

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。

新型コロナの状況によりイベント等は中止・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等でご確認ください。

地域の安全・安心を守る わたしたちのまちの

消防団

消防団員 募集中

地域貢献(子ども向け写生会)



小学生が消防車や消防団員を写生している様子

スタンドパイプの指導

地域の皆さんに消火活動の際に活用していただけるよう、消火栓にホースをつないで放水できるスタンドパイプの使用方を指導している様子

消防団は、災害からまちを守る最も身近な防災機関です。

会社員や自営業、学生などさまざまな職業や年齢層の方々が、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神のもと、災害現場での消火・救助・応急救護活動や防火防災訓練の指導など消防署と連携して幅広く活動しています。

入団できる消防団は、居住地、勤務先等の住所で決まります。詳しくは、四谷・牛込・新宿の各消防署へお問い合わせください。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階)

☎(5273) 3874・☎(3209) 4069

※消防団の入団については

▶四谷☎(3357) 0119

▶牛込☎(3267) 0119

▶新宿☎(3371) 0119の各消防署へ。

一斉放水の様子

新宿消防団が受賞

特別表彰 「まとい」

5月6日(金)～31日(火)
本庁舎1階玄関正面
入口で展示します

新宿消防団は、第74回日本消防協会定例表彰で消防団の最高栄誉賞である特別表彰「まとい」を受賞しました。

まといは、全国約2,200ある消防団の中から、秀でた活動を展開し、活躍が顕著な10消防団に授与される最高栄誉賞です。3月24日には、新宿区長を表敬訪問し、まといの受賞を報告しました。

今後も、技術と知識を高め、受け継がれてきた伝統を継承し、これまで以上にわがまちの安全・安心のため精進していきます。



▲団長による区長表敬訪問



▲表彰式の様子



▲表彰を受ける
団長



▲まとい

消防操法大会の訓練に ご理解・ご協力を

訓練は休日・夜間に行われることが多く、消防ポンプの操作音や掛け声等が生じます。日頃から騒音等に配慮していますが、ご理解とご協力をお願いします。訓練の日程は広報新宿後号等でご案内します。



募集案内の配布は5月17日～30日

HPで詳しく



募集住戸や申し込み資格（優遇抽選制度有）等について詳しくは、募集案内をご覧ください。

募集戸数 区営住宅…25戸

申込資格 区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内の方

募集案内の配布 5月17日(火)～30日(月)に住宅課、区政情報センター（本庁舎1階）、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・鶴巻図書館で配布します（施設の休館日を除く）。5月17日(火)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

申込み 募集案内に折り込みの申込書を郵送で問合せ先へ。6月1日(火)までに到着したものを受け付けます。

問合せ 住宅課区立住宅管理係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎7階）☎（5273）3787・FAX（3204）2386

納付期限は5月31日

軽自動車税（種別割）の納税通知書を発送します

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在、区内を定置場として原動機付自転車、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です。令和4年度の納税通知書を5月10日(火)に発送します。

納付できる窓口 ▶金融機関、▶コンビニエンスストア（納付書裏面に記載）、▶特別出張所・区税務課の窓口

※ペイジーやスマートフォン決済アプリ（納付書裏面に記載）での納付では、領収証が発行できません。領収証や軽自動車の継続検査（車検）用の納税証明書が必要な方は、窓口等で納めてください。

問合せ 税務課収納管理係（本庁舎6階）☎（5273）4139

専門家を無料で派遣します

HPで詳しく



さまざまな経営課題をお持ちの事業所や商店等へ、経営の専門家を無料で派遣します。中小企業診断士や社会保険労務士などの派遣もしていますので、経営や労務の課題等をご相談ください。無料で複数回利用できます。

主な相談内容

▶事業計画やマーケティング戦略の策定、▶創業後の経営安定化、▶事業承継、▶労働・社会保険の手続き、▶採用等、▶補助金の申請手続き、▶BCP（事業継続計画）の策定、▶インボイス制度や電子帳簿保存法、▶経営一般

相談事例

▶売上を伸ばすための効果的な商品のレイアウト方法、▶新規顧客獲得のための店舗チェック、▶後継者の育成・M&A、▶就業規則の策定・見直し、▶育児・介護休業制度の整備

申込み 派遣希望日の2週間前までに所定の申込書を郵送で問合せ先へ。申込書は新宿区ホームページから取り出せるほか、問合せ先で配布しています。

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



知っていますか 自転車の正しい乗り方

5月は自転車月間です

自転車に乗るときは、基本ルール「自転車安全利用五則」を守りましょう。

①**自転車は、車道が原則、歩道は例外**

13歳未満のお子さん・70歳以上の高齢者・体の不自由な方・車道や交通の状況からやむを得ない場合は、歩行者に注意しながら歩道を通行できます。

②**車道を通行する場合は、左側を通行**

③**歩道を通行する場合は、歩行者優先、自転車は車道寄りを徐行**

④**安全ルールを守る**

▶飲酒運転、二人乗り・並進の禁止

▶夜間はライトを点灯

▶交差点では信号を守り、一時停止と安全確認

▶傘さし運転、携帯電話を使用しながらの運転の禁止

⑤**子どもはヘルメットを着用**

問合せ 交通対策課交通企画係（本庁舎7階）☎（5273）4265

ご参加ください

講座

HPで詳しく



①NPO入門講座～社会に役立つ活動・組織とは

日時 5月17日(火)午後6時45分～8時45分

講師 手塚明美（認定NPO法人藤沢市民活動推進機構理事長）

②NPO設立手続き講座～法人設立の？（はてな）を解決

日時 5月24日(火)午後6時45分～8時45分

対象 NPO法人の設立を検討している方ほか

講師 瀧口徹（BLP-Network副代表）

……………＜①②共通＞……………

費用 1,000円（資料代）

申込み 5月7日(土)から電話かファックス・電子メール（2面記入例のとおり記入）または直接、問合せ先へ。先着20名。オンラインでの受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

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・hiroba@s-nponet.net



内藤とうがらしを使ったカントリー風オブジェ作り

リサイクル講座

日時 5月28日(土)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住・在勤の方、10名

持ち物 作品を持ち帰る袋

申込み 往復はがきに2面記入例のとおり記入し、5月17日（必着）までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 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）



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）

4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		340,877人（321人増）
世帯数		217,244世帯（883世帯増）
	日本人	外国人
人口計	307,722人 （560人増）	33,155人 （239人減）
男	153,654人 （150人増）	16,976人 （145人減）
女	154,068人 （410人増）	16,179人 （94人減）

※「新宿区の人口」は、5月の人口からは同月の25日号に掲載します。

60歳からはつつワーク 地域でできる短時間ワーク、はじめませんか

シルバー人材センター 新規会員募集

HPで詳しく



センターの会員になって、家事援助や施設管理・清掃業務など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。

- インターネットで入会申し込みができます
同センターホームページ(右二次元コード)。

HP<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow> から30分程度の入会説明会の動画をご覧くださいと、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。

- 対面式入会説明会もあります

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みができます。申し込んだ方には、後日接遇研修・就業相談を行います。

対面式入会説明会日時 ▶5月19日(木)午前10時から・午後1時30分から、
▶5月20日(金)午前10時から・午後1時30分から

申込み 電話で問合せ先へ。

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



▲小学校での施設管理



▲インターネットでの申し込み

ご参加ください

ささえーる 薬王寺の講座

講座

①男の筋力アップ講座「ダンディエクササイズ」

日時 6月2日～9月15日の毎週木曜日(6月30日・8月11日を除く)、午後1時～3時、全14回(うち4回は自主活動)

対象 区内在住で初めて同講座を受講する方、9名

②傾聴ライター講座～認知症を理解しインタビュー術等を学ぶ

日時・内容 ▶6月15日(水)…講座「認知症の方の思いを探る」

▶6月22日(水)…実践・傾聴ワークショップ

▶7月13日(水)…傾聴ライター実践者から学ぶ

▶7月27日(水)…ノンフィクション作家から学ぶインタビュー手法

▶8月3日(水)…これから地域でできること

※時間はいずれも午前10時～12時、全5回

※上記のほか高齢者施設等での実習が2回あります。

対象 区内在住・在勤・在学の方、13名

③からだと脳の若返り応援講座「コグニサイズ」体験会

日時 6月17日(金)午前10時～12時

対象 区内在住で初めて同講座を受講する方、10名

……………<①～③共通>……………

申込み 5月20日(金)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 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)

ご参加ください 図書館の催し

イベント

5月のおはなし会

- 絵本の読み聞かせや手遊び

日時 5月14日(土)午後2時～2時30分

会場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

対象 小学生までのお子さんと保護者、7組

申込み 5月7日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191



北新宿図書館ミニシアター

- ローマの休日

日時 5月28日(土)午後2時30分～4時(午後2時15分開場)

会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

申込み 5月7日(土)から電話で問合せ先へ。先着15名。

問合せ 北新宿図書館 ☎(3365)4755



子育て経験者をボランティアとして募集します

ホームスタート訪問 ボランティア養成講座

講座

HPで詳しく



「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いる家庭を訪問し、子育てをサポートするボランティア活動です。

日時 7月1日～8月26日の金曜日午前10時～午後4時(7月22日、8月12日を除く)

対象 子育て経験があり、講座全日程・活動に参加できる方、12名

申込み 5月7日(土)～6月28日(火)に電話かファックス・電子メール(2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・

E-mail: homestart@futaba-yuka.or.jp

▲地域子育て支援センター二葉ホームページ



スポーツ



硬式テニス壮年・ダブルス大会

イベント

- 6ゲーム先取1セットマッチ

日時 6月12日(日)午前9時～午後5時

会場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

対象 区内在住・在勤で50歳以上の方、男性ペア・女性ペア各14組

費用 1組3,000円(保険別)

持ち物 ボール1缶

主催・申込み 往復はがきに2面記入例



のほか年齢・パートナー名を記入し、5月31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 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231)

☎090(3812)8603

初心者ゲートボール教室

講座

動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。

日時・会場 ▶5月11日～27日の月・水・金曜日

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)

▶5月15日・22日・29日の日曜日午前



10時～12時…よつや運動広場(四谷1-1)、清水川橋公園(下落合1-1)

※雨天・荒天時は中止します。

対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日10名

費用 1回200円

主催・申込み 5月8日(日)から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。

問合せ 区ゲートボール協会・田林 ☎(3362)1357

新宿スリーダブルス卓球大会

イベント

- 男女別3人1組のダブルス団体戦

日時 6月19日(日)午前9時～午後7時

会場 新宿スポーツセンター(大久保

3-5-1)

対象 区内在住・在勤の15歳以上(中学生不可)、105組(1組3人。会員の方と区内在住・在勤の方は100組、一般は5組)

費用 ▶会員、区内在住・在勤の方は1組3,600円、▶一般の方は1組4,800円(保険料を含む)

申込み 往復はがきに2面記入例のほかチーム全員の住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、5月13日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(〒160-0011若葉2-6-2) ☎090(2622)8752



子育て家庭を応援します 子育てしやすいまち新宿を目指して

区の主な子育て支援サービス等を紹介します。
問合せ 子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273) 4260

相談したいとき

◎子どもと家庭の総合相談

来所・電話による相談。子育てでの不安や、悩み・困りごとを伺い、相談員と一緒に考えます。
★子ども総合センター(新宿7—3—29) ☎(3232) 0675
相談日時 ▶月～土曜日…午前8時30分～午後7時、▶日曜日・祝日(電話相談のみ)…午前8時30分～午後5時
★子ども家庭支援センター(5面右上表)
相談日時 ▶月～金曜日…午前8時30分～午後5時、▶土曜日(来所相談のみ)…午前9時30分～午後6時

◎子育て電話相談

電話による相談。区立保育園・子ども園の保育士・看護師等が子育て全般の相談に応じます。
★区立保育園
相談日時 火～金曜日午後1時～3時(祝日等を除く)
★区立子ども園
相談日時 月～土曜日午前9時～午後5時(祝日等を除く。土曜日は一部の園のみ)

◎ひとり親相談

来所・電話による相談。ひとり親家庭の子育て・学費・就労等の相談に応じます。
相談日時 月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日等を除く)
相談場所・問合せ 子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273) 4558

◎家庭相談

来所・電話による相談。離婚・子の養育費・親権・認知・相続等、家庭内の相談に応じます。
相談日時 月～金曜日午後1時～5時(祝日等を除く)
相談場所・問合せ 子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273) 4558

◎利用者支援事業

来所・電話による相談。個々のニーズに合わせ、専門家が子育て家庭のための幼稚園・保育園等の施設や地域の子育て支援事業の情報提供等を行います。
問合せ ▶子ども総合センター(5面右上表)
▶各子ども家庭支援センター(5面右上表)
▶地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363) 2170
▶ゆったりの(北山伏町2—17、北山伏児童館1階) ☎(5228) 4377



お子さんの一時預かり

◎保育園・子ども園等の一時保育

区内在住の生後6か月以上の未就学児で、集団保育が可能なお子さんを、理由を問わずお預かりします(保育園・子ども園在園児を除く)。

★専用室型(保育園・子ども園)…利用希望園での事前登録が必要

費用 ▶保育園…1日2,300円
▶子ども園…1日3,400円
利用先・申込み 下・右表のとおり

保育園	所在地	電話番号
富久町	富久町22—21	(3357) 7720
原町みゆき	原町2—43	(3356) 2762
オルト	高田馬場3—40—3	(5332) 7081
新宿こだま	中落合4—25—19	(5988) 7807
二葉南元	南元町4	(3351) 3819
新栄	百人町3—21—14	(6304) 0241
ウィズブック保育園中落合	中落合3—21—10	(6914) 4960
キッズガーデン新宿西落合	西落合2—7—16、伊勢光ビル2・3階	(6908) 1723

★空き利用型(保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所)…各園に申し込み
上記の専用室型実施園以外の保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所で各園のクラス定員に空きがある場合に、1日1,000円で利用できます。利用方法等詳しくは、保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273) 4527へ。

子ども園

子ども園	所在地	電話番号
四谷	四谷2—6	(5369) 3170
あいじつ	北町17	(3267) 3950
西新宿	西新宿4—35—5	(3377) 9351
柏木(乳児園舎)	北新宿2—3—7	(3369) 1062
おちごなかい(乳児園舎)	中井1—8—12	(3361) 1296
大木戸	四谷4—17	(3359) 4212
しんえい子ども園もくもく	高田馬場4—36—12	(5332) 5544
ChaCha Children Higashitoyama	戸山2—34—101	(5155) 4321
大久保わかくさ	大久保1—4—1	(6265) 9992
富久ソラのこども園ちいさなうちゅう	富久町14—1	(6380) 0414
新宿せいが	下落合2—10—20	(3954) 4190
しんじゅくいるま	戸山1—21—1	(6302) 1221

◎トワイライトスタイ

午後5時～10時にお子さんを養育できないときに、協力家庭でお預かりします(4月～翌年3月に12回まで)。
対象 生後60日以上18歳未満のお子さん
費用 1回2,000円(減免あり)
問合せ 子ども総合センター ☎(3232) 0675

◎一時預かり「ちょこっと」

理由を問わずお預かりします。
利用日時 月・水・金曜日(祝日等を除く)午前9時45分～午後0時45分
対象 4月1日現在3歳未満のお子さん
費用 1回1,500円
利用先・申込み ゆったりの(北山伏町2—17、北山伏児童館1階) ☎(5228) 4377へ。

◎子どもショートステイ

昼夜を通してお子さんを養育する方がいないときに、区内の乳児院や協力家庭でお預かりします。
対象 区内在住の生後60日以上18歳未満のお子さん
費用 1泊(24時間) 3,000円(減免あり)
問合せ 子ども総合センター ☎(3232) 0675

◎ひろば型一時保育

理由を問わずお預かりします(1日4時間まで、利用には登録が必要)。
対象 区内在住の生後6か月以上の未就学児
費用 最初の1時間は950円。その後は30分ごとに350円(減免あり)
利用先・申込み ▶子ども総合センター ☎(3232) 0695(登録)・ ☎(3232) 0675(利用)
▶榎町・中落合子ども家庭支援センター(5面右上表)
▶地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363) 2170へ。

◆子ども総合センター・子ども家庭支援センター・児童館

子育て中の方や18歳未満のお子さんが地域で安心して暮らせるよう、さまざまな子育て支援事業を実施しています。
※子ども総合センター、信濃町・榎町子ども家庭支援センターには、中学生・高校生の専用室もあります。
※本塩町・薬王寺・富久町・百人町・高田馬場第一・西新宿児童館には、乳幼児の専用室もあります。

館名	所在地	電話番号
子ども総合センター	新宿7—3—29 新宿ここから広場内	(3232) 0695
信濃町	信濃町20	(3357) 6851
榎町	榎町36	(3269) 7304
中落合	中落合2—7—24	(3952) 7751
北新宿	北新宿3—20—2	(3365) 1121
本塩町	四谷本塩町4—9	(3350) 1456
北山伏	北山伏町2—17	(3269) 7196
中町	中町25	(3267) 3321
東五軒町	東五軒町5—24	(3269) 6895
薬王寺	市谷薬王寺町51	(3353) 6625

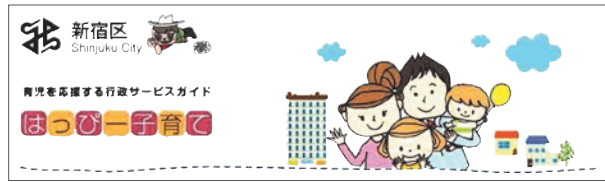
館名	所在地	電話番号
早稲田南町	早稲田南町50	(5287) 4321
富久町	富久町22—21	(3357) 7638
百人町	百人町2—18—21	(3368) 8156
高田馬場第一	高田馬場3—18—21	(3368) 8167
高田馬場第二	高田馬場1—4—17	(3200) 5038
上落合	上落合2—28—8	(3360) 1413
中井	中井1—8—12	(3361) 0075
西落合	西落合1—31—24	(3954) 1042
北新宿第一	北新宿2—3—7	(3369) 5856
西新宿	西新宿4—35—28	(3377) 9352

子育て情報を発信

◆新宿区子育て応援サイト はっぴー子育て

●主に妊娠期～就学前のお子さんがある方を対象に、子育て支援サービスや相談窓口などさまざまな情報を発信

https://shinjuku-city.mamafre.jp



◆スマートフォン用アプリ しんじゅく子育て応援ナビ

●乳幼児のお子さんを連れた外出時に便利な、授乳スペース・おむつ替え設備・ベビーチェア付きトイレ等のある区の施設等を掲載
●妊娠期～就学前のお子さんがある方へ、健診・予防接種・イベントなど子育てに関する情報を発信

▼アプリダウンロード用二次元コード



【iOS用】



【Android用】



区のその他の取り組み

◎プレイパーク

自然の中で思い切り遊ぶことができます。日程等は、問合せ先へ。

実施場所 都立戸山・みなみもと町・若葉・新宿中央・西落合・落合中央・白銀公園
問合せ 子ども総合センター(上表)



◎親と子のひろば

乳幼児と保護者が自由に遊べる交流の場です。利用できる時間等詳しくは、各問合せ先へ。
実施場所・問合せ ▶子ども総合センター(上表)、▶各子ども家庭支援センター(上表)、▶地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363) 2170・原町みゆき(原町2—43) ☎(3356) 2663、▶ゆったりの(北山伏町2—17、北山伏児童館1階) ☎(5228) 4377



◎ホームスタート

地域の先輩ママ・パパがボランティアとして週1回・2時間程度無償で家庭を訪問し(4～6回程度)、一緒にお子さんと遊んだりします。
対象 区内在住の未就学児がいる家庭(妊婦がいる家庭も対象)
申込み 地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363) 2170へ。



◎ファミリーサポート事業

保育施設等への子どもの送迎や短時間の預かりなど、子育ての援助を必要とする方(利用会員)と援助したい方(提供会員)の会員制の相互援助活動です。
対象 区内在住・在勤・在学で、生後43日～18歳(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)のお子さんがある方
費用 午前7時～午後7時は1時間800円。午前6時～7時・午後7時～10時、年末年始は1時間900円
申込み 新宿区ファミリー・サポート・センター(高田馬場1—17—20、区社会福祉協議会内) ☎(5273) 3545へ。



◆子ども総合センター発達支援コーナー

「あいあい」の支援事業

問合せ ☎(3232) 0679

◎子どもの心身の発達に関する相談

来所・電話による相談(来所は月～金曜日のみ、予約制)。関係機関やサービスについて情報提供します。
相談日時 ▶月～金曜日…午前9時～午後6時、▶土曜日…午前9時～午後5時



◎障害幼児一時保育

緊急時等に心身の障害や発達に不安のあるお子さんをお預かりします。
利用日時 月～土曜日午前9時～午後5時
対象 区内在住の3歳以上の未就学児
費用 1日1,000円(減免あり)



◎在宅児等訪問支援

通所が困難な乳幼児の自宅を訪問し、一緒に遊んだり子育てサービスの情報提供等を行います。



◎保育所等訪問支援

配慮が必要なお子さんのため、訪問支援員が保育園等を訪問し、専門的な支援や訪問先のスタッフへの助言等を行います(利用料が必要、減免あり)。



◎児童発達支援・放課後等デイサービス

小学2年生までのお子さんを対象に発達支援を行います(利用料が必要、減免あり)。



5月5日から放送・配信開始

新宿区広報番組「しんじゅく情報局」

区政情報を発信する広報番組「しんじゅく情報局」をケーブルテレビ・YouTube・SNS等で放送・配信します。

広報新宿の発行日(毎月5日・15日・25日)に合わせて情報を更新します。

番組の放送・配信 ▶ケーブルテレビ…ジェイコムチャンネル港・新宿(11チャンネル)で午後4時～4時5分・午後10時～10時5分の毎日2回放送

▶区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」

▶新宿区ホームページ

▶区公式SNS(ツイッター・フェイスブック)

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京 ☎0120(914)000へ。

▲新宿シンちゃんも出演します

保健・衛生

いきいきウォーク新宿

●新宿御苑から内藤新宿を巡る

日時 5月27日(金)午前10時～午後1時

会場 東新宿保健センター(新宿7ー26ー4)

内容 初心者向けの歩き方教室、約4kmのウォーキング

持ち物 マスク、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 NPO法人新宿区ウォーキング協会

申込み 5月9日(月)～26日(木)に電話かファックス(2面記入例のほかに年齢を記入)で問合せ先へ。先着20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

膠原病講演会

日時 6月1日(水)午後2時～4時

対象 全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群、関節リウマチなど膠原病と診断されている方とご家族ほか、25名

講師 平形道人／慶應義塾大学病院リウマチ・膠原病内科医師

申込み 5月9日(月)から電話またはファックス(2面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260) 6231・FAX(3260) 6223

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 ▶下落合図書館(下落合1ー9ー8)…6月1日(水)～4日(土)

▶西落合図書館(西落合4ー13ー17)…6月8日(水)～11日(土)

問合せ 中央図書館 ☎(3364) 1421

区関連・官公署情報

司法書士の無料相談会

日時 5月12日(木)午前10時～午後4時

会場 区役所本庁舎1階ロビー

内容 相続などの不動産登記、会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、訴訟、空き家問題等の相談

申込み 前日までに電話で問合せ先へ。

問合せ 東京司法書士会新宿支部 ☎(6279) 1945(月～金曜日午前9時～12時・午後1時～5時)

東北絆まつり2022秋田

●「特別区全国連携プロジェクト」が応援

詳しくは、同まつり公式ホームページ(<https://tohoku-kizunamatsuri.jp>)でご案内しています。

日時 5月28日(土)午前11時～午後8時・29日(日)午前10時～午後3時30分

会場 秋田市内

内容 東北6市の祭りをPRするステージ・物産展ほか

問合せ 同まつりコールセンター ☎0120(225)870

防災行政無線によるJアラート
全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さんへ迅速かつ確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れますので、ご理解をお願いします。

放送日時 5月18日(水)午前11時から

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)

▶「こちらは、ぼうさい新宿です」

※放送の前後にチャイム音が流れます。

●Jアラートとは 弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、区市町村の防災行政無線等を自動起動して、国から住民に瞬時に伝達するシステムです。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273) 3874

市民とNPOの交流サロン(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。新宿NPO協働推進センターホームページ(<https://snponet.net>)から事前にお申し込みください。

日時 5月12日(木)午後6時45分～8時45分

内容 「国際青少年連合」の活動紹介(語り手は同法人)

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206) 6527

SOMPO美術館特別展

●シダネルとマルタン展 最後の印象派、二大巨匠

日時 6月26日(日)までの午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで、月曜日休館)

会場 SOMPO美術館(西新宿1ー26ー1)

費用 ▶1,600円(前売1,500円)

▶大学生1,100円(同1,000円)

▶高校生以下無料

後援 新宿区ほか

問合せ 同展ハローダイヤル ☎050(5541)8600

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

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。

掲載の申し込みは「催し・講座」「会員の募集」にかかわらず1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回のみできます。「催し・講座」は掲載希望号の発行日の1か月前までに申し込んでください(先着15名)。

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★

◆幕末史研究会5月講演会「榎本武揚のシベリア横断旅行」 5月29日(日)午後2時～4時。新宿歴史博物館で。講師は榎本隆充氏・榎本武揚曾孫。 ¥2,000円。 申5月28日(土)までに電子メールで。先着50名。 〇幕末史研究会 〇bakumatsushi@gmail.com

★サークル紹介・会員募集★

◆フラダンス 月2回金曜日午前10時～11時30分、月1回日曜日午前9時45分～11時45分、四谷ス

ポーツスクエアで。フラの基礎を学ぶ。初心者歓迎。 ¥金曜日は3,000円(月2回)、日曜日は2,200円(月1回)。 〇Hoaloha(ホアロハ)・秋山 ☎090(1841)7751

◆鎌倉彫 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時30分、赤城生涯学習館で。講師の指導あり。 ¥月4,000円。 〇七彫会・清水 ☎(3268) 4035

◆童謡・愛唱歌 毎月第1・第3火曜日午後1時15分～3時15分、四谷スポー

ツスクエアで。 ¥月1,200円・入会金2,000円。 〇ユリの木歌の会・金田 ☎080(5487)0762

◆健康体操 毎週金曜日(祝日を除く)午前10時～11時30分、新宿コズミックセンターで。脳と筋肉を刺激する体操とストレッチ。60歳以上対象。 ¥月4,000円。 〇レインボー体操の会・小野 ☎090(2734)7601・ 〇hanabi1939@jcom.home.ne.jp

6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

★★★★★★★ 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
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5月9日(月)から受け付けます

新型コロナの感染拡大状況により変更の可能性があります。お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	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 ◎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	3(金)◎・24(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	14(火)◎・28(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	3(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	14(火)		
母親学級	東新宿	15(水)・22(水)	13:30～15:30	予約制。定員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
	落合	4(土)・11(土)	9:30～11:30	
育児相談	牛込	10(金)	9:00～10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	2(木)	9:00～11:00	
	東新宿	24(金)	9:00～10:00	
	落合	1(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	21(火)	13:30～15:00	予約制 子育ての情報交換・交流会
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	産婦クラス、妊婦クラスともに予約制 ◎印…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換 (おおむね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) ★印…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有)
	四谷	2(木)◎		
	東新宿	9(木)◎		
	落合	29(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	17(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
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	23(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	24(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	3(金)		
	東新宿	6(月)		
	落合	14(火)		
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	17(金)	13:00～14:30	
	東新宿	1(水)	9:00～10:30	
	落合	8(水)	9:00～10:30	
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	3(金)産婦人科系全般 28(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。
	牛込	21(火)	14:15～16:30	
精神保健相談	四谷	20(月)	14:00～16:15	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
	東新宿	1(水)	13:45～16:00	
	落合	30(木)	13:15～15:30	
	落合	9(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	牛込	7(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	6(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	6(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	10(金)・20(月)		
	東新宿	27(月)		
	落合	7(火)		
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	17(金)		
	東新宿	8(水)		
	落合	2(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座です。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 6月25日(土)午前9時30分～11時・午後1時～2時30分(2回とも同じ内容)

会場 四谷保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU [HP](http://jyosanshi-mirai.org/)http://jyosanshi-mirai.org/
☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

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/)https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

5月14日～20日は ギャンブル等依存症問題啓発週間

それ、もしかして 「ギャンブル等依存症」かも？

パチンコ・スロット・競馬等にのめり込んで、家庭・仕事・生活に不都合が生じている場合は、ギャンブル等依存症かもしれません。

下記のような行動に当てはまる方、悩みを抱えている方は、保健センターへご相談ください。

◇こんな行動に心当たりのある方はご注意ください

- ▶ギャンブル等をやめたくてもやめられない
- ▶ギャンブル等を中断・中止するとイライラする
- ▶ギャンブル等をやっていることを隠すためにうそをつく
- ▶借金してまでギャンブル等をしてしまう

◇保健センターで依存症の専門相談を

お受けしています(予約制)

対象 ギャンブルやアルコール・薬物・ゲーム等の

のめり込みでお悩みの方、ご家族

申込み 事前に電話で各保健センターへ。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862



[HPで詳しく](#)



▲相談日時等
詳しくはこちら

デング熱・ジカウイルス感染症などを媒介する 蚊の発生源対策にご協力を

ヒトスジシマカの幼虫が発生し始めるこの時期から対策しましょう。

★蚊の発生源対策

水たまりができないようにしましょう

ヒトスジシマカの幼虫は、植木鉢の受け皿、雨ざらしのバケツ、ペットボトル、ビニールシートのくぼみ、雨水ます等にできる小さな水たまりに発生します。

1週間に一度は、屋外の容器などに雨水がたまっていないかチェックしましょう。

問合せ ▶デング熱・ジカウイルス感染症の症状等…

保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

▶蚊の駆除等の方法…衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841



▲ヒトスジシマカ
(写真提供/国立
感染症研究所
昆虫医学部)



血圧が気になる方の食事作り

メンズクッキングセミナー

講座

調理実演や試食もあります。

日時 6月3日(金)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住の男性、20名

申込み 5月9日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 東新宿保健センター



3回目の新型コロナ
ワクチン接種はお済みですか

■接種可能な方は3回目のワクチン接種を受けましょう

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。ワクチン接種を受けることができる方は、接種機会のあるうちに3回目の接種を受けましょう。

※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。

※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)。

HP<https://www.youtube.com/watch?v=jdY1dssz13o>でもご案内しています。

■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)

HP<https://vaccine-info-shinjuku.org/>
(パソコン・スマートフォン用) 24時間対応

区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

受付時間は午前8時30分～午後7時

☎03(4333)8907 ☎0570(012)440 ナビダイヤル

★主な対応言語… English, 中文, 한국, ไทย, Tiếng viet, indonesia, Tagalog

FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

5月22日
まで

リバウンド警戒期間の延長に伴う
区の対応

●区施設等(区外宿泊施設を含む)

業種別ガイドラインを遵守し、運営(利用者へ活動内容に応じた感染防止対策の徹底を要請)。

●区主催のイベント等

「三つの密」が発生しない席の配置など、基本的な感染防止対策を講じた上で実施。
※公園内親水施設は順次利用再開します。
詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。



しんじゅく
野菜の日

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

5月のレシピ

火は使わず、電子レンジ
だけで調理できる彩りの良
い一品です。中華だれは、冷
ややっこにかけて食べるの
もおすすめてです。
この料理1人分で、約160g
の野菜がとれます。



ピリ辛中華だれの
彩り野菜サラダ

◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇

① サヤインゲン

は筋を取り、電子レンジで加熱し(目安:600Wで1分)、粗熱がとれたら1cm幅に斜めに切る。

② ナス

はヘタを取り除き、1本ずつラップで軽く包んで電子レンジで加熱する(目安:600Wで2分)。粗熱がとれたらラップを外し、縦方向に6等分に裂く。

③ トマト

はヘタを取り除き、くし切りにする。ハムは1cmの角切りにする。長ネギはごく細かい千切りにし、水にさらして水気を切る。

④ ニンニク

はみじん切りにする。Aを混ぜ合わせ、中華だれをつくる。

⑤ 器に①～③

を盛り、食べる直前に④をかける。

材料(2人分)

▶ナス…………… 2本

▶サヤインゲン… 6本

▶トマト………… 1/2個

▶長ネギ………… 10g

▶ハム…………… 1枚

▶ニンニク………… 1/4～1/2片

▶しょうゆ………… 大さじ1+1/3

▶砂糖…………… 小さじ1

▶酢…………… 大さじ2/3

▶塩…………… 少々

▶豆板醤…小さじ1/3

▶ごま油…小さじ2/3

A

みんなでつくろう 地域のつながり 支え合い

あなたのまちの民生委員・児童委員

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

身近な福祉の相談役として活躍する民生委員・児童委員の活動を紹介します。

お住まいの地域の民生委員・児童委員が分からないときは、お問い合わせください。

問合せ 地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階)

☎(5273)4080・FAX(3209)9948

●民生委員・児童委員とは

民生委員は民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、任期は3年です(再任可)。全ての民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねていて、子どもたちの健全育成を支援しています。給与は支給されず、ボランティアとして活動しており、個人の人格を尊重し、秘密を守ることが法律で義務付けられています。

区では4月1日現在、297名の民生委員・児童委員が、地域で活動を行っています。

●主任児童委員とは

担当の区域を持たず、民生委員・児童委員と連携しながら、子どもや子育てに関する支援を専門に担当しています。

民生委員・児童委員、主任児童委員は
地域でこんな役割を担っています

子どもの健全育成や
安全を守る取り組みを
行っています

福祉事務所や保健センター等の
福祉関係機関や団体につながります

地域福祉の推進に
協力します

訪問等の見守り活動
をしています

一人暮らしや子育て・介護の不安など
生活上のさまざまな相談に応じています





HPで詳しく



民生委員・児童委員の活動等