



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  
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。

### 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

新型コロナウイルスの感染状況により、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。

## 新型コロナ第6波に備えて 今からできる5つの取り組み

8月の第5波では、感染の急拡大により医療体制が  
ひっ迫し、入院が必要な状態でも入院できない方が  
いらっしやいました。

冬に向け、感染の再拡大が懸念されています。感染  
しない、感染しても重症化させないためには、普段か  
らの対策が大切です。今回は、新型コロナ感染拡大に  
備え、今からできる取り組みについて紹介します。

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

### 1 引き続き感染対策を徹底する

- ・マスクを着用
- ・こまめに手洗い、手指消毒
- ・3密(密閉・密集・密接)を避ける
- ・寒くてもしっかり換気



▶換気についての  
案内ページ

- ▶1時間に2回以上、数分間、部屋の対角線上にある窓を開けるなど  
空気の流れを作りましょう
- ▶寒い日は暖房器具を使用しながら、一方向の窓を常時少しだけ  
開けて連続的に換気するのもおすすめです

### 2 接種が可能な方はワクチンを打つ

重症化を防いだり、発症を防ぐ効果があります。

◆特に65歳以上の方や重症化のリスクが  
ある方は、接種してください



【問合せ】  
区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
☎03(4333)8907  
☎0570(012)440(ナビダイヤル)  
午前8時30分~午後7時(土・日曜日、祝日等を含む)



▶ワクチン接種の  
案内ページ

### 3 重症化予防のため健康管理をする

重症化の  
リスク因子 ▶肥満 ▶糖尿病 ▶高血圧 ▶脂質異常症  
▶喫煙 ほか

肥満や基礎疾患  
のある方が多数重症化  
しています

#### ☑ 健康診断を受けましょう

重症化のリスクとなる基礎疾患がないか  
チェックしましょう

肥満(BMI※30以上)  
の方は特に注意

#### ☑ 持病をコントロールしましょう

基礎疾患がある方はかかりつけ医に相談  
しながら管理しましょう



#### ☑ 肥満の方は減量を考えましょう

※BMI=  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### ☑ 重症化予防のため禁煙しましょう



▶禁煙についての  
案内ページ

#### ☑ 可能な方はワクチンを接種しておきましょう

### 4 症状が出た際の対処法を確認しておく

発熱・咳などの症状がある方はためらわずに相談しましょう。

◆かかりつけ医・身近な医療機関へ

【問合せ】  
▶東京都発熱相談センター  
☎03(5320)4592(24時間受け付け)  
▶区発熱等電話相談センター  
☎03(5273)3836 午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日等を除く)



▶発熱外来を実施  
している区内医  
療機関一覧

### 5 感染したときに備えて 食料等を備蓄しておく



療養は発症日から最短で10日間続きます。療養中は外出が  
できないため、自宅療養する場合を想定し日頃から食料等を  
備えておきましょう。災害時にも役立ちます。

【備えておくといよいもの】▶食料品、飲料水 ▶日用品(トイレット  
ペーパー・生理用品・薬等)▶体温計 ▶マスク、消毒液 ほか



▲上落合西町会の防災まつり



▲落合第二中の  
オータムコンサート

が潜在化する傾向があります。暴力は身体的な攻撃  
だけではないこと、そして人権侵害であることの認  
識が必要です。新型コロナの影響でDVの増加も指  
摘されています。区ではDV防止等の啓発講座を定  
期的に実施するほか、配偶者暴力相談支援センタ  
ーDV相談ダイヤル、ウィズ新宿の悩みごと相談室や  
福祉部の女性相談で暴力被害等の相談に応じてい  
ます。医師でも相談できますので安心してご相談い  
ただきたいと思えます。▼身近な課題について地域  
の皆さんと意見交換する「区長と話をしようしんじゅ  
くトーク」を、10の地区ごとに10月20日から開催し  
ています。コミュニティ活動の再開を計画している  
地域の皆さまのお話を伺い、大変嬉しく感じまし  
た。各会場では、今年のテーマ「水害対策」について、  
避難所運営での区と地域の連携や、災害時の迅速な  
情報伝達等のご意見が、地域課題に関しては、放置  
自転車や公園管理のほか、新型コロナへの備え等  
のご意見やご質問をいただきました。▼先月3日、落  
合第五小学校校庭で開催された上落合西町会主催  
の防災まつりに参加してまいりました。小学校の子  
どもたちは密集を避けるため学年ごとに時間を区  
切って参加し、消火訓練や防災クイズに挑戦してい  
ました。また、10月16日には落合第二中学校の吹奏  
楽部のオータムコンサートを鑑賞させていただきました。  
生徒の皆さんはこの日のためにフェイスマ  
スクをつけてながら一生懸命に練習してきたそ  
うです。制約がある中でも着実に上達してきた明る  
く、力強さのある演奏でした。

区長 吉住 健一  
よしずみ けんいち

### コラム 新宿の未来のために!

新宿区ホームページ「区長の部屋」で  
写真日誌も公開しています

▼11月25日は国連の「女性に対する  
暴力撤廃の国際デー」です。国は11月  
12日から25日までの2週間を「女性  
に対する暴力をなくす運動期間」と  
定め、意識啓発や対策強化を推進し  
ています。女性に対する暴力(配偶者  
等からの暴力(DV)や性犯罪、ストー  
カー等は、加害者の報復や二次被害  
への恐れ、被害によるショック等か  
ら「自分が我慢すればいい」「周りに知  
られたくない」と相談を躊躇し、被害

# 認知症に関する相談・学習会・講座



## ● 認知症介護者相談

【日時】12月6日(月)午後2時～4時  
 【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室  
 【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名  
 【内容】西新宿コンシェルリアクリニック精神科医師による個別相談  
 【申込み】11月17日(水)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着順。

## ● 認知症・もの忘れ相談

【日時・会場】▶①12月2日(木)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)、▶②12月20日(月)落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後2時30分～4時  
 【対象】区内在住で、もの忘れが心配な方、各日4名  
 【内容】医師による個別相談(相談医は①

は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医、②は東京医科大学病院高齢診療科医師)  
 【申込み】11月17日(水)から電話で①は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143、②は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080へ。先着順。

## ● 認知症介護者家族会(学習会)

【日時】12月9日(木)午後1時30分～3時30分  
 【会場】百人町地域交流館(百人町2-18-21)  
 【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、12名  
 【内容】講座「ケアマネとの上手なつきあい方」(講師は塩川隆史/ケアマネジャー)と介護者同士の交流会  
 【申込み】11月17日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。先着順。

申請書を入学通知書と共に12月上旬に発送します

# 小学校入学準備金の入学前支給

経済的な理由で就学困難な児童の保護者に学用品費等を援助します。新入学を迎える家庭の負担軽減のため、希望する世帯には入学準備金を令和4年3月下旬に支払います。

【対象】令和4年4月に区立・国公立小学校に新入学する児童がおり、令和4年4月以降も引き続き区内に在住予定で所得状況が生活保護に準ずる世帯

- ※原則として、世帯全員の令和3年度の住民税申告が必要です。所得の基準額は、世帯構成や年齢要件によって異なります。
- ※令和2年中の世帯全員の所得で判定しますが、新型コロナの影響で今年の間所得見込み額が生活保護に準ずる場合も対象となる場合があります。詳しくは、申請書に同封の案内をご覧ください。
- ※生活保護を受けている世帯は、別途、福祉事務所から支給されるため、申請は不要です。

【申込み】所定の申請書を12月24日(金)までに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へ郵送(消印有効)または直接、お持ちください。申請書は入学通知書と共に対象世帯に12月上旬に発送します。



# 新宿いきいき体操講習会

講

「新宿いきいき体操」は、介護予防のためのストレッチや筋力アップ、バランス能力アップの動作が盛り込まれた体操です。

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「口腔ケア対策～お口元気に 歯つらつ体操」もあります。動きやすい服装でおいでください。



▲歌舞伎のポーズ

【日時】12月17日(金)午後2時～4時  
 【会場】信濃町シニア活動館(信濃町20)  
 【対象】区内在住・在勤の方、12名  
 【持ち物】上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、筆記用具  
 【申込み】11月17日(水)～12月10日(金)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。

【過去の講習会の様子】



# 皆様のご意見をお寄せください

◆ 新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく予防接種及び新型コロナウイルス感染症に係る予防接種に関する事務の「特定個人情報保護評価書」(素案)

令和4年6月から、新型コロナワクチン接種等に関する情報は、マイナンバーを活用し、情報提供ネットワークシステムとの連携を開始する予定です。区は、下記の事務に関する「特定個人情報保護評価書」(素案)を新たに作成し、パブリック・コメント制度(意見公募)によりご意見を募集します。評価書(素案)では、業務を行う上で想定されるリスクとその対策について分析しています。



## 【対象となる事務】

- ▶ 予防接種法に基づく臨時接種事務(新型コロナに係る予防接種を含む)
  - ▶ 新型コロナに係る予防接種事務(ワクチン接種記録システムに関する事務を含む)
  - ▶ 新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく予防接種事務
- 評価書(素案)の全文は、下記閲覧場所で閲覧できます。新宿区ホームページでもご覧いただけます。

【閲覧場所】保健予防課・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)

【ご意見の提出先・問合せ】上記閲覧場所で配布している所定の用紙を12月15日(水)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、保健予防課予防係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859・FAX(5273)3820へ。新宿区ホームページからも提出できます。いただいたご意見は、氏名等の個人情報を除いて公表します。

## 1月～3月の教室参加者を募集

# 元気な高齢者向け介護予防教室

講



【日程・会場・内容等】右表のとおり。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日を除く)

【対象】区内在住の65歳以上。健康状態により参加をお断りする場合があります(介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加不可)。

【費用】1回100円

【申込み】はがき(1人に付き1枚)に5面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、11月24日(水)(消印有効)までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

応募者多数の場合は、開催が全て中止となった7月～9月の教室の参加予定者を第一優先、開催が一部中止となった4月～6月の教室の参加者を第二優先として抽選します。結果は12月2日(木)ころお知らせします。同時期に右表の複数の教室には参加できません。

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日午後	7名
	2	大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)	水曜日午前	7名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日午前	10名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日午前	10名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日午前	10名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日午前	10名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日午前	7名
	8		木曜日午前	7名
	9	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日午前	7名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日午前	10名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日午前	10名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日午後	15名

# 令和4年4月から利用するお子さんを募集します 学童クラブ・ひろばプラス

【問合せ】子ども家庭支援課 児童館運営係  
(〒160-0022新宿7-3-29) ☎(5273)4544・FAX(3232)0666へ。



## 学童クラブ ▶ 定期利用・土曜日定期利用・学校休業期間利用 ◀

1年間利用できる「定期利用」、土曜日のみ利用できる「土曜日定期利用」、区立小学校の休業期間のみ利用できる「学校休業期間利用」を実施しています。

【対象】区内在住で保護者が就労・病気等で昼間家庭にいない新小学1～6年生(保護者が育児休業中でも対象となる場合あり)  
【申込み】所定の申請書を、12月15日(必着)までに各学童クラブ(右表)へ郵送または直接、お持ちください(日曜日、祝日等を除く)。

※申請書は、各学童クラブ(区立・民間いずれも)、子ども総合センター・児童館・子ども家庭支援センター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。

### ◆利用日時・費用(区立のみ)

区分	令和4年度の利用期間 (日曜日・祝日等を除く)・利用時間	利用料金
定期利用	4月1日(金)～令和5年3月31日(金) ▶月～金曜日…放課後～午後6時(延長利用は午後6時～7時) ▶土曜日、長期学校休業期間中の月～金曜日…午前9時～午後6時(延長利用は午前8時～9時・午後6時～7時)	月額6,000円 延長利用料は1か月2,000円または1回200円(月2,000円を限度)
土曜日定期利用	4月2日～令和5年3月25日の土曜日 午前8時～午後7時	月額1,200円
学校休業期間利用	4月春休み	4月1日(金)～5日(火)午前8時～午後7時 1,200円
	7月夏休み	7月21日(木)～30日(土)午前8時～午後7時 2,700円
	8月夏休み	8月1日(月)～24日(水)午前8時～午後7時 6,000円
	冬休み	12月26日(月)～令和5年1月7日(土)午前8時～午後7時(12月29日～5年1月3日を除く) 1,800円
	3月春休み	令和5年3月27日(月)～31日(金) 午前8時～午後7時 1,500円

※生活保護を受給している世帯、中国残留邦人自立支援受給世帯、令和4年度住民税非課税世帯は、利用決定後の申請により、利用料を免除する制度があります。

### 【区立の学童クラブ一覧】

学童クラブ名	所在地	電話番号	学童クラブ名	所在地	電話番号
信濃町	信濃町20、信濃町子ども家庭支援センター内	(3357)7166	戸山小学校内	百人町2-1-38	(3204)8081
本塩町	四谷本塩町4-9 本塩町児童館内	(3350)1456	百人町	百人町2-18-21 百人町児童館内	(3368)8156
四谷第六小学校内	大京町30	(3357)7891	高田馬場第一	高田馬場3-18-21 高田馬場第一児童館内	(3362)1754
北山伏	北山伏町2-17 北山伏児童館内	(3269)7196	高田馬場第二	高田馬場1-4-17 高田馬場第二児童館内	(3200)5028
細工町	細工町1-3	(5261)5200	戸塚第二小学校内	高田馬場1-25-21	(3205)9616
東五軒町	東五軒町5-24 東五軒町児童館内	(3269)6895	落合第一小学校内	中落合2-13-27	(3565)0947
櫻町	櫻町36、櫻町子ども家庭支援センター内	(3269)2600	落合第四小学校内	下落合2-9-34	(3565)0990
薬王寺	市谷薬王寺町51 薬王寺児童館内	(3354)5615	落合第五小学校内 (令和3年12月1日開設予定)	上落合3-1-6	(3227)2238
早稲田南町	早稲田南町50 早稲田南町児童館内	(5287)4321	上落合	上落合2-28-8 上落合児童館内	(3360)1413
鶴巻小学校内	早稲田鶴巻町140	(3205)4602	中井	中井1-8-12 中井児童館内	(3361)0075
富久小学校内	富久町7-24	(3358)9071	西落合	西落合1-31-24 西落合児童館内	(3954)0771
富久町	富久町22-21 富久町児童館内	(3357)7638	北新宿第一	北新宿2-3-7 北新宿第一児童館内	(3369)5856
東戸山小学校内	戸山2-34-2	(3205)0363	北新宿第二	北新宿3-20-2、北新宿子ども家庭支援センター内	(5330)1171
大久保小学校内★1	大久保1-1-21	(3209)0803	西新宿	西新宿4-35-28 西新宿児童館内	(3377)9353
子ども総合センター内	新宿7-3-29	(3232)8812			

★1小学校内学童クラブは他校生も利用できますが、大久保小学校内学童クラブの他校生利用は利用時間に一部制限があります。

### 【民間の学童クラブ一覧★2】 利用時間・利用料等は、各クラブへお問い合わせください。

学童クラブ名(運営主体)・所在地	電話番号
エイビイシイ風の子クラブ(杉の子会)・大久保2-11-3	(3232)2080
早稲田フロンティアキッズクラブ(株)フューチャーフロンティアーズ)・西早稲田3-17-20 大伸第一ビル3階	(3202)5050
しんえい学童クラブもくもく(新栄会)・高田馬場4-36-12	(5332)5885

★2区が運営費等の一部を助成しています。

## ひろばプラス ▶ 学童クラブ機能付き放課後子どもひろば ◀



右表の小学校では、放課後や夏休みなどに校庭などの学校施設を利用して、小学生が自由に活動できる「放課後子どもひろば」に学童クラブ機能の一部を付加した「ひろばプラス」を、祝日を除く月～金曜日に実施しています。

【対象】区内在住で保護者が就労・病気等で昼間家庭にいない新小学1～6年生(保護者が育児休業中でも対象となる場合あり)  
【実施予定校・利用申請受付場所】右表のとおり

【申込み】所定の申請書を、12月15日(必着)までに各利用申請受付場所(右表)へ郵送または直接、お持ちください(日曜日、祝日等を除く)。申請書は各利用申請受付場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。

### ◆付加した学童クラブの機能

利用時間を午後7時まで延長、長期休業期間等の朝の利用時間を午前8時からに延長しているほか、出欠確認や利用時間の管理を行い、希望者にはおやつを提供しています(※)。希望者への個人面談等も実施しています。

※おやつ代として月2,000円がかかります。生活保護を受けている世帯、中国残留邦人自立支援受給世帯、令和4年度住民税非課税世帯は、利用決定後の申請により、おやつ代を免除する制度があります。

### ★放課後子どもひろばは全ての小学生が利用できます

スタッフの支援のもと、子どもたちが自由に集い、自主的に活動する自由な遊びと体験プログラムの提供の場として全区立小学校の校庭等で実施しています。各ひろばの利用時間・利用方法等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

実施予定小学校	利用申請受付場所・電話番号	実施予定小学校	利用申請受付場所・電話番号
津久戸(津久戸町2-2)	東五軒町児童館 (東五軒町5-24) ☎(3269)6895	戸山(百人町2-1-38)	戸山小学校内学童クラブ (百人町2-1-38) ☎(3204)8081
江戸川(水道町1-28)		戸塚第一(西早稲田3-10-12)	高田馬場第二児童館 (高田馬場1-4-17) ☎(3200)5038 高田馬場第二学童クラブ (高田馬場1-4-17) ☎(3200)5028
市谷(市谷山伏町1-3)	北山伏児童館 (北山伏町2-17) ☎(3269)7196	戸塚第二(高田馬場1-25-21)	高田馬場第二児童館 (高田馬場1-4-17) ☎(3200)5038 戸塚第二小学校内学童クラブ (高田馬場1-25-21) ☎(3205)9616
愛日(北町26)	細工町学童クラブ (細工町1-3) ☎(5261)5200	戸塚第三(高田馬場3-18-21)	高田馬場第一児童館 (高田馬場3-18-21) ☎(3368)8167 中落合子ども家庭支援センター (中落合2-7-24) ☎(3952)7751
早稲田(早稲田南町25)	櫻町子ども家庭支援センター (櫻町36) ☎(3269)7304 早稲田南町児童館 (早稲田南町50) ☎(5287)4321	落合第一(中落合2-13-27)	落合第一小学校内学童クラブ (中落合2-13-27) ☎(3565)0947
鶴巻(早稲田鶴巻町140)	櫻町子ども家庭支援センター (櫻町36) ☎(3269)7304 鶴巻小学校内学童クラブ (早稲田鶴巻町140) ☎(3205)4602	落合第二(上落合2-10-23)	上落合児童館 (上落合2-28-8) ☎(3360)1413
富久(富久町7-24)	富久小学校内学童クラブ (富久町7-24) ☎(3358)9071	落合第三(西落合1-12-20)	西落合児童館 (西落合1-31-24) ☎(3954)1042 西落合学童クラブ (西落合1-31-24) ☎(3954)0771
牛込仲之(市谷仲之町4-33)	薬王寺児童館 (市谷薬王寺町51) ☎(3353)6625 薬王寺学童クラブ (市谷薬王寺町51) ☎(3354)5615	落合第四(下落合2-9-34)	落合第四小学校内学童クラブ (下落合2-9-34) ☎(3565)0990
余丁町(若松町13-1)	富久町児童館 (富久町22-21) ☎(3357)7638 子ども総合センター内学童クラブ (新宿7-3-29) ☎(3232)8812	落合第五(上落合3-1-6)	(11月30日(火)まで) 中井児童館 (中井1-8-12) ☎(3361)0075 (12月1日(水)から) 落合第五小学校内学童クラブ (上落合3-1-6) ☎(3227)2238
東戸山(戸山2-34-2)	東戸山小学校内学童クラブ (戸山2-34-2) ☎(3205)0363 子ども家庭支援課子育て支援係 (新宿7-3-29) ☎(3232)0695	落合第六(西落合4-11-21)	西落合児童館 (西落合1-31-24) ☎(3954)1042 西落合学童クラブ (西落合1-31-24) ☎(3954)0771
四谷(四谷2-6)	信濃町子ども家庭支援センター (信濃町20) ☎(3357)6851 本塩町児童館 (四谷本塩町4-9) ☎(3350)1456	淀橋第四(北新宿3-17-1)	北新宿子ども家庭支援センター (北新宿3-20-2) ☎(3365)1121
四谷第六(大京町30)	信濃町子ども家庭支援センター (信濃町20) ☎(3357)6851 四谷第六小学校内学童クラブ (大京町30) ☎(3357)7891	柏木(北新宿2-11-1)	北新宿子ども家庭支援センター (北新宿3-20-2) ☎(3365)1121 北新宿第一児童館 (北新宿2-3-7) ☎(3369)5856
花園(新宿1-22-1)	富久町児童館 (富久町22-21) ☎(3357)7638	西新宿(西新宿4-35-5)	西新宿児童館 (西新宿4-35-28) ☎(3377)9353
天神(新宿6-14-2)	富久町児童館 (富久町22-21) ☎(3357)7638 子ども総合センター内学童クラブ (新宿7-3-29) ☎(3232)8812	西戸山(百人町4-2-1)	百人町児童館 (百人町2-18-21) ☎(3368)8156

# ご参加ください オンライン講座・相談

旬の食材を使ってフランス料理を作ってみよう



## 料理が好きになる 野菜の料理講座

料理講座の動画(15分程度)を配信します。主食・主菜・副菜の揃った1食分の料理を紹介します。料理のコツも学べます。申込者には後日、レシピを郵送します。

【配信期間】12月14日(火)まで

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

【メニュー】チーズトースト、秋鮭のムニエル、野菜のオランダーズソースかけ、きのこスープ(講師は北川智恵子/管理栄養士)

【申込み】12月14日(火)までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で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・📠(5273)3930へ。



五味五色と陰陽でカラダ元気!



## 女性のための薬膳講座

食生活に薬膳を取り入れ、体を整える方法等を学びます(90分程度)。

【配信期間】12月17日(金)～23日(木)

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

【講師】パン・ウェイ(料理研究家)

【申込み】11月17日(木)～12月21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 ☎(3341)0801へ。



わたしの体に何が起きるの?



## 体の変化と上手につきあう方法

女性の体に影響の大きいホルモンバランスの変化による不調に備えるためのヒントを学びます(90分程度)。

【配信期間】12月10日(金)～16日(木)

【対象】区内在住・在勤・在学の方で、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方

【講師】吉野一枝(よしの女性診療所院長)

【申込み】11月17日(木)～12月14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 ☎(3341)0801へ。



なぜ?なに?女性だからこそ健康課題やその対処法



## 女性のための健康セミナー

女性医学の専門家から女性の体の正しい知識や不調時の対処法を学びます。自分自身や身近な人のための健康づくりに役に立ちましょう。

【日時・内容】12月19日(日) ▶午前10時～11時…講話「女性の一生からみた「ちょうどいい」体重の話」、▶午前11時10分～午後0時10分…講話「健康のカギは腸内細菌?腸活と女性医学の新しい話題」(講師は粒来拓/よしかた産婦人科分院綱島女性クリニック院長・横浜市立大学附属市民総合医療センター婦人科非常勤講師)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、各回100名

【申込み】11月17日(木)～12月16日(木)に新宿区ホームページ(右上二次元コード)からお申し込みください。先着順。申込者へ動画サイトのURLを送信します。

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。



11月中旬～令和4年1月開催

## 協働推進基金を活用したNPO主催の催し



詳しくは、各団体へ直接、お問い合わせください。

【区の担当課】地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

### ■「介護の日本語」教室(オンライン)

介護現場で使用する日本語と介護知識を学びます(定期的に交流会も開催)。  
【日時】11月18日(木)、12月2日(木)・9日(木)・16日(木)、令和4年1月6日(木)・13日(木)・20日(木)午後7時～9時

【対象】区内在住または区内で介護職に就く外国籍の方ほか

【講師】大塩しのぶ(早稲田大学大学院日本語教育研究科宮崎チームメンバー)、呂晓慶(中国出身の介護福祉士)

【申込み】同教室申し込みフォーム(右二次元コード)からお申し込みください。

【問合せ】Global Healthcare Hub(グローバルヘルスケアハブ) ☎(4362)5526・📠jimukyoku@ghh.jpへ。



災害に備える上手な損害保険の選び方



## 消費者講座

昨今、多発する自然災害によるリスクに備え、損害保険の役割を改めて確認します。自転車による事故など身近なリスク回避のために損害保険の選び方についても学びます。

【日時】11月24日(木)午後7時～8時15分

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【講師】竹島亜機雄(日本損害保険協会)

【申込み】11月22日(必着)までにファックスに氏名・お住まいの新宿区の町名・電話番号を記入し、日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会(NACS) ☎(6434)1125(月～金曜日午前11時～午後5時)・📠(6434)1161へ。応募者多数の場合は抽選。同協会東日本支部ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。



普段からできる防災への取り組み



## 今日からできる! 子どもを守り、家族で生き抜く防災講座

災害時の備えや子育て家族の防災意識を高めるために、避難の仕方や備蓄品等のスキルを学びます(90分程度)。

【配信期間】12月10日(金)～16日(木)

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

【講師】上沢聡子(防災士)

【共催】元気できれい

【申込み】11月17日(木)～12月14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 ☎(3341)0801へ。



SDGs「目標15:陸の豊かさを守ろう」を学ぶ



## 親子講座「東京の木でマイ箸づくり」

東京の多摩産材のヒノキで作ります。参加者には、マイ箸の材料・紙やすりを郵送します。

【日時】12月19日(日)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の保護者と小学生のお子さん、15組程度

【講師】小野清(生活協同組合・消費者住宅センター)

【用意するもの】カッター、新聞紙、画用紙ほか

【申込み】12月6日(月)までに電子メールに5面記入例のほか、お持ちの方はファックス番号、お子さんの学年を記入し、新宿区消費者団体連絡会 📧s-shodanren@outlook.jpへ。応募者多数の場合は抽選。【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ。



新宿NPO活動基礎講座



## NPO組織運営講座～強いNPOになる秘訣

【日時】12月2日(木)午後6時45分～8時45分

【対象】社会貢献活動をしている方、これから始める方ほか

【内容】NPO運営に重要な事業の進め方、資金の調達と管理ほか(講師は手塚明美/認定NPO法人藤沢市民活動推進機構理事長)

【費用】1,000円(資料代等)

【申込み】11月17日(木)から新宿NPO協働推進センターホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。詳しくは同ホームページでご案内しています。

【問合せ】同センター ☎(5386)1315へ。



■外国人をはじめとした高校未就学者支援事業進路相談会(オンライン)

【日時】11月26日(金)・12月17日(金)・令和4年1月28日(金)午後2時～5時

【対象】区内在住の方、各日10名

【内容】外国籍の方等のための不登校や高校転校等の相談会、学習支援

【申込み】各開催日の前日までに電話または電子メールに5面記入例のほか、年齢を記入し、NPO法人高卒支援会 ☎(5937)0513・📠info@kousotsu.jpへ。先着順。

◆寄附を通して「社会貢献」しませんか

区民の方・事業者の皆さんからの寄附金を「協働推進基金」に積み立て、NPO等の非営利の団体が行う区民の福祉の向上を目的とした社会貢献活動へ助成しています(寄附金額に制限なし)。寄附をしたいNPO活動の分野を希望できます。税制上の優遇措置(寄附金控除)が受けられます。



協働推進基金 キャラクター

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎(3209)1111、新宿区ホームページは 🌐 https://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

# 人材募集

## 特別区立幼稚園 臨時的任用職員採用候補者

【勤務場所】特別区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

【対象】幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

【選考】▶書類、▶面接 ※面接は、新規申込者と特別区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方を対象に、12月13日(月)・14日(火)のいずれかで実施します(電話予約が必要)。

【申込み】所定の書類(選考案内を参照)を11月18日(木)～12月7日(火)に郵送(当日消印有効)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、東京区公会館17階) ☎(5210)9857へ。

※名簿登載期間が12月31日で終了する方うち、引き続き名簿登載を希望する方は必ず申し込んでください。

※募集・選考案内等詳しくは、同事務組合ホームページ(下二次元コード 🌐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。



## はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み  
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)  
※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。

## 区関連・官公署情報

### 犯罪被害者相談所

犯罪や交通事故の被害に遭った方やご家族の悩み相談を受け付けます。

【日時】11月29日(月)午後1時～3時

【電話相談】☎(5273)3644

【面接相談】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。

【問合せ】▶牛込 ☎(3269)0110

▶新宿 ☎(3346)0110

▶戸塚 ☎(3207)0110

▶四谷 ☎(3357)0110の各警察署警務課犯罪被害者支援事務局へ。



## 令和2年度

# 新宿区の人事行政の運営状況

【問合せ】人事課人事係(本庁舎3階) ☎(5273)4053へ。

区では、人事行政の公正性と透明性を高めるため、前年度の運営状況の主な内容と、東京23区が共同で設置している特別区人事委員会の業務状況を公表しています。

詳しい内容を掲載した「新宿区の人事行政の運営状況」は、区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。区職員の給与等の状況は、広報新宿後号でお知らせします。

### 職員数と任免

1 職員数(令和3年4月1日現在)

	事務系	福祉系	一般技術系	医療技術系	技能系	教諭	合計	割合
男	746人	89人	208人	10人	191人	7人	1,251人	45.9%
女	574人	598人	93人	107人	38人	64人	1,474人	54.1%
合計	1,320人	687人	301人	117人	229人	71人	2,725人	
構成比	48.4%	25.2%	11.1%	4.3%	8.4%	2.6%	100.0%	

※端数処理の関係で、構成比等が合わないことがあります。

(2)再任用職員数(フルタイム勤務・短時間勤務)

区分	事務系	福祉系	一般技術系	医療技術系	技能系	教諭	合計
職員数	102人	38人	12人	4人	55人	3人	214人

2 新規採用職員数(令和3年4月1日付)

職種	事務(Ⅰ類)	事務(Ⅲ類)	事務(経験者)	福祉(Ⅰ類)	福祉(経験者)	保育士	心理
採用者数	48人	9人	6人	5人	2人	36人	2人
職種	土木造園(Ⅰ類)	機械(Ⅰ類)	衛生監視	保健師	技能Ⅱ(作業Ⅰ)	幼稚園教諭	合計
採用者数	1人	1人	3人	5人	3人	6人	127人

3 退職者数(令和2年度)

	定年退職	勧奨退職	普通退職	死亡等退職	計
	60人	12人	36人	2人	110人

※再任用職員を除く。

### 職員の人事評価

全職員を対象に目標管理型の人事考課制度を実施しています。職務上の業績と職務の遂行中に示した能力等を客観的かつ継続的に評価し、その結果を任用、給与、分限、配置管理等に適切に反映させています。

また、年2回の面談や日々のコミュニケーションを通じた目標管理により、人材の育成と組織力向上を図っています。

イベント等は中止・変更する場合があります。また、施設の利用・イベント等の参加に当たっては、マスクの着用・事前の検温等各所の新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください

# 名誉区民の西川扇藏さんが文化功労者に顕彰



新宿区名誉区民の西川扇藏さん(日本舞踊家)が文化の向上発達に関し、特に功績顕著だとして令和3年度の文化功労者に顕彰されました。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)

☎(5273)3505へ。

## 淀橋第二小学校跡地・建物の信託の受託者を募集します

淀橋第二小学校跡地・建物の信託について、現在の契約期間満了後、令和5年7月1日からの信託を受託する事業者を選定するため、プロポーザルを実施します。詳しくは、11月19日(金)に新宿区ホームページでご案内します。  
【問合せ】契約管財課財産管理係(本庁舎4階) ☎(5273)4073へ。

## 冊子「新宿区の財政について」を作成しました

区財政の現状と課題をお知らせし、今後の財政運営の議論に活用していただけるよう作成しました。財政課・特別出張所・区政情報センター(本庁舎1階)で配布しているほか、区立図書館で閲覧できます。新宿区ホームページでもご覧いただけます。  
【問合せ】財政課(本庁舎3階) ☎(5273)4049へ。



### 分限及び懲戒処分

1 分限処分(令和2年度)

職員が心身の故障など一定の事由により、その職務を果たすことができなくなった場合等に行う処分で、2年度の処分者数は、休職53人、免職・降任・降給はいずれも0人です。

2 懲戒処分(令和2年度)

職員に法令違反等の一定の義務違反があった場合に制裁的に行う処分で、2年度の処分者数は、免職・停職・減給・戒告はいずれも0人です。

### 職員の勤務時間、休暇等の制度

1 勤務時間等(一般職員の主な勤務形態)

▶1週間の正規の勤務時間…38時間45分(職務の性質により、4週間を通じて、平均して1週間当たり38時間45分とすることができる)、▶1日の正規の勤務時間…7時間45分、▶週休日…土・日曜日(職務の性質により、4週間を通じて8日とすることができる)

2 休暇制度(年次有給休暇、病気休暇、特別休暇、介護休暇の4種類)

●年次有給休暇の取得状況(令和2年1月～令和2年12月)

職員数(※)	平均取得日数	取得率
2,339人	14.6日	40.0%

※再任用職員、育児休業中・休職中等の職員、期間途中に採用・退職した職員は含みません。

職員の研修(令和2年度実施状況)

研修名	回数	人数
区研修	125	2,691
23区共同研修	198	698
第1ブロック合同研修(新宿区・千代田区・中央区・港区、その他)	18	73
合計	341	3,462

★上記のほかに、自己啓発・職場研修(OJT等)に取り組んでいます。

職員の休業(令和2年度取得状況)

	育児休業	部分休業	育児短時間勤務	配偶者同行休業
男性	18人	5人	0人	0人
女性	156人	140人	7人	3人

# 11月は28日 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】午前9時～午後5時  
 【開設場所】区役所本庁舎1階(本庁舎1階の出入口が利用できます)  
 ●取り扱い事務と注意事項  
 下記事務以外は取り扱いしません。必要書類・本人確認書類等を事前に必ず担当係へお問い合わせの上、おいでください。

## ◆住民記録

- ▶ 転入・転出・転居・世帯変更の届出(前住所地の市区町村に確認が必要な場合は手続きできない場合があります。国外からの転入は取り扱いしません)
- ▶ マイナンバーカード(個人番号カード)・住民基本台帳カードによる転入届出(事前に前住所地でカードによる転出届出をする必要があります)
- ▶ 外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード

等へ切り替える前の方は外国人登録証明書)が必要)

- ▶ 住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません)
  - ▶ 不在住証明書の交付
  - ▶ 印鑑登録申請・廃止の届出
  - ▶ 印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)
  - ▶ マイナンバーカード(個人番号カード)の交付・届出等
  - ▶ 公的個人認証(電子証明書の発行等)
  - ▶ 特別永住者に関する申請等
- 【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。

## ◆戸籍

- ▶ 戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)
- ▶ 埋火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付

- ▶ 戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族(関係が確認できる戸籍等が必要)のみ)
- ▶ 身分証明書、不在籍証明書の交付

【問合せ】戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階) ☎(5273)3509へ。

## ◆国民健康保険

- ▶ 加入・脱退の届出
- 【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。

## ◆住民税

- ▶ 課税(非課税)・納税証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ)
- 【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

## 11月28日(日)は 住民税・国民健康保険料の納付相談も実施

●住民税や国民健康保険料を滞納している方は相談を納期限内に納付が困難な方や滞納している方は、当日電話でご相談いただけます。必要に応じて、来庁相談や納付もできます。  
 ※火曜日は午後7時まで窓口を延長して受け付けています。  
 【開設時間】午前9時～午後4時30分  
 【開設場所・問合せ】  
 ▶ 住民税・税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4534へ。  
 ▶ 国民健康保険料・医療保険年金課納付推進係(本庁舎4階) ☎(5273)4158へ。

## 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。  
 同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。  
 【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

### ★催し・講座★

◆講話「はじめての断捨離」 11月30日(火)午後1時15分～2時45分、若松地域センターで。¥500円。☎11月29日(月)までに電話か電子メールで。先着15名。☎東京神楽坂断捨離会・山崎 ☎080(5082)9912・☎minoko.danshari@gmail.com

## マイナンバーカードの受け取り窓口を臨時開設します



▲マイナちゃん

マイナンバーカードの受け取りには事前予約が必要です

予約方法等詳しくは、マイナンバーカードの交付申請後に届く「交付通知書」に同封の案内をご確認ください。  
 当日は交付業務のみ取り扱います。  
 【開設日時】12月25日(土)午前9時～午後5時  
 ※当日は区役所本庁舎の駐車場は利用できません。  
 【開設場所・問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。

## 12月の各種相談

※中止・変更となる場合があります。事前に各主催者へご確認ください。

相談名	実施日時	相談場所	問合せ
区民相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	本庁舎1階 区民相談コーナー	区政情報センター ☎(5273)4585
法律相談 交通事故相談	水・木曜日(祝日等除く) 13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	区政情報課広報係 ☎(5273)4065
行政相談	3(金)・17(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
公益通報相談	【公益保護委員(弁護士)による電話相談】 ☎(3516)1141(横山敏秀)・☎(5733)0133(大野徹也)・☎(3470)3311(水嶋一途)		総務課総務係 ☎(5273)3505
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 10:00～16:00 (受付は15:30まで)	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談は☎(5273)3646	男女共同参画課 ☎(3341)0801
	月～土曜日(祝日等除く) 10:00～16:00 (受付は15:30まで)	男女共同参画推進センター(ウィズ新宿・荒木町16)電話相談は☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日13:00～16:00)は☎(3341)0905	
女性相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階)	☎(5273)3884
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～17:00(電話相談) 9:00～16:30(来所相談)	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)	☎(5273)3830
多重債務特別相談	28(火)13:00～16:00(電話予約)		
仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	第2分庁舎1階	生活支援相談窓口 ☎(5273)3853
若年者の就労に関する相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	新宿区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)	☎(3200)3311
商工相談	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～19:00(電話予約)	BIZ 新宿4階(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702
図書館でのビジネス情報支援相談会	22(水)16:30～20:30	角筈図書館(西新宿4-33-7)	☎(5371)0010
税務相談(電話相談)	7(火)・21(火)13:30～16:00(電話予約)	税務課税務係	☎(5273)4135
外国人相談	英語☎(5272)5060・中国語☎(5272)5070・韓国語☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等除く)9:30～12:00・13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー		
	英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)	しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1)	☎(5291)5171
福祉サービスに関する法律相談	20(月)14:00～16:00	第1分庁舎2階 地域福祉課福祉計画係	☎(5273)3623
成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く) 13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)	☎(5273)4522
障害者相談窓口 ★はピアカウンセリングも実施	障害者福祉課☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健センター、保健予防課☎(5273)3862、★区立障害者福祉センター☎(5292)7890、区立障害者生活支援センター☎(5937)6824、シャロームみなみ風☎(5579)8412、まど☎(3200)9376、★ラバンス☎(3364)1603、ファロ☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。		
年金・労務等無料相談	10(金) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(6302)1353
マンション問題無料なんでも相談	1(水)・15(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都マンション管理士会新宿支部 ☎090(1033)9386
無料不動産相談所	8(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171
不動産登記無料相談	14(火) 13:00～16:00(電話予約)	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部☎(6279)1945 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3364)6510
行政手続・法務等行政書士による無料相談	7(火)・21(火)12:00～16:00…区役所本庁舎1階ロビー。特別出張所、地域センター、BIZ新宿(西新宿6-8-2)等は別日時に実施。		主催・東京都行政書士会新宿支部 ☎0120(917)485
弁護士会電話無料相談	月～金曜日(祝日等除く) 10:00～16:00		主催・弁護士会の法律相談センター ※都内からかけた電話のみ対応します。

# 新型コロナ(COVID-19)の各種相談

11月8日時点の情報をホームページ等を参考に掲載しています  
詳しくは、各所のホームページをご確認ください。

## 症状・感染予防・受診等・ワクチンについて

内容	相談先	電話・ファックス等
発熱、咳、痰、味覚・嗅覚異常、全身倦怠感等の症状がある方の相談 Consultations for residents having symptoms such as a fever, cough, phlegm ※かかりつけ医がいる方は、まずかかりつけ医に電話で相談し、その指示に従ってください。	《新宿区》発熱等電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時) 《東京都》発熱相談センター★1	☎(5273)3836 FAX(5273)3820 ☎(5320)4592
新型コロナに関する一般的な相談(症状はないが心配、予防方法など) General consultations about the novel coronavirus	《新宿区》新型コロナウイルス電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時) 《東京都》新型コロナコールセンター(一般電話相談)(午前9時～午後10時)★1 《厚生労働省》電話相談窓口(午前9時～午後9時)★2	☎(5273)3836 FAX(5273)3820 ☎0570(550)571 ☎0120(565)653
【多言語による医療機関案内サービス】 Informations on Medical Institutions in Foreign Languages	《東京都》保健医療情報センター「ひまわり」(午前9時～午後8時)★3	☎(5285)8181
【聴覚障害のある方向け】症状・予防など	《東京都》新型コロナウイルス感染症相談窓口	FAX(5388)1396
【妊産婦の方向け】症状・予防など	《東京都》妊娠相談ほっとライン(午前10時～午後10時) 《東京都》オンライン助産師相談 (月～土曜日は午前9時～午後7時、日曜日・祝日は午前11時～午後4時)	☎(5339)1133 HP <a href="https://coubic.com/jmat/834046">https://coubic.com/jmat/834046</a>
【外国人向け生活相談】 Tokyo Multilingual Consultation Navi	《東京都》東京都多言語相談ナビ(TMC Navi)★4 (土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後4時。ミャンマー語は木曜日のみ)	☎(6258)1227
【接待を伴う飲食店等の従業員と利用者向け】店舗での感染防止対策や症状が出た際の対応 【For employees of restaurants offering alcoholic beverage services and customers】 Infection prevention measures and response when symptoms appear in restaurants	《東京都》もしサポコールセンター(午前9時～午後10時)★1	☎0570(057)565
ワクチン接種予約・会場、接種券の発送等の問い合わせ	《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★5 (午前8時30分～午後7時)	☎(4333)8907 ☎0570(012)440 FAX050(3852)1343
ワクチン接種後に医学的知見が必要となる専門相談 ワクチンの有効性や安全性など	《東京都》新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター 《厚生労働省》新型コロナワクチンコールセンター(午前9時～午後9時)	☎(6258)5802 ☎0120(761)770
★1 英語・中国語・韓国語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・ミャンマー語・タイ語・フランス語・ポルトガル語・スペイン語に対応 (SERVICES in foreign languages: English, 中文, 한국, Tiếng Việt, Tagalog, नेपाली, မြန်မာ, ไทย, Le français, Português, Español)		
★2 英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ベトナム語に対応 (SERVICES in foreign languages: English, 中文, 한국, Português, Español, ไทย, Tiếng Việt)		
★3 英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語 (SERVICES in foreign languages: English, 中文, 한국, ไทย, Español)		
★4 やさしい日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ロシア語・タガログ語・ベトナム語・ヒンディー語・ネパール語・フランス語・インドネシア語・ミャンマー語 (SERVICES in foreign languages: English, 中文, 한국, Português, Español, ไทย, русский, Tagalog, Tiếng Việt, हिन्दी, नेपाली, Le français, Bahasa Indonesia, မြန်မာ)		
★5 英語・中国語・韓国語・タイ語・ベトナム語・インドネシア語・タガログ語・ネパール語・ポルトガル語・スペイン語・ドイツ語・イタリア語・ロシア語・マレー語・ミャンマー語・クメール語・モンゴル語 (SERVICES in foreign languages: English, 中文, 한국, ไทย, Tiếng Việt, Indonesia, Tagalog, नेपाली, Português, Español, Le français, Deutsche, italiano, русский, Melayu, မြန်မာ, ၊ ၊ ၊ ၊ Монгол)		

## 経済支援について

内容	相談先	電話・ファックス
【子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)】 ▶50,000円 新型コロナで家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給世帯と同じ水準のひとり親世帯等への給付金	《新宿区》子ども家庭課育成支援係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4558 FAX(3209)1145
【子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)】 ▶50,000円 平成15年4月2日(障害児の場合は13年4月2日)～令和4年2月28日に出生したお子さんを養育する方で、令和3年度住民税均等割が非課税の世帯等への給付金	《新宿区》子ども家庭課子ども医療・手当係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4546 FAX(3209)1145
【東京都出産応援事業】 ▶子ども1人につき10万円分の育児用品や子育てサービス 令和3年1月以降に出生したお子さんがいる世帯が対象	《新宿区》子ども家庭課子ども医療・手当係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4546 FAX(3209)1145
【傷病手当金】 ▶1日に付き上限30,887円 給与等の支払いを受けている国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者で、新型コロナ感染等で労務に服することができず給与等の支払いを受けられなかった方への手当金	①国民健康保険…《新宿区》医療保険年金課国保給付係 (午前8時30分～午後5時) ②後期高齢者医療制度…《東京都》後期高齢者医療広域連合 (午前9時～午後5時) ※いずれも土・日曜日、祝日等を除く。	①☎(5273)4149 FAX(3209)1436 ②☎0570(086)519 IP電話 ☎(3222)4496
【休業支援金・給付金】 ▶1日に付き上限11,000円 事業主の指示により休業し休業に対する賃金(休業手当)を受けられない中小企業の労働者、大企業のシフト制労働者等への給付金	《厚生労働省》新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター(午前8時30分～午後8時、土・日曜日、祝日は午後5時15分まで)	☎0120(221)276
【個人向け資金貸付】 新型コロナの影響による休業等で収入が減少した世帯への緊急小口資金・総合支援資金(生活費支援費)の貸し付けの特例措置(原則として申請は郵送。申請期限は11月30日(必着))	《新宿区》社会福祉協議会 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3546 FAX(5273)3082
【新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金】 ▶単身世帯…6万円、▶2人世帯…8万円、▶3人以上世帯…10万円 緊急小口資金等の特例貸付を利用できない世帯に対する給付金 ※申請期限は11月30日(火)	《新宿区》自立支援金受付窓口 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4122 FAX(3209)0278
【住居確保給付金】 離職等により住居を失うおそれのある方等に対する家賃相当額の給付金(上限あり。世帯収入等、諸条件あり。原則として申請は郵送)	《新宿区》生活支援相談窓口 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3853 FAX(3209)0278
【就学援助】 令和2年分の世帯収入が認定基準額以下で義務教育期間中のお子さんがいる家庭に学習に必要な経費の一部を支援。新型コロナの影響により令和3年中の所得が減少した場合も対象になる場合あり	《新宿区》学校運営課学校運営支援係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3089 FAX(5273)3580
【中小法人・個人事業者のための月次支援金】 ▶中小法人等…上限20万円、▶個人事業者等…上限10万円 緊急事態宣言等の措置に伴い月の売り上げが前年または前々年に比べ50%以上減少している事業者に対する支援金	《経済産業省》月次支援金事務局相談窓口 (午前8時30分～午後7時)	☎0120(211)240 IP電話 ☎(6629)0479
【東京都中小企業者等月次支援給付金】 ▶中小企業等…(7～10月分)各月上限60万円 ▶個人事業者等…(7～10月分)各月上限30万円 国の月次支援金に加算して給付金を支給するとともに、国の給付要件を緩和し、都独自で支給する給付金	《東京都》中小企業者等月次支援給付金コールセンター (午前9時～午後7時)	☎(6740)5984
【営業時間短縮に係る感染拡大防止協力金】 新型コロナ感染拡大防止のため都の要請に応じた中小の飲食事業者等への協力金(大企業は別途ご確認ください) 1店舗当たり、60～480万円(10/1～10/24) ※申請期限は11月30日(火)	《東京都》感染拡大防止協力金等コールセンター (午前9時～午後7時)	☎0570(0567)92
【中小企業の相談・支援】 ▶利子と保証料全額補助の緊急融資のあっせん(貸付限度額1,000万円)、▶おもてなし店舗支援(感染拡大防止にかかる費用や新たに宅配・テイクアウト等を始める際の経費、販売促進に係る経費の一部を助成。上限10万円)、▶専門家活用支援(上限10万円まで複数回申請可)、▶セーフティネット保証、▶危機関連保証、▶商工相談、▶行政書士無料相談ほか	《新宿区》産業振興課産業振興係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時) ※商工相談(予約制)は午前9時～午後7時	☎(3344)0701 FAX(3344)0221
【店舗等賃貸人への家賃減額分の助成】 減額した家賃の4分の3(令和3年4月～令和4年3月分は月75,000円を限度)店舗等の賃貸人が、売り上げが減少している事業者に対し、家賃を減額した場合に減額した家賃の一部を助成 ※申請期限は令和4年2月28日(月)	《新宿区》産業振興課産業振興係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3554 FAX(3344)0221
【業態転換支援】 ▶費用の5分の4(上限100万円) 中小飲食事業者が売上確保の取り組みとして新たにテイクアウト・宅配等を始める場合にかかる費用を助成 ※申請期限は12月31日(金)	《東京都》東京都中小企業振興公社業態転換担当 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後4時30分)	☎(6260)7027
【文化芸術復興支援】 ▶費用の10分の9(上限50万円) ※申請期限は12月28日(火) 区内文化芸術施設(劇場・ライブハウス・博物館・ギャラリー等)の映像撮影・配信の新たな取り組みの費用を補助	《新宿区》文化観光課文化観光係 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)4069 FAX(3209)1500
【雇用調整助成金】 ▶1人1日上限15,000円 新型コロナで休業等を余儀なくされた事業主が、従業員の雇用を維持するための助成金	《厚生労働省》雇用調整助成金コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60)3999
【学校等休業助成金・支援金】 ▶事業主…労働者1人1日上限15,000円 ▶フリーランスの方…1日上限7,500円 新型コロナによる小学校等の臨時休業に伴い、雇用する労働者の申し出により有給休暇を取得させた事業主や、小学校等の臨時休業に伴い、お子さんの世話で仕事ができなくなった個人で仕事を続ける保護者への国の補償	《厚生労働省》学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60)3999

## 区税・保険料の納付等について

内容	相談先	電話・ファックス
特別区民税・都民税、軽自動車税の納付相談	《新宿区》税務課納税係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4534・FAX(3209)1460
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免	《新宿区》保険料減免担当(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)4189・FAX(3209)1436
国民年金の特例免除・学生納付特例	《新宿区》医療保険年金課年金係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時) 《新宿年金事務所》(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)	☎(5273)4338・FAX(3209)1436 ☎(6278)9311・FAX(6278)9320
区立住宅使用料等の減免	《新宿区》住宅課区立住宅管理係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3787・FAX(3204)2386
新型コロナの影響で経済支援等を受ける際に必要な各種証明書(課税・非課税・納税証明、住民票等)の事務手数料の免除	《新宿区》①戸籍住民課住民記録係 ②税務課収納管理係 (いずれも土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	①☎(5273)3601・FAX(3209)1728 ②☎(5273)4139・FAX(3209)1460

### この冬 からだに変化を起こそう!

12月1日から今年度3期が始まります

# SHINJUKU♡しんぽ

「SHINJUKU♡しんぽ」は、日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある健康づくりのための取り組みです。歩くことを意識して、歩数がアップすると、健診結果の変化も期待できます。日々の健康維持のために始めてみませんか。

生活の中で  
体を動かす  
時間の目安

- ▶18歳～64歳は  
1日60分(約6,000歩)以上
- ▶65歳以上は  
1日40分(約4,000歩)以上



抽選で景品が  
もらえる、  
楽しい  
健康づくり!

専用ページ <https://shinjuku.karada.live/>

【問合せ】▶コールセンター ☎0570(077)122、▶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。



▶専用ページ

ポイント対象期間

3期:12月1日～令和4年2月28日



### ステップ2 歩いてポイントを獲得

### ステップ3 一定のポイント貯めると

### 抽選で景品獲得のチャンス!

- ▶選べるカタログギフト ▶1,000円分のQUOカードほか

※抽選にご参加いただけるのは、18歳以上の新宿区に住民登録のある方のみです。アカウント設定で住所・氏名等を登録すると自動抽選の対象となります。

### 健康づくりウォーキングマップを配布しています



#### ●見どころ満載のコースを掲載

歴史・花・緑などのまちの魅力を盛り込んだ全12コースのウォーキングマップです。

【配布場所】健康づくり課・保健センター・特別出張所ほか

※新宿区ホームページでもご覧いただけます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係へ。

今すぐ  
登録  
できます!

### ステップ1

### アプリをインストール



Android用



iPhone用



歩数や消費カロリー  
ランキングなどが  
一目でわかる

#### 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を紹介しています

#### ランキング表示機能もあります



▲ご家族やお友達と作ったグループ内でのランキングが見られます



### 住民異動・国民健康保険の手続きでご来庁の方へ

一部の手続きでスマートフォン等から  
受付番号の発券等ができます



#### ●区役所本庁舎の受付番号の事前発券

住民票の住所異動や国民健康保険の加入・脱退等の手続きで区役所に来庁する場合、スマートフォン等から受付番号を事前に発券できます(特別出張所では利用できません)。利用方法等詳しくは、新宿区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。

#### 【利用できる窓口・手続き】

- ▶戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)
- …住民異動(転入届・転出届・転居届・世帯変更)
- ▶医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階)
- …国民健康保険の加入・脱退、保険料の計算

【発券可能時間】月～金曜日午前9時～午後4時

※発券した受付番号は、当日の窓口受付時間まで有効です。

※受付時間の指定はできません。

事前発券の利用方法の  
案内ページ



▲転入・転出など  
住民異動



▲国民健康保険の  
加入・脱退等

#### ●スマートフォン等での住民異動届出書等の作成

スマートフォン等を使い、事前に必要事項を入力しておくことで、区役所来庁時に届出書等を印刷して利用できます(特別出張所・医療保険年金課では利用できません)。利用方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

#### 【利用できる窓口・届出書等】

戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)…住民票の写しの交付  
請求書・転入届・転出届・転居届

▲スマートフォン等での届出書等作成方法の案内ページ



### 新型コロナ(COVID-19)ワクチン未接種の方へ

## 予約なしで接種が受けられます

#### ◆区内在勤・在学の方等も対象です

接種を希望する方は、必要書類等をお持ちの上、直接、下記の会場へおいでください。

【問合せ】区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎03(4333)8907・☎0570(012)440(ナビダイヤル)へ。



▶ワクチン  
接種情報

会場	元気館 (戸山3-18-1)	区役所第1分庁舎
対象	満12歳以上(12歳～15歳の方は保護者の同伴が必要)	満18歳以上
接種実施日時	11月・12月…金・土・日曜日(12月31日(金)を除く)午前9時30分～11時30分、午後1時～7時	▶11月…月・火・金・土・日曜日(祝日を含む。29日(月)・30日(火)を除く)午前10時～11時、午後2時～5時 ▶12月…10日(金)以降の金・土・日曜日(31日(金)を除く)午後1時～6時
使用するワクチン	ファイザー社製ワクチン ※2回目の接種は、原則3週間後の同会場で実施します。	武田/モデルナ社製ワクチン ※2回目の接種は、原則4週間後の同会場で実施します。
持ち物	接種券、予診票、本人確認書類 ※上記に加え、区内在勤の方は社員証、在学の方は在学証明書等が必要です。	

区内在住の方で、他の自治体が発行した接種券をお持ちの方・やむを得ない事情により接種券の発行を受けられない方は、上記コールセンターへご相談ください。