



# 新型コロナウイルスに感染しない・ 感染させないために

## ◆3つの条件の場所を避けよう

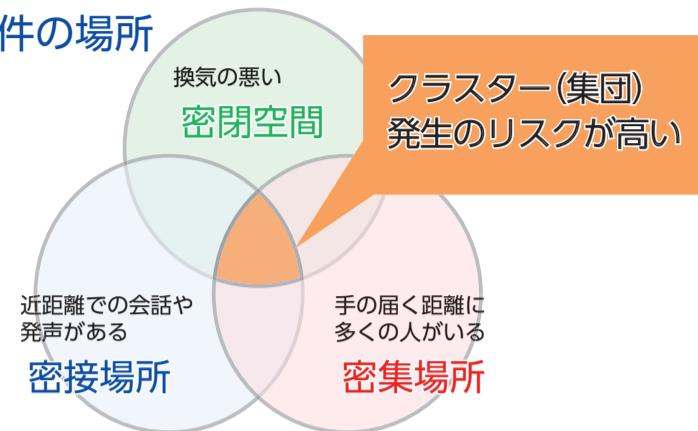
無症状または症状が軽い方が、本人が気付かないうちに感染を広めてしまう事例が多く見られます。

感染しない・感染させないためにも、①換気の悪い密閉空間、②近距離での会話や発声がある密接場所、③手の届く距離に多くの人がいる密集場所を避けましょう。

特に3つの条件が同時に重なる場所は、一度に多くの人が感染し、クラスター(集団)発生のリスクが高いため、避けましょう。

また、共同で使う物品などは消毒しましょう。

### 3つの条件の場所



## ◆咳エチケット・手洗いを徹底しよう

●咳エチケット…咳があるときは、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチ、とっさのときは袖で口・鼻を覆いましょう。

●手洗い…外出先から戻った後や、多くの人が触れたと思われる場所を触った後などには、流水とせっけんによる手洗いをしましょう。アルコール消毒液を用いた手指消毒も効果があります。

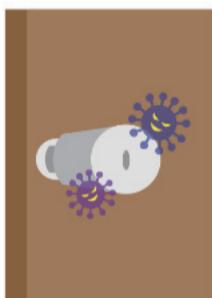
## ◆人がよく触れる場所の消毒をしよう

物に付着したウイルスは、しばらく生存します。

よく触れる場所は、1日1~2回、家庭用漂白剤で作った消毒液(右記消毒液の作り方)か、アルコール消毒液を含んだペーパータオルなどで拭きましょう。

漂白剤を使用した場合は、消毒後に水拭きしてください。

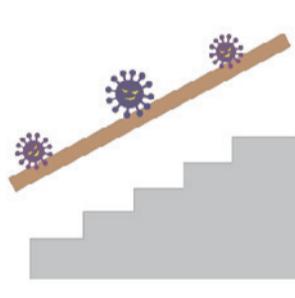
▼ドアノブ



▼スイッチ



▼階段の手すり



- ▶リモコン、▶トイレの流水レバー
- ▶テーブル、▶便座 など

### ◆家庭用漂白剤(※)を使った消毒液の作り方 ※…主成分が次亜塩素酸ナトリウムのもの

#### 物品の消毒用(濃度0.05%)



家庭用漂白剤  
(次亜塩素酸ナトリウム5~6%)  
5ml(ペットボトルのキャップ1杯)

◀500mlのペットボトルの水

△おう吐物・ふん便処理時の濃度は、倍の濃さの0.1%にします。  
同量の水にキャップ2杯分の漂白剤を入れて作ります。

▶希釈したものは時間がたつにつれ効果が減ってきます。作る都度、使い切りましょう。

▶容器に消毒液と表示するなど誤飲に注意しましょう。

！製品に記載されている「使用上の注意」を、よく読んでから使用してください。

## ◆定期的に換気をしよう

部屋のウイルス量を減らすために、日中は、1~2時間に一度、5~10分程度窓を開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。



## ◆咳・発熱等の風邪症状が見られる場合や感染が疑われる場合は、外出を避けよう

不要・不急の外出は避け、職場などは行かないでください。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用しましょう。

### ●症状がある方を家庭で看護するときの注意点

風邪症状が出たときには、症状の程度が軽い場合であっても、新型コロナウイルス感染症の可能性を念頭において以下の点に注意しましょう。

▶患者の部屋を分ける、▶患者の看護は限られた人で行う、▶マスクを着ける、▶こまめに手を洗う、▶換気をする、▶共有部分を消毒する、▶食器やタオルなどの共有は避ける、▶ごみは密封して捨てる、▶汚れた衣類・リネンは、手袋とマスクを着けて洗剤で洗濯し、完全に乾かす



感染予防・家庭看護について詳しくは、新宿区ホームページ(右図QRコード)からご覧いただけます。



また、地域センターや保健センター等の区施設等で「知って安心 新型コロナウイルス感染症予防」のチラシを配布しています。

### 下記の症状に該当したら…

直接医療機関を受診せず、必ず「帰国者・接触者電話相談センター」にご相談ください。

▶37.5度以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)

▶強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患のある方は、上記状態が2日以上続く場合はご相談ください。

※妊娠中の場合は、念のため、早めにご相談ください。

#### ◇帰国者・接触者電話相談センター(区保健所)

☎ (5273) 3836 月~金曜日午前9時~午後5時

#### ◇帰国者・接触者電話相談センター(東京都)

☎ (5320) 4592

▶月~金曜日午後5時~翌午前9時

▶土・日曜日、祝日は終日受け付け

## やってみよう！区オリジナル筋力トレーニング しんじゅく100トレ

しんじゅく100トレは自宅でできる  
シニア向けの健康体操です

※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控えることで、運動不足になっていませんか。シニア世代の方は、特に意識して自宅で体を動かし、体力低下を予防しましょう。

「しんじゅく100トレ」は、声を出して数を数えながらゆっくり行うと効果的です。慣れてきたら重り(市販の軽量アンクルウェイト250gなど)をつけて行うと効果が高まります。右図QRコードからしんじゅく100トレの紹介動画をご覧いただけます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。

今日は歩行速度・歩行バランスに効く  
**お尻を鍛えるトレーニング**を紹介



安心して町会・自治会・ボランティア活動等ができるように

### コミュニティ活動補償制度の活用を

●活動中の事故による損害を補償します

区が保険料を負担し、コミュニティ活動中の事故による損害を補償しています。補償内容等詳しくは、地域コミュニティ課・特別出張所で配布するパンフレットをご案内しているほか、新宿区ホームページからもご覧いただけます。



#### 補償の対象となる活動

次の①～⑤を全て満たす活動

▶①区内在住または区内に活動拠点がある方で構成する地域団体の活動、▶②広く公共の利益を目的とした自発的な活動、▶③年間を通じて計画的に行う活動、▶④無報酬で行う活動(交通費等の実費は無報酬とみなします)、▶⑤区内での活動または区民が行う国内での活動

#### ●公益活動の例

▶町会・自治会の活動、▶防災・防犯活動、▶資源ごみの回収・リサイクル活動、▶交通安全活動 ほか

#### ●対象外の例

▶政治・宗教・営利を目的とする活動、▶有償で行う活動、▶会員同士の懇親・親睦を目的とする活動、▶職場や学校などの行事として行う活動 ほか

#### 事故が発生したときは

傷害や賠償責任が生じる事故が発生したときは、事故発生日から14日以内に地域団体の代表者が「コミュニティ活動事故報告書」を区に提出してください。報告書は、同課・特別出張所で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

【問合せ】地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階)  
☎(5273)4127へ。

## 木造住宅密集地域の解消に向けて

## 木造住宅の不燃化建替え等に助成しています

木造住宅密集地域のうち、特に不燃化を促進すべき地域などを対象に、現存する木造住宅を耐火建築物または準耐火建築物にする不燃化建替えや除却(取り壊し)に助成しています。

不燃化建替え・除却を計画している方は、まずはお問い合わせください。

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階)☎(5273)3842へ。

【対象地域】次の町丁目の全域または一部

①上落合1～3丁目、②北新宿2丁目、③西新宿5丁目、④赤城元町・赤城下町・改代町・築地町・中里町・天神町・山吹町・矢来町・神楽坂6丁目、⑤神楽坂1～5丁目、⑥市谷柳町、⑦若葉1～3丁目・須賀町・信濃町・四谷3丁目・左門町・南元町、⑧市谷山伏町・南榎町・榎町・弁天町

### 例① 足の後ろ上げ

回数  
右10回  
左10回



重り▶  
①椅子から少し離れて立ち、両手で椅子の背もたれを持つ



②「1,2,3,4」でひざを伸ばしたまま、後ろに上げ、「5,6,7,8」で元に戻す

意識する部位  
お尻の後の筋肉

効果 歩行速度が速くなる  
ポイント ●足の付け根から足を後ろへ上げる  
●上半身や腰は動かさない

### 例② 足の横上げ

回数  
右10回  
左10回



重り▶  
①椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立つ



②「1,2,3,4」で足をかかとから横に上げ、「5,6,7,8」で元に戻す

意識する部位  
お尻の横の筋肉

効果 歩行時のバランスが良くなる  
ポイント ●足の付け根から横に上げる  
●つま先は前に向けたまま足を横に上げる  
●上半身や腰は動かさない

4月12日(日)午前9時～午後4時30分

## 特別区民税・都民税 休日納税相談のご利用を

平日の納付相談が困難な方は、この機会にご相談ください。来庁の際には、収入や生活状況を確認できる書類などをお持ちください。来庁できない場合は、電話での相談も受け付けています。納期限を過ぎて納付や連絡がない場合は、差し押さえ等の滞納処分を行うことになります。

【開設場所・問合せ】税務課納税係(本庁舎6階)☎(5273)4534へ。

※当日は閉庁日のため、区役所本庁舎夜間通用口(建物裏側地下1階)をご利用ください。車いすをご使用の方は、事前にご連絡ください。

※納税催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。

## 新規性・市場性のある製品・サービスの開発を支援します 新製品・新サービス開発支援補助金

新規性・市場性のある製品・サービスの開発にかかる経費の一部を助成します。

【補助金額】補助対象経費の3分の2以内(1件につき100万円を限度)

【補助件数】7件程度

【対象】原材料・機械装置等の購入、借用に要する経費、外注加工に要する経費ほか

【申込み】交付申請書と必要書類を、5月22日(金)までに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へ郵送(必着)または直接、お持ちください。応募要項、交付申請書等は新宿区ホームページから取り出せます。

## 自転車の保険加入が義務化されました

東京都では、自転車利用中の事故で他人にけがをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等(自転車損害賠償保険等)への加入が、4月1日から義務化されました。ご自身の保険等への加入状況をご確認ください。

※自転車の利用者が未成年の場合は、保護者が保険等に加入する義務があります。

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階)  
☎(5273)4265へ。

次のいずれかに該当する場合は、すでに自転車損害賠償保険等に加入しています。

▶損害保険会社が扱う火災保険や自動車保険等に「個人賠償責任保険」が特約として付帯している場合

※契約している保険会社・共済等にご確認ください。

▶自転車安全整備店で点検整備(有料)を受け、点検日から1年以内の「TSマーク(右図)」が自転車に貼ってある場合



ご利用ください  
安全安心・建築  
なんでも相談

東京都建築士事務所協会新宿支部所属の建築士と区職員が区役所本庁舎や各地域センターで建築等に関する相談に応じています。

日時・会場は広報新宿毎月15日号に掲載の各種相談欄でお知らせしています。

【問合せ】建築指導課(本庁舎8階)☎(5273)3732へ。

### ●不燃化建替えへの助成

▶①昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件当たり300万円を限度)

▶②上記①以外の木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件当たり100万円を限度)

### ●除却(取り壊し)への助成

昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件当たり50万円を限度)



65歳以上  
の方へ

# 2年度 介護保険料のお知らせをお送りします

特別徴収の方は4月8日(水)、普通徴収の方は4月15日(水)に発送

【問合せ】介護保険課資格係  
(本庁舎2階) ☎(5273)4597  
へ。

## ◆今回お知らせする金額は仮計算した金額です

2年度の介護保険料は、元年中の所得を基にした2年度の住民税課税状況から決定します。2年度の住民税は6月に決定するため、今回お知らせした金額は、元年度の住民税課税状況と、2年4月1日現在の世帯状況を基に仮計算したものであります。なお、元年10月の消費税率10%への変更に伴い、第1段階から第3段階の保険料(年額)を軽減しています。

## ◆年金から差し引き(特別徴収)の方

年金から差し引きされる介護保険料の金額をお知らせするはがきを、4月8日(水)に発送します。4月・6月・8月の保険料は、仮徴収額です。10月・12月・3年2月の年金から差し引きされる本徴収額は、2年度の住民税決定後、7月中旬に改めてお知らせします。

## ◆納付書または口座振替でお支払い(普通徴収)の方

介護保険料納入通知書を4月15日(水)に発送します。納付書でお支払いの方には、納付書を同封しています。4月24日(金)までに届かないときは、介護保険課資格係へご連絡ください。4月~6月分は、仮計算した額をお支払いいただきます。7月分以降の確定した金額は、2年度の住民税決定後、7月中旬に改めてお知らせします。

ご活用  
ください

## 高齢者や障害のある方への支援活動等の助成制度

### 高齢者の介護予防・福祉増進の活動への助成

#### ●住民等提案型事業助成・ 高齢者福祉活動基金助成

【対象】実施団体の会員以外の高齢者を対象とした、新規またはこれまでの活動を充実させる次の事業(助成終了後も継続的に活動すること。いずれも、他の助成・補助を受けている事業を除く)

▶区内在住の高齢者のための介護予防・認知症・うつ・閉じこもり防止・生活支援・生きがいづくり・健康づくり等に関する活動(介護予防教室、健康指導、高齢者向けの啓発講座等)、▶区内在住の高齢者が主体となって行う社会貢献活動(地域の清掃、防犯・防災活動等)、▶区内に居住する高齢者を対象とした地域支え合い活動

【助成額】対象経費の4分の1~4分の4(30万円を限度。地域支え合い活動は50,000円を限度)。同一内容の事業への助成は1年度1回(通算して3回まで)。回数によって助成率が異なります。

【交付時期】6月中旬(予定)

【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を4月24日(金)までに直接、地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。申請書等は、同様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。

●説明会を開催します

【日時】4月21日(火)午後6時~7時

【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室

【申込み】4月20日(月)までに電話で同係へ。

### 障害のある方の自立・社会参加促進活動の支援活動への助成

【対象】▶自立のための社会的活動を行う障害者と家族、▶区内在住で障害のある方への援助活動を行う個人・団体

【対象事業】障害者の自立・社会参加を促進するために2年度に実施する、▶学習・研修、▶調査研究、▶福祉教育・啓発、▶福祉器具等の開発整備ほか

【対象経費】謝礼、消耗品費、会場・付帯設備利用料、材料費、宿泊費、バス等交通機関利用料(バスの借り上げを伴う事業は、遠隔地での実施が

害者の社会参加や自立訓練に必要不可欠な場合のみ助成。レクリエーションが目的の経費は対象外)

【助成額】対象経費の合計額の5分の3以内(100万円を限度)

【交付時期】6月~7月(予定)

【申込み】所定の申込書等を4月10日(金)~24日(金)に直接、障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・Fax(3209)3441へ。申請書等は、電話かファックスで請求してください。

## ◆3月中に65歳になった方・

### 新宿区に転入した65歳以上の方等

次の方には、ご本人の元年度の住民税課税状況と資格取得日現在の世帯状況で算出した2年3月相当分の納付書も同封しています。4月分とともに、4月30日(木)までにお支払いください。

▶2年3月中に65歳になった方(昭和30年3月2日~4月1日生まれの方)、▶2年3月2日~27日に新宿区に転入手続きをした方、▶平成30年中の所得に変更があった方

## ◎納付書でお支払いの方は口座振替のご利用を

保険料のお支払いには、納め忘れのない口座振替をご利用ください。本人名義のほか、家族名義の口座から引き落とすこともできます。納入通知書に同封の「預金口座振替(自動払込)依頼書」でお申し込みください。  
※年金からの差し引きで介護保険料を納めている方は、口座振替への変更はできません。

★新型コロナウイルス感染症の影響等で保険料の支払いが困難となる場合は、ご相談ください。

## 子育て支援活動を応援します

### 新宿区子ども未来基金 子どもの育ちを支援する活動への助成

#### ◎今年度から助成額等を拡充します

【対象】区内のお子さんと子育て家庭を対象とした次のいずれかの活動(他の公的な補助を受けている活動、政治的・宗教的活動、営利を目的とした活動は除く)

▶学び・共食・体験の機会、活動の場の提供、子どもの情緒や創造性の育成、孤食や育児の孤立化を防止する活動、▶ひとり親家庭・生活困窮家庭等、困難を抱えた子どもや家庭を支援する活動、▶子どもの発育発達や不登校、思春期のこころの問題などを抱える子どもと保護者を地域でサポートする活動

【対象団体】次の全てを満たす団体

▶活動する会員数が5人以上、▶原則として助成を受けようとする活動の実績がある、▶継続的に活動する意思がある

【助成額】▶助成回数1回目…対象経費の10分の10(50万円を限度)、▶助成回数2回目…対象経費の4分の3(37万5,000円を限度)、▶助成回数3回目以降…対象経費の2分の1(25万円を限度)

【交付時期】6月中旬(予定)

【申請受付期限】4月20日(月)

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。

※要件・申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。



## プレイパーク活動への助成

プレイパークとは、「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーにした子どもの遊び場です。

【対象】区と協働し、区内の公園で「プレイパーク活動」「プレイパークの普及啓発事業」を実施する区内の団体(他の公的な補助や委託を受けている事業を除く)

【交付時期】6月中旬(予定)

【申込み】所定の申請書等を4月17日(金)までに直接、子ども家庭支援課子育て支援係(新宿7-3-29) ☎(3232)0695へ。申請書等は同様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。詳しくは、お問い合わせください。

4月から  
電話番号が  
変わりました

## いじめ相談電話

### 新宿子どもほっとライン

【専用電話】☎ (3232) 2070

【受付日時】▶月~金曜日午後5時~10時、▶土・日曜日、祝日、年末年始は正午~午後10時



学校でのいじめ、友達、家族のことなどを専門の相談員に気軽に相談してください。保護者の方もご相談ください。  
【問合せ】教育センター ☎(3232)2713へ。

## 特別区立幼稚園教員等採用候補者を募集します



### ①幼稚園教員

【対象】昭和61年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方(令和3年4月1日までに取得見込みの方を含む)

【第1次選考】筆記(6月21日(日))

### ②妊娠出産休暇・育児休業補助教員 (臨時の任用教員)

【対象】幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

【選考】書類選考、面接(6月1日(月)~3日(水))。電話予約が必要

※面接は、新規申込者と特別区立幼稚園の臨時の任用教員として最近5年間に勤務実績のない方が対象です。

………<①②共通>………

【勤務場所】特別区の区立幼稚園(大田

区・足立区を除く)

【申込み】所定の書類を、▶①は5月7日(木)・8日(金)に本人が直接、▶②は4月24日(金)~5月22日(金)(消印有効)に郵送で特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階)へ。

※①は5月7日(木)(消印有効)まで郵送でも受け付けます。

【問合せ】同担当▶①は☎(5210)9751、▶②は☎(5210)9857へ。

※募集・選考内容等詳しくは、同事務組合ホームページ(<http://www.tokyo23city.or.jp/>)でご案内しています。選考案内は区教育指導課(本庁舎4階)でも配布しています。

## パソコン・スマートフォンで区政情報をご覧いただけます

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

## SNS区公式アカウントで即時に情報を発信します

区のイベントなどをお知らせするほか、緊急時は地震や台風等の災害関連情報を発信しています。

【アカウント名(共通)】新宿区区政情報課

※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。

### ツイッター

 [https://twitter.com/shinjuku\\_info](https://twitter.com/shinjuku_info)

### フェイスブック

 <https://www.facebook.com/shinjuku.info>

## アプリ「マチイロ」・地域情報サイト「マイ広報紙」で区政情報を発信します

### マチイロ

スマートフォン・タブレット端末で自治体の行政情報を受け取ることができます。広報新宿をバックナンバーを含めて閲覧できるほか、イベント情報や「子ども」「健康」等の行政情報を分野別に希望する登録者に通知する機能もあります。

#### ●ご利用いただくには

▶①マチイロをダウンロードする(無料)

▶②アプリを起動し、「お住まいの地域」に「新宿区」を設定する

### マイ広報紙

(<https://mykoho.jp/>)

自治体の広報紙を記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。



マチイロ  
Apple Store



マチイロ  
Play ストア



マイ広報紙

## 2020年版(令和2年版)

## 新宿区くらしのガイド・新宿区地図を区内の全世帯にお届けしています

くらしのガイドには、区の施設や手続き、サービスなど、区民の皆さんに役立つ生活情報を掲載しています。特集記事「いざ」というときに備えて「5エリアシティウォーク」も、ぜひお役立てください。

区内の主な施設やバス路線図などを掲載した新宿区地図とともに、区内の全世帯に順次お届けしています。4月30日(木)までに届かない場合は、お問い合わせください。いずれも区

政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館等でも配布します。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

\*ご自宅への配布については、(株)トーカンエクスプレス新宿営業所☎(3364)8568(土・日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)へお問い合わせください。

## 建物・土地を保育所に有効活用しませんか

## 保育所として活用できる物件を募集します

保育所として活用できる物件(建物・土地)を募集しています。いただいた物件の情報は、登録した保育所運営事業者に提供し、保育所の整備を進めていきます。子育て支援を通じた地域貢献にご協力をお願いします。

【問合せ】保育課施設整備係(本庁舎2階)☎(5273)4162へ。

### 保育所として活用した場合のメリット

◎行政からの財政支援を受けるため、安定的な事業となります。

◎固定資産税や都市計画税の減免が受けられる場合があります。

### 【物件の主な条件】

▶建物の延床面積250m<sup>2</sup>以上、土地面積おおむね200m<sup>2</sup>以上

▶保育室は原則、建物の1~3階の階層の範囲を使用

▶敷地外への2方向避難路が確保されている

※このほかにも条件があります。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

※賃貸借契約等は、物件所有者と保育所運営事業者の責任で締結していただきます。

## 7月~令和3年3月

## 柏木地域センター等を休館します

柏木特別出張所等区民施設(柏木特別出張所、柏木地域センター、柏木子ども園(乳児園舎)、北新宿地域交流館、北新宿第一児童館・学童クラブ)では、空調・給排水設備工事、屋上防水工事等を実施します。

工事期間中は一部施設を休館するほか、工事による騒音が発生する場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。各施設の休館期間は、右記のとおりです。

\*工事の進捗により、休館時期等を変更することがあります。

### 休館する施設・期間

#### ●柏木地域センター

▶地下1階(会議室1・多目的ホール・調理室)…11月~令和3年3月

▶1階(音楽室・和室・会議室2)…7月~11月

▶1階(談話室)…7月~令和3年3月

#### ●北新宿地域交流館…8月~12月

#### ●北新宿第一児童館…9月~10月

\*上記以外の施設(柏木特別出張所・柏木子ども園(乳児園舎)・北新宿第一学童クラブ)は通常どおり運営し、休業日に工事を行います。

【問合せ】▶工事全般・柏木地域センター…柏木特別出張所(北新宿2-3-7)☎(3363)3641、▶北新宿地域交流館…地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567、▶北新宿第一児童館・学童クラブ…子ども家庭支援課児童館運営係☎(5273)4544、▶柏木子ども園(乳児園舎)…同園☎(3369)5855へ。

### 四谷警察署からのお知らせ

## 信濃町交番が移転します

【移転先所在地】信濃町35-8(慶應義塾大学病院内、右地図)

【運用開始日時】4月8日(水)午前11時

【問合せ】同署☎(3357)0110へ。



## 5月の保健センター等の相談

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 〒162-0851 弁天町50

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4月7日(火)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する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
育児相談	牛込	8(金)	9:00～10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	7(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
すこやか子どもも発達相談	牛込	26(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児・おっぱい相談	東新宿	15(金)	9:00～10:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	20(水)	13:00～14:30	
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	9(土) 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。
		26(火) 更年期専門		
精神保健相談	牛込	12(火)・26(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医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	22(金)	14:00～16:15	
	東新宿	28(木)	13:15～15:30	
	落合	21(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	8(金)	13:15～15:30	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	11(月)		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。
	四谷	22(金)		
	東新宿	13(水)・25(月)		※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)
	落合	12(火)・29(金)		

### 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  
FAX (5285)8080  
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

### しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室

(小児平日・土曜日夜間診療事業)

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室は  
4月8日(水)～30日(木)は  
診察を一時休止しています

【開設場所】国・FAX(6228)

お子さんの発  
【対象】原則とし  
【診療科】小児科  
【開設日時】▶月  
▶土曜日午後6時  
【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。

## 風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう

昭和37年4月2日～  
47年4月1日生まれの男性へ

抗体検査・予防接種を  
無料で受けられる  
クーポン券をお送りします

5月中旬にクーポン券を発送する予定です。クーポン券がお手元に届く前に抗体検査・予防接種を希望する場合は、お問い合わせください。

昭和47年4月2日～  
54年4月1日生まれの男性へ

令和元年度にお送りした  
クーポン券の有効期限を  
1年延長し令和3年3月まで

ご利用いただけます

お手元にクーポン券が見当たらない方は、お問い合わせください。

### 毎月8日はしんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!



4月のレシピ

ニラのガパオ風

今月は、タイ料理でお馴染みのガパオライスを、ニラを使ってアレンジしたレシピを紹介します。この料理で約100gの野菜がとれます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎ (5273)3047へ。

#### 材料(2人分)

▶ニンニク	1/2片
▶タマネギ	1/2個
▶赤パプリカ	1/2個
▶ニラ	1/2束
▶油	適量
▶卵	2個
▶豚ひき肉	200g
▶鶏がらスープの素	小さじ1/4
▶オイスター調味料	大さじ1
A▶醤油	大さじ1
▶砂糖	小さじ1
▶水	大さじ1
▶ラー油	小さじ1/2

#### 作り方

- ニンニクはみじん切り、タマネギ・赤パプリカは1cm角、ニラは2cm幅に切る。
- フライパンに油をひき、目玉焼きを作る。好みの硬さになつたら皿に取り出してください。
- ②のフライパンに再度油をひき、ニンニクのみじん切りを入れ、香りが出たら豚ひき肉を炒め、火が通ったら、タマネギ・赤パプリカを入れてさらに炒める。Aを加え、汁気が少なくなるまで炒め、最後にニラとラー油を加え炒める。

### 3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 347,865人(559人減)

世帯数 220,948世帯(630世帯減)

	日本人	外国人
人口計	305,961人 (3人増)	41,904人 (562人減)
男	153,040人 (47人増)	21,326人 (279人減)
女	152,921人 (44人減)	20,578人 (283人減)



## 副区長が再任しました

3月17日の区議会定例会で副区長選任の同意を得て、4月1日付けで、鈴木昭利副区長が再任しました。  
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505・  
FAX(3209)9947へ。

## 新宿の多彩な観光資源を地図上で検索できます

### 温故知しん！じゅく散歩 の運用を開始！ (新宿文化観光資源案内サイト)

<https://bunkakanko-annai.city.shinjuku.lg.jp>

新宿文化観光資源案内サイトは、区内の各種文化財やパブリックアート等をデータベース化し、地図上に位置情報を表示し、新宿の多彩な魅力を紹介するサイトです。  
【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。



#### ◆文化観光資源

区内にある文化財(国、東京都、新宿区の指定・登録文化財等)のデータや、区内の見どころ(寺社、パブリックアート、坂道等)の情報を紹介します。

#### ◆おすすめコース

多様な歴史と文化に彩られた新宿の魅力を味わう11のおすすめコースを紹介します。半日程度で周遊できるモデルコースです。

詳しくは、広報新宿後号でご案内します。

#### ◆フィールドマップ

新宿区を5つのエリア(神楽坂、四谷、高田馬場・早稲田・大久保、落合、新宿駅周辺)に分け、各エリアの文化財や見どころをグーグルマップに表示します。

#### ◆博物館・美術館等

区内にある博物館・美術館等の施設を紹介します。各施設の概要や利用案内、見どころ等を掲載します。

## 住民税・軽自動車税(種別割)・国民健康保険料の納付

### クレジット納付・ペイジー納付が始まりました

住民税、軽自動車税(種別割)や国民健康保険料の支払いにクレジット納付・ペイジー納付が加わりました。金融機関の窓口やコンビニのレジに並ぶことなく支払いができます。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】▶税務課収納管理係(本庁舎6階)☎(5273)4139・FAX(3209)1460、▶医療保険年金課納付推進係(本庁舎4階)☎(5273)4158・FAX(3209)1436へ。

#### モバイルレジでのクレジット納付

#### ペイジー納付

パソコン、スマートフォン・携帯電話やATMから支払いをすることができるサービスです。納付書の発行から2営業日後にペイジー納付が利用できます(国民健康保険料のペイジー納付に対応した納付書の発行は5月11日(月)から)。

上限金額の設定がなく、振込手数料もかかりません。詳しくは、日本マルチペイメントネットワーク推進協議会のペイジーホームページ(<http://www.pay-easy.jp/>)でご案内しています。

#### ●注意事項

- ▶夜間・休日にATMで納付した場合、時間外手数料がかかる場合があります。
- ▶ペイジー納付開始前に発行された納付書は、ペイジー納付に対応していません。

#### ●クレジット納付・ペイジー納付共通の注意事項

- ▶モバイルバンキングの利用には、金融機関への申し込みが必要です。
- ▶領収証書は発行しません。領収証書が必要な場合は、区役所・金融機関・コンビニエンスストア等の窓口で、納付書でお支払いください。

## 新宿区ユニバーサルデザイン まちづくり条例を制定しました

### 条例の主な内容

#### ユニバーサルデザインまちづくりとは

都市施設(※)に関し、全ての人が安全で安心して快適に暮らし、または訪れることができるまちの実現を図るための取り組みをいいます。

※建築物、道路、公園、公共交通施設等の施設

#### ◆条例で定める各主体の責務

区は、ユニバーサルデザインまちづくりに関する施策を総合的かつ効果的に実施する責務があります。

区民の皆さん、施設所有者の方等は、自らユニバーサルデザインまちづくりに努める責務があります。



#### ●意識啓発

区と区民・施設所有者等が、相互に連携してユニバーサルデザインまちづくりの意識啓発を行います。

#### ●審議会の設置

ユニバーサルデザインまちづくり審議会を新たに設置し、ユニバーサルデザインまちづくりに関する施策に関する事項等について審議します。

#### 【10月1日から施行】

#### ●事前協議制度

都市施設のうち、原則として一定の種類を有し2,000m<sup>2</sup>以上の施設の新設または改修の際は、事前に区長と協議を行わなければなりません。

#### ●完了報告制度

都市施設のうち、一定の種類・規模を有する施設の新設または改修が完了した際は、速やかにその旨を区長に報告しなければなりません。

施設の計画

事前協議

工事

工事完了報告

## ユニバーサルデザイン まちづくり審議会 区民委員を募集します

【対象】4月1日現在、区内に1年以上在住の18歳以上、2名(区のほかの審議会等の委員を除く)

【任期】任命日から2年間

【謝礼】会議(平日に開催)に出席の都度、10,000円

【選考】論文、面接(5月22日(金)の予定)

【申込み】所定の応募用紙に「新宿区にふさわしいユニバーサルデザインまちづくりについて」がテーマの作文(800字程度)を記入し、4月24日(金)までに、

景観・まちづくり課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)へ郵送(必着)・ファックスまたは直接、お持ちください。応募用紙は同課・特別出張所・区立図書館・シニア活動館・地域交流館・区立障害者福祉センター(戸山1-22-2)・しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1、東京都健康プラザハイジア11階)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。

5月13日(水)・16日(土)に予定していた  
新宿区ユニバーサルデザイン  
まちづくり条例の説明会は  
延期になりました