



令和4年度 区政の基本方針を表明

区民の皆様とともに、力を合わせ、日常を取り戻せるよう全力で取り組みます

令和4年第1回区議会定例会の開会に当たり吉住健一区長は、区政の基本方針について所信を表明しました。今回は、その概要をお知らせします。要旨は、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。

【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502・FAX(5272)5500へ。



区政に対する基本姿勢

我が国の景気は、感染対策に万全を期しつつ、社会経済活動を継続していく中で、各種政策の効果や海外経済の改善もあって、持ち直しの動きが続くことが期待されています。しかしながら、その先行きについては、感染症による影響や、供給

面での制約、原材料価格の動向による下振れリスクに十分注意するとともに、金融資本市場の変動等の影響を注視する必要があります。

区財政においては、一定の財政対応力を保持しているといえますが、新型コロナの影響を受け、厳しい財政運営が想定されます。現下の厳しい社会

経済情勢の中にあっても、「区民の命と暮らしを守る対応」と「区内産業・地域経済の回復に向けた対応」に迅速に取り組むとともに、現場現実を重視しながら、区民の皆様が住み慣れたまちで住み続けられるように、そして未来を担う子どもたちが健やかに成長できるように、力を尽くしていきます。

令和4年度の区政運営の基本認識の概要

▶各施策の主要事業は2面で紹介しています

新型コロナウイルス感染症対策について

区民の命と暮らしを守る対応

3回目のワクチン接種については、医療機関の協力のもと、希望する区民の皆様が速やかに接種をできるよう、取り組んでいます。

現在、区内の医療機関、薬局、訪問サービス事業者等との連携による「新宿区新型コロナウイルス対策医療介護福祉ネットワーク」を中心に、早期診療や円滑な入院調整・自宅療養の支援、その後の社会復帰に向けた対応などを一貫して行っています。

自宅療養の支援については、高齢者や基礎疾患のある方など、ハイリスク者の重症化を予防するため、昨年12月に整備した入院待機施設を活用し、早期に中和抗体療法を行い重症化を予防する「自宅療養者医療支援施設」として運営を開始しました。

日常生活への復帰支援については、新型コロナの治療完了後も、虚弱状態や基礎疾患を理由に、引き続き入院を必要とする患者を受け入れる医療機関を新たに確保していきます。

また、現行の回復期生活支援サービスの対象者に、新型コロナに感染した高齢者を加え、ヘルパー派遣の利用時間の拡大も行うなど、高齢者の退院後の回復期における生活支援の充実を図っていきます。

さらに、家族が陽性となった場合においても要介護者等の方の自宅療養生活を支えるため、訪問事業者から安定的なサービスを受けられるよう、支援を行っています。

そのほか、新型コロナの影響を受けている区民のくらしを支えていくため、生活困窮者自立支援金や住居確保給付金等の支給を引き続き実施してまいります。

区では、こうした取組を通じて、感染症まん延期においても区民の皆様の命と暮らしを守ってまいります。

区内産業・地域経済の回復に向けた対応

昨年11月に貸付限度額の引き上げや貸付期間の延長等、制度拡充を行った商工業緊急資金(特例)を引き続き実施します。

また、キャッシュレス決済によるポイント還元事業とプレミアム付商品券を発行する地域商業活性化推進事業を実施することで、消費回復を後押ししてまいります。

そのほか、中小企業者のコロナ禍に対応した業態転換などの支援を行うために、中小企業診断士等の無料派遣を行う「ビジネスアシスト新宿」店舗での感染拡大防止や、飲食店が新たに宅配・テイクアウトなどの販売促進に取り組むための経費を助成する「おもてなし店舗支援」についても引き続き実施していきます。

さらに、区内商店会への支援として、買い物やサービスの利用者に抽選券を配布する「新宿応援セール」を拡充して実施し、一層の消費喚起を図っていきます。また、令和4年度も引き続き、新宿区商店会連合会が行う加盟店の売上向上キャンペーンを支援します。

区では、こうした取組を通じて、引き続き個人事業主を含む区内中小企業者の事業活動を支えてまいります。

区政全般について

令和4年度は、第二次実行計画2年目の年です。新型コロナが及ぼす社会経済情勢の動向に柔軟に対応するとともに、感染収束後も視野に入れ、安全・安心な区民生活を支えることができるように、実行計画に掲げる各事業を着実に推進してまいります。

I 暮らしやすさ1番の新宿

子どもや若者、高齢者、障害者など、全ての区民の皆様がいきいきと暮らし続けられるまちづくりを推進します。このため、健康寿命の延伸に向けた取組の充実や地域包括ケアシステムの推進、安心して子育てできる環境の整備



▲健康寿命の延伸に向けた取組(新宿いきいき体操)

や教育の充実、地域コミュニティの活性化などに取り組んでいきます。

II 新宿の高度防災都市化と安全安心の強化

区民の皆様が安心して日々の生活を送ることができるよう、災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくりと、暮らしやすい安全で安心なまちの実現を目指します。このため、建築物の耐震化の促進や、災害に強い都市基盤の整備、避難所運営体制の充実、犯罪のないまちづくりなどに取り組みます。

III 賑わい都市・新宿の創造

商業・業務・文化・居住機能など、多様性に富んだ新宿区の都市機能や都市環境を活かしたまちづくりを推進し、持続的に発展する新宿を創造していきます。このため、バリアフリーの道づくりなど安全で快適な公共空間の整備や、ゼロカーボンシティの実現に向けた取組の推進、産業振興や商店街支援、文化・観光・スポーツ振興などの施策の推進に取り組めます。

IV 健全な区財政の確立

各施策を着実に推進するため、公民連携やICTの活用による効果的・効率的な行財政運営を行うとともに、公共施設マネジメントの強化などに取り組めます。

V 好感度1番の区役所

電子納付の推進や、行政手続きのオンライン化など行政のデジタル化を進め、行政サービスの向上に取り組むとともに、職員の能力開発を推進していきます。

おわりに

新型コロナとの闘いは長期化し、ウイルスの性質も変化していますが、引き続き感染状況の推移や感染症が区民生活にもたらす影響に機動的に対応してまいります。そのうえで、区民の皆様とともに、区内の活気を取り戻せるように取り組んでまいります。

令和4年度に 取り組む主な事業

『「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまち』の実現に向けて取り組む主な事業のうち、その一部を新宿区総合計画で示す5つの基本政策に沿ってご紹介します(1面から続く)。

【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502へ。

基本政策Ⅰ 暮らしやすさ1番の新宿

- ▶気軽に健康づくりに取り組める環境整備(「しんじゅく健康ポイント」「ウォーキング教室」の実施)
- ▶高齢期の健康づくりと介護予防・フレイル予防の推進(「新宿いきいき体操」「新宿ごっくん体操」「しんじゅく100トレ」の普及啓発、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に向けた準備)
- ▶生活習慣病の予防(糖尿病の正しい知識の普及啓発、治療中断者の受診勧奨)
- ▶女性の健康づくりの推進(子宮頸がん発症予防のためのワクチン接種の個別勧奨)
- ▶自殺対策の推進(ゲートキーパー等の人材育成、相談支援体制の充実、「新宿区自殺対策計画」の改定)
- ▶区内公衆浴場への運営費助成の実施
- ▶地域で支え合う仕組みづくりの推進(情報検索サイトの運用、戸山シニア活動館における「地域支え合い活動」の開始)
- ▶介護保険サービスの基盤整備(市谷山伏町民有地における認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護の整備、市谷薬王寺町国有地を活用した特別養護老人ホーム・ショートステイの整備等)
- ▶認知症高齢者への支援体制の充実(「チームオレンジ」の取り組み開始)
- ▶払方町国有地と旧高齢者いこいの家「清風園」跡地における障害者グループホーム等の整備
- ▶医療的ケア児と家族支援(訪問看護師の派遣要件に就労目的の利用を追加、特別支援教育推進員の増員、医療的ケア児専用スクールバスの増車、看護師の配置)
- ▶待機児童ゼロの継続を目指し保育所の整備と定員拡大
- ▶放課後の子どもの居場所の充実(「ひろばプラス」実施箇所の拡大)
- ▶産前産後支援の充実(産後ドゥーラとヘルパー派遣の利用時間等の拡大、ショートステイ型の産後ケア事業の支援施設の追加、多胎妊娠の方の妊婦健康診査費用の上乗せ助成の継続)
- ▶ひとり親家庭への支援(養育費確保のための弁護士相談費用助成等の開始)
- ▶新宿区子ども未来基金の活用(コンサルタント派遣、会場費を対象とした助成の開始)
- ▶ICTを活用した教育の充実(ICT支援員による学校巡回体制の強化)
- ▶四谷小学校の増築に向けた準備
- ▶セーフティネットの整備充実(生活困窮者自立支援金の再支給、住居確保給付金の支給)
- ▶男女共同参画の推進(男女共同参画フォーラムの開催、啓発誌の配布)
- ▶しんじゅく若者会議の開催
- ▶町会・自治会における電子回覧板アプリを活用した実証実験などのICT活用支援
- ▶地域センターの無料公衆無線LAN環境の整備
- ▶「ふるさと新宿区わがまち応援寄附金」を活用した団体支援
- ▶就労支援の推進(新宿区勤労者・仕事支援センターのオンラインに対応した相談・面接の実施)
- ▶高齢者や障害者等の住まい安定確保(保証料・保険料の助成、居住支援協議会を通じた情報共有や連携の強化)



▲しんじゅく100トレの様子



▲特別養護老人ホーム新宿和光園完成イメージ(市谷薬王寺町)



▲ICTを活用した教育の充実

基本政策Ⅱ 新宿の高度防災都市化と安全安心の強化

- ▶災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくり(耐震改修工事費助成の拡充、擁壁・がけの安全化対策、木造住宅密集地域の防災性強化、再開発による市街地整備の推進、道路の無電柱化の推進)
- ▶災害に強い体制づくり(避難所へのワンタッチテントの配備による感染症対策等の強化、マンションの防災資機材助成、防災ラジオを活用した情報伝達体制の強化)
- ▶暮らしやすい安全で安心なまちの実現(町会・商店会の防犯カメラの設置・維持管理経費の助成、繁華街でのパトロール、特殊詐欺対策)
- ▶良好な生活環境づくり(公衆喫煙所等整備費助成、路上喫煙禁止の周知啓発)



▲耐震化支援事業イメージキャラクター 耐震くん

基本政策Ⅲ 賑わい都市・新宿の創造

- ▶新宿駅周辺地区の整備推進(「新宿の拠点再整備方針」に基づくまちづくりの推進)
- ▶地域特性を活かしたまちづくりの推進(高田馬場駅周辺・新大久保駅周辺・飯田橋駅東口周辺のまちづくり、「新宿区まちづくり長期計画まちづくり戦略プラン」「新宿区景観まちづくり計画」「新宿区景観形成ガイドライン」の改定に向けた取り組み)
- ▶「新宿区移動等円滑化促進方針」に基づくバリアフリーの整備促進(区役所通りと新宿通りのバリアフリー化に向けた取り組み)
- ▶道路環境の整備(早大通りの車道改良、江戸川橋通りの歩道のブロック舗装や視覚障害者誘導ブロックの設置に向けた取り組み)
- ▶交通環境の整備(自転車通行空間の整備、民間事業者を活用した駐輪場整備、通学路の緊急点検の結果を踏まえた安全対策)
- ▶西武新宿線の開かずの踏切対策の推進
- ▶新宿中央公園の魅力向上(「ちびっこ広場」のリニューアル)
- ▶ゼロカーボンシティの実現に向けた地球温暖化対策の推進(省エネルギー機器の設置助成・事業者向けLED照明設置助成の拡充、新宿再エネオークションの普及、区有施設22施設で再生可能エネルギー電力等への切替)
- ▶資源循環型社会の構築(ごみ分別アプリの配信、フードシェアリング事業者と連携した食品ロス削減の推進)
- ▶「しんじゅく逸品」の普及
- ▶染色、印刷・製本団体によるデザインプロジェクト「アザリー」で開発した商品の周知活動への支援
- ▶産業会館の無料公衆無線LAN環境の整備
- ▶魅力ある商店街の活性化に向けた支援(大学等との連携、商店会情報誌の発行)
- ▶新宿の歴史・文化の魅力向上(区の博物館や記念館等の魅力をPRするイベントの開催、新宿にゆかりのある文化人の情報発信)
- ▶伊那市の農産物を活用した給食の提供
- ▶スポーツ環境の整備(区スポーツ施設の障害者の利用料免除、新宿コスミックセンター大体育室の照明更新工事、江戸川河川敷グラウンドの利便性向上)
- ▶平和啓発事業の推進(親と子の平和派遣)



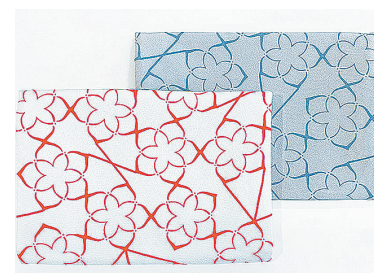
▲バリアフリー化の一環として坂道に設置したベンチ



▲新宿中央公園ちびっこ広場リニューアルイメージ



▲インターネットによる「しんじゅく逸品」の情報発信



▲「アザリー」で開発したクラッチバック



▲伊那市の農産物を活用した給食

基本政策Ⅳ 健全な区財政の確立

- ▶公民連携の推進(民間提案制度の開始)
- ▶RPA・AIを活用した窓口サービスや業務手順の改善
- ▶基幹業務システム基盤の整備(標準準拠システムの導入とクラウド化に向けた準備)
- ▶公共施設マネジメントの強化

基本政策Ⅴ 好感度1番の区役所

- ▶電子納付の推進(交通系電子マネー決済、コード決済等キャッシュレス決済の拡大)
- ▶行政手続のオンライン化の推進
- ▶区の情報発信(プッシュ型の情報発信、区ホームページのリニューアル、チャットボットの導入)

福祉

ICT講演会（オンライン）

●障害がある方との
コミュニケーション方法
【日時】3月22日(火)午後1時30分～3時
【対象】Zoomを視聴できる機器と電子
メールアドレスをお持ちの方、100名
【講師】寺田真智子(MACO代表)
【申込み】3月18日(金)までに区立障害者
福祉センターホームページ(<http://shinjyuku-fukushi-center.org/>) から
お申し込みください。先着順。
【問合せ】同センター ☎(3232)3711へ。

西新宿シニア活動館の催し
（オンライン）

●やさしいヨガ
【日時】4月2日～6月25日の隔週土曜日、い
ずれも午前10時30分～11時45分、全7回
【対象】区内在住でZoomを視聴できる
機器をお持ちの50歳以上、15名
【内容】身体の柔軟性向上、健康づくりの
ためのヨガ(講師は中澤ひろみ／ヨガイ
ンストラクター)
【申込み】3月7日(月)～24日(木)に電話ま

たは直接、同館(西新宿4―8―35)
☎(3377)9380へ。応募者多数の場合
は抽選。当選者には3月26日(土)以降に
電話で連絡し、IDとパスワードをお知
らせします。

人材募集

しんじゅく女性団体会議
新規会員

●4月からの参加を希望する場合は
3月22日(必着)までに申し込みを
女性団体相互の連携と女性が自ら意
思決定し行動する力を身につけること
を目指し、講座・日帰り研修などを実施
しています。定例会(原則として偶数月
の第3金曜日)に年間を通して出席し
ていただきます。
【対象】次の全てに該当する団体▶2年
以上継続的に活動、▶活動拠点が区内、
▶女性の地位向上と一般的な教養を高
める活動を行っている、▶構成員が20
名以上で半数以上が女性、かつ8割以
上が区内在住
【申込み】所定の申込書を郵送・ファッ
クスまたは直接、男女共同参画課
(〒160-0007荒木町16、ウィズ新宿)

確定申告の申告書作成会場でマイナンバーカードの
申請手続きをお手伝いします

●マイナンバーカードオンライン申請サポートサービス
マイナンバーカードの交付申請を希望する方に、区が申請に
必要な書類の作成や写真撮影など申請までの手続きをお手伝い
します。
※混雑状況によってお待ちいただく場合があります。
※戸籍住民課(本庁舎1階)でも同サービスを取り扱っています。

【日時】3月9日(水)午後1時～4時・10日(木)午前10時～午後4時
【会場】新宿住友ホール(西新宿2―6―1、新宿住友ビル地下1階)
【対象】新宿区・中野区に住民登録がある方
【持ち物】個人番号カード交付申請書(QRコード付)
※個人番号カード交付申請書(QRコード付)をお持ちでない方は、当日、運転免
許証・パスポート・健康保険証等の本人確認書類をお持ちください。会場で申請
書の請求用紙をお預かりし、後日個人番号カード交付申請書(QRコード付)を
ご自宅へ郵送しますので、ご自身でマイナンバーカードを申請してください。
【受け取り方法】交付準備ができ次第、「マイナンバーカード交付通知書・電子証
明書発行通知書」を郵送します。同封の案内にしたがって受取場所と日時を予約
し、本人が直接、受け取りにおいでください。
【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。

新型コロナで収入が減少した世帯の方へ
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者
医療保険料の減免申請を受け付けています

●申請期限は3月15日(必着)
減免の対象となる保険料は、令和3年度分の保険料で、令和3年4
月1日～4年3月31日に納期限があるものです。詳しくは、新宿区
ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。
【問合せ】保険料減免担当 ☎(5273)4189へ。

就学援助の申請を

区内在住で次のいずれかに該当し、経済的にお困りの方(所得制限あり)に、教
育費の一部を補助しています。
【対象】▶義務教育中のお子さんがいる保護者、▶中学校の夜間学級に在学する
生徒の保護者または20歳以上の生徒本人
【申込み】▶区立小・中学校に通学する方…学校に申請してください。
▶公立・国立・私立の小・中学校に通学する方…3月31日(木)までに下記へご相談
ください。
※3月に小・中学校入学準備金の入学前支給を受ける方も、改めて申請が必要です。
【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

☎(3341)0801・☎(3341)0740へ。申
込書は同課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。

区関連・官公署情報

環境影響評価書案に係る
見解書の縦覧等

●(仮称)神宮外苑地区市街地再開発事業
◎縦覧・閲覧
【縦覧・閲覧期間】3月7日(月)～28日(月)午
前9時30分～午後4時30分
【縦覧場所】環境対策課(本庁舎7階)ほか
【閲覧場所】▶四谷特別出張所(内藤町87)、
▶四谷地域センター(内藤町87)、
▶中央図書館(大久保3―1―1)ほか
◎公述人の募集
4月15日(金)開催の都民の意見を聴く
会で意見を述べるができます。
【申込み】3月14日(月)～28日(月)(消印有効)
に郵送・電子メールまたは直接、東京都環
境局環境政策課(〒163-8001西新宿2―
8―1、東京都第二本庁舎19階) ☎(5388)
3409へ。詳しくは、同局ホームページ
(https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading_guide/index.html)
をご覧ください。

市民とNPOの交流サロン
（オンライン）

【日時】3月10日(木)午後6時45分～8時45分
【内容】「人と犬とが真に共生する社会」の
実現に向けて活動しているNPO法人日本
同伴犬協会の活動紹介(語り手は同法人)
【申込み】当日午後5時45分までに新宿NPO
協働推進センターホームページ(<https://snponet.net>)からお申し込みください。
【問合せ】新宿NPOネットワーク協議
会事務局 ☎(5206)6527へ。

2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	340,929人(293人減)	
世帯数	216,640世帯(263世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	307,318人 (3人増)	33,611人 (296人減)
男	153,568人 (10人増)	17,236人 (156人減)
女	153,750人 (7人減)	16,375人 (140人減)

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)

バイク・軽自動車等の
廃車手続きは3月31日までに

譲渡・売却・廃棄などで軽自動車等を所有していない場合や盗難に遭った場
合に、廃車手続きをしないと、令和4年度も軽自動車税(種別割)が課税され
ます。手続きの場所は、軽自動車等の種別により異なります。
※軽自動車税(種別割)…毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車・小型特殊自
動車・オートバイ・軽自動車を所有している方が納める税金
●令和4年度グリーン化特例(軽課税)
令和3年4月1日以降に取得した貨物車・自家用の乗用車は、電気自動車等のみ
が対象です(令和3年度以前の適用車両を除く)。
【手続きの場所・問合せ】▶原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車…区
税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139・☎(3209)1460、▶オートバ
イ(125ccを超えるもの)…練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町2―8―6)
☎050(5540)2032、▶軽自動車(三輪・四輪)…軽自動車検査協会東京主管事務
所練馬支所(板橋区新河岸1―12―24) ☎050(3816)3101へ。

ロシアのウクライナ侵攻に対し、抗議します

新宿区は、昭和61年3月15日の平和都市宣言により、全ての国の核兵器の
廃絶と世界の恒久平和の実現を心から希求しています。
このたび、ロシアが2月にウクライナに実施した軍事侵攻を受け、下記のとおり
吉住健一新宿区長と桑原ようへい新宿区議会議長が連名でコメントを発出しました。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

2月24日、ロシアがウクライナへ軍事侵攻した。また、核兵器の使用を示
唆して、他国を牽制している。
これは、国際社会の平和と秩序、安全を脅かし、国連憲章や国際法に違反
する行為である。
平和都市を宣言している新宿区は、ウクライナへの攻撃や主権侵害に抗
議し、ロシア軍を即時に完全かつ無条件で撤退させるよう、国際法に基づく
誠意を持った対応を強く求める。
また、核兵器を使用することには、断固反対する。
2022年3月1日
新宿区長 吉住 健一
新宿区議会議長 桑原 ようへい

黙とうにご協力を

3月10日は東京都平和の日
昭和20年3月10日の東京大空襲では、多くの尊い命が失
われました。戦災で亡くなられた方を追悼して世界の恒久平
和を願い、1分間の黙とうをお願いします。
【日時】3月10日(木)午後2時
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

4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3月7日(月)から受け付けます ◆

新型コロナの影響により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	☎(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	☎(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	☎(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	7(木)★・14(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 ○印・・・はじめて歯科相談(1歳児) ★印・・・にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	8(金)○・22(金)★		
	東新宿	4(月)○・11(月)★		
	落合	12(火)○・19(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	8(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	落合	12(火)		
育児相談	牛込	15(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)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	22(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	6(水)	13:00～14:30	
骨粗しょう症予防検診	牛込	26(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40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	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		
精神保健相談	牛込	12(火)・19(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	25(月)	14:00～16:15	
	東新宿	6(水)・22(金)	13:45～16:00	
	落合	7(木)	14:00～16:15	
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	8(金)産婦人科系全般 26(火)更年期専門	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。
パーキンソン体操教室	東新宿	4(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	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	11(月)	13:30～15:30	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。 ※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	11(月)		
	東新宿	13(水)		
	落合	12(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	26(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。健康診査の結果の見方、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、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		

平日・土曜日夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室
(戸山1ー21ー1、国立国際医療研究センター病院内)
☎・☎(6228)0713

【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。必ず事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
☎(5285)8080
🌐https://www.himawari.metro.tokyo.jp/



野菜に首ったけ!

毎月8日は
しんじゅく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係
(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・
FAX(5273)3930へ。

3月のレシピ

水菜と豆腐のお好み焼き

旬の水菜を使う、水菜特有の苦みが緩和されたお好み焼きです。水菜が食べづらい場合は、みじん切りにするとさらに食べやすくなります。また、生地に豆腐を使用することでやわらかく仕上がります。

この料理で1人分約110gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ▶水菜……………6株
- ▶ニンジン……………1/3本
- ▶絹ごし豆腐……………1丁
- ▶卵……………1個
- ▶水……………50cc
- ▶薄力粉……………100g
- ▶和風だしの素………小さじ1
- ▶しょうゆ……………小さじ1
- ▶油……………適量
- ▶ソース
- ▶マヨネーズ
- ▶青のり

適量

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① 水菜、ニンジンは千切りにする。絹ごし豆腐はなめらかになるまでつぶす。
- ② ボウルに卵と水を入れ、混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、①の豆腐を順に加え、都度よく混ぜる。その後、和風だしの素、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ ③に①の水菜、ニンジンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を流し入れ、両面を焼く。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、お好みでソース、マヨネーズ、青のりをかける。

新型コロナワクチン 3回目接種情報

COVID-19

■ 3回目のワクチン接種をご検討ください

3回目接種により、感染予防効果や重症化予防効果を高めることができます。交互接種(1・2回目接種とは異なるワクチンを使用)した場合でも十分な効果と安全性が確認されています。ご自身のためにも、早く接種できるワクチンから接種することをご検討ください。

- ※1・2回目接種でファイザー社ワクチンを接種した人が、同じく3回目でもファイザー社ワクチンを接種した場合と、武田/モデルナ社ワクチンを接種した場合(交互接種)のいずれも、抗体価が十分上昇することが報告されています(右上図のとおり)。
- ※交互接種については、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」の動画(右二次元コード。🌐https://www.youtube.com/watch?v=jdYldssz13o)でもご案内しています。



■ 接種日時を区が割り当てた方へ 接種の前倒しのご案内

令和3年6～8月に2回目接種を受けた65歳以上の方には、区が2回目接種完了から8か月後の日程で3回目接種の日時・会場を割り当てています。現在は接種間隔6か月をおいて接種を受けられます。区が接種日時を割り当てた方で、前倒しの予約変更をされていない方には下記コールセンターから電話や郵送で、接種の前倒しをご案内しています。
※割り当て日が後ろの方から連絡しています。全員に連絡するものではありません。

■ ワクチン接種予約方法

インターネット(ワクチン接種予約サイト) 24時間対応

🌐https://vaccine-info-shinjuku.org/ (パソコン・スマートフォン用)

▶予約サイト



区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター 午前8時30分～午後7時

☎03(4333)8907 ☎0570(012)440 ナビダイヤル

FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

交互接種のイメージ

ワクチンの組み合わせ			抗体価
ファイザー → ファイザー → モデルナ			抗体価は上昇
ファイザー → ファイザー → ファイザー			

出典: Munro APS, et al. The Lancet. December 2021

- ※厚生労働省は、1・2回目でもファイザー社ワクチンを接種した人が、3回目でも武田/モデルナ社ワクチンを接種した場合、ファイザー社ワクチンを接種した場合に比べて、発熱等の副反応の発現割合が高い一方で、抗体価が高くなるとされる報告書をまとめました。
- 出典: ファイザー社ワクチン初回接種者に対する3回目接種後中間報告(3)

3回目接種は、1・2回目と同じワクチンでなくても問題ありません。
海外では交互接種が当たり前で、抗体価は十分に上昇すると報告されていますよ。

国立国際医療研究センター病院
国際感染症センター長 大曲 貴夫先生



■ 5～11歳(平成22年3月2日～29年5月1日生まれ)で接種を希望されている方へ

2月24日に接種券を発送しましたが、予診票を記入する際に必要な「新型コロナワクチンの説明書」は、厚生労働省の作成が区の接種券発送準備段階において間に合わず、同封できませんでした。説明書は、新宿区ホームページ(右上二次元コード)に掲載しているほか、接種会場で配布しています。

