

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

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。

**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。

## 特殊詐欺の被害にあわないために



区内では、今年に入り44件の特殊詐欺の被害が確認されて  
おり、昨年と同時期に比べ、倍以上の件数になっています(4  
月末時点)。還付金詐欺の手口と対応策を知り、被害を防ぎま  
しょう。

【問合せ】危機管理課危機管理係(本庁舎4階)  
☎(5273)3532・☎(3209)4069へ。

### 還付金 詐欺

**【対応策】電話で「還付金」と言われたら電話を切ろう**  
**【手口・特徴】電話で区の職員をかたる**

区役所職員を名乗る者から「還付金がある」「年金給付金がある」などと連絡があり、普段使っている銀行を聞き出されてしまいます。次に、銀行員を名乗る別の者からの電話でATMへ誘導され、「操作方法の練習をする」「手続きの操作を教える」などと言われ、気付かないまま犯人の口座に振り込んでしまい、お金をだまし取られます。



「保険料の返金があります」  
「医療費の還付があります」ほか



「ATMの操作方法を説明します」



### 注意点

- ▶ATM等で還付金等に関する手続きをすることは絶対にありません!
- ▶区・警察・銀行の職員が電話で口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません!

### 1~4月の特殊詐欺件数 区内で最も多く発生している 還付金詐欺にご注意を

区内では、1~4月の詐欺被害44件のうち、23件が還付金詐欺となっています。

#### 区内の特殊詐欺被害認知件数

特殊詐欺の主な種類	件数
オレオレ詐欺	7件
預貯金詐欺	9件
還付金詐欺	23件
架空料金請求詐欺	2件
キャッシュカード詐欺盗	3件
合計	44件

※区危機管理課調べ

### 新型コロナワクチン等に 便乗した手口にもご注意を!

**【対応策】関係機関の正規の窓口を確認しよう**  
**【手口・特徴】電話で区の職員をかたる**

都内では、新型コロナに便乗した詐欺被害が発生しています。今後も同様の手口が増えることが想定されます。



「優先的に接種  
できます」  
「一時予約金が必要  
です」



### 注意点

- ▶ワクチン接種は無料です。区が予約金などの金銭を要求することはありません。

### 自動通話録音機を使いましょう

各特別出張所でも貸し出しできるようになりました

「自動通話録音機」(右写真)を設置すると、警告メッセージが流れ、通話内容を録音できます。犯人は自分の声を録音されることに抵抗を感じるため、犯行をあきらめさせる効果があります。

区内在住で、原則として65歳以上の方に無料で貸し出しています。希望する方は区危機管理課や各特別出張所、最寄りの区内4警察署にご連絡ください。

【警察署代表電話】

- ▶新宿☎(3346)0110、▶戸塚☎(3207)0110、
- ▶四谷☎(3357)0110、▶牛込☎(3269)0110

【問合せ】区危機管理課危機管理係へ。

◆取り付け工事や工具は不要



▲自動通話録音機



## 新型コロナウィルスワクチン接種予約

2面で7月分(7月1日(木)~31日(土))の  
接種スケジュールをご案内しています

# 新型コロナワクチン接種の予約について

【問合せ】区新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎(3208)2222・☎(5273)4357へ。

## 希望する高齢者の方全員が7月末までに2回分の接種を受けられる ワクチンを確保していますのでご安心ください

**75歳以上の方** 5月中に、できるだけ6月末までの枠で1回目の予約をしてください。  
※昭和22年4月1日以前に生まれた方

**65~74歳の方** 6月3日(木)から翌日以降の予約枠を取ることができます。  
※昭和22年4月2日~32年4月1日に生まれた方

こちらでも  
接種できます

### 予約方法

#### インターネットで予約

#### ワクチン接種予約サイト **おすすめ**

(パソコン・スマートフォン用)

☞<https://vaccine-info-shinjuku.org/>

新宿区ホームページからも予約サイトにアクセスできます。

※24時間受け付けられるインターネットからの予約がおすすめです。



▲予約サイト

#### 電話で予約

#### 区新型コロナウイルスワクチン接種 コールセンター

☎0570(012)440

午前8時30分~午後7時(土・日曜日、祝日等を含む)

☎050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)



#### 2回目の接種予約について

1回目の接種後に接種会場で、2回目の接種日時・会場を区が提示し、予約をしていただきます(1回目の接種から3週間後以降の日で提示)。

#### 国が設置する大規模接種センター

65歳以上で接種券をお持ちの方等の1回目のワクチン接種を、国が設置する大規模接種センターで実施しています。

【接種会場】大手町合同庁舎3号館(千代田区大手町1-3-3)

【予約方法】

ご予約はウェブ・LINEでのみ受け付けます(右記二次元コード)。お電話ではご予約できません。

東京センター ☞<https://www.vaccine.mrso.jp/>

⚠️区と大規模接種センターの二重予約はしないでください。予約が重複している場合は、どちらかの予約を取り消してください。



▲ウェブ予約



▲LINE予約

【問合せ】下記自衛隊東京大規模接種センターサイト

☞[https://www.mod.go.jp/j/approach/defense/saigai/2020/covid/covid\\_intokyo.html](https://www.mod.go.jp/j/approach/defense/saigai/2020/covid/covid_intokyo.html)へ。

※接種期間・対象者・予約方法等詳しくは、同サイトでご案内しています。



▲自衛隊東京大規模接種センター

#### 個別接種のご案内

地域の診療所における接種や、在宅療養中で訪問診療を受けている方等への接種については、6月中の開始を予定しています。詳しくは、決まり次第広報新宿後号や新宿区ホームページでご案内します。

※6月3日(木)以降は、随時予約を受け付けられる量のワクチンを確保しています。

※6月分の接種スケジュールは広報新宿5月15日号や新宿区ホームページをご覧ください。

## 7月分接種スケジュール

予約枠は、接種体制の充実により追加する場合があります。

予約枠		7月分																																	
施設名	受付時間	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝	祝	土	日	月	火	水	木	金	土			
元気館(戸山3-18-1)	15分毎に受け付けます	●	●	●	●				●	●	●	●				●	●	●	●				●	●	●	●				●	●	●	●		
四谷地域センター(内藤町87)	午前9時30分~午後4時45分				●	●	●	●	●					●	●																				
牛込竈管地域センター(竈管町15)					●	●	●	●	●																										
榎町地域センター(早稲田町85)	※★の施設は、午前9時30分~午後4時に受け付けます。	●	●										●	●	●	●																			
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)★	※昼に1時間程度、接種しない時間帯があります。				●	●	●	●	●																										
戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)					●	●	●	●	●																										
落合第一地域センター(下落合4-6-7)★					●	●	●	●	●																										
落合第二地域センター(中落合4-17-13)		●	●		●									●		●	●	●	●																
角筈地域センター(西新宿4-33-7)		●	●										●	●	●	●	●																		
北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)★		●		●										●	●	●																			
産業会館BIZ新宿(西新宿6-8-2)(東京医科大学病院実施)	午前9時30分~11時30分								●	●																									
健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)(大久保病院実施)	午前10時~12時		●																																
慶應義塾大学病院(信濃町35)	午後2時~4時		●				●			●					●																				
聖母病院(中落合2-5-1)	午後1時~4時	●	●		●	●	●	●	●				●	●	●	●																			
東京女子医科大学病院(河田町8-1)	午前10時~12時		●																																
東京山手メディカルセンター(百人町3-22-1)	午後2時~3時45分	●	●		●	●	●	●					●	●	●	●																			



各病院へのお問い合わせは  
病院業務に支障が出るため  
絶対におやめください

問い合わせは、各会場ではなく区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0570(012)440へお願いします。

●基礎疾患のある方や高齢者以外の方等の接種スケジュール等については、決まり次第、広報新宿後号や新宿区ホームページでご案内します。

# くらし

## 新宿エコライフまつり

●ひろげようエコの環  
～みんなでつくろう エコライフ  
【日時】6月1日(火)～6日(日)午前10時～午後6時  
【内容】エコギャラリー新宿で活動している環境団体・グループの紹介・展示ほか  
※活動紹介は環境学習情報センターホームページ(<https://www.shinjuku-ecocenter.jp/>)で公開します。6月5日(土)からは同まつり紹介動画「2050年脱炭素チャレンジ」を同ホームページで公開します。  
【会場・申込み】当日直接、環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。

## 連続講座「今から始まる新しい出会い」(オンライン)

●働きながら、子育てしながらできる地域活動  
ウェブ会議ツール「Zoom」・YouTubeを利用したオンライン講座です(通信料は申込者負担)。Zoomが利用できない方は、区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)で受講できます。  
【日時・内容】▶①6月19日(土)午後1時30分～3時30分…自分らしい活動を考える、▶②YouTubeでの動画配信…実践者の活動の様子を知ろう(配信日は受講者に後日連絡)、▶③7月17日(土)午後1時30分～3時30分…自分らしい活動を始めるには

【対象】地域活動に興味があり、区内で活動できる20代～40代でYouTube動画配信を視聴できる機器をお持ちの方、オンライン受講は20名、会場は10名  
【講師】多田香奈、大塚朋子/NPO法人こまちぶらす  
【申込み】6月11日(金)までに電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか、受講方法の別(ZOOM利用・会場の別)、電子メールアドレスを記入)で区社会福祉協議会 ☎(5273)9191・FAX(5273)3082・Eshinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選した方にのみお知らせします。

## エコギャラリー新宿 6月の展示

展示時間はお問い合わせください。  
●区民ギャラリー  
【日程・内容】▶22日(火)～27日(日)…光彩会写真展(写真)  
●環境学習情報センター  
【日程・内容】▶11日(金)・12日(土)…心のこだま展(絵手紙)  
【会場・問合せ】エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

## 内藤とうがらしを使ってバラのリース作り

【日時】6月22日(火)午前10時～12時  
【会場】消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)  
【対象】区内在住・在勤の方、10名  
【内容】内藤とうがらしと牛乳パックで作るバラのリース  
【申込み】往復はがきに3面記入例のと

おり記入し、6月10日(必着)までに新宿区消費者の会(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内) ☎090(4425)1777(伊藤)へ。応募者多数の場合は抽選。

## リサイクル講座

●古布から夏のブラウス作り  
【日時】6月26日(土)午前10時～午後4時  
【対象】区内在住・在勤の方、8名  
【費用】300円(材料費等)  
【持ち物】古布(37～38cm×310cmの和服地または110cm×140cmの洋服地)、裁縫道具  
【共催】新宿環境リサイクル活動の会  
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、6月7日(必着)までに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)へ。応募者多数の場合は抽選。

## ワーク・ライフ・バランスセミナー(オンライン)

●従業員が安心して仕事に取り組み環境づくりのマネジメント  
YouTubeを利用した動画配信(90分程度)による講座です。申込者へ動画サイトのURLを送信します(通信料は申込者負担)。  
【配信期間】6月25日(金)～7月8日(木)  
【対象】区内の企業経営者・管理職・従業員ほか  
【内容】厳しいコロナ禍で、従業員を組

織にとどめ、安心感の高い就業環境を整備するためのポイント(講師は根本忠一/日本生産性本部特別研究員)  
【申込み】5月27日(木)～7月6日(火)に所定の申込書をファックス等で男女共同参画課(荒木町16、ウイズ新宿) ☎(3341)0801・FAX(3341)0740へ。新宿区ホームページからも申し込みます。申込書は同センター・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。

## ゴーヤーサロン

●ゴーヤーの育ち具合について情報交換しませんか  
【日時】6月27日(日)午後1時30分～3時  
【会場・申込み】往復はがき・ファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で6月18日(必着)までに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・FAX(3344)4434・Einfo@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員15名。同センターホームページ(<https://www.shinjuku-ecocenter.jp/>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

## 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)

## 悪徳リフォーム業者にご注意を

突然作業着姿の業者が訪れ「瓦が割れている」「屋根に穴が空いている」等と不安に陥れ、相場以上の見積金額で工事させられる被害が多数報告されています。住んでいて雨漏りや不具合もなく、怪しいと感じたり、少しでも不安に感じたときは、お問い合わせください。  
★区では区内の住宅の修繕等、住まいでお困りの方に「住宅リフォーム協会」を通じ業者をあっせんしています。  
【問合せ】▶悪徳業者の相談について…新宿区住宅リフォーム協会 ☎(3362)2161、▶業者のあっせんについて…住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

## チャドクガの幼虫にご注意を



チャドクガの幼虫は、春と秋にかけて、ツバキやサザンカに発生する体長3cmほどの黄褐色に黒い模様の毛虫です。毛に触れると激しいかゆみに襲われ発疹ができます。下記のことにご注意しましょう。  
▶素手で触らない(幼虫の抜け殻や死骸を含む)、▶刺されたと感じたら、セロハンテープなどで毛を取り除きせっけんでよく洗う、▶発疹がひどいときは皮膚科を受診する、▶市販の薬剤で幼虫を駆除する(各特別出張所で噴霧器を貸し出しています)  
【問合せ】みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924へ。

## 「みどりの小道」環境日記新宿版日記帳を配布します

環境について、調べたり、考えたり、実践したこと等を記録できる日記帳を区立小学校の4～6年生の全児童に学校から配布します。ご希望の方には5月28日(金)から配布(なくなり次第終了)します。  
【配布場所・問合せ】▶環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277、▶環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763へ。  
●2021年度 新宿区「みどりの小道」環境日記コンテスト  
「みどりの小道」環境日記に取り組んでコンテストに応募しませんか。  
【応募期間】9月4日(土)まで  
【対象】区内在住・在学の小学生  
※上位入賞者は11月21日(日)開催の新宿こども環境シンポジウム2021で表彰します。  
※応募方法等詳しくは、環境学習情報センターへお問い合わせください。

## 令和3年度の国民年金

### ◆令和3年度の年金額をお知らせします

年金の種類		年金額
老齢基礎年金(満額の場合)		78万900円
障害基礎年金	1級	97万6,125円
	2級	78万900円
遺族基礎年金		78万900円
子の加算額(障害・遺族とも)	第1子・第2子	22万4,700円ずつ加算
	第3子以降	74,900円ずつ加算

### ◆年金生活者支援給付金の電話相談は

ねんきんダイヤルへ ☎0570(05)1165(ナビダイヤル)

※050から始まる電話からかける場合は ☎(6700)1165へ。

【受付時間】▶月曜日…午前8時30分～午後7時、▶火～金曜日…午前8時30分～午後5時15分、▶第2土曜日…午前9時30分～午後4時(祝日(第2土曜日を除く)、年末年始を除く)  
※月曜日が祝日の場合、翌開所日に午後7時まで相談をお受けします。

●年金生活者支援給付金 公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給するものです。

【問合せ】▶新宿年金事務所(大久保2-12-1) ☎(5285)8611、▶区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338へ。詳しくは、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/section/tel/index.html>)でご案内しています。

## ユニバーサルデザインまちづくり条例適合証 シンボルデザインが決定しました

区では、誰もが移動しやすく・利用しやすく・分かりやすいまちづくりを推進するため、ユニバーサルデザインまちづくりに取り組む施設に掲示する適合証のシンボルデザインを募集し、405作品の応募の中から最優秀賞を決定しました(右図)。今後、適合証は、条例で定める基準に適合している建築物に掲示していきます。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。



▲同適合証を紹介しています  
坂元 英恵さん制作  
新宿区のユニバーサルデザインに適合した施設であることが誰にでもわかるデザインをイメージして制作しました。

【問合せ】景観・まちづくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3843へ。

## 福祉

### 西新宿シニア活動館の催し

●カラダ目覚めるバーチャルボクシング。

【日時】6月14日(月)午前10時30分～11時30分

【対象】区内在住の50歳以上、10名  
【内容】ボクシングを基にした体操(講師は茂呂一雄/バーチャルボクシング。協会)

【持ち物】タオル・飲み物。動きやすい服装・靴でおいでください。

【会場・申込み】5月27日(木)～6月12日(土)に電話で同館(西新宿4―8―35) ☎(3377)9380へ。先着順。

### 北新宿第二地域交流館の催し

●耳の聞こえと補聴器

【日時】6月17日(木)午後1時30分～3時

【対象】区内在住の60歳以上、12名  
【内容】加齢による聞こえの問題や補聴器の選び方、最新の補聴器の紹介(講師は江藤裕一郎/認定補聴器技能者)

【会場・申込み】6月9日(木)までに電話またはファックス(3面記入例のとおり記入)で同館(北新宿3―20―2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。応募者多数の場合は抽選。

### 高齢者者就職面接会

複数の企業と面接できます(参加企業は1日8社程度)。参加には無料職業紹介所「新宿わく☆ワーク」への登録と予約が必要です。

【日時】6月23日(木)・24日(木)(いずれも時間は午前10時～午後1時、午後2時～5時)

※時間帯により参加企業が異なります。  
【対象】都内在住のおおむね55歳以上、各回20名

【持ち物】履歴書(写真を貼る。1社に付き1通)

【会場・申込み】5月27日(木)午前9時から電話で新宿わく☆ワーク(新宿7―3―29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(5273)4510へ。各回先着順。参加企業等詳しくは、お問い合わせください。区勤労者・仕事支援センターホーム

ページ(☎http://www.sksc.or.jp)でもご案内しています。

### 「新宿いきいき体操」講習会

加齢に負けない体を作る「新宿いきいき体操」を覚えませんか。講習会では、介護予防のミニ講座



「腰痛対策～腰が痛む人のためのまげてのびして痛まん腰体操」もあります。

【日時】6月24日(木)午後2時～4時

【会場】中町地域交流館(中町25)

【対象】区内在住・在勤の方、12名程度  
【持ち物】上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、筆記用具。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】5月27日(木)～6月17日(木)に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。

### 成年後見入門講座・成年後見相談会

①成年後見入門講座

【日時】6月26日(土)午後1時30分～3時20分

【内容】「法定後見制度」「任意後見制度」の特徴や概要、費用の目安など、専門家が説明(講師は黒田山彦/社会福祉士)  
②成年後見相談会

【日時】6月26日(土)午後3時30分から・午後4時30分から

【内容】学級・学校見学・就学相談等の概要説明ほか

……<①②共通>……

【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10―16)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、①は30名、②は4組(1組に付き3名まで)

【申込み】▶①は6月14日(月)までに、▶②は5月27日(木)から電話かファックス・電子メール(氏名(ふりがな)、区内在住・在勤・在学の別、電話番号(ファックスで申し込みの方はファックス番号)を記入)で区成年後見センター ☎(5273)4522・☎(5273)3082・☎skc@shinjuku-shakyo.jpへ。①は応募者多数の場合は抽選し、結果は落選した方

のみ連絡します。②は先着順。

## 介護者向けの講座

※介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

### 介護者講座・交流会「もしもの時に備えよう！」

講座終了後は家族会があります。

【日時】6月25日(金)午後2時～4時

【会場】西新宿シニア活動館(西新宿4―8―35)

【内容】救急車の呼び方、応急処置(講師は小泉明/新宿消防署地域防災担当課長消防司令長)

【申込み】5月27日(木)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で角筈高齢者総合相談センター ☎(5309)2136・☎(5309)2137へ。先着10名。



### 介護者家族会

高齢のご家族を介護している方や介護していた方が集まって、介護の悩みなどの情報交換をする場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【6月の日時・会場】▶四谷の会…3日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10―16)、▶フレンズ…22日(火)午後1時30分～4時/榎町地域センター(早稲田町85)、▶わきあいあい…9日(木)午後1時30分～3時30分/戸山シニア活動館(戸山2―27―2)、▶大久保・あった会…8日(火)午後1時30分～3時30分/百人町地域交流館(百人町2―18―21)、▶ひととき…17日(木)午後2時～4時/柏木地域センター(北新宿2―3―7)

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。

## こども・教育

### 子育てメッセ

#### スペシャルおはなし会

子育てメッセのミニイベントとして、お子さんの年齢に合わせて、親子で楽しめるおはなし会です。

【日時】6月6日(日)▶①小さい子向けおはなし会…午後1時50分～2時10分・午後2時30分～2時50分、▶②大きい子向けおはなし会…午後3時10分～3時40分

【会場】中央図書館(大久保3―1―1)

【対象】▶①3歳までのお子さんと保護者、▶②3歳～未就学児のお子さんと保護者、各回10組

【内容】絵本の読み聞かせ、わらべ歌ほか

【申込み】5月27日(木)～6月5日(土)午後5時までに電話でこども図書館(大久保3―1―1、中央図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。

【問合せ】男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801へ。

### パパママ講座(オンライン)

●子どもの可能性を伸ばすコミュニケーション術

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

【配信期間】6月25日(金)～7月1日(木)

【対象】区内在住・在勤・在学で、未就学児を子育て中またはお子さんが生まれる予定の方で、YouTube動画配信を視聴できる機器をお持ちの方

【講師】ぼうだあきこ(NPO法人孫育て・ニッポン理事長)

【申込み】5月27日(木)～6月29日(火)に新

宿区ホームページから申し込みます。

【問合せ】男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801へ。

### プレママ・プレパパ・保護者への読み聞かせ講座

●絵本がつなぐ親と赤ちゃん

【日時】6月27日(日)午前9時30分～11時

【会場】中央図書館(大久保3―1―1)

【対象】妊娠中の方・パートナー・祖父母、乳幼児の保護者ほか、20名

【内容】絵本の選び方や読み方の紹介(講師は代田知子/埼玉県三芳町立図書館長・日本子どもの本研究会会長)

【申込み】6月1日(火)から電話でこども図書館(中央図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。託児あり(3歳～未就学児、先着5名。希望する方は6月20日(日)までに電話で申し込みください)。

### 祖父母講座(オンライン)

●不安解消!～孫育ての心得10か条

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】7月2日(金)～8日(木)

【対象】区内在住・在勤・在学で、孫のいる方または孫が生まれる予定の方で、YouTube動画配信を視聴できる機器をお持ちの方

【講師】ぼうだあきこ(NPO法人孫育て・ニッポン理事長)

【申込み】5月27日(木)～7月6日(火)に新宿区ホームページから申し込みます。

【問合せ】男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801へ。



## 特別支援学級・特別支援学校の見学・説明会

【日時・会場】下表のとおり

【対象】令和4年4月に小・中学校に入学予定で、障害等のため特別な配慮が必要なお子さんの保護者、幼稚園・保育園・子ども園・療育機関で療育相談等に関わっている方ほか

【内容】学級・学校見学・就学相談等の概要説明ほか

学校・学級名	住所・電話番号	日時
東戸山小学校 若草学級	戸山2―34―2 ☎(3205)9504	6月4日(金) 見学会:午前10時～11時 説明会:午前11時～12時
落合 第二小学校 若葉学級	上落合2―10―23 ☎(3227)2102	6月9日(木) 見学会:午前10時～11時 説明会:午前11時～12時
柏木小学校 柏葉学級	北新宿2―11―1 ☎(3227)2086	6月11日(金) 見学会:午前9時40分～11時 説明会:午前11時～12時
愛日小学校 若竹学級	北町26 ☎(3266)1604	6月24日(木) 見学会:午前10時～11時 説明会:午前11時～12時
花園小学校 新苑学級	新宿1―22―1 ☎(3353)8362	6月29日(火) 見学会:午前9時35分～11時 説明会:午前11時～12時

学校・学級名	住所・電話番号	日時
新宿養護学校 小学部・中学部	西新宿4―20―11 ☎(5351)1233	6月18日(金)見学会・説明会:午前10時30分～12時

学校・学級名	住所・電話番号	日時・対象
都立中野 特別支援学校 小学部・中学部	中野区南台3―46―20 ☎(3384)7741	6月2日(火)午前10時～12時 令和4年4月に入学、転学予定の小・中学生の保護者 ※参加を希望する方は、事前に同校へご連絡ください。

学校・学級名	住所・電話番号	日時
西新宿中学校 E組	西新宿8―2―44 ☎(5330)0665	6月10日(木) 見学会:午前9時30分～11時 説明会:午前11時～12時
新宿中学校 若草学級	新宿6―15―22 ☎(3357)6193	6月15日(火) 見学会:午前10時～11時 説明会:午前11時～12時
四谷中学校 新苑学級	四谷1―12 ☎(3358)3787	6月18日(金) 見学会:午後2時～3時 説明会:午後3時～4時

### 令和4年4月に区立小・中学校に入学する新1年生

#### と保護者の皆さまへ

小・中学校の学校説明会の日時(下・右表)をご案内します。

令和4年度に入学する新1年生には、学校の特色などをまとめた学校案内冊子を配布します。小学校は8月末、中学校は9月末に配布予定です。各校のホームページは新宿区ホームページからリンクしています。

【問合せ】学校運営課学校運営支援係(〒160-8484歌舞伎町1―5―1、第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

#### ■中学校の学校選択制度

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時のみ通学区域外の学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。通学区域外の区立中学校へ入学を希望する場合は、学校選択票を提出してください。通学区域の学校を希望する場合は、学校選択票の提出は必要ありません。

【対象】令和4年4月に区立中学校に入学する新1年生

【選択できる学校】区内全域の区立中学校

【選択方法】学校選択票を10月22日(金)までに学校運営課学校運営支援係へ郵送(必着)または直接、お持ちください。学校選択票は区立小学6年生に9月下旬に小学校から配布します。

※入学希望者が受け入れ可能人数を超えたときは、通学区域以外からの入学希望者を対象に抽選し、入学者を決定します。落選した方は、通学区域の学校を指定しますが、選択した学校の補欠者としても登録します。

※学校選択票は、長い学校生活の期間を考慮し、ご家族でよく相談の上、提出してください。

※各校の通学区域は、新宿区ホームページでご案内しています。

※授業の様子をご覧になりたい方は、学校公開の日時を各校へお問い合わせください。

#### ●小学校 予約が必要な説明会へ参加を希望する方は、各校へお問い合わせください

学校・所在地・電話番号	学校説明会日時	予約
津久戸小学校(津久戸町2―2) ☎(3266)1601	6月19日(土)午前9時30分～10時15分	不要
江戸川小学校(水道町1―28) ☎(3266)1602	6月19日(土)午前9時35分～10時20分	不要
市谷小学校(市谷山伏町1―3) ☎(3266)1603	6月26日(土)午前10時30分～11時	必要
愛日小学校(北町26) ☎(3266)1604	6月12日(土)午前10時35分～11時20分	不要
早稲田小学校(早稲田南町25) ☎(3205)9501	6月19日(土)午前11時～11時45分	必要
鶴巻小学校(早稲田鶴巻町140) ☎(3205)9502	6月19日(土)午後2時～2時30分	不要
牛込仲之小学校(市谷仲之町4―33) ☎(3358)3762	6月19日(土)午前9時25分～10時10分	不要
富久小学校(富久町7―24) ☎(3358)3763	6月19日(土)午前11時35分～午後0時5分	必要
余丁小学校(若松町13―1) ☎(3205)9503	6月19日(土)午前10時30分～11時15分	不要
東戸山小学校(戸山2―34―2) ☎(3205)9504	6月18日(金)午前11時～11時30分	必要
四谷小学校(四谷2―6) ☎(5369)3776	6月12日(土)午前11時45分～午後0時15分	不要
四谷第六小学校(大京町30) ☎(3358)3767	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
花園小学校(新宿1―22―1) ☎(3353)8276	6月26日(土)午前9時30分～10時	不要
大久保小学校(大久保1―1―21) ☎(3205)9506	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
天神小学校(新宿6―14―2) ☎(3358)3769	6月26日(土)午前9時30分～10時	必要

## 区立小・中学校の学校説明会



●中学校 説明会は予約不要です。当日直接、学校へお問い合わせください

学校・所在地・電話番号	学校説明会日時
牛込第一中学校(北山伏町4―1) ☎(3266)1605	6月12日(土) 午前11時～11時30分
牛込第二中学校(喜久井町20) ☎(3205)9671	6月18日(金) 午後2時30分～3時30分
牛込第三中学校(市谷加賀町1―3―1) ☎(3266)1606	6月18日(金) 午後4時～5時
四谷中学校(四谷1―12) ☎(3358)3771	6月11日(金) 午後4時～5時
西早稲田中学校(戸山3―20―2) ☎(3205)9674	6月18日(金) 午後4時～5時
落合中学校(下落合2―24―6) ☎(3565)0701	7月2日(金) 午後3時～4時
落合第二中学校(西落合1―6―5) ☎(3565)0702	6月25日(金) 午後3時30分～4時
西新宿中学校(西新宿8―2―44) ☎(5330)0661	6月10日(木) 午後3時～4時
新宿中学校(新宿6―15―22) ☎(3357)6191	6月19日(土) 午前10時35分～11時10分
新宿西戸山中学校(百人町4―3―1) ☎(3227)2110	6月4日(金) 午後4時～5時

学校・所在地・電話番号	学校説明会日時	予約
戸山小学校(百人町2―1―38) ☎(3205)9507	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
戸塚第一小学校(西早稲田3―10―12) ☎(3205)9508	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
戸塚第二小学校(高田馬場1―25―21) ☎(3205)9509	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
戸塚第三小学校(高田馬場3―18―21) ☎(3227)2101	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
落合第一小学校(中落合2―13―27) ☎(3565)0940	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
落合第二小学校(上落合2―10―23) ☎(3227)2102	6月19日(土)午前9時35分～10時20分	不要
落合第三小学校(西落合1―12―20) ☎(3565)0941	6月19日(土)午前11時35分～12時	不要
落合第四小学校(下落合2―9―34) ☎(3565)0942	6月18日(金)午前10時30分～11時	必要
落合第五小学校(上落合3―1―6) ☎(3227)2103	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—
落合第六小学校(西落合4―11―21) ☎(3565)0943	6月26日(土)午前11時20分～11時50分	必要
淀橋第四小学校(北新宿3―17―1) ☎(3227)2105	6月19日(土)午前10時30分～11時15分	不要
柏木小学校(北新宿2―11―1) ☎(3227)2104	6月26日(土)午前9時30分～10時15分	不要
西新宿小学校(西新宿4―35―5) ☎(3373)6031	6月19日(土)午後1時～1時30分	不要
西戸山小学校(百人町4―2―1) ☎(3227)2107	6月の開催はありません。(2学期中に開催予定)	—

### 全世代向けの多彩なイベント

#### 新宿NPO活動基礎講座 講

##### ●個人情報管理

～情報が漏れるその前に

【日時】6月15日(火)午後6時45分～8時45分

【対象】社会貢献活動をしている方、これから始める方、20名

【内容】個人情報保護の仕組み、個人情報の安全管理ほか(講師は三木由希子/NPO法人情報公開クリアリングハウス理事長)

【費用】1,000円(資料代)

【会場・申込み】5月27日(木)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)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・FAX(5386)1318・Ehiroba@s-nponet.netへ。先着順。オンラインでの受講もできます。詳しくは、同センターホームページ([HPhttps://s-nponet.net](https://s-nponet.net))をご覧ください。

#### 大人の絵本読み聞かせ「わらい」イ

【日時】6月19日(土)午後2時～3時  
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)  
【内容】狂言や落語などの古典の笑いほか  
【申込み】5月27日(木)から電話で戸山図書館 ☎(3207)1191へ。先着10名。

#### 読み聞かせ講習会 講

【日時】6月22日(火)午前10時～11時45分  
【会場】中央図書館(大久保3-1-1)  
【対象】学校等で読み聞かせを始めたいばかりの方・これから始める予定の方、20名  
【内容】集団への読み聞かせの基本と本の紹介  
【申込み】5月27日(木)から電話でこども図書館(中央図書館内) ☎(3364)1421へ。先着順。

#### 図書館俳句ポスト

令和4年3月31日(木)まで戸山図書館内(戸山2-11-101)に俳句ポストを設置します。毎月提示するお題で、専用の投句



用紙に自作の俳句を記入し、投函してください。自由題による俳句も募集しています。

投函された俳句は、現代俳句協会が選句し、投句月の3か月後に雑誌「現代俳句」に結果を発表します。

【問合せ】同館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。

#### ささえーる 薬王寺の講座 講

区内在住の方が対象です。

##### ①ささえーる歌声広場

【日時・定員】6月22日(火)午前10時～11時30分(8名)

【内容】ハミングによる嚙下機能等の促進とリズム活動を通じた口腔機能のトレーニング(講師は佐谷優佳/音楽療法士)

##### ②ストレッチ3B(さんびー)体操

【日時・定員】6月25日(金)午後1時35分～2時25分・午後2時30分～3時20分(いずれも同じ内容、各回10名)

【内容】ボール・バル・ベルダー(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ(講師は金子和子/日本3B体操協会公認指導者)

##### ③パソコン講座

【日時・定員】6月25日(金)午後1時30分～3時(5名)

【内容】暑中見舞い状作り(講師は松元美紀恵/NPO法人テラ・ガーデン新宿) ……<①～③共通>…

【会場・申込み】6月4日(金)までに電話で同館(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)へ。応募者多数の場合は抽選。

#### 硬式テニス教室 講

【日時】7月2日～20日の火・金曜日午後7時30分～9時30分、全6回

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤の18歳以上の初心者～初級程度の方、35名

【費用】5,000円(保険料等)

【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、6月10日(必着)までに区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052 戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603へ。応募者多数の場合は抽選。

### 新宿歴史博物館 所蔵資料展

### 憧れのかたち 家電に見る昭和の暮らし イ



1894年製 電気扇風機



1930年製 電気冷蔵庫



1931年製 電気掃除機

現代の私たちの暮らしに欠かせない家電は、技術の進歩とインフラの整備により昭和30年代急速に普及しました。家電の発展は、家事にかかる時間と労力を減らし、新しいライフスタイルを家庭にもたらしました。本展示では、東芝未来科学館所蔵の資料を中心に、扇風機・冷蔵庫・掃除機等の国産1号機の紹介と、家電を通じた昭和の暮らしを振り返ります。

【日時】6月5日(土)～8月29日(日)午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで。6月14日(月)・28日(月)・7月12日(月)・26日(月)・8月10日(火)・23日(月)は休館)

【会場・問合せ】同館(四谷三栄町12-16) ☎(3359)2131へ。

### 9月宿泊分 グリーンヒル八ヶ岳

### 区民保養施設の利用申し込み

【受付窓口・電話】新宿区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881

【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

※来庁は控え、電話でのお手続きにご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、客室数を減らして営業します。

#### ◎抽選(区民抽選予約)

区内在住の方のみ申し込みます。

【申込期間】6月1日～10日(必着)

【申込方法】受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の「抽選はがき」でお申し込みください。6月18日(金)ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

#### ◎空き室予約(抽選後)

抽選後の空き室は、区内在住の方のみ申し込みめる「区民優先予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込みめる「一般予約」の順に、それぞれ先着順で、電話か受付窓口で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、(株)日本旅行の空室情報ホームページ([HPhttp://ntasports.net/shinjukuku/](http://ntasports.net/shinjukuku/))でも確認できます。

【申込開始日】▶区民優先予約…6月21日(月)、▶一般予約…7月1日(木)

【9月の休館日】1日(水)～3日(金)

※利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、抽選はがきとともに受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布しています。

【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358

### 図書館の休館



特別図書整理のため下記のとおり休館します。

【休館期間】▶大久保図書館(大久保2-12-7)…6月23日(水)～26日(土)、▶北新宿図書館(北新宿3-20-2)…6月30日(水)～7月3日(土)

【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

9月1日(水)～令和4年3月31日(木)

### 箱根つつじ荘の休館

宿泊棟外壁改修等の工事に伴い、上記期間中は全館休館します。

※工期は変更することがあります。

【問合せ】▶利用について…箱根つつじ荘 ☎0460(82)1144、▶工事について…生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358へ。

### 傍聴できる 審議会



#### 図書館運営協議会

【日時】6月10日(木)午前10時～12時

【内容】今後の図書館サービスのあり方ほか

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421へ。

### 区関連 官公署情報



#### 東京おもちゃ美術館にご招待 イ

【日時】6月1日(火)～9月29日(水)まで(毎週木曜日休館。7月17日)



日(土)～8月31日(火)を除く)

【対象】区内在住の小学6年生までのお子さん(保護者同伴。保護者は入館料1,100円を負担)

【持ち物】健康保険証等お子さんの住所が分かるもの

【申込み】専用ホームページ(二次元コード。 [HPhttps://passmarket.yahoo.co.jp/special/ttm/](https://passmarket.yahoo.co.jp/special/ttm/))へ。

【会場・問合せ】同館(四谷4-20、四谷ひろば内) ☎(5367)9601へ。

#### 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。新宿NPO協働

推進センターホームページ([HPhttps://s-nponet.net](https://s-nponet.net))から事前にお申し込みください。詳しくは、お問い合わせください。

【日時】6月10日(木)午後6時45分～8時45分

【内容】スポーツに「手の届かない」人にスポーツをする機会を届ける団体「Sport For Smile」の活動紹介(語り手は同団体)

【問合せ】新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527へ。



### 区民のひろば

費用・問合せ・申込み

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。

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

#### ★催し・講座★

◆花ひろく絵本展～笑顔をあなたに 5月29日(土)正午～午後6時・30日(日)午前10時～午後5時、ちこらアートギャラリー(四谷1)で。新人絵本作家の作品展。原画展示・制作コーナーほか。🆓無料。📍当日直接、会場へ。👥ウーマンクリエイターズカレッジ 絵本の学校・中新 ☎(5315)4586



**VOL.12 飲み過ぎ注意! 意外と砂糖が入っているかも?**

今回のテーマは「砂糖のとり過ぎ」です。砂糖をとり過ぎると、砂糖が体内で脂肪に変わることによって肥満の原因となり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。スポーツドリンクのほかに缶コーヒー、乳酸菌飲料、野菜ジュースなども砂糖を多く含んでいる場合があるので気を付けましょう。  
【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へ。

**40歳～74歳で国民健康保険に加入している方へ 年に1度の健康診査(無料)が始まります**

受診の際は、各医療機関の感染予防対策にご協力ください



区の指定機関で受診できます。対象者には、健康診査票を5月27日(木)・28日(金)に発送します。詳しくは、同封の「健康診査・がん検診のご案内」をご確認ください。新宿区ホームページでもご案内しています。健康診査票、がん検診票がお手元のない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。  
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)4207へ。

**実施期間** 6月1日～令和4年3月31日  
**対象** 新宿区国民健康保険に加入している40歳～74歳  
(令和4年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢)

- 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…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」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をお持ちください。
  - ③結果説明…後日、対面等で通知します。

- 主な検査内容
- ▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定 ▶尿検査 ▶血液検査
  - ※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。
  - ※16歳～39歳(学校・勤務先等で受診機会のある方を除く)、75歳以上の方等の健康診査も、区が無料で実施しています。詳しくは、健康づくり課健診係へお問い合わせください。
  - ※健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等に加入している方(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。

**がん検診も受けましょう**

自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます

- 加入している健康保険に関係なく受診できます
- 検診の種類は下表のとおりです。医療機関によって実施している検診の種類が異なります。受診には区のがん検診票が必要です。特別区民税非課税世帯の方等は、検診費用の免除制度があります。詳しくは、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

がん検診種別		対象	費用
胃がん	胃内視鏡検査	50歳以上(胃部エックス線検査は40歳～49歳も受診可) ※1	2,000円
	胃部エックス線検査		1,900円
大腸がん		40歳以上	600円
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	900円
	胸部エックス線検査と喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方 ※2	1,200円
子宮頸がん		20歳以上で偶数年齢の女性 ※3	900円
乳がん		40歳以上で偶数年齢の女性 ※3	800円
前立腺がん		50歳以上の男性	200円

- ※1…胃内視鏡検査を受けた翌年度は、胃がん検診は受診できません(ただし、胃部エックス線を継続受診する場合は、毎年受診可)
- ※2…1日の喫煙本数×喫煙年数(過去の喫煙年数を含む)が600以上の方
- ※3…奇数年齢で令和2年度未受診の方は、受診可

「一生を共に歩む自分の歯」(令和3年度 歯と口の健康週間標語)

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 **歯と口の健康を保ちましょう**

【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へ。

◆20歳以上の方は歯科健診のご利用を

【期間】6月1日(火)～12月28日(火)  
【受診方法】区が発行する受診票・問診票を持参し、ご予約の上、歯科協力医療機関(受診票・問診票に同封のご案内に一覧を掲載)で受診してください。要介護等で通院が難しい方は、訪問による受診もできます。  
★20・30・40・50・60・70歳の方には歯科健康診査受診票等を、76・80歳の方には後期高齢者歯科健康診査受診票等を5月27日(木)に発送します。上記以外の年齢の方や受診票等がお手元のない方はお問い合わせください。受診票等をお送りします。

◆歯科健康診査

【対象】区内在住の20歳～75歳(令和4年3月31日時点)  
【費用】400円(70歳～75歳の方・生活保護等を受けている世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯は自己負担額無料、令和3年度の住民税が非課税の世帯の方は申請により自己負担額無料) 減免の申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

◆後期高齢者歯科健康診査

かむ力・唇や舌の機能・飲み込む機能等の高齢期に注意したい口腔機能の衰え(オーラルフレイル)を予防することを目的に令和3年度から開始します。  
【対象】区内在住の76歳以上(令和4年3月31日時点)  
【費用】無料

—セルフケアのポイント—

- 1. 歯ブラシ**  
▶歯ブラシは小さめで柄はまっすぐ  
▶1か月に1本を目安に交換する  
▶力を入れ過ぎて歯ぐきを傷つけないよう、鉛筆と同じように持つ ▲歯ブラシの持ち方
- 2. 歯磨き剤**  
▶むし歯予防には、フッ素入り歯磨き剤が効果的  
▶歯磨き剤の量の目安は小学生以上は歯ブラシの2/3以上(1g)、使用後のうがいは少量の水で1・2回程度
- 3. ブラッシング**  
▶歯の表面は、毛先を歯に対して直角に当て、小刻みに振動させる  
▶1日1回は鏡を見ながら磨く  
▶歯と歯ぐきの間は45度に軽く当て、弱い力で小刻みに振動させる  
▶順番を決めて磨き残しがないように



**5月31日は世界禁煙デー**

5月31日～6月6日は禁煙週間

世界禁煙デーは、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、さまざまな対策を講ずるべきである」という世界保健機関(WHO)の決議により、「5月31日」と定められています。また、厚生労働省は、「世界禁煙デー」に始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。今年度は「たばこの健康影響を知ろう!～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係」をテーマに普及啓発を行います。

◆受動喫煙防止に関する

**国・都・区の法令等の施行**  
改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例では、喫煙をする際のさまざまなルールを定めています。4月からは、2人以上の人が利用する全ての施設が原則屋内禁煙となりました。区は、平成17年度から条例で、区長の指定する喫煙場所を除き路上喫煙を禁止しています。

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

# しんじゅく健康ポイントを リニューアル

# SHINJUKU♡



楽しく歩いて健康に  
ポイントを貯めて  
プレゼントをもらおう!

【問合せ】▶専用コールセンター  
☎0570(077)122、▶健康づくり課健康  
づくり推進係(〒160-0022新宿5—  
18—14、新宿北西ビル4階)☎(5273)  
3047・FAX(5273)3930へ。

感染症を予防しながら歩いて  
外出自粛等による運動不足を解消

生活の中で体を動かす時間の目安  
【18~64歳】1日60分(約6,000歩相当)以上  
【65歳以上】1日40分(約4,000歩相当)以上

## ステップ1

参加方法を  
選んで登録・申し込み

- ▶スマホアプリ
- ▶通信機能付き活動量計(歩数計)

## ステップ2

歩いた歩数に  
応じてポイントを  
獲得



## ステップ3

抽選でプレゼント獲得のチャンス

- 下記ポイント対象期間ごとに300ポイントを貯めて抽選に参加
- ▶選べるカタログギフト
- ▶1,000円分のQUOカードなどが当たる



## 対象

4月1日時点で18歳以上の  
新宿区に住民登録のある方

## ポイント対象期間

- 【1期】6月1日(火)~8月31日(火)
- 【2期】9月1日(水)~11月30日(火)
- 【3期】12月1日(水)~令和4年2月28日(月)

## 参加方法① スマホアプリで参加

▶アプリをダウン  
ロードして登録



▶iPhone・Android共通

日々の努力が  
目に見える  
目標歩数に向けて歩こう



ウォーキング  
コースを歩いて  
みよう

区内の名所を巡  
るウォーキング  
コース



ランキングも  
表示

ご家族やお友達と  
作ったグループ  
内でのランキン  
グも見られます



## 参加方法② 通信機能付き活動量計(歩数計)で参加(先着500名)

先行受け付けを行います

- 新宿文化センター(新宿6—14—1)で実施する  
先行受付窓口で活動量計(歩数計、下写真)を配布します  
【日時】5月28日(金)・31日(月)午前10時~11時30分、午後1時~2時30分

- 6月1日(火)から一般受け付けを開始  
健康づくり課(新宿5—18—14、新宿北西ビル4  
階)、保健センターで受け付けます。

区内約30か所(本庁舎・特別出張所等)に設置す  
るデータ送信用端末で歩数を送信してポイント  
を獲得できます。

近所のデータ  
送信用端末から  
歩数を手軽に送信



## 6月1日から 始まります しんじゅく 健康スタンプラリー

しんじゅく健康  
フレンズ ケンゾウ



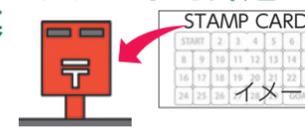
スタンプを貯める

- 対象施設の利用
- イベントに参加
- 健診受診

▶健診で



30個スタンプが貯まったら  
スタンプカードを郵送して  
応募



抽選で  
クオカードが  
当たる



対象施設の利用やウォーキングイベント等への参  
加、健康診断(がん検診・歯科健診を含む)の受診など健  
康につながる行動をすることでスタンプがもらえるス  
タンプラリーを実施します。

スタンプカードは右記配布場所等で配布しています。  
スタンプを30個集めると、各ポイント対象期間に付き30  
名に1,000円分のクオカードが抽選で当たります。

- 6月1日からスタンプカード付き案内チラシを配布  
【対象】18歳以上の新宿区に住民登録のある方  
【対象期間】▶第1期…6月1日(火)~8月31日(火)、▶  
第2期…9月1日(水)~11月30日(火)、▶第3期…12月  
1日(水)~令和4年2月28日(月)  
【対象施設】元気館(戸山3—18—1)、地域交流館、シニア  
活動館、新宿コスミックセンター(大久保3—1—2)ほか

※対象施設のほか対象イベント等詳しくは、新宿区ホームページ(二次元コード)



でご案内します。  
【配布場所】特別出張所、区立図書館、シニア活動館ほか  
【申込み】スタンプが全て貯まったスタンプカード  
を郵送または直接、健康づくり課健康づくり推進  
係へ。期間中は何口でも応募できます。

## 毎月8日はしんじゅく野菜の日



しんじゅく  
野菜の日

## 野菜に首ったけ!

生活習慣病予防のために、1日  
に必要な野菜の量は350g(小皿5  
皿分)です。区の調査では、1日に  
必要な摂取量である5皿以上の野  
菜を食べている区民の方は、約1  
割しかいないことが分かっています。

広報新宿では、野菜がたくさん  
とれるレシピを紹介しています。レシピを活用して、毎日  
の食生活に野菜料理を取り入れましょう。  
【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。

## 1日に必要な野菜は350g

## ズッキーニとトマトの 中華風スープ



ズッキーニとトマトを組み合わせた中華風スープのレ  
シピを紹介します。ごま油で炒めることでトマトの酸味  
はまろやかになり、うま味が出て、コクのあるスープに仕  
上がりやすくなります。このレシピで野菜を130g(1人分)とること  
ができます。

材料(2人分)

- ▶ズッキーニ…………… 1/2本
- ▶トマト…………… 大1個
- ▶ネギ…………… 10g
- ▶ごま油…………… 小さじ1
- ▶水…………… 300cc
- ▶鶏がらスープの素…小さじ1
- ▶塩・こしょう …… 適量
- ▶しょうゆ…………… 小さじ1
- ▶卵…………… 1個

## 作り方

- 1 ズッキーニは1cmの厚さの半月切り、ト  
マトは大きめのひと口大に切り、ネギは細  
かく刻む。
- 2 鍋にごま油をひき、①を順に炒めて水、  
鶏がらスープの素を入れて煮る。
- 3 アクを取り除き、野菜が煮えたら塩・  
こしょう、しょうゆで味を調える。
- 4 卵を割りほぐし、③の鍋に流し入れ、  
ひと煮立ちしたら火を止める。