

くらし	2・3面	子ども・教育	4面
▶市谷薬王寺町で住居表示を実施します		▶乳幼児・子ども・高校生等医療証	
▶新しい国民健康保険被保険者証を発送しました		イベント	4・5面
住宅・まちづくり	2面	保健・衛生	5・6・7・8面
▶しんじゅく耐震フォーラム2023		▶人と動物のより良い関係を目指して	
福祉	3面	▶からだにいいことはじめよう!	
		新型コロナ関連情報	8面

しんじゅくコール
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時

☎ 3209-9999
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。

認知症になっても みんなが安心して暮らせるまち

HPで詳しく



認知症は、誰でもかかる可能性がある身近な病気です。区では、認知症の方やその家族が、安心して地域で暮らし続けられるように、医療機関や介護事業者、ボランティアや区民の方などと協力して、地域ぐるみで支え合うためのさまざまな取り組みを進めています。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352

●認知症は早期発見・早期対応が大切です

もの忘れが気になり始めたら早めに医療機関を受診し、診断や治療方法等をおかかりつけ医に相談しましょう。早期の治療・ケアにより症状を和らげたり、進行を遅らせることができる場合があります。かかりつけ医がいないときは、下表の高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)へお問い合わせください。



認知症の方とその家族を 支援しています

区では下記の事業を行っています。申し込み方法等、詳しくは、高齢者支援課へお問い合わせください。

認知症・もの忘れ相談

認知症の診断や治療、対応等について医師による無料相談を行っています(要予約)。

認知症介護者相談

認知症の方を介護するご家族の方が抱える不安や悩み、健康状態などを専門医に無料で相談できます(要予約)。

介護者リフレッシュ支援事業

65歳以上の認知症または要介護1以上の方にヘルパーを派遣し、介護者のリフレッシュを支援します。

認知症介護者家族会・学習会

介護者やボランティアの方が集って、自由に話し合いや情報交換をしています。

学習会では、認知症への理解や対応、介護に役立つ情報に関する講座を開催しています。



地域の皆さんで見守りませんか

地域の方々で見守り、安心して暮らせるまちにしていきたいと思います。登録方法等、詳しくは、高齢者支援課へお問い合わせください。

認知症サポーター

認知症の正しい知識を持ち、身近に認知症の方がいたときに温かく見守る、ちょっとした手助けをする人です。

●認知症サポーターになるには

地域での支え合いの輪を広げるため、認知症の正しい知識や対応方法を学ぶ認知症サポーター養成講座(90分程度)を開催しています。修了した方に認知症サポーターカード(右上図)をお渡します。



高齢者見守り登録事業者

新聞配達・郵便局・薬局など、高齢者の生活に身近な事業者が、地域の高齢者をゆるやかに見守っています。区では、新たな登録事業者を募集しています。

認知症安心ガイドブック~認知症ケアパス を配布しています

認知症についての正しい理解や対応方法、区の医療サービス等の情報を掲載した冊子を高齢者支援課、高齢者総合相談センター等で配布しています。



認知症に関する困りごとを
サポートします

高齢者総合相談センター



ご相談ください
このマークが
センターの目印です

センター名	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770・☎(3358)6922
笹荷町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753・☎(3266)0786
榎町	市谷仲之町2-42、防災センター1階 (令和6年9月ごろまでの仮移転先)	☎(5312)8442・☎(5312)8443
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710・☎(5292)0716
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585・☎(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143・☎(3203)1550

センター名	所在地	電話・ファックス
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080・☎(3950)4130
落合第二	上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階	☎(5348)8871・☎(5348)8872
柏木	北新宿3-27-6、北新宿特別養護 老人ホーム(かしわ苑)内	☎(5348)9555・☎(5348)9556
角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136・☎(5309)2137
新宿区役所	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎(5273)4593・☎(5272)0352 ☎(5273)4254

受付時間 月~土曜日午前9時~午後5時30分(年末年始を除く)

※新宿区役所高齢者総合相談センターは、月・水~金曜日午前8時30分~午後5時、火曜日午前8時30分~午後7時(祝日、年末年始を除く)に受け付けます。

一人一人が気を付け、みんなで見守ろう!

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見には、周囲の皆さんによる見守りも大切です。少しでもおかしいと感じた時は、お気軽にご相談ください。

相談・問合せ ▶新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3830(相談専用。月～金曜日午前9時～午後5時。来所相談は午後4時30分まで受け付け)

▶消費者ホットライン☎(局番なし) 188

区の担当課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3834



住まいの耐震化を一緒に考えてみませんか

しんじゅく耐震フォーラム2023

 イベント

●耐震相談や工作体験等のイベントを開催
当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへおいでください。

日時 ▶9月9日(土)午前10時～午後6時

▶10日(日)午前10時～午後4時

内容 折り紙建築や耐震紙模型のペーパークラフト制作体験、木工作業の体験、耐震相談、区の事業紹介ほか

企画運営 新宿区耐震補強推進協議会

問合せ 防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273) 3829  耐震化支援事業



耐震紙模型

●動画「地震の話 あなたの家、地震対策、大丈夫?」を配信

9月9日(土)から、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(上二次元コードからリンク)で耐震化啓発動画(関東で発生した巨大地震の歴史と周期、耐震に関する漫才)を配信します。

市谷薬王寺町で 住居表示を実施します

11月6日(月)から市谷薬王寺町の住所の表記を、地番(番地)から、「街区符号(番)」「住居番号(号)」による表示に変更します。

区で管理する公簿にある住所情報は、住居表示の実施に合わせて、自動的に新表示に変更しますが、マイナンバーカード等の区の一部の手続きや、運転免許証、不動産登記簿等に記載の所有者の住所欄は、ご自身で変更手続きが必要です。

●市谷薬王寺町地域の方へ

8月21日から緑色の封筒に入れて、下記資料等を戸別配布しています。

▶新しい住所をお知らせする通知書、▶住居表示実施に伴う手続きの

ガイド、▶住居表示新旧対照案内図

●住民等説明会

住居表示実施に伴う必要な手続きの説明会を開催します。緑色の封筒に入った資料等一式をお持ちの上、当日直接、会場へおいでください。

日時 ▶9月8日(金)午後7時から、▶9日(土)午前10時から・午後2時から(各回1時間程度。いずれも同じ内容)

会場 牛込仲之小学校(市谷仲之町4-33)

問合せ 地域コミュニティ課住居表示係(本庁舎1階) ☎(5273) 3521

くらし



無料不動産相談会

 イベント

日時 9月21日(木)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

相談員 東京都宅地建物取引業協会第七ブロック(新宿区)会員・税理士ほか

共催 新宿区

会場・申込み 当日直接、区役所本庁舎正面玄関脇へ。

問合せ 東京都宅地建物取引業協会第七ブロック(新宿区) ☎(3361) 7171(月～金曜日午前10時～午後3時)

神田川生き物調査

 イベント

●神田川ファンクラブ

神田川に入って、魚類等の観察と手網による捕獲を体験してみませんか。

日時・集合場所等 9月30日(土)午前9時に戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)集合、正午に現地解散

対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名程度

申込み はがきかファックスに3面記入例のほか年齢、ウェーダー(胸までのゴム長靴)の有無、お持ちでない方は足のサ

イズを記入し、9月15日(必着)までに問合せ先へ。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 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・FAX(3209) 5595

リサイクル講座

 講座

●古布からベレー帽作り

日時 10月13日(金)午前10時～午後4時

対象 区内在住・在勤の方、10名

費用 400円(材料費等)

持ち物 古布(和服地・洋服地。表地・裏地ともに90cm×50cm程度でアイロンをかけたもの)、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具

共催 新宿環境リサイクル活動の会

申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、9月21日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 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)

中小企業で働く方のための パソコン講座

 講座

▶①学びホーダイコース(15時間)と、

▶②MOS資格取得コース(30時間)があります。詳しくは、ぱる新宿ホームページ([HP](https://www.pal-shinjuku.jp/)<https://www.pal-shinjuku.jp/>)をご覧ください。

日時 月～土曜日の午前10時～午後8時(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 パソカレッジ高田馬場校(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、①②計30名

費用 ▶①は1万9,800円、▶②は4万1,800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(1人に付き1枚)に3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、9月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者には9月28日(木)までに受講案内を発送します。

問合せ ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3208) 2311・FAX(3208) 3100

消費者講座

 講座

●ここがポイント!ネットショッピングの注意点(スマホ体験型)

日時 10月17日(火)午後1時30分～3時

30分

会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

対象 区内在住・在勤・在学の方、30名

持ち物 スマートフォン

申込み 10月4日(木)まで電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページからも申し込みます。

※10月4日(木)までファックス・電子メール(3面記入例のほかお持ちの方は電子メールアドレスを記入)で消費生活総合サポートセンターFAX(6268) 9873・E-mail:jigyuu@c-support.or.jpからも申し込みます。

問合せ 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3834

住宅・まちづくり



神楽坂三・四・五丁目地区 地区計画の変更・縦覧

7月31日の都市計画審議会の議を経て都市計画を変更し、8月21日付で告示・施行しました。関係図書を縦覧しています。

縦覧場所・問合せ 景観・まちづくり課(本庁舎8階) ☎(5273) 3569

有効期限は令和7年9月30日

新しい国民健康保険被保険者証 を発送しました

有効期限が令和5年9月30日の保険証をお持ちの方に、新しい国民健康保険被保険者証を8月25日に簡易書留郵便で発送しました。

世帯主あてに世帯の被保険者全員分の保険証をお送りしています(世帯主が国民健康保険の被保険者でない場合も含む)。

住所・氏名等の記載内容を確認し、誤りがある場合は、医療保険年金課が特別出張所へお持ちください。

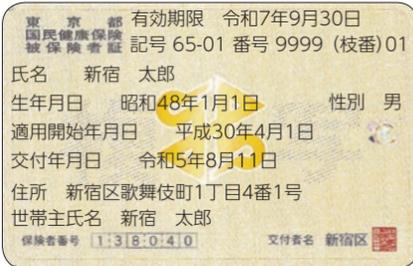
- 新しい保険証の有効期限は原則として令和7年9月30日
ただし、次に該当する方の有効期限は以下のとおりです。
▶令和7年9月30日までに満75歳になる方…誕生日の前日
▶令和7年9月28日までに在留期間満了となる外国籍の方…在留期間満了日の翌日

※在留期間を更新した方には、新しい有効期限の保険証を発送します。
※そのほかにも有効期限が異なる場合があります。詳しくは、保険証に同封したチラシでご案内しています。

- 在留資格が「特定活動」の外国籍の方へ
「指定書」の確認ができていない場合のみ、新しい保険証をお送りしています。まだ確認手続きをしていない方は、医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。

- 国民健康保険の加入・脱退の届出は14日以内に
国民健康保険に加入するときや、勤務先の健康保険に加入して国民健康保険を脱退するときは、自動的に切り替わりません。まだ届け出をしていない方は、お早めに医療保険年金課が特別出張所で手続きをしてください。

問合せ 医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146



シルバー人材センター 新規会員・教室受講生の募集

◆新規会員募集

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。

●インターネットによる入会説明

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)から説明会動画を視聴後、申し込みます。

👤 講座



●対面式での入会説明会(要電話予約)

同センターで1時間程度の説明会を受講後、申し込みを受け付けます。
説明会日時 ▶9月20日(水)午後1時30分から、▶9月21日(木)午前10時から

◆受講生募集

●パソコン教室(Windows10使用)

日時・内容等 下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回

対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名
費用 4,000円(別途テキスト代500円)

申込み はがきかファックスに3面記入例のほか教室(①～⑭の別)を記入し、9月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場ごと棟) ☎(3209)3181・📠(3209)4288・📄https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/

教室名	主な内容	日程	クラス	教室
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	10月4日(水)・11日(水)	午前	①
		11月1日(水)・8日(水)	午後	②
ワード中級	ワードの表作成機能を使った文書作り	10月13日(金)・20日(金)	午前	③
		11月13日(月)・20日(月)	午後	④
ワード活用	アート機能などを使った文書作り	10月16日(月)・23日(月)	午前	⑤
		11月15日(水)・22日(水)	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	10月4日(水)・11日(水)	午後	⑦
		11月1日(水)・8日(水)	午前	⑧
エクセル中級	集計表・グラフの作成	10月13日(金)・20日(金)	午後	⑨
		11月13日(月)・20日(月)	午前	⑩
エクセル活用	データベース操作(データの並べ替え・抽出)	10月16日(月)・23日(月)	午後	⑪
		11月15日(水)・22日(水)	午前	⑫
インターネット・メール	インターネットの利用 メールの送受信	10月10日(火)・17日(火)	午前	⑬
		11月9日(木)・16日(木)	午後	⑭

福祉



障害者福祉センターの講座

👤 講座

同センターの工事等で、開催期間等を変更する場合があります。

日時・内容・定員 ▶①組みひも講座(後期)…10月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)、11月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)、12月5日(木)・12日(木)・19日(木)・令和6年1月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)、2月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)、3月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)午後1時～3時、全24回(10名)、▶②絵手紙講座(後期)…10月18日(水)、11月15日(水)、12月20日(水)、令和6年1月17日(水)、2月21日(水)、3月13日(水)午後1時15分～3時、全6回(8名)
費用 1回100円(減免制度あり)。①は別途材料費1,000円程度、②は別途専用はがき1袋242円)

申込み 9月19日(火)までに電話かファックス(3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、問合せ先へ。応募者多

数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に空きがある場合は家族も参加できます。

会場・問合せ 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・📠(3232)3344

介護予防教室

👤 講座

①げんき応援教室

転倒予防効果のある運動を学びます。
日時 10月3日(火)・19日(水)、11月7日(火)・16日(水)、12月5日(木)、令和6年1月9日(金)・25日(土)、2月6日(日)・15日(日)、3月5日(月)
▶第1部…午前10時～10時45分、▶第2部…午前11時～11時45分(受け付けは各部開始15分前から)

②腰痛・膝痛予防教室

日時 10月11日(水)・27日(金)、11月8日(水)・24日(金)、12月13日(水)、令和6年1月10日(水)・26日(金)、2月7日(水)・16日(金)、3月13日(水)▶第1部…午後1時15分～2時、▶第2部…午後2時15分～3時(受け付けは各部開始15分前から)

……………<①②共通>……………

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、各部15名

持ち物 上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。

会場・申込み 当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)へ。各回先着順。同日の各部は同じ内容です。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

西新宿シニア活動館の催し(オンライン)

👤 講座

●やさしいヨガ

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。ヨガマットまたはバスタオルと飲み物をご用意ください。参加者は同館利用証の作成が必要です。

日時 10月7日～令和6年3月16日の第1・第3土曜日 午前10時30分～11時30分、全12回

対象 区内在住の50歳以上、各20名程度

申込み 9月10日(日)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380

おてがる体力確認会

👤 イベント

年度内1人に付き1回まで参加でき

ます。持ち物等詳しくは、参加者に別途郵送でご案内します。

日時 10月13日(金)

▶第1部…午後1時30分～2時45分、▶第2部…午後3時15分～4時30分

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

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、各部9名

内容 運動能力測定、介護予防体操の紹介ほか

申込み 9月7日(水)～10月5日(木)に電話で問合せ先へ。先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

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。

- 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)

10月1日からの医療証を発送します

乳幼児・子ども・高校生等医療証

●9月15日に発送します

新しい医療証は「淡いオレンジ色」です。9月29日(金)までに届かない場合はご連絡ください。

対象 18歳に達した日以後の最初の3月31日まで

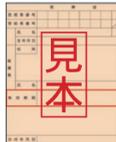
※就学前のお子さんは「乳幼児医療証」、小・中学生は「子ども医療証」、高校生等のお子さんは「高校生等医療証」です。

有効期間 10月1日～令和6年9月30日(または乳幼児医療証は6歳、子ども医療証は15歳、高校生等医療証は18歳に達した日以後の最初の3月31日まで)

助成内容 健康保険適用後の医療費自己負担分と食事療養標準負担額

※乳幼児・子ども・高校生等医療証を使用できず、医療機関等の窓口で保険診療費の自己負担分を支払った場合は、領収書(原本)を添えて、受診日の翌日から起算して5年以内に問合せ先または特別出張所で助成申請してください(郵送でも申請可)。

問合せ 子ども家庭課子ども医療・手当係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4546



医療証

こども・教育

親子の絆づくり

「赤ちゃんが来た!」



日時 10月3日～24日の火曜日午前10時30分～午後0時30分、全4回

対象 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、16組

費用 1,100円(テキスト代)

申込み 9月8日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ ゆったりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)・☎(6909)6265・☎office@yuttarino.org

秋の親子自然体験



日時・集合場所等 10月14日(土)午前7時に子ども総合センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)集合・午後5時30分解散

対象 区内在住・在学の小学



生と保護者、18組36名

内容 埼玉県立自然の博物館(埼玉県秩父郡長瀬町長瀬1417-1)見学、紙すき体験、ライン下り(雨天の場合は変更)ほか

費用 1組9,000円(観覧料、食事代等)

申込み 往復はがき(1組に付き1枚)に3面記入例のほかお子さんの学校名・学年、同行する保護者氏名(ふりがな)・続柄を記入し、9月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に9月26日(火)以降順次お知らせします。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

問合せ 子ども家庭支援課子育て支援

係(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(3232)0695

全世代向けの多彩なイベント

プラネタリウム



●星空散歩～秋

日時 9月9日(土)・17日(日)、10月14日(土)・22日(日)、11月11日(土)・19日(日)、いずれも午前10時30分から・午後1時30分から・午後3時から(受け付けは各回30分前から。開始後の入退場不可)

費用 300円(中学生までは無料)

会場・申込み 当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリアム(大久保3-1-2)へ。各回先着100名。

問合せ 新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 ☎(3232)7701

初心者ゲートボール教室



動きやすい服装でおいでください。

日時・会場 ▶9月11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(祝)・20日(火)・22日(金)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)・▶9月10日(日)・17日(日)・24日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、および運動広場(四谷1-1)(雨天・荒天時中止)

対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名

費用 1回200円

申込み 9月7日(水)～各日2日前に電話で問合せ先へ。先着順。

主催・問合せ 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

戸塚地域センターまつり



日時 9月17日(日)午前10時～午後2時

内容 手作り体験ワークショップ、体力測定・血管年齢測定などの体験コー

図書館のイベント情報



●一般対象 ※()内は開催日です。

中央図書館 ☎(3364)1421

▶新宿学講演会「四谷荒木町の歴史的変遷」(9/16)

▶ビジネス情報支援講演会「東京・下落合発。ドリンク界の世界的ブランドへ。～YOSHI COLAの挑戦記」(10/1)

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶医療セミナー「食べる力はまだ育つ」～おいしく食べ続けるために(9/23)

大久保図書館 ☎(3209)3812

▶コア・スクエア・ガーデン(9/23・24)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶藍で染めよう!くすみボタン染体験(9/29)

●子ども対象

下落合図書館

▶人形劇団パークによる人形劇「ちいさなちいさな人形劇」[ハリネズミと金貨](9/17)

▶工作会「作って飛ばそう紙コップロケット」(9/24)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶POPをつくらう～オススメの本はコレだ!(9/23)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般対象ページ



子ども対象ページ

ナー、神田川で鯉のぼりの川流し、消防の放水体験、模擬店、子ども緑日、各種団体の展示コーナーほか

※体験コーナーは先着で整理券を配布します。詳しくは、お問い合わせください。

申込み 当日直接、会場へ。

会場・問合せ 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001

新宿NPO活動基礎講座



●NPOのための会計講座～4回で学ぶ

日常の記入から決算まで

日時・内容 ▶①9月21日(水)…NPO法人の会計の仕組み、▶②28日(水)…バランスシートの作成、▶③10月5日(水)…決算の仕方、▶④19日(水)…決算書の作成、いずれも午後6時45分～8時45分(1回から申し込み可。オンライン受講も可)

対象 社会貢献活動をしている方、NPO法人の会計担当者ほか、60名(会場20名、オンライン40名)

費用 各回1,000円(資料代等)

申込み 9月7日(水)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか希望日(①～④の別)、受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右二次元コード、☎https://snponet.net)からも申し込みます。

会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎niroba@snponet.net

手作り作品講習会



●ウッドボールのハロウィンリース作り

日時 9月23日(祝)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住・在勤・在学の小学3年生以上、12名

費用 1,500円(材料費)



5名

申込み 9月7日(水)から費用をお持ちの上、直接、会場へ。先着順。

会場・問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

硬式テニス シングルス大会・女子



日時 10月15日(日)午前9時～午後5時

会場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

対象 区内在住・在勤の18歳以上の女性、30名

内容 6ゲーム先取1セットマッチ

費用 2,000円(保険料別)

持ち物 ポール1缶

申込み 往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、9月29日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603

施設

認知症高齢者グループホーム 整備・運営事業者を募集

区内の事業用地で整備、運営する事業者を公募します。区の整備費補助制度で費用の一部を助成します。応募資格、整備費補助制度等詳しくは、公募要項でご案内しています。

※整備年度や内容により交付額が異なります(交付されない場合もあり)。

整備規模 2事業所(2ユニットまたは3ユニット)

応募資格 法人格があり介護保険サービス事業の運営実績があることほか

選定方法 公募型プロポーザル方式

申込み 事前に電話予約の上、必要書類を直接、問合せ先へ。公募要項・応募書類等は

しんじゅQuality ハンドメイドマーケット

しんじゅQuality(区障害者福祉事業所等ネットワーク)の登録事業所が作ったクッキーやパン、手すきはがきやアクセサリーなどの食品・雑貨を販売します。オリジナル蜂蜜「新宿しQハニー(★)」も販売します。

日時 ▶9月15日(金)午前10時30分～午後7時・▶16日(土)午前10時30分～午後6時

会場 新宿サブナード(歌舞伎町1丁目靖国通り地下)緑の通り内(右図参照)

問合せ 勤労者・仕事支援センター ☎(5273)3852



★「新宿しQハニー」とは

しんじゅQualityの事業所を利用している障害のある方が、四谷地域センター9階屋外、区立障害者福祉センター屋上等で養蜂事業を行い、瓶詰め・ラベル貼り等にも携わって完成させている新宿生まれの天然蜂蜜です。ぜひ、ご賞味ください。



新宿区ホームページから取り出せます。 ※令和5年度中随時募集しています

が、整備・運営事業者が決定した段階で募集を締め切ります。

問合せ 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4212

指定管理者・委託事業者選定 公開プレゼンテーション

▶①北山伏児童館、▶②中町児童館、▶③早稲田南町児童館を11月から運営する指定管理者、▶④北新宿第二学童クラブ、淀橋第四小学校放課後子どもひろば・北新宿子ども家庭支援センター(日曜日、祝日の児童コーナー)の事業を令和6年4月から委託する事業者を選定するため、1次評価を通過した事業者の公開プレゼンテーションを実施します。

日時 ▶①9月18日(祝)午前9時15分から、▶②9月18日(祝)午後2時15分から、▶③9月23日(祝)午後3時15分から、▶④9月23日(祝)午前10時から

対象 区内在住の方

会場・申込み 当日直接、▶①②③子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶④柏木地域センター(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 ☎(5273)4544

働く人のストレスマネジメント講座



①仕事に行きたくない、そんな気分

のときには

YouTubeで動画を配信します。

日時 10月3日(火)～11月2日(水)

内容 精神科医による講話

申込み 9月7日(水)～10月31日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます(申し込みには電子メールアドレスが必要)。

日時 11月18日(土)午後2時～4時

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

内容 マインドフルネスの講義と実践

申込み 9月7日(水)～11月16日(水)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着50名。

日時 11月18日(土)午後2時～4時

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161・☎(3351)5166

保健・衛生

いきいきウォーク新宿



●新宿御苑内を巡る入園料は自己負担です。

日時・集合場所等 9月22日(金)午前10時に新宿御苑新宿門(内藤町11)に集合、午後1時に同苑内で解散

内容 約4kmのウォーキング

持ち物 運動靴・両手が自由になるバツ



グ・飲み物。動きやすい服装でおいでください。

申込み 9月7日(水)～21日(水)に電話かファックス(3面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着50名。

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4階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930

働く人のストレスマネジメント講座



①仕事に行きたくない、そんな気分

のときには

YouTubeで動画を配信します。

日時 10月3日(火)～11月2日(水)

内容 精神科医による講話

申込み 9月7日(水)～10月31日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます(申し込みには電子メールアドレスが必要)。

日時 11月18日(土)午後2時～4時

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

内容 マインドフルネスの講義と実践

申込み 9月7日(水)～11月16日(水)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着50名。

日時 11月18日(土)午後2時～4時

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161・☎(3351)5166

もぐもぐごっくん講習会



●歯医者さんに聞く!上手に食べられるようになるためのヒント

日時 10月5日(木)午後1時30分～2時30分

対象 区内在住で4か月～1歳ころのお子さんの保護者、15名

申込み 9月7日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

ささえーる 薬王寺の講座



①ウォーキング講座「大江戸線沿線ウォーク」

日時・集合場所等 10月3日(火)午前10時に三河台公園(港区六本木4-2-27)集合、午後0時30分に麻布十番稲荷神社(港区麻布十番1-4-6)で解散。約5km

対象 区内在住の方、20名

②スマートフォン講座(基礎)

区の防災情報の確認方法を学びます。

日時 10月11日(水)午後2時～4時

会場 ささえーる 薬王寺

対象 区内在住の60歳以上、5名

③さあ、にぎやかにいただく～食事から始めるフレイル予防

日時 10月17日(火)午前10時～12時

会場 ささえーる 薬王寺

対象 区内在住で同講座を初めて受講する方、6名

……………<①②③共通>……………

申込み ①③は9月22日(金)、②は9月14日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ ささえーる 薬王寺(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)



会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231

呼吸リハビリテーション講座



肺機能を高める呼吸法や運動について学べます。動きやすい服装・靴でおいでください。

日時 10月11日(水)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 気管支ぜん息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)の症状がある方、30名

内容 肺機能検査、呼吸リハビリテーションの講義と実技

申込み 9月7日(水)～10月6日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

問合せ 健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048



5名

消化器難病講演会



日時 10月12日(木)午後6時～8時

対象 区内在住・在勤・在学で消化器難病の方とその家族ほか、40名

内容 潰瘍性大腸炎・クローン病の知識や病気との付き合い方

申込み 9月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

パーキンソン病の基礎知識と最新治療



日時 10月30日(月)午後2時～4時

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族ほか、40名

申込み 9月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)



10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9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)◎	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…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	17(火)◎・31(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の相談
	落合	17(火)		
母親学級	牛込	7(土)・14(土)	9:30~11:30	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
	東新宿	18(火)・25(火)		
育児相談	牛込	13(金)	9:00~10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	5(木)		
	東新宿	20(金)		
	落合	4(水)		
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	▶産婦クラス…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後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) ▶妊婦クラス…予約制。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	5(木)		
	東新宿	12(木)		
	落合	25(火)		
(妊婦クラス)	四谷	27(金)	13:00~14:15 14:45~16:00	
離乳食講習会	牛込	17(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。おおむね5~6か月児対象。 離乳食の話と調理実演
	四谷	19(木)		
	東新宿	23(月)		
	落合	13(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	12(木)	9:00~10:30	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)		

★★★★★★ 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)

事業名	担当	日	時間	内容
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。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	20(金)		
	東新宿	4(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)	20(金) 産婦人科系全般	17:30~19:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期~更年期の女性のからだや婦人科系の症状、不妊などを相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		24(火) 更年期専門	14:00~16:00	
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	23(月)	14:00~16:15	
	東新宿	16(月)	13:45~16:00	
	落合	5(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	落合	12(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・作業療法士の自宅訪問による実技指導、リハビリ等のアドバイス ※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	6(金)・16(月)		
	東新宿	11(水)		
	落合	3(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 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	20(金)		
	東新宿	4(水)		
	落合	5(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるための講義があります。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 10月21日(土)・22日(日)午前9時30分~11時、午後1時~2時30分(いずれも同じ内容)

会場 落合保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)・🌐http://jyosanshi-mirai.org/

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)

※必ず電話で予約してから受診してください。

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

🌐https://www.himawari.metro.tokyo.jp/



9月20日~26日は 動物愛護週間

人と動物のより良い関係を目指して

🐾 ペットを飼おうと考えている方へ

- ペットを飼う前にご確認ください
- ▶「ペット可」の住宅に住んでいる、▶毎日必ず世話ができる、▶排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないように配慮できる、▶ペットの一生にかかる費用を考えている、▶終生飼うことができる

🐾 猫を飼うときのルール

- ▶屋内飼育をする、▶去勢・不妊手術をする、▶首輪やマイクロチップで身元を表示する、▶捨てない

●地域猫対策

地域猫対策は、地域住民・保健所・ボランティア等が一体となって進めています。

去勢・不妊手術で猫が増えないようにするほか、地域にお住まいの方の理解と協力を得た上で、決まった時間に餌やりと清掃をし、不衛生な状態や、糞尿の被害を減らしています。



🐾 犬を飼うときのルールとマナー

- 飼い主の義務を果たしましょう
- 登録と狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

●犬の登録

▶マイクロチップ未装着の犬の場合

衛生課か特別出張所で登録手続きをお願いします。

▶マイクロチップを装着した犬の場合

所有者情報を環境省データベースに登録してください。環境省データベースに登録していない場合、衛生課か特別出張所で登録手続きが必要です。

●毎年1回の狂犬病予防注射

毎年4月ごろ、区に登録がある犬の飼い主に予防注射のお知らせを送付しています。4月~6月に動物病院で予防注射を受けた後、獣医師が発行した予防注射済みの証明書を衛生課か特別出張所に提出してください。予防注射済票をお渡しします。

●犬の散歩で気を付けること

- ▶必ずリードでつなぎ、とっさの動きに対応できるよう短く持つ、▶トイレは散歩の前に家で済ませ、散歩時は排せつ物の処理のため、水・ビニール袋・ティッシュを持ち歩く

災害時の動物救護

●避難所での動物救護

避難所内に動物専用の避難場所を設置し、飼い主で構成される「動物救護部」が世話をします。負傷した動物は、原則として飼い主が近隣の動物病院等で治療を受けさせます。

●災害時に備えた備蓄を

5日分程度の食料や水のほか、トイレ用品、ケージ、リード、ペットの写真、犬は鑑札と狂犬病予防注射済票、猫は迷子札などを準備しましょう。

動物由来感染症にご注意を

代表的な「狂犬病」は、ウイルスに感染した犬等にかまれることで感染し、発症するとほぼ100%の確率で死亡します。

海外では不用意に動物に近づくことは避け、かまれた場合は、すぐに医療機関を受診してください。

動物愛護週間パネル展

当日直接、区役所第1分庁舎1階へおいでください。

期間 9月11日(月)~22日(金)

困ったらすぐに相談を

◆ペットと暮らすシニア世代の方へ

急な入院等に備え、一時的に世話を願うペットシッターや相談する動物病院を探しておきましょう。

◆多頭飼育崩壊を防ぐために

飼い主の方は、日頃から動物病院など、相談先を確保しましょう。ご自身の周りで多頭飼育問題が起きていられると思われる場合、問合せ先へご相談ください。

ペットなんでも相談を ご利用ください

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。





野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

～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4階) ☎(5273)3047

小松菜とモヤシのごま酢あえ

ごまの香ばしい風味とお酢の酸味が食欲をそそる、後味さっぱりメニューです。
この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇

- ①小松菜は3cm程度の長さに切る。
- ②①を沸騰したお湯でゆで、さっと流水にさらし、水気を絞る(耐熱容器に入れて、電子レンジ500Wで2分加熱でも可)。
- ③モヤシは耐熱容器に入れて、電子レンジ500Wで2分30秒加熱し、ザルに広げて冷ます。
- ④ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ⑤②・③を④に加え、よく混ぜ合わせる。
(レシピ提供/北川智恵子(管理栄養士))

材料(2人分)

- ▶小松菜……………60g
- ▶モヤシ……………100g
- ▶砂糖……………小さじ1
- ▶酢……………小さじ2
- ▶しょうゆ……………小さじ1
- ▶だし汁……………小さじ1
- ▶白すりごま…小さじ2

●「野菜の料理講座」をオンラインで開催しています

1日に必要な量の3分の1以上の野菜がとれる、主食・主菜・副菜のそろった1食分の料理を紹介しています。今回の料理は、令和4年度「野菜の料理講座」(第5回)で紹介した1品です。



すすめ! しんじゅく健康コンパス!!



アプリや歩数計で歩数を測定することは、歩くモチベーションの向上につながります。区公式ウォーキングアプリや、活動量計(保健センター・健康づくり課で配布)で歩数をチェックすることができる「SHINJUKU♥しんぼ」にもぜひご参加ください。

ウォーキングの健康効果 ▶ストレス解消、▶生活習慣病予防、▶心肺機能向上
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4階) ☎(5273)3047

Vol.21 歩数測定でやる気アップ!



人材募集



角筈地域センター事務職員

詳しくは、角筈地域センター等で配布している募集チラシをご覧ください。

勤務日時 月16日程度。午前8時30分～午後5時30分・午後1時15分～10時のシフト制(土・日曜日、祝日等の勤務あり)

勤務期間 10月1日(日)～令和6年3月31日
※令和6年4月1日からは事務局長として勤務していただく場合があります。

勤務内容 施設の利用管理、イベントの企画運営ほか

報酬等(月額) 18万円。交通費支給(上限あり)、社会保険等あり

対象 パソコン入力(ワード・エクセル等)ができる方、1名

選考 ▶1次…書類、▶2次…面接(9月22日(金))

申込み 9月15日(金)午後5時までに履歴書(写真を貼る)を直接、問合せ先へ。

勤務場所・問合せ 角筈地域センター(西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

区関連・官公署情報



いのちを守る何でも相談会

①面談相談会

日時 9月25日(月)～令和6年3月25日(月)の毎月第4月曜日(祝日等を除く)午後6時～9時(受け付けは午後8時まで)

会場・申込み 当日直接、司法書士会館

(四谷本塩町4-37)へ。

②電話相談会 ☎0120(332)500

日時 令和6年3月18日(月)までの毎月第1・第3月曜日(祝日等を除く)午後6時～9時(受け付けは午後8時30分まで) ……<①②共通>…

後援 新宿区ほか

主催・問合せ 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

自宅を空き家にしないための「終活相談会」

日時 9月30日(土)午前10時～午後5時
会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 区内在住の方・区内に空き家を所有する方・将来空き家を持つ可能性がある方、7組

後援 新宿区

申込み 9月7日(木)～29日(金)に電話か電子メール(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

主催・問合せ ミライエ(株) ☎(6773)9058・office@miraie-tokyo.jp

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日時 ▶①シニアのためのスマホ講座…

10月10日(火)・24日(火)午後1時～3時、全2回、▶②ワード入門…10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時～3時、全4回、

▶③Windows入門…10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)午後1時～3時、全4回

費用 ▶①3,000円、▶②③各6,000円(教材費等)

申込み 往復はがきに3面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、9月7日(木)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

大正芸術祭

日時 10月14日(土)午後4時から(午後3時30分開場)

会場 音楽の友ホール(神楽坂6-30)
内容 松井須磨子親族主催の大正口マンコンサート

費用 3,000円

後援 新宿区、早稲田大学演劇博物館

申込み 9月7日(木)～10月13日(金)に電話で問合せ先へ。先着200名。

問合せ カンフェティケットセンター ☎0120(240)540(月～金曜日午前10時～午後6時)

大人のための伝統文化・芸能体験事業

日時 11月11日(土)午後0時15分～3時50分
会場 芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

対象 18歳以上、80名

後援 新宿区

申込み 9月29日(金)までに電話で問合せ先へ。同事業ホームページ(HP:https://www.geidankyo.or.jp/12kaden/)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ ヴォートルチケットセンター ☎(5355)1280(月～金曜日正午～午後5時)

東京理科大学オープンカレッジ割引講座

区と包括連携協定を結んでいる同大学の講座の一部を割引価格で受講できます。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。https://www.tus.ac.jp/manabi/)でご案内しています。

会場 セントラルプラザ2階(千代田区飯田橋4-10-1)

対象 区内在住の方

問合せ 東京理科大学オープンカレッジ事務局 ☎(5227)6268

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

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

★催し・講座★

◆早稲田地球感謝祭 9月18日(祝)午前10時～午後4時、早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1)で。地域の方や学生のパフォーマンス発表、ワークショップ、飲食店ほか。無料。当日直接、会場へ。早稲田大学周辺商店連合会 kansyasai.waseda@gmail.com

★サークル・会員募集★

◆実務書道 月2回木曜日午後1時～3時、戸塚地域センターで。美しい文字の書き方。1日体験可。入会金2,000円・月2,500円。書友柳翠会・河野 ☎080(5547)0354

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種～9月20日から接種を開始します

問合せ 区新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター ☎(4333)8907
(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

接種対象 追加接種可能な全ての方

※ワクチン接種は強制ではありません。新型コロナに感染した際に重症化リスクが高いとされる65歳以上の方と基礎疾患がある方にお勧めしています。

使用ワクチン オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

※接種費用の自己負担はありません。

接種券 上記接種対象の方には、8月下旬に接種券を発送しました。お手元に接種券がない場合は、右記の方法で再発行手続きができます。

◆接種券の再発行は下記の方法で行えます

●インターネットで申請

東京共同電子申請・届出サービス(右二次元コード。☎<https://www.shinsei-elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1687761599541>)

●電話・ファックス(左上記コールセンター)で申請

●郵送・窓口で申請

申請書を下記受付窓口へ郵送または直接、お持ちください。申請書は新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。

受付窓口 新型コロナウィルスワクチン接種対策室(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階)(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)



新型コロナ(COVID-19)の相談・問合せ

- 新型コロナに関するかかりつけ医のいない方向けの医療機関案内、自宅療養者向けの健康相談、不安がある方向けの一般相談等
- ▶東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440(24時間/土・日曜日、祝日も対応)
- ※対応言語…日・英・中・韓・ベトナム・タガログ・ネパール・ミャンマー・タイ・フランス・ポルトガル・スペイン
- 新型コロナに関する一般的な相談(後遺症の相談含む)
- ▶新宿区新型コロナウィルス電話相談センター ☎(5273)3836(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)・FAX(5273)3820

新型コロナの
各種相談はこちら
左記のほか、経済支援等の各
種問合せ先を紹介しています。

HPで詳しく



◀新宿区ホームページは、
外国語でも閲覧
できます。

健康寿命をのばそう! 免疫力もアップ

からだにいいことはじめよう!

9月は健康増進普及月間です

健康寿命をのばすためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防に加え、介護の原因となる「骨折・転倒」「高齢による衰弱」等の予防が大切です。今回紹介する健康習慣は、さまざまな研究から、健康のために効果があることが分かっています。この機会に自分に合った健康づくりを始めてみませんか。

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4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

しんじゅく健康フレンズ 菜々

フレイル(虚弱)を予防しよう!

「4コマ漫画で知る!健康づくりのヒント」はこちら

働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう!

☑ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g = 小皿5皿分



たとえば…朝食にミニトマトを追加

☑ プラス10分動こう

1日8,000歩が
目安です!

たとえば…
いつもより遠くの
スーパーまで歩く

テレワーク等での
運動不足の解消に!



ケンゾウ

シニア世代のあなたは

フレイル(虚弱)
を予防しよう!

☑ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質量 [1.0~1.2g] × 体重(kg)
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安

これで
たんぱく質
合計約53g

※表中の数字はおお
むねの食材の重さ
(含有たんぱく質量)

豚ロース肉 (焼き)	鮭 (焼き)	卵	牛乳	納豆
50g (約13g)	70g (約20g)	50g (約6g)	180g (約6g)	50g (約8g)

たとえば… かけそばに卵をプラス

☑ 歩くことに加え、筋トレで
筋力を維持しよう

▶ やってみよう! つま先立ちでふくらはぎの筋力アップ

- ①両手で椅子の背もたれを軽く持ち、まっすぐ立ちます。
- ②1,2,3,4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5,6,7,8でゆっくり元に戻します。



1日
10回
×3セット

運動不足で筋肉がやせていませんか?

親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでチェック! 隙間ができる方は要注意です。



Check!



ココロ