歩行環境の整備を計画的に実施します

方針に基づき、道路の段差解消や視覚障害者誘導用ブロックの設置等、バリアフリー対策を計画的に実施していきます。

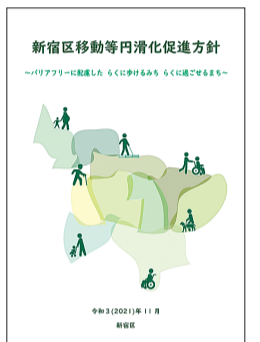
#### ★方針を広く周知

##### 関係機関と個別協議を実施します

区内のイベントでの企画展示等で方針を広くお知らせするほか、方針に基づいた整備について、鉄道事業者等の関係機関と個別協議を実施します。

#### ★高齢者・障害者等との意見交換を継続的に実施していきます

方針に基づく整備の実施状況等を定期的に確認し、高齢者、障害者等の皆さんに参加していただき意見交換などを行いながら、バリアフリー化等の取り組みを一層推進していきます。



#### 方針(素案)へのご意見ありがとうございました

方針の策定にあたり、パブリック・コメント制度(意見公募)によるご意見(160件)を参考にしました。

方針の全文と、お寄せいただいたご意見・区の方針は、都市計画課(本庁舎8階)・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。



## 新型コロナ(COVID-19)ワクチン関連情報

【問合せ】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・☎0570(012)440(ナビダイヤル)へ。

### 3回目接種について

2回目のワクチン接種日から原則8か月経過した18歳以上の方を対象に、12月以降、順次ワクチン接種を実施していきます。12月・1月は主に医療従事者・高齢者施設入所者を対象に接種を実施します。  
※3回目の接種は予約が必要です(8月末までに2回目接種を完了した65歳以上の方を除く)。



▲ワクチン3回目接種についての案内

★一般の方の3回目接種について詳しくは、新宿区ホームページ・広報新宿臨時号(12月10日発行・全戸配布)でお知らせします

区への転入前や海外等で2回接種した方へ

#### 3回目接種の接種券の発行には申請が必要です

下記に該当する方で、3回目の接種を希望される方は、接種券の発行申請が必要です。申請方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

【対象】▶他の自治体で2回目接種をした後に転入した方、▶海外で2回接種した方、▶海外在留邦人等向け接種事業で2回接種した方ほか



▲接種券の発行申請についての案内

感染が再拡大する前に!

1回目・2回目のワクチン未接種の方は  
ワクチンを接種しましょう



▲ワクチン接種情報

★予約なしで接種が受けられます

接種を希望する方は予約なしで接種が受けられます。接種実施日時・会場等詳しくは、新宿区ホームページ(上二次元コード)をご覧ください。

東京都新型コロナワクチン接種促進キャンペーン ご活用ください

#### TOKYOワクションアプリ

★接種記録等を登録するとさまざまな特典が受けられます  
アプリへの登録方法、特典内容等詳しくは、TOKYOワクションホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



▲TOKYOワクションホームページ





# 広げよう支えあいの輪 高齢者が安心して暮らせる 地域づくりを進めています

## ①生活を見守りながら 「ぬくもりだより」をお届けします

【対象】75歳以上で一人暮らしの方  
【内容】情報紙「ぬくもりだより(高齢者が利用できるサービス等、生活に役立つ情報を掲載)」の訪問配布(月2回)  
※事前に地区の民生委員が生活状況や訪問配布の希望を伺うことがあります。  
※特別出張所・高齢者総合相談センターでも配布しています。訪問配布の対象でない方もご覧ください。  
【申込み】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

## ②地域見守り協力員が訪問し生活を見守ります

【対象】75歳以上の一人暮らしの方、または75歳以上のみの世帯の方  
※日中に同様の状態となる世帯も対象です。  
【内容】地域見守り協力員(地域のボランティア)の自宅訪問(月2回程度)  
●見守り協力員(地域のボランティア)を募集しています  
高齢者のご自宅の見守り活動のほか、定期的開催する連絡会で、協力員同士の情報交換や研修等も行います。詳しくは、お問い合わせください。  
【問合せ】区社会福祉協議会地域活動支援課新宿ボランティア・市民活動センター ☎(5273)9191・☎(5273)3082へ。

## ③地域の事業者が高齢者を見守ります

●高齢者を見守る事業者を募集しています  
【内容】▶高齢者に身近な事業者と関係機関の連携による高齢者の見守り、▶業務中に気付いた高齢者の異常等の高齢者総合相談センター等への連絡  
【登録事業者の例】▶新聞販売店、▶美容院、▶牛乳販売店、▶公衆浴場、▶商店会、▶郵便局、▶金融機関、▶宅配業者、▶薬局、▶コンビニエンスストア等(10月1日現在640事業者)  
【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係へ。

★①②はどちらか一方をご利用いただけます★

## シルバー人材センター 新規会員を募集します



【問合せ】同センター(〒160-0022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

## 地域でできる短時間ワーク、 はじめませんか?

センターの会員になって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。詳しくは、お問い合わせください。  
【仕事の例】▶家事援助、▶施設管理、▶清掃業務、▶登下校見守り

### 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。



▲小学校での施設管理業務



## おてがる体力確認会

運動能力測定を通じて自身の体の状況を知り、健康維持に役立てましょう。  
※年度内の参加は1人に付き1回までです。  
【日時・会場等】  
下表のとおり  
※いずれも時間は第1部は午前9時30分～10時30分、第2部は午前11時～12時。区でどちらかの部に振り分けます。  
【対象】区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方  
※体の状態によっては参加をお断りする場合があります。  
【内容】運動能力測定の実践、介護予防体操の紹介ほか  
※いずれの会場も同じ内容です。  
【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装でおいでください(①は動きやすい靴で、②～④は上履き(スリッパ不可)持参)。  
【申込み】電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。先着順。

	日程	会場	定員	申込期間
①	1月5日(水)	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	各9名	12月7日(火)～24日(金)
②	1月21日(金)	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	各18名	12月7日(火)～1月11日(火)
③	2月7日(月)	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	各15名	12月7日(火)～1月28日(金)
④	2月18日(金)	信濃町シニア活動館(信濃町20)	各12名	12月7日(火)～2月7日(月)



▲高齢者見守り登録事業者ステッカー



▲ぬくもりだより



▲地域の見守り

12月3日～9日は  
障害者週間

障害のある人もない人も共に生きる社会をめざして

# ご存じですか 障害者差別解消法

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。

「障害者差別解消法」は、障害の有無にかかわらず、全ての人がお互いの人格と個性を尊重し合いながら、共生できる社会をつくることを目的として、「障害を理由とする差別」をなくすために制定されました。

また、令和3年5月、合理的な配慮の提供を民間事業者に義務付ける改正法が成立しました。公布の日(6月4日)から起算して3年を超えない範囲内において政令で定める日から施行されます。

区民や事業者として、「障害を理由とする差別」をなくすために皆さんができることに取り組みしましょう。

### 困っている方を見かけたら手助けを

●ヘルプマーク・ヘルプカード  
障害のある方の中には、手助けが必要でも自分から困っていることを伝えられない方がいます。ヘルプカード・ヘルプマークは、障害のある方が携帯し、日常生活で困ったときや緊急・災害時などに、周囲に手助けをお願いしやすくなるためのものです。

ヘルプカード・ヘルプマークをお持ちの困っている方を見かけたら手助けをお願いします。

※ヘルプカードは障害者福祉課、障害者福祉センター(戸山1-22-2)、保健センター等で配布しています。



▲ヘルプカード  
困ったときに伝えたいことが記載されています。

### 障害者週間とは

障害者のあらゆる分野への参加を促進するために「障害者基本法」により設けられています。

区では、障害や障害者への関心と理解を深めるためにさまざまな取り組みを行っています。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。



### 合理的配慮とは

障害のある方などから、社会の中にある障壁(バリア)を取り除くために対応をしてほしいと伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することです。



### 後期高齢者医療制度に加入している方へ

## 12月中旬にジェネリック医薬品 差額通知を発送します

生活習慣病等の医薬品が処方され、ジェネリック医薬品を利用した場合に薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方に、利用差額を試算した「差額通知」を12月中旬に発送します。



### ジェネリック医薬品とは

厚生労働省が認めた先発医薬品(新薬)と同等の効能・効果を持つ薬で、先発医薬品より一般的に安い価格で提供されています。利用を希望する場合は、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。

【問合せ】東京都後期高齢者医療広域連合ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120(601)494(12月中旬～1月31日(月)の土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時)へ。

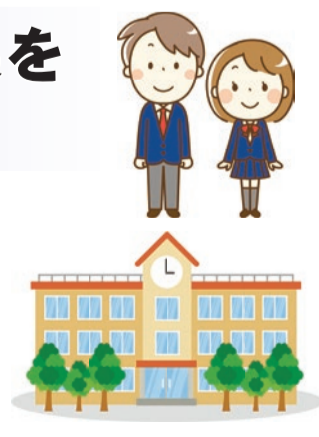
【区の担当課】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562

## 歳末・地域たすけあい運動募金にご協力を

集まった募金は、区内の在宅重度障害児者、交通遺児・自死遺児、乳児院や女性保護施設の入所児者、児童養護施設や母子生活支援施設を退所後間もない方への見舞金品のほか、地域福祉の取り組みに活用されます。  
【受付窓口】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、特別出張所、地域福祉課(本庁舎2階)  
【問合せ】区社会福祉協議会 ☎(5273)2941へ。

## 学校選択制度抽選結果を 発送しました

10月に令和4年度新中学1年生の学校選択制度の申し込みを実施した結果、牛込第三・西早稲田・新宿西戸山中学校の3校で受け入れ可能数を上回る申し込みがありました。3校を選択した方を対象に抽選を実施し、抽選結果等を11月17日に発送しました。抽選基準等について詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。



【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

## 四谷図書館(内藤町87)休館中は 臨時窓口(四谷特別出張所等区民施設8階)をご利用ください

●窓口開設は1月5日(水)～6月30日(休)  
四谷図書館は工事のため休館します。工事期間中は四谷特別出張所等区民施設(内藤町87)7階への立ち入りができなくなるため、8階に臨時窓口を開設します。

### 【臨時窓口の業務内容】

- ▶予約資料の受け渡し
- ▶貸し出し資料の返却
- ▶家庭配本サービスの受け付け
- ▶利用登録など図書館利用に関する相談
- ▶予約資料の受け取り館の変更
- ▶おはなし会等のイベントは四谷地域センター集会所等で開催を予定しています。【休止するサービス】
- ▶閲覧席の利用、書架への立ち入り
- ▶館内パソコン、フリーWi-Fiの利用
- ▶対面でのレファレンスサービス(調べもの相談)

【休館期間】12月15日(水)～7月15日(金)  
【臨時窓口のお休み】毎週火曜日、2月・5月の第3日曜日  
【開設時間】月～土曜日午前9時～午後9時45分、日曜日・祝日午前9時～午後6時  
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

施設名	所在地
中央図書館/こども図書館	大久保3-1-1
鶴巻図書館	早稲田鶴巻町521
西落合図書館	西落合4-13-17
戸山図書館	戸山2-11-101
北新宿図書館	北新宿3-20-2
中町図書館	中町25
角筈図書館	西新宿4-33-7
大久保図書館	大久保2-12-7
下落合図書館	下落合1-9-8



▲四谷特別出張所等区民施設



▲中央図書館



▲中町図書館

## 高校・大学等の受験料と学習塾の費用を無利子でお貸しします 令和3年度 受験生チャレンジ支援貸付事業

高校・大学等へ入学した場合などは申請により返済が免除されます。連帯保証人1名が必要です(困難な場合は連帯借受人も可)。詳しくは、ご相談ください。区社会福祉協議会ホームページ(右二次元コード)。



▶http://www.shinjuku-shakyo.jp/news/370/)でご案内しています。  
【対象・貸付限度額】一定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(上限)、▶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(上限)  
【問合せ】区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5292)3250へ。

### 区関連・官公署情報



#### 市民とNPOの交流サロン (オンライン) 講

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンライン講座です(通信費等は申込者負担)。

【日時】12月9日(木)午後6時45分～8時45分

【内容】正しい点字の普及・視覚障害者の情報環境の改善と福祉の増進に取り組む日本点字技能師協会の活動紹介(語り手は同協会)



【申込み】12月9日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ(<https://snponet.net>)から申し込みます。

【問合せ】新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527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・司法書士・税理士などの専門家が相

談に応じます。

【日時】12月16日(木)午後1時～5時

【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

【対象】区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組(1人も可)

【後援】新宿区

【申込み】12月8日(水)～15日(水)に電話でNPO法人日本地主家主協会事務局 ☎(3320)6281(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)へ。先着順。



11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		341,894人(334人減)
世帯数		217,520世帯(341世帯減)
	日本人	外国人
人口計	307,501人 (155人減)	34,393人 (179人減)
男	153,662人 (51人減)	17,663人 (120人減)
女	153,839人 (104人減)	16,730人 (59人減)

## 詐欺被害防止 一言アドバイス

「あなたの口座を使う  
犯人を捕まえた」  
という電話にご注意を

#### 区内の特殊詐欺被害 認知件数(10月)

特殊詐欺の主な種類	件数
オレオレ詐欺	0件
預貯金詐欺	1件
還付金詐欺	2件
架空料金請求詐欺	0件
キャッシュカード詐欺盗	2件
合計	5件

※区危機管理課調べ

「アポ電」と呼ばれる詐欺の予兆電話は、区役所職員のほか、区内の警察官を装った手口が増加しています。

犯人は、警察官になりすまし「犯人を捕まえたところ、持ち物にあなた名義のカードがあった。不正に使われているかもしれない」などと言って不安にさせた後、「カードの交換が必要なので自宅に取りに行く」「被害確認をするので口座番号・暗証番号を教えてください」と言ってキャッシュカード等をだまし取ろうとします。

警察が自宅にカードを受け取りに行くことや、暗証番号を聞き出すことはありません。上記のような電話は詐欺です。少しでも疑問や不安を感じた場合には、電話を切って最寄りの警察署や区危機管理課にご相談ください。

【警察署代表電話】▶牛込 ☎(3269)0110、▶新宿 ☎(3346)0110、▶戸塚 ☎(3207)0110、▶四谷 ☎(3357)0110

【問合せ】区危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)3532へ。

#### 区政に関する苦情をお聴きします

## 区民の声委員会

区民の声委員会は、3人の委員が区政に関する苦情を公正・中立に処理する第三者的な機関です。プライバシーの保護には特に配慮していますので、安心してご相談ください。

【受付日時】月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～12時・午後1時～5時

【申し立てができる方】個人・法人・その他の団体で、区の機関の業務執行に関する事項や職員の行為に、直接的かつ具体的に利害関係のある方

【申し立て方法】苦情申立書を郵送または直接、区民の声委員会(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎2階) ☎(5273)3508へ。申立書は同委員会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。



※ほかに救済制度がある場合や苦情の原因となった事実から一定期間を経過している事項などの場合には、申し立てができないことがあります。

#### 特別区職員を目指す方へ

## 23区合同説明会・技術職採用フォーラム

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用し、各区・組合の紹介や技術職の業務説明をライブ配信します。新宿区に興味のある方や受験を検討している方はご覧ください。

視聴方法・配信開始時間等詳しくは、特別区人事委員会ホームページ(下二次元コード: <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>)からご覧いただけます。

【配信期間】1月11日(火)～20日(木)(15日(土)・16日(日)を除く)

【配信内容】▶各区・組合の概要・魅力・求める人材・質疑応答ほか▶現役技術職職員のパネルディスカッションによる仕事紹介(職種は土木造園・建築・機械・電気)

【視聴定員】各回先着1,000名  
【問合せ】特別区人事委員会事務局任用課 ☎(5210)9787へ。



## 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

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

#### ★サークル・会員募集★

◆絵画 毎月第1～第4木曜日午後6時～8時、戸山生涯学習館で。水彩、パステル、油絵、デッサン。講師の指導あり。¥月4,000円。☎戸山アート・解田 ☎(3352)4306

#### ★催し・講座★

◆お絵かきくらのクリスマス会 12月11日(土)午後1時～2時30分、障害者福祉センターで。クリスマスがテーマの工作ほか。障害のあるお子さんと保護者対象。¥300円。☎12月8日(水)までに電話で。応募者多数の場合

は抽選で5組10名。☎お絵かきくらぶあいじえん・大内 ☎(3203)4107

◆リサイクル はぎれの世界展 12月14日(火)正午～午後6時、ギャラリーころころ(若松町35)で。古い着物や、洋裁の時に端切れの販売、色々な布の展示(60年代スイス製ほか)。

¥無料。☎アトリエケリア・播磨 ☎080(5689)0012

◆講演「マイクロプラスチック問題と下水道」 12月17日(金)午後2時～4時、角筈区民ホールで。環境学者・高田秀重氏によるマイクロプラスチック問題についての講演。¥無料。☎12月15日(水)までに電話で先着100名。☎午前10時～午後4時に東京下水道設備協会・中西 ☎(3346)3051

## 令和3年 第4回区議会定例会 提出議案

区長が提出した議案は次のとおりです。提出議案を追加する場合があります。  
【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10号)
  - 令和3年度新宿区一般会計補正予算(第11号)

#### ◆条例案1件

- 一部改正の条例
  - 新宿区環境土木・都市計画事務手数料条例の一部を改正する条例

#### ◆その他12件

- 訴訟上の和解について
- 特別区人事及び厚生事務組合規約の一部を変更する規約について
- 公の施設の指定管理者の指定について(9件)
- 公の施設の指定管理者の指定の変更について

## 1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

### ◆ 予約制のものは12月7日(火)から受け付けます ◆

新型コロナウイルスの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・にこにこ 歯科相談	牛込	13(木)◎・20(木)★	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・・・にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)◎・28(金)★		
	東新宿	17(月)◎・24(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	13(木)	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	17(月)		
育児相談	牛込	14(金)	9:00～10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	21(金)	9:00～10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	5(木)	13:00～14:30	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	25(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による個別相談
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の対象(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40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	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		

### ★★★★★★ 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)

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(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からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
		25(火) 更年期専門		
精神保健相談	牛込	18(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	14(金)	14:00～16:15	
	東新宿	26(水)	13:15～15:30	
	落合	6(木)・20(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	13(木)	9:15～11:30	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	17(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	17(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	24(月)		
	東新宿	31(月)		
	落合	11(火)・21(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	25(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。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	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		

## 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を含む)

### ■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」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧の上、医療機関へ直接、ご予約ください。



- 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

「健康診査票」「がん検診票」がお手元にない方は、健康づくり課健診係・保健センター・下記ご案内センターへご連絡ください。

### ■感染対策について

各医療機関では、新型コロナウイルス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。

**新宿区健康診査ご案内センター** 午前9時～午後8時  
1月31日(月)まで(12月29日(火)～1月3日(月)を除く)

☎0120(441)117  
フリーダイヤル(通話料無料)

☎03(4335)7982  
(通話料有料)

## 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)

FAX(5285)8080

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

## 狂犬病予防注射の接種期間の延長



狂犬病予防法に基づき、犬の飼い主は毎年4月1日～6月30日に狂犬病予防注射の接種を受けるよう定められています。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、接種期間を12月31日(金)まで延長しています。

※令和3年度の区内の狂犬病予防定期集合注射は中止します。予防注射を接種していない犬の飼い主の方は個別に予防注射を受けてください。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

## 精神保健講演会(オンライン) 講

コロナ禍におけるうつ病の理解と関わり方

YouTubeを利用した動画配信(90分程度)による講座です。申込者へ動画ページのURLを送付します(通信費等は申込者負担)。

【配信期間】1月14日(金)～31日(月)

【対象】区内在住・在勤・在学で、YouTube動画配信を視聴できる機器をお持ちの方

【内容】コロナの影響下でのうつ病の特徴や関わり方(講師は幾瀬大介/昭和大学横浜市北部病院メンタルケアセンター医師)

【申込み】1月13日(木)(講師への質問がある方は12月17日(金)までに新宿区ホームページ(右二次元コード)。

HP [http://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/yobo01\\_002238.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/yobo01_002238.html) へ。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

【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。



# 12月31日(金)～1月3日(月)の収集作業は休みます

## 年末年始の 資源・ごみ収集



年末年始は、資源・ごみ量や交通事情により収集時間が変更になることがあります。

下表の収集日を確認し、午前8時までにお出しく下さい。

【問合せ】

- ▶新宿清掃事務所 ☎(3950)2923・FAX(3950)2932
- ▶新宿東清掃センター ☎(3353)9471・FAX(3353)9505
- ▶歌舞伎町清掃センター ☎(3200)5339・FAX(5272)3494へ。

### ◆ 燃やすごみ

収集日※	収集終了日	収集開始日
月・木曜日	12月30日(木)	1月6日(木)
火・金曜日	12月28日(火)	1月4日(火)
水・土曜日	12月29日(水)	1月5日(水)

※収集日…資源・ごみを収集する地域ごとに収集曜日が決まっています。詳しくは、新宿清掃事務所・各清掃センター・各特別出張所等で配布しているパンフレット「資源・ごみの正しい分け方・出し方」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。

### ◆ 資源

古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、容器包装プラスチック(☑)、びん、缶、ペットボトル、スプレー缶・カセットボンベ・乾電池

収集日※	収集終了日	収集開始日
月曜日	12月27日(月)	1月10日(祝)
火曜日	12月28日(火)	1月4日(火)
水曜日	12月29日(水)	1月5日(水)
木曜日	12月30日(木)	1月6日(木)
金曜日	12月24日(金)	1月7日(金)
土曜日	12月25日(土)	1月8日(土)



### ◆ 金属・陶器・ガラスごみ

収集日※	収集終了日	収集開始日
1・3番目の月曜日	12月20日(月)	1月17日(月)
1・3番目の火曜日	12月21日(火)	1月4日(火)
1・3番目の水曜日	12月15日(水)	1月5日(水)
1・3番目の木曜日	12月16日(木)	1月6日(木)
1・3番目の金曜日	12月17日(金)	1月7日(金)
1・3番目の土曜日	12月18日(土)	1月15日(土)
2・4番目の月曜日	12月27日(月)	1月10日(祝)
2・4番目の火曜日	12月28日(火)	1月11日(火)
2・4番目の水曜日	12月22日(水)	1月12日(水)
2・4番目の木曜日	12月23日(木)	1月13日(木)
2・4番目の金曜日	12月24日(金)	1月14日(金)
2・4番目の土曜日	12月25日(土)	1月8日(土)

### パソコンの収集について



区では、パソコンは収集できません。

- ◎パソコン3R推進協会 ☎(5282)7685(土・日曜日、祝日、12月28日(火)～1月5日(水)を除く)へお問い合わせください。
- ◎宅配便による回収は、リネットジャパンリサイクル(株)ホームページ(<https://www.renet.jp/>)からお申し込みください。

### 家庭から出る粗大ごみ等の受け付け

- ◎粗大ごみの受け付け…粗大ごみ受付センター ☎(5296)7000
- ◎家電4品目(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機)の受け付け…家電リサイクル受付センター ☎(5296)7200
- ※12月29日(水)～1月3日(月)は休みです(インターネット受け付けも含む)。

## すすめ! しんじゆく 健康コンゴズ!!



今回のテーマは「適量飲酒」です。

年末年始はお酒を飲む機会が多くなりますが、飲み過ぎは健康を損なう原因になります。あらかじめ飲酒量や休肝日を決めるなど、自分に合ったお酒との付き合い方を見つめましょう。

一般的にアルコール代謝能力が低いといわれる女性・高齢者や少量の飲酒で顔が赤くなる方は、1日の目安量よりも少ない量が適当です。

【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・FAX(5273)3930へ。

### VOL.14 楽しくお酒を飲むためには…

1日の飲酒量の目安  
純アルコール量20gまで

【20gの例】

- 缶ビール・チューハイ(5度) 500ml(1.5缶まで)
- ワイン(12度) 200ml(2杯弱まで)
- 日本酒(15度) 180ml(1合)

女性・高齢者はより少なめに!

① 週1～2回はお酒を飲まない休肝日も作るといいよ!

② これからは家で飲む時もお酒を楽しむぞ!

③ 飲んだっけ...?

④ 注意...?

## 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。

### 12月のレシピ

### 大根と鶏の手羽先の炊いたん

旬の大根を使った煮物料理を紹介します。炊飯器を使用することで、火を使わずに調理できます。少しずつ寒くなる季節に、ほっこりした煮物で温まってほしいという思いを込めたレシピです。

この料理で1人約200gの野菜がとれます。



#### 材料(2人分)

- ▶大根…10cm(350g程度)
- ▶ネギ……………1/2本
- ▶鶏の手羽先……………4本
- ▶酒……………大さじ1.5
- ▶みりん……………大さじ1
- ▶砂糖……………大さじ1.5
- ▶しょうゆ……………大さじ2
- ▶水……………200cc
- ▶赤唐辛子……………適宜
- ▶唐辛子(一味または七味)……………適宜

#### 作り方

- ① 大根は皮をむき、厚さ2cm程度のいちょう切りにする。ネギは小口切りにする。
- ② 炊飯器に①の大根、鶏の手羽先、Aを入れ、通常の炊飯モードで加熱する。
- ③ 器に盛り付けて、①のネギ、お好みで唐辛子をかける。

(レシピ提供/松村英子(新宿区食育ボランティア))