

くらし	2面	イベント	4・5・8面
▶新宿エコ・ワングランプリ		▶秋の文化体験プログラム 参加者募集	
▶令和6年4月からプラスチック の分別が変わります		▶令和6年1月8日 はたちのつどいを開催します	
住宅・まちづくり	2面	保健・衛生	6・7・8面
福祉	3面	▶10月は乳がん月間です 乳がん検診を受けましょう	
▶公衆浴場で湯ゆう健康教室		▶10月23日～29日は 精神保健福祉普及運動週間	
▶新宿介護の日・介護福祉展 ～災害対策と高齢者			

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。

介護

福祉

健康

医療

のことなど

ご相談ください
 このマークがセンターの目印です

高齢者総合相談センター

にご相談ください!



HPで詳しく

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)は、区内11か所にある、
 地域の高齢者の皆さんの相談窓口です。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で
 暮らし続けられるよう、職員が一丸となって総合的にサポートします。

各センターには保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った
 職員がいます。生活での不安をはじめ、どんな小さな悩みでもご相談ください。
 窓口・電話での相談のほか、職員がご自宅へ訪問しお話を伺うこともできます。



窓口や電話

もの忘れが増えた…
 認知症予防について
 相談したい…

家族の介護のこ
 とで困っている…

近所の高齢の方
 の様子が
 おかしい…

訪問

お気軽にご相談ください

ご本人のほか、ご家族や地域の方からの相談にもお応えします。悩みは抱え込まずに、ご相談ください。

■高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)

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	FAX(3358)6922
笹塚	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753	FAX(3266)0786
榎町	市谷仲之町2-42、防災センター1階 (仮移転中)	☎(5312)8442	FAX(5312)8443
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710	FAX(5292)0716
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585	FAX(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143	FAX(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080	FAX(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	FAX(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	FAX(5348)9556
角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136	FAX(5309)2137
区役所★	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254	FAX(5272)0352

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)

★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)

※お住まいの地域を担当する高齢者総合相談センターが分からない場合は、区役所
 高齢者総合相談センター(上表)へお問い合わせください。

高齢者総合相談センターでは 下記のような相談も受け付けています

悪質商法に関する相談もお受けします

- ▶自宅に訪れた工事業者に、屋根・外壁・床下などの
無料点検をお願いしたら、後々高額の請求を受けた
- ▶不用品の買取業者に強引に貴金属を買い取られた…など

高齢者虐待に関する相談・情報提供を
 受け付けています



- ▶近所の高齢者宅から怒鳴り声が聞こえる
- ▶近所に住む高齢者の顔や身体にあざ・傷があるが、
同居する家族から暴力を振るわれているのではないかと…など

ヤングケアラーに関する相談・情報提供を
 受け付けています

- ▶近所に親子3世代で暮らす家族がいるが、子ども
が祖父母の介護を一人で担っているのではないかと
- ▶子どもによる祖父母の介護が過度の負担となり、学業
や友人関係に影響が出ているのではないかと…など

令和6年4月から



プラスチックの分別が変わります

現在燃やすごみとして回収している製品プラスチックを、令和6年4月から容器包装プラスチックと一緒に回収し、資源としてリサイクルします。

◆令和6年4月から資源として回収するプラスチックと分け方・出し方

「製品プラスチック(★)」と「容器包装プラスチック」を1つの袋にまとめ、週1回の資源の回収日に資源・ごみ集積所に出してください。



★100%プラスチック(単一素材)できている、大きさがおおむね30cm角以内で厚さが5mm以下のもの(上図例)。

◆プラスチックの分別方法の変更の地域説明会を開催します

日時・会場 下表のとおり(各回60分程度。いずれも同じ内容)

申込み 当日直接、各会場へ。

会場(地域センター)	日時	会場(地域センター)	日時
四谷(内藤町87)	11月10日(金)午後7時から・12日(日)午後2時から	戸塚(高田馬場2-18-1)	11月2日(木)午後7時から・4日(土)午後2時から
牛込笹笠(笹笠町15)	11月17日(金)午後7時から・18日(土)午後2時から	落合第一(下落合4-6-7)	10月31日(火)午後2時から・午後6時から
榎町(早稲田町85)	10月30日(月)午後2時から・午後6時から	落合第二(中落合4-17-13)	11月24日(金)午後7時から・25日(土)午後2時から
若松(若松町12-6)	11月14日(火)午後2時から・午後6時から	柏木(北新宿2-3-7)	11月6日(月)午後2時から・午後6時から
大久保(大久保2-12-7)	11月13日(月)午後2時から・午後6時から	角筈(西新宿4-33-7)	11月9日(木)午後2時から・午後6時から

※上記分別方法の案内チラシを10月5日(木)～12日(木)に全戸配布します(チラシの追加配布等を希望する方は、(株)ケイ・アンド・パートナーズ ☎(5332)9421(受け付けは10月19日(木)までの午前9時～午後5時)へ)。
問合せ 新宿清掃事務所事業係 ☎(3950)2962

新宿エコワン・グランプリ

●各家庭・団体・企業が行う持続可能な社会づくりに向けた 環境にやさしい取り組み(現在の活動と実績)を募集

部門・対象 ▶①個人・ファミリー部門…区内在住の個人・家族

▶②グループ部門…区内で活動するグループ

▶③環境にやさしい事業者部門…区内で活動実績のある事業者

表彰 ▶新宿エコワン・グランプリ大賞…2件(①②各1件)、▶環境にやさしい事業者部門大賞…1件、▶優秀賞…6件(①②③各2件)、▶奨励賞…各部門数件、▶特別賞(ゼロカーボンシティ新宿特別賞、省エネ賞)…数件
※令和6年2月25日(日)に環境学習情報センターで新宿エコワン・グランプリ表彰式を開催します(受賞者に賞状と副賞を進呈)。

申込み 所定の応募用紙を郵送・電子メールで令和6年1月15日(月)(消印有効)までに問合せ先へ。応募用紙は環境対策課(本庁舎7階)、問合せ先等で配布しています。問合せ先ホームページ(上二次元コード) <https://www.shinjuku-ecocenter.jp/>からも申し込みめます。

問合せ 環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・ info@shinjuku-ecocenter.jp

新宿中央公園の施設のネーミングライツ事業者を募集

●公民連携で公園の魅力アップ!

同園の魅力向上等のため、水の広場やトイレ等の公園内施設を対象にネーミングライツ(命名権)事業者を募集します。

申込み 11月24日(金)までに所定の申込書のほか必要書類を郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。申込書は新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ みどり公園課公園管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3914



新宿中央公園

くらし



街頭労働相談

日時 10月20日(金)正午～午後5時
会場 新宿駅西口広場イベントコーナー
共催 新宿区
申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
問合せ 東京都労働相談情報センター ☎(3265)6110

秋の地域ごみゼロ運動

地域ごとに一斉清掃活動を実施します。
※清掃用具は各団体でご用意ください。
※参加団体は、後日新宿区ホームページに掲載します。
実施期間 11月1日(水)～30日(木)
申込み 11月24日(金)までに所定の参加票をファックスまたは直接、問合せ先・特別出張所へ。電子申請(新宿区ホームページ(上二次元コード)からリンク)もできます。参加票は問合せ先・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。
問合せ ごみ減量リサイクル課まち美化係(本庁舎7階) ☎(5273)4267・ (5273)4070



創業セミナー

●小さな店(実店舗)のためのWeb集客セミナー
日時 11月5日(日)午後2時30分～5時30分
対象 実店舗で創業を目指す方ほか、36名
費用 500円(資料代)
申込み 10月7日(土)から電話か電子メール(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(<https://incu.shinjuku-center.jp/>)からも申し込みめます。
会場・問合せ 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・ incu@shinjuku-center.jp

魚のおろし方教室

日時 11月12日(日)午前10時～12時
会場 四谷地域センター(内藤町87)
対象 初めて参加する区内在住の16歳以上、12名
持ち物 先のとがった包丁、ふきんほか
申込み 往復はがき(1人に付き1枚)に6面記入例のとおり記入し、10月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ 産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701

消費者講座

●手肌と環境に優しいサステナブル掃除術
日時 11月15日(水)午後2時～4時
会場 牛込笹笠地域センター(笹笠町15)
対象 区内在住・在勤・在学の方、80名(▶会場30名、▶オンライン50名)
申込み ▶会場受講は10月31日(火)まで、▶オンライン受講は10月10日(火)～11月7日(火)に電話かファックス・電子メール(6面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)、お持ちの方は電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。会場受講は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めます。
問合せ 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834・ (6268)9873・ jigyou@c-support.or.jp

住宅・まちづくり

10月は土地月間

国土交通省では毎年10月を「土地月間」、10月1日を「土地の日」と定め、土地政策の普及活動を行っています。
土地取引の目安となる「地価公示価格」「東京都基準地価」は、防災都市づく

り課で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご案内しています。
問合せ 防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3593

10月15日～21日は違反建築防止週間

区内で工事中の建築物を対象に、一斉公開パトロールを実施します。
日時 10月19日(木)午前10時～午後2時
内容 建築現場の実地調査、改善指導
問合せ 建築指導課監察調査担当(本庁舎8階) ☎(5273)3735

住宅リフォーム無料相談・子ども工作教室

新宿区住宅リフォーム協議会相談員による相談会と、小学生以上のお子さんが対象の工務店・大工による子ども工作教室を開催します(工作教室は材料がなくなり次第終了)。
日時 10月15日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで)
費用 工作教室は100円(材料代)
会場・申込み 当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保3-5、大久保地区)へ。
問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567

公衆浴場で湯ゆう健康教室

日時・会場等 下表のとおり。時間は午後2時～2時45分(終了後に入浴可)
対象 区内在住の60歳以上でふれあい入浴証をお持ちの方、各回10名程度
申込み 10月10日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。
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

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
東宝湯 新宿7-11-5 ☎(6228)0993	11月1日(水) 長生きフレイル (虚弱)予防	11月8日(水) ポッチャ	11月15日(水) 健口体操	11月22日(水) 筋肉を保つための食事
第三玉の湯 白銀町1-4 ☎(3260)9326	11月10日(金) 健口生活	11月17日(金) 美味しく食べて健康に	11月24日(金) フレイル(虚弱)予防	12月8日(金) フラダンス

11月11日は「介護の日」

しんじゅく介護の日・介護福祉展 ～災害対策と高齢者

区と新宿区介護サービス事業者協議会が「介護の日」にちなんで開催します。当日直接、会場においでください。

日時 10月19日(木)午前10時～午後4時

会場 区役所本庁舎1階ロビー・本庁舎3階302会議室ほか

内容 介護サービスのパネル展示、福祉用具・訪問入浴の展示・体験、介護に関する相談コーナー、スタンプリヤリー(先着250名に菓子等の記念品を贈呈)ほか



▲展示の様子

★上記のほか、▶スペシャルプログラム「起震車による地震体験」(午前10時～12時)、▶ミニ講座「知っておきたい災害対策～地震や水害への備え」(午後2時～3時。先着20名)もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4212

東京都シルバーパスの発行

都内在住で70歳以上の方を対象に、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内民営バスに乗りできる「東京都シルバーパス(有効期限令和6年9月30日)」を発行しています。

対象・費用 ▶(1)令和5年度の住民税が課税の方…2万510円、▶(2)令和5年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶(3)令和5年度の住民税が課税であるが令和4年の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円

必要書類 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)

※上記対象・費用の(2)(3)に該当する方は、次のうちいずれか一点が必要です。

▶令和5年度介護保険料納入(決定)通知書の保険料段階区分欄に「1」～「6」のいずれかが記載されたもの、▶令和5年度住民税課税(非課税)証明書(1通300円)、▶生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

申込み 70歳になる月の1日(1日が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類をお持ちの上、取扱窓口(下表参照)へ。

取扱窓口	住所	電話番号	取扱時間
新宿駅西口都バス定期券発売所	西新宿1-1、新宿駅西口バスターミナル地下	☎(3343)7137	午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日を除く)
都バス早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	☎(3208)3492	午前9時～午後8時
都バス渋谷自動車営業所新宿支所	西新宿3-19-1	☎(3377)5334	午前7時～午後8時
都バス小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	☎(3362)7743	午前9時～午後8時
都営地下鉄新宿駅定期券発売所	渋谷区代々木2-1-1 都営大江戸線駅構内	☎(5354)4351	午前8時～午後8時
関東観光	中野区東中野5-23-14	☎(3362)6636	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

※有効期限が令和5年9月30日のパスをお持ちで、更新手続きをしていない方は、10月中旬に最寄りの上表窓口でお手続きください。

問合せ 東京バス協会(シルバーパス専用窓口) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

福祉

敬老会の抽選結果を発送します

●応募者全員に10月上旬から順次発送
当選者には、日時・座席を当選はがきでお知らせします。10月11日(水)までに抽選結果が届かない場合等詳しくは、お問い合わせください。

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

認知症サポーター養成講座

日時 10月27日(金)午後2時～3時30分
会場 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名
申込み 10月7日(土)から電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 柏木高齢者総合相談センター ☎(5348)9555・☎(5348)9556

シルバー人材センター新規会員募集

会員になって、家事援助や施設管理等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。申し込み後、同センターで接遇研修・就業相談を行います。

●インターネット申し込み
同センターホームページ(<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から

30分程度の説明会の動画をご覧ください。と、入会申し込み・個別面談の予約ができます。

●対面式入会説明会

日時 10月18日(水)・19日(木)午前10時から・午後1時30分から(各回1時間程度)
申込み 電話で同センターへ。

会場・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

新宿いきいき体操講習会

持ち物等詳しくは、参加者に郵送でお知らせします。

日時 11月6日(月)午後2時～4時
会場 高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)

対象 区内在住・在勤の方、20名
申込み 10月10日(火)～27日(金)に電話またはファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083

医師による高血圧の講座

日時 11月7日(火)午後3時15分～4時30分
対象 区内在住の60歳以上、20名程度
申込み 10月30日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ ささえーる 中落合(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

家族会応援ボランティア養成講座

日時 11月7日(火)・9日(木)午後2時～4時(全2回)

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

内容 ボランティア活動や介護者支援に関する知識

申込み 10月10日(火)から電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着30名。介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4254・☎(5272)0352

障害者福祉センターの講座

日時・内容・定員 ▶①茶道講座(後期)…11月7日、令和6年1月9日、2月6日、3月5日の火曜日午後1時～3時、全4回(6名)、▶②パソコン講座年賀状…11月8日～12月20日(11月22日を除く)の水曜日午前10時～11時30分、11月9日～12月21日(11月23日を除く)の木曜日午後1時30分～3時、各全6回(各8名)
費用 1回100円(減免制度あり)

※別途材料費等▶①1,760円(茶菓代1回440円を初回にまとめて集金)、▶②印刷代(5枚までは無料。6枚目以降は片面10円、両面20円)がかかります。

持ち物 ②は年賀はがき
申込み 10月19日(木)までに電話かファックス(6面記入例のほか希望する講座

(①②の別。②は曜日の別も)、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。定員に余裕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

介護の仕事に関する催し

オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

①介護の仕事を知るセミナー

日時 11月8日(水)午前10時～12時

②介護入門研修・おしごと相談会

日時 11月13日(月)・16日(木)・21日(火)・27日(月)、12月5日(火)・7日(木)午前10時～午後4時(13日(月)・16日(木)は午後3時30分まで)、全6回(一部のみ参加可) ……<①②共通> ……

会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

申込み 10月10日(火)午前10時から電話かはがき・ファックス・電子メール(6面記入例のほか希望する催し(①②の別)、受講方法(会場・オンラインの別)を記入)で問合せ先へ。各先着30名。②は託児あり。

問合せ セントスタッフ㈱(〒103-0025中央区日本橋茅場町1-8-3、JP茅場町ビル2階) ☎(6803)5624(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後6時)・☎(6803)5627・✉st_kenshu@home.misawa.co.jp
区の担当課 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596

秋の文化体験プログラム参加者募集 イベント

対象 16歳以上の方
 費用 各プログラム1回につき100円(保険料等)
 申込み はがきかファックスに6面記入例のほかプログラム名(①～⑥の別)・②以外は希望日時を記入し、10月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。
 問合せ 文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500



作成した朱印帳



雅楽の体験

プログラム	日時	定員	会場	内容
①友禅染～半襟の彩色(染色～手描友禅)	▶11月12日(日)午後1時～5時 ▶11月13日(月)午後1時～5時	各日15名	東京手描友禅工房 協美(下落合4-6-17)	数種類の中から絵柄を選んで彩色を施し、オリジナルの「半襟(はんえり)」を作成
②御朱印帳を作ろう!	11月18日(土)午後1時～4時	20名	櫻町地域センター(早稲田町85)	糊入れ、表紙貼り等朱印帳作りを体験
③雅楽～千年の響きに触れる	11月20日(月) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6-12-30)	「越天楽」ほか、代表的な曲の鑑賞や打楽器や舞の体験
④テーブルセンター更紗型染め体験	11月22日(水) ▶午前9時30分～12時 ▶午後1時30分～4時	各回20名	染の里おちあい(上落合2-3-6)	14枚の型紙を使用して、深みのある配色で更紗柄のテーブルセンターを染める体験
⑤お箏を弾いてみましょう	11月27日(月) ▶午後3時～5時 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6-12-30)	弾き方の基礎と、「さくらさくら」の演奏体験
⑥はじめての篠笛	11月30日(木) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6-12-30)	お祭りや歌舞伎音楽で使用される篠笛で日本の伝統音楽と嗜みを体験

糖尿病予防啓発イベント

けんこうマルシェ イベント

日時・対象・内容 11月11日(出)▶①午後1時～2時30分…講演「糖尿病発症予防のために、できること・できないこと」(講師は山下滋雄/JCHO東京山手メディカルセンター糖尿病・内分泌科部長(右写真))/40名
 ▶②午前10時10分から・午前10時50分から・午前11時30分から(各回30分程度)…親子ふれあいフィットネス(講師は加藤有里/健康運動指導士(右下写真))/3歳～未就学児のお子さんと保護者、36組
 ▶③午前10時10分～午後2時30分…ヘモグロビンA1c測定/糖尿病で治療中の方を除く18歳以上、70名
 ▶④午前10時～午後2時…こどもやぐざいしたいけん/5歳～小学生、28名(保護者同伴)
 ▶⑤各時間はお問い合わせください…アルコール体質判定、野菜計量、噛むカムチェック、こどもおたのしみコーナー、歯科相談、パンの出張販売ほか
 申込み ▶①～④は10月10日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。▶⑤は当日直接、会場へ。
 会場・問合せ 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026



ささえーる 薬王寺の講座 講座

①家族新聞を作ってみよう
 日時 11月10日(金)・24日(金)、12月1日(金)午後1時～3時、全3回
 会場 ささえーる 中落合(中落合1-7-1)
 対象 区内在住・在学・在勤の方、5名
 ②コグニサイズ
 日時 11月10日～令和6年1月5日の金曜日(12月29日を除く)午前10時～12時、全8回(うち4回は会場で自主活動)
 会場 ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)
 対象 区内在住で同講座を初めて受講する方、10名
 ……<①②共通>…
 申込み 10月24日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選(①は初めて受講する方優先)。
 問合せ ささえーる 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

交通規制にご理解・ご協力を

東京レガシーハーフマラソン2023

●10月15日の開催に合わせて交通規制が行われます
 当日出かける場合は、事前に規制区間や規制時間(下表)などをご確認ください。

●区内の主な交通規制

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間
日本青年館前⇨仙寿院	新宿区道・外苑西通り	午前8時30分～午後1時
仙寿院⇨東京体育館	外苑西通り	午前7時20分～午後1時
東京体育館⇨四谷四丁目		
四谷四丁目⇨市谷見附	外苑西通り・靖国通り	午前7時20分～午後0時40分
市谷見附⇨飯田橋	外堀通り	午前7時20分～午後0時30分
飯田橋⇨水道橋		

●区内の首都高速道路出入口の規制

首都高速道路出入口	規制時間
4号新宿線 外苑入口 下り	午前7時20分～10時30分
5号池袋線 飯田橋出口 上り	午前7時20分～午後0時30分

※詳しくは、同大会ホームページ(☎https://legacyhalf.tokyo)をご覧ください。
 問合せ マラソングランドチャンピオンシップ東京レガシーハーフマラソン2023交通規制お問い合わせ窓口 ☎(6706)2441

11月1日～令和7年9月30日

新宿文化センターの休館

改修工事のため、上記期間中同館(新宿6-14-1)は休館します(休館期間に変更する場合あり)。館内事務所は、12月中旬に仮事務所に移転します。
 休館中の事務所営業時間 月～金曜日午前9時～午後5時
 仮事務所の所在地 新宿5-18-14、新宿北西ビル2階
 ※仮事務所への移転日は確定次第、新宿文化センターホームページ(☎https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/)等でご案内します。
 問合せ ▶施設の利用…同館 ☎(3350)1141
 ▶工事…文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069

区立図書館 HPで発信 図書館のイベント情報 イベント

●一般対象 ※()内は開催日です。
 北新宿図書館 ☎(3365)4755
 ▶北新宿寄席(10/28)
 四谷図書館 ☎(3341)0095
 ▶調べもの応援講座(10/29)
 下落合図書館 ☎(3368)6100
 ▶漱石さんぼ第五弾(10/29)
 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

●子ども対象
 角筈図書館 ☎(5371)0010
 ▶ハロウィンおはなし会(10/22)
 ▶おひざにおいでつのはず絵本講座(10/29)
 下落合図書館
 ▶親子であそぼう!わらべうた♪(10/26)
 中町図書館 ☎(3267)3121
 ▶英語絵本のおはなし会(10/28)
 北新宿図書館
 ▶ハロウィンスペシャルおはなし会(10/29)

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★
 ◆日視連フェスティバル2023 10月21日(出)午前10時～午後4時、日本視覚障害者センター(西早稲田2)で。点字印刷体験・点字図書館見学・プログラミング講座ほか。☎無料。
 ◆当日直接、会場へ。◆月～金曜日午前9時～午後5時に日本視覚障害者団体連合・事業部 ☎(3200)0011(ガイダンス1番)・FAX(3200)7755・Ejigyou@jfb.jp
 ◆きなコラス発表会 11月5日(日)午後1時～4時、牛込筆筈地域セン

ターで。☎無料。◆当日直接、会場へ。先着80名程度。◆きなコラス・金田 ☎080(5487)0762
 ◆マンション大規模修繕セミナー 11月11日(出)午後1時～5時、安与ホール(新宿3)で。マンションにお住まいの方対象。☎無料。◆11月10日(金)までに電話か電子メールで。先着50名。
 ◆マンション大規模修繕協議会 ☎0120(068)430・Emansyon@syuzenkyogikai.jp
 ◆講演「神田川流域の地形と歴史、災害」 11月20日(月)午後2時～4時、角筈区民ホールで。講師は久保純子(早稲田大学地理学教授)。☎無料。◆11月18日(出)までに電子メールで。先着150名。◆東京下水道設備協会・中西 Ekananishi@setsubikyoku.or.jp

こども・教育 イベント

ホームスタート訪問ボランティア養成講座 講座

「ホームスタート」は、養成講座を受けた地域の子育て経験者が妊娠中や未就学児のお子さんがある家庭を訪問し、子育てをサポートするボランティア活動です。詳しくは、問合せ先ホームページ(☎https://www.futaba-yuka.or.jp/int_nyuhutaba/homestart/)をご覧ください。
 日時 11月10日～令和6年1月19日の金曜日(12月15日・29日、令和6年1月5日を除く)午前10時～午後4時、全8回
 対象 子育て経験があり、講座全日程・ボランティア活動に参加できる方、9名
 申込み 10月10日(火)～11月2日(木)に電話かファックス・電子メール(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
 会場・問合せ 地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363)2170・FAX(3359)4596・Ehomestart@futaba-yuka.or.jp

親子の絆づくり「赤ちゃんが来た!」 講座

日時 11月17日～12月8日の金曜日午前10時～12時、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、8組
 内容 育児の知識や親の役割
 費用 1,100円(テキスト代)
 申込み 10月10日(火)～11月7日(日)(日曜日、祝日を除く)に電話かファックス(6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 中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24) ☎(3952)7751・FAX(3952)7164

全世代向けの多彩な イベント

初心者ゲートボール教室 講座

動きやすい服装でおいでください。
 日時・会場 ▶10月11日(火)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)・23日(月)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)、▶10月15日(日)・22日(日)・29日(日)午前

若松ふれあいまつり～笑顔いっぱい! イベント

会場に自転車置き場はありません。
 日時 10月22日(日)午前10時30分～午後3時
 内容 ふれあい縁日・喫茶ふれあい・花苗無料配布・野菜販売・手作り体験ほか
 会場・問合せ 若松地域センター(若松町12-6) ☎(3209)6030

新宿NPO活動基礎講座 講座

●非営利組織のマーケティング入門
 日時 10月26日(木)午後6時45分～8時45分
 対象・受講方法 非営利組織のソーシャルマーケティングに関心のある方・社会貢献活動をしている方ほか、60名(会場20名、オンライン40名)
 費用 1,000円(資料代等)
 申込み 10月7日(出)から電話かファックス・電子メール(6面記入例のほか受講方法を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(☎https://snpnet.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・FAX(5386)1318・Ehiroba@snpnet.net

榎町地域センターまつり イベント

日時 10月22日(日)午前10時～午後4時
 内容 模擬店・沼田市物産展・モルドバ共和国物産展ほか
 会場・問合せ 同センター(早稲田町85) ☎(3202)8585

ワーク・ライフ・バランスセミナー(オンライン) 講座

●ハラスメント対策セミナー
 YouTubeでセミナーの動画(45分程度)を配信します。申込者へ動画サイトのURLをお送りします。
 配信期間 11月10日(金)～23日(祝)
 対象 区内の企業経営者・管理職・従業員ほか
 申込み 所定の申込書をファックスで10月7日(出)～11月21日(火)に問合せ先へ。新宿区ホームページからも申し込みめます。申込書は問合せ先・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。
 問合せ 男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・FAX(3341)0740

人間国宝・名誉区民出演の演奏会に無料招待 イベント

日時 ▶①11月12日(日)午前11時30分から、▶②11月20日(月)午後6時30分から
 会場 ▶①四谷区民ホール(内藤町87)、▶②紀尾井小ホール(千代田区紀尾井町6-5)
 対象 区内在住・在勤・在学の方、▶①50

名、▶②20名
 内容 ▶①鶴賀若狭豫・新内節演奏会(出演は名誉区民・鶴賀若狭豫、鶴賀伊勢吉ほか/演目は八王子車人形、蝶花楼桃花(落語)、花柳貴比・花柳喜久寅(日本舞踊)ほか)
 ▶②山勢麻衣子演奏会(出演は名誉区民・山勢松韻、山勢麻衣子ほか/曲目は須磨の嵐・東郷子ほか)
 申込み 電話かはがき・ファックス(6面記入例のほか希望する公演名(①②の別)・希望人数(1組につき2名まで)を記入)で10月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者にチケットを11月6日(月)までに発送します。
 問合せ 総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947

ゴールボール体験会 イベント

●新宿でパラスポーツをプレーして、見て、体感しよう!
 日時 11月18日(出)午後2時30分～4時
 会場 新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)
 内容 パラリンピアンによる講話、ルー

ル説明、ボールの投げ方・守り方、ミニゲーム
 講師 高田朋枝(2008北京パラリンピック日本代表(右写真))
 申込み 11月10日(金)午後5時までに電話かファックス(6面記入例のほか、電子メールアドレス(お持ちの方)、障害のある方は競技種目を記入)で問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)からも申し込みます。
 問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



講師 斎藤環(筑波大学医学部教授)
 申込み 10月7日(出)～12月4日(月)に電話かファックス(6面記入例のほか電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(上二次元コード。☎https://1st-step.tokyo/jump/20231209)からも申し込みめます。
 問合せ NPO法人FirstStep ☎070(6576)4633・FAX(3362)6656
 区の担当課 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

傍聴できる 審議会

居住支援協議会

日時 10月18日(水)午前10時～11時30分
 会場 区役所本庁舎6階第3委員会室
 内容 住宅セーフティネット制度の活用促進ほか
 申込み 傍聴を希望する方は10月17日(火)までに電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
 問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・FAX(3204)2386

NPO主催の催し「ひきこもり」講演会 講座

●協働推進基金一般事業助成
 日時 12月9日(出)午後2時～4時30分
 会場 四谷地域センター(内藤町87)
 対象 区内在住・在勤・在学の方、100名
 費用 1,000円(資料代等)



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。対応言語は日・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イ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
- ワクチン接種予約、接種券の発送、ワクチン接種証明書の発行等
- ▶新宿区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(10月31日終了) ☎(4333)8907(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害がある方等向け)

新型コロナ(COVID-19)の各種相談はこちら

上記のほか、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。

特定健康診査(無料)の受診を勧めるお電話をしています

- 40歳～74歳で区の国民健康保険に加入している方へ
- 区の指定医療機関で、問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等が受けられます。受診には受診券が必要です。対象等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。



問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207

特定健康診査に関する問い合わせ・受診券の再発行依頼はこちらへ

新宿区健康診査ご案内センター

☎(5539)9909

★がん検診受診券の請求・問い合わせも受け付けます。

開設期間 令和6年1月31日(水)まで
(12月29日(金)～令和6年1月3日(水)を除く)

- ▶月～金曜日午前9時～午後8時、▶土・日曜日、祝日午前9時～午後6時
- ※同センターから、新宿区国民健康保険の加入等の各種手続きの際にご記入いただいた電話番号に、特定健康診査の受診勧奨の連絡をする場合があります。

保健・衛生



いきいきウォーク新宿 イベント

学芸員と新宿の文化資源を巡ります。



日時・集合場所等 10月20日(金)

午前10時に四ツ谷駅赤坂口前広場集合、午後1時に新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)で解散

持ち物 運動靴・両手が自由になるバッグ・飲み物。動きやすい服装でおいでください。

協力 新宿区ウォーキング協会

申込み 10月10日(火)～19日(休)に電話かファックス(6面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30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・FAX(5273)3930

呼吸器健康相談 イベント

日時 ▶①11月1日(水)、▶②11月14日(火)午後1時～5時

会場 新宿都税事務所(西新宿7-5-8)

対象 区内在住の15歳以上でぜん息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)の心配がある方、治療中の方、各回5名

申込み 10月10日(火)から①は10月26日(休)まで、②は11月8日(水)までに電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

しんじゆく難病サロン イベント

日時 11月6日(月)午後2時～3時30分

対象 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方とその介護者・ご家族

内容 自分らしく生活するための学びや療養体験の情報交換、音楽療法士による音楽療法

申込み 事前に電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943

親子で学ぶデンタルセミナー2023(オンライン) 講座

●家族みんなでいい歯守ろう!

YouTubeを利用した講座(1時間程度)です。参加者に咀嚼チェックガムとかむかむレシピを送付します。

配信期間 11月8日(水)午前9時～30日(木)午後5時

対象 区内在住・在学の小・中学生と保護者、100家族

申込み 10月10日(火)～31日(火)に東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページ(上二次元コード)からリンク)から申し込みます。先着順。

問合せ 牛込保健センター ☎(3260)6231

調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け講習会 講座

日時 11月9日(木)午後2時～4時

内容 最新の食品衛生事情

持ち物 筆記用具、お持ちの方は食品衛生責任者手帳・実務講習会受講カード

会場・申込み 当日直接、牛込区民ホール(牛込町15)へ。

問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827

統合失調症家族教室 講座

日時・内容 ▶①11月10日(金)…統合失調症の症状・治療・対応、▶②12月1日(金)…家族の接し方1～心に寄り添う接し方・家族SST、▶③令和6年1月12日(金)…本人を支える制度と社会資源、▶④2月9日(金)…家族の接し方2～当事者・家族の話、いずれも午後2時～4時30分、全4回

会場 ▶①②④四谷保健センター(四谷三栄町10-16)、▶③障害者生活支援

センター(百人町4-4-2)

対象 区内在住で統合失調症と診断された方のご家族、25名

申込み 10月10日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 四谷保健センター ☎(3351)5161

乳がん体験者の会「るびなす」 講座

乳がん体験者が互いに体験や療養について情報共有します。動きやすい服装でおいでください。詳しくは、新宿区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。

日時 11月15日(水)午後2時～4時

対象 区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

内容 フラダンス、交流会

持ち物 飲み物

申込み 10月10日(火)～11月14日(火)に電話で問合せ先へ。

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

区からのお知らせ

パブリックコメントを実施しています

区では、「地方公共団体情報システム」の標準化に関する法律に基づく標準仕様書準拠システムへの移行を令和7年1月に予定しています。これに伴い、特定個人情報ファイルの取り扱いに関して、特定個人情報保護評価指針に基づき、ご意見を募集します。評価書(素案)は、下記で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

対象となる事務 ▶①住民基本台帳に関する事務、▶②国民健康保険に関する事務、▶③国民年金に関する事務
閲覧場所 ▶①戸籍住民課(本庁舎1階)、

- ▶②③医療保険年金課(本庁舎4階)、▶①②③区政情報課(本庁舎3階)・特別出張所・区立図書館・区政情報センター(本庁舎1階)

提出方法 閲覧場所にある意見用紙に住所・氏名のほか、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を記入し、11月6日(月)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページからも提出できます。

問合せ ▶①戸籍住民課住民記録係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)3622・FAX(3209)1728

▶②医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880・FAX(3209)1436

▶③医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338・FAX(3209)1436

しんじゆく若者Web会議 参加者募集

Zoomを利用したオンライン会議で、新宿区のまちづくり(第三次実行計画素案)について、ご意見を伺います。日時 11月11日(土)午後1時30分～3時30分
対象 区内在住の18歳～39歳、20名程度
謝礼 4,000円

申込み 10月16日(月)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、結果は10月下旬までに応募者全員にお知らせします。

問合せ 区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065

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)



11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10月10日(火)から受け付けます

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ 歯科相談	牛込	2(木)★・9(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) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	10(金)◎・24(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	14(火)◎・21(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	9(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の相談
東新宿	6(月)			
母親学級	落合	21(火)・28(火)	13:30～15:30	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
育児相談	牛込	17(金)	9:00～10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	9(木)	9:00～11:00	
	東新宿	24(金)	9:00～10:00	
	落合	1(木)	13:00～14:00	
すこやか子ども 発達相談	牛込	28(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	24(金)◎	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦・妊婦クラスいずれも予約制 ◎…産婦クラス 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 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	9(木)◎		
	東新宿	16(木)◎		
	落合	22(木)◎		
(妊婦クラス)	四谷	10(金)★	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	21(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	30(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	10(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	9(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	10(金)		
	東新宿	6(月)		
	落合	14(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	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
※落合保健センターのエレベーターは11月22日(水)～12月27日(水)休止します。			
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
骨粗しょう症 予防検診	牛込	28(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
	四谷	17(金)	13:00～14:30	
	東新宿	8(木)	9:00～10:30	
	落合	9(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康 支援セン ター (四谷)	10(金)①	14:30～16:30	(以下①産婦人科系全般、②更年期 専門、③不妊専門、④不妊ピア・カウ ンセラーによる相談共通) 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、不妊など について相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けて います。
		28(火)②	14:00～16:00	
		25(土)③	14:00～16:15	
		25(土)④	14:00～15:30	
精神保健相談	牛込	14(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	24(金)	14:00～16:15	
	東新宿	1(木)・29(火)	13:45～16:00	
	落合	9(木)	14:00～16:15	
依存症相談	落合	20(月)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
うつ専門相談	牛込	28(火)	14:15～16:30	
パーキンソン 体操教室	東新宿	6(月)	13:30～14:30 15:00～16:00	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	6(月)・20(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の 自宅を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	24(金)		
	東新宿	8(木)・27(月)		
	落合	7(火)・17(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	28(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	17(金)	13:00～14:30	
	東新宿	8(木)	9:00～10:30	
	落合	9(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、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 11月25日(土)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 牛込保健センター
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)・HP <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
HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

区関連・官公署情報

舞台「My Boy Jack」 イベント

上演時間はお問い合わせください。
日程 10月7日(土)～22日(日)
費用 ▶区内在住の方…9,300円(区内在住であることを確認できる運転免許証等が必要)、▶一般…9,800円
後援 新宿区
会場・申込み 当日直接、紀伊國屋ザンシアター TAKASHIMAYA(渋谷区千駄ヶ谷5-24-2)へ(チケットは各開演45分前から販売開始)。
問合せ サンライズプロモーション東京 ☎0570(00)3337(月～金曜日正午～午後3時)

市民とNPOの交流サロン イベント

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインイベントです。
日時 10月12日(木)午後6時45分～8時45分
内容 児童養護施設の現状と退所後の

ケア活動から学ぶ社会的養護の実態の紹介(語り手はNPO法人夢の宝箱)
申込み 10月12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/alternatingcurrent/salon/> 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

講演会「どうなる社会保障」 講座

オンライン受講もできます。
日時 10月21日(土)午後2時～4時
会場 新宿消費生活センター一館(高田馬場1-32-10)
対象 区内在住・在勤・在学の方、会場受講は30名
費用 500円(資料代)
後援 新宿区
申込み 電話かファックス・電子メール(6面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)、お持ちの方は電子メールアドレスを記入)で10月7日(土)～14日(土)に問合せ先へ。会場受講は先着順。
主催・問合せ NPO法人建築ネットワー

クセンター ☎(6457)3178・FAX(6457)3179・E kenchiku@d2.dion.ne.jp

区レクリエーションフォーラム 2023 イベント

障害のある方との交流を目指して、講演やレクリエーションを行います。
日時 10月28日(土)午前10時～午後4時
会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
対象 18歳以上、40名
費用 1,000円(資料代、保険料)
後援 新宿区
申込み はがきかファックスに6面記入例のほか年齢を記入し、10月24日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、落選者にのみ連絡します。
問合せ 新宿区レクリエーション協会・金子(〒161-0032中落合3-11-9) ☎・FAX(3565)0120

四谷ひろばスマホ・パソコン講座 講座

日時・内容 ▶①シニアのためのスマホ

相談…11月14日(火)・28日(火)午後1時～3時、全2回、▶②Windows入門…11月1日～22日の水曜日午後1時～3時、全4回、▶③ネット活用入門…11月10日～24日の金曜日午後1時～3時、全3回
費用 ▶①3,000円、▶②6,000円、▶③4,500円(教材費等)
会場・申込み 往復はがきに6面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、10月7日(土)～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名以下の場合中止します。
問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日から相続等により不動産の取得を知ってから、3年以内に登記を申請しなければなりません。正当な理由なく違反した場合、10万円以下の過料が科される場合があります。
問合せ 司法書士会相続登記相談センター ☎0120(13)7832

令和6年1月8日開催 はたちのつどい イベント

はたちの節目をお祝いするため、京王プラザホテル(西新宿2-2-1)で式典を開催します。

※区では、成年年齢18歳での成人式は行わず、20歳の方を対象にはたちのつどいを実施します。



会場の京王プラザホテル
コンコルドボールルーム

日時 令和6年1月8日(祝)午後1時～2時(正午開場)

※今年度は1回の開催です(昨年度は午前・午後に分けて開催)。

対象 区内在住の平成15年4月2日～16年4月1日生まれの方

※対象者には12月上旬～中旬に案内状を発送します。

内容 式典、ステージイベント

◆司会者を募集します

当日、司会進行とともにはたちのつどい参加者を代表して「はたちの誓い」を発表していただきます。

対象 区内在住のはたちのつどい参加者、若干名

申込み 10月23日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・FAX(3209)9947



昨年度の式典の様子

10月は乳がん月間です 乳がん検診を 受けましょう



日本人女性の9人に1人が乳がんになると言われています。乳がんの主な症状は乳房のしこりですが、自覚症状がなくても40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

乳がん検診

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も受診可)

検診内容 マンモグラフィ

費用 800円

※受診には受診券が必要です。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(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930

HPで詳しく



がん検診

●日頃から乳房の状態をチェックしましょう

検診対象年齢ではなくても、日頃から入浴や着替えの時などに乳房を見て触ってチェックしましょう。

乳房の変化を感じたら、速やかに医師に相談しましょう。早期発見・治療につながります。

●女性の健康支援センターをご利用ください

乳房モデルを用いた乳房のしこり触知体験や乳房の自己チェック方法、女性特有のがんに関する情報提供等を行います。月経や更年期障害、妊娠・不妊等を専門医に相談できる女性の健康専門相談も実施しています。

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

HPで詳しく



女性の健康支援センター



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4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930



野菜たっぷり ピラフオンレタス

炊飯器で手軽に作れるピラフです。お弁当やおやつにもおすすめです。

この料理1人分で約140gの野菜がとれます。

◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇

- ①ニンジン7mm角、ゴボウはささがき、トウモロコシは実を外す。
- ②炊飯器に洗米した米と水を入れ、30分ほど浸漬する(水の量は内釜の目盛りに合わせて調節)。
- ③②に固形ブイヨン、塩、①を入れ、炊飯する。
- ④ベーコンは細切りにし、フライパンで炒める。油を除き、炊きあがった③に混ぜ合わせる。
- ⑤レタスを細切りにし、お皿に敷き、④を盛りつける。

(レシピ提供/区食育ボランティア・藤間順子)

材料(2人分)

- ▶ニンジン…………… 1/2本
- ▶ゴボウ…………… 1/2本
- ▶トウモロコシ… 1/2本
- ▶米…………… 1合
- ▶水…………… 適量
- ▶固形ブイヨン… 1個
- ▶塩…………… 小さじ1/2
- ▶ベーコン…………… 50g
- ▶レタス…………… 2～4枚

10月23日～29日は精神保健福祉普及運動週間

もしかして……

うつ病? こんなサインに注意!

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・FAX(5273)3820

うつ病は誰でもかかる可能性がある病気で、早期発見・治療が大切です。下記のようなサインに気付いたら、家族や友人・同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けたり、相談しましょう。

- 自分で気付くサイン
 - ▶悲しい・憂うつな気分・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
 - ▶人に会いたくなくなる ほか
- 周囲が気付くサイン
 - ▶以前と比べ表情が暗く、元気がない
 - ▶仕事・家事の能率が低下しミスが増える
 - ▶周囲との交流を避けるようになる
 - ▶体調不良の訴えが多くなる ほか

●うつ病を予防するために

- ▶日常にゆとりのある生活を心がけ、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す
- ▶やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
- ▶スポーツ・趣味・レジャーなど、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」を配布しています

精神疾患の理解のため、病気の知識や相談先等を紹介しているパンフレットを保健センター・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

保健センターでは、保健師によるこころの悩み相談や精神科医による相談(月1～2回)を受け付けています。

保健センター

- ▶牛込(矢来町6) ☎(3260)6231
- ▶四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161
- ▶東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
- ▶落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161