

くらし	2・3面	人材募集	5面
イベント	4・5・8面	保健・衛生	6・8面

▶「人生100年時代」の元気のヒケツ!
▶ワクワクスポーツ体験プロジェクト 車いすバスケットボール
▶地域防災講演会「防災落語」
▶男女共同参画フォーラム

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。

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。

確定申告が始まります

申告期間

◆**所得税・復興特別所得税** 2月16日(木)～3月15日(水)

※還付申告は受け付け中

◆**贈与税** 2月16日(木)～3月15日(水)

◆**個人事業者の消費税・地方消費税** 2月16日(木)～3月31日(金)

問合せ ▶新宿税務署(〒169-8561北新宿1-19-3) ☎(6757)7776
▶四谷税務署(〒160-8530四谷三栄町7-7) ☎(3359)4451
▶国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/>

2面に社会保険料控除・医療費控除等に関する**確定申告の注意点を記載**

ご自宅のスマートフォン・パソコンで確定申告ができます(e-Tax)

申告書の作成・送信は国税庁ホームページの「**確定申告書等作成コーナー(左下二次元コード)**」をご利用ください

マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォン・パソコンでe-Tax(インターネットからの確定申告)を利用して、確定申告書の作成・提出ができます。

マイナンバーカードをお持ちでない方も、「確定申告書等作成コーナー(左下二次元コードからリンク)」から画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書等が作成できます。



▶国税庁 令和4年分確定申告特集ページ

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/index.htm>



◆e-Taxのメリット

- 添付書類の省略(一部)
- 印刷・郵送料不要
- 申告書作成会場への来場不要



申告書作成会場を開設します

所得税・復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税・地方消費税の確定申告書作成会場を下記のとおり開設します。確定申告に必要な書類と本人確認書類(マイナンバーカード等)をお持ちの上、直接、会場へおいでください。

開設場所 ベルサール新宿セントラルパーク(西新宿6-13-1、住友不動産新宿セントラルパークビル1階)

開設期間 2月16日(木)～3月15日(水)(土・日曜日、祝日を除く)
※2月19日(日)・26日(日)は開場します。

受付時間 午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から)



- ※入場整理券の配布状況により、受け付けを早めに締め切る場合があります。
- ※会場では、スマートフォンによる申告をおすすめしています。
- ※作成済みの申告書等は、所轄の税務署に直接、郵送で提出してください。

◆申告書作成会場の入場には入場整理券が必要です

- 入場整理券は各日10日前からLINEで事前発行しています
- LINEアプリ(右二次元コードの国税庁公式アカウントを友だち登録)



社会保険料控除・医療費控除等に関する確定申告の注意点

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合

国民年金保険料は、納めた全額が住民税・所得税の社会保険料控除の対象です。国民年金保険料を社会保険料控除として申告するには納付金額を証明する書類の添付が必要です。

確定申告や住民税の申告の際は10月下旬に日本年金機構から発送された社会保険料(国民年金保険料)控除証明書または領収証書を添付してください。

証明書は、下記対象の方に発送されています。

対象 令和4年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納めた方

※令和4年10月1日～12月31日に令和4年中に初めて国民年金保険料を納めた方には、令和5年2月に控除証明書が発送されます。

問合せ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004(ナビダイヤル。050で始まる電話からは ☎(6630)2525)

※いずれも月～金曜日は午前8時30分～午後7時、第2土曜日は午前9時30分～午後4時

高齢者のおむつ代を医療費控除として申告する場合

介護保険の要介護認定を受けている方のおむつ代を、医療費控除として申告する場合、最初に申告する年は、医師発行の「おむつ使用証明書」を領収書に添付する必要があります。

● **申告が2年目以降の方は区発行の「主治医意見書の内容確認書」で代用できます**

下記の要件を全て満たす方に同確認書を発行します。発行には申請する方の本人確認書類(運転免許証等)が必要です。事前にお問い合わせください。

▶ おむつ代を医療費控除の対象とする申告が2年目以降

▶ 令和4年中に介護保険の要介護認定の期間があり、同年に購入したおむつ代を医療費控除で申告する

▶ 主治医意見書で「寝たきり度がB1～C2で、尿失禁の可能性ある」ことを確認できる

問合せ 介護保険課認定第一係(本庁舎2階) ☎(5273)3643

介護保険料を社会保険料控除として申告する場合

● **令和4年中に介護保険料を納めた方へ**

1月30日(月)に「介護保険料納付済額確認書」を発送します。申告の際は、確認書の金額をご確認ください(申告に確認書の添付は不要)。

※介護保険料は、納めた全額が住民税・所得税の社会保険料控除の対象です。

※令和4年中に他の区市町村に納付した保険料がある方は、その金額も含めた合計額が控除の対象です。

※令和4年1月～12月の保険料の納付方法が課税年金からの差し引きのみの方には、確認書を発送しません。日本年金機構等から1月中に発送される源泉徴収票をご確認ください。

※還付があった場合は、納付額から還付額を差し引きます。

問合せ 介護保険課資格係(本庁舎2階) ☎(5273)4273

くらし

エコギャラリー新宿2月の展示

 イベント

日時・内容 ▶7日(火)～9日(木)…目白大学メディア学部(グラフィックデザイン)、▶15日(水)～19日(日)…新宿みんなのアート展(絵画・書道・写真ほか)

会場・問合せ エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277

創業セミナー

 イベント

日時 2月12日(日)午後2時～4時30分

対象 創業を目指す方ほか、36名

内容 日本政策金融公庫・融資制度、融資のポイントとコツ、融資の事例ほか

費用 500円(資料代)

申込み 1月27日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031

とうがらしを使って

オブジェ作り  イベント



日時 2月16日(木)午後1時30分～3時30分

会場 新宿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

持ち物 エプロン、筆記用具

申込み 往復はがきに7面記入例のとおり記入し、2月1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 新宿区消費者大学OB&エシカルの会(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内) ☎090(8441)6254(衣川)

聞いてみよう!「イデコ」と「ニーサ」の活用法

 講座

ウェブ会議ツール「Zoom」によるオンライン講座です。

日時 2月19日(日)午後2時～4時

対象 区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方、20名

申込み 2月7日(火)までに電子メール(7面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入)で問合せ先へ。後日、ID・パスコードをメールでお知らせします。応募者多数の場合は抽選。

問合せ ぱる新宿(区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)2311・✉order@pal-shinjuku.jp

区内企業との交流会 合同企業説明会

 講座

①女性向け区内企業との交流会(4社)

日時 2月20日(月)午前10時～午後0時30分

②合同企業説明会(12社)

日時 2月20日(月)午後1時～4時30分

……………<①②共通>……………

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 新宿区で働こうと考えている方、①は15名、②は30名

申込み 1月27日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区し



ごと図鑑(右上二次元コード。☎https://shinjuku-4510.jp/)からも申し込みます。

問合せ 区就業促進支援事業事務局(株HRP内) ☎(3222)1801

リサイクル講座

 講座

● **ご存知ですか?**

トレー・ペットボトル回収のその先!

日時 2月25日(土)午後1時～3時

対象 区内在住・在勤の方、20名

費用 100円(資料代)

共催 新宿環境リサイクル活動の会

申込み 往復はがきに7面記入例のとおり記入し、2月7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)

消費者講座

 講座

● **消費生活を豊かにするスマホの使い方**

日時 2月25日(土)午後2時～4時

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内在住・在勤・在学の方、12名

持ち物 スマートフォン

申込み 1月27日(金)～2月10日(必着)に往復はがき・電子メールに7面記入例のとおり記入し、新宿区消費者団体連絡会(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)

☎s-shodanren@outlook.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834

宝くじの助成金で備品を整備しました(四谷坂町町会・北新宿二丁目町会)

自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、四谷坂町町会が「子ども山車の修繕」、北新宿二丁目町会が「神輿の修繕」を行いました。同事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展、宝くじの社会貢献広報を目的としています。

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

住宅・まちづくり

パブリック・コメント制度でご意見を募集します

● **新宿区まちづくり長期計画**

「まちづくり戦略プラン」の改定

改定素案の全文は、2月9日(木)～3月8日(水)の期間中、下記閲覧場所のほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

また、改定素案の説明動画(30分程度)を新宿区ホームページ(右二次元コード)で配信します。



閲覧場所 ▶都市計画課(本庁舎8階)、▶区政情報課(本庁舎3階)、▶区政情報センター(本庁舎1階)、▶特別出張所、▶区立図書館ほか

● **意見の提出**

任意の様式に住所・氏名のほか、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を記入し、2月9日(木)～3月8日(水)に郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページからもご意見を受け付けます。

● **説明会**

どなたでも参加できます。

日時 2月9日(木)午後3時から

会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

申込み 1月27日(金)～2月8日(水)(手話通訳等の配慮が必要な方は1月31日(火)まで)に電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着30名。

意見の提出先・問合せ 都市計画課都市計画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3527・☎(3209)9227

申請は2月28日まで 低所得の子育て世帯 給付金の申請はお済みですか

HPで詳しく



■子育て世帯生活支援特別給付金(国制度)

支給額 児童1人に付き5万円(ひとり親世帯分とひとり親世帯以外分のいずれか一方のみ、1回限り)

▲ひとり親世帯分
▲ひとり親世帯以外分

問合せ ▶ひとり親世帯分・子ども家庭課育成支援係 ☎(5273)4558、▶ひとり親世帯以外分・子ども家庭課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546(いずれも本庁舎2階)

対象	申請	給付方法
▶令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方	申請不要	児童扶養手当の振込先口座に支給
▶公的年金等の受給により、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(令和2年中の所得が児童扶養手当の支給制限限度額を下回る方のみ) ▶令和4年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナの影響等で家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方	申請が必要 ※申請期限は2月28日(必着)	審査の上、指定口座に支給
①令和4年4月分以降の児童手当・特別児童扶養手当の支給を受けている、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方 ②令和4年4月1日～5年2月28日に出生した子を養育する児童手当の支給を受けている、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方	申請不要	児童手当・特別児童扶養手当の振込先口座に支給
③平成16年4月2日(障害児の場合平成14年4月2日)～令和5年2月28日に出生した子の養育者で、下記のいずれかに該当する方 ▶令和4年度分の住民税均等割が非課税の方(②に該当の方を除く) ▶新型コロナの影響等で家計が急変し、収入が令和4年度分の住民税均等割が非課税の方と同じ水準になっている方	申請が必要 ※申請期限は2月28日(必着)	審査の上、指定口座に支給(児童手当・特別児童扶養手当を受給中の方は手当の振込先口座に支給)

■ひとり親世帯支援特別給付金(区独自制度)

支給額 児童1人に付き5万円(1回限り)

問合せ 子ども家庭課育成支援係

対象	申請	給付方法
▶区から令和4年度に子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を受給している方(既に支給済の方で10月17日以前に転出している方等は除く)	申請不要	子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)の振込先口座に支給
▶他の区市町村等から令和4年度に子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を受給している、申請日時時点で区内在住の方	申請が必要 ※申請期限は2月28日(必着)	審査の上、指定口座に支給
▶令和4年度に子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)を受給している方で、申請日時時点で区内在住であり、子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)の支給要件に該当することとなった方	申請が必要 ※申請期限は2月28日(必着)	審査の上、指定口座に支給

詐欺被害防止 一言アドバイス

警察官や金融機関職員が自宅にキャッシュカードを受け取りに行ったり、暗証番号を聞くことはありません。

少しでも疑問や不安を感じた場合は、最寄りの警察署に確認しましょう。

警察署代表電話 ▶牛込 ☎(3269)0110、▶新宿 ☎(3346)0110、▶戸塚 ☎(3207)0110、▶四谷 ☎(3357)0110

問合せ 区危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)3532

区内の特殊詐欺被害
認知件数(12月)

特殊詐欺の主な種類	件数
オレオレ詐欺	1件
預貯金詐欺	1件
還付金詐欺	2件
架空料金請求詐欺	2件
キャッシュカード詐欺	0件
盗	0件
合計	6件

※区危機管理課調べ

快適なマンションライフのために 35

問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567

必ず訪れるマンションの老い

建て替えに至ったマンションの平均寿命は42.8年と言われています。建て替え検討から決議までにかかる平均年数を考えると、築35年目くらいまでには、将来どうするかを決定する必要があります。管理不全に陥ってからでは、管理組合としての意思決定は不可能になるでしょう。

いよいよ建物の老朽化から目を背けられなくなり建て替えの話が出てきても、なかなか合意形成に至らない場合や、「建て替えるかもしれない」という理由で、大規模修繕や給排水管の更新をしないうちに漏水等がひどい状況になる場合も考えられます。

快適な環境で住み続けるため、早めにマンションの将来について話し合う場を設けてみませんか。

区がマイナンバーカードの 申請手続きをお手伝いします

マイナちゃん▶



日時 ▶1月29日(日)午前9時～午後5時、▶2月5日(日)・11日(祝)午前9時～12時・午後1時～5時

対象 新宿区に住民登録があり、マイナンバーカードの交付を申請していない方

持ち物 ▶二次元コード付きのマイナンバーカード交付申請書、▶運転免許証・パスポート・健康保険証等の本人確認書類

会場・問合せ 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601

福祉



介護者家族会

イベント

高齢のご家族を介護している方、介護していた方同士が、介護の悩みを語りあう場です。当日直接、会場へ。

2月の日時・会場 ▶四谷の会…2日(休)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…28日(休)午後1時～3時/榎町地域センター(早稲田町85)、▶わきあいあい…8日(休)午後1時30分～3時30分/若松地域センター(若松町12-6)、▶大久保あった会…14日(休)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶いっぴくの会…25日(土)午後1時30分～3時30分/落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶かずら会…16日(休)午後1時～3時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶ひととき…16日

(休)午後2時～4時/北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑、北新宿3-27-6)

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254

介護者講座

講座

●テクノロジーを利用した未来の在宅介護

日時 3月1日(水)午後2時～3時30分

会場 牛込筆筒地域センター(筆筒町15)

申込み 1月27日(金)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着30名。

問合せ 筆筒町高齢者総合相談センター(北山伏町2-12) ☎(3266)0753・☎(3266)0786

高額障害福祉サービス等給付費を払い戻します

申請が必要です。下記対象の方に1月27日(金)に申請書を発送します。

対象期間 令和3年8月～4年7月利用分

対象 住民税非課税世帯で65歳に到達す

るまでの5年間にわたり、介護保険相当障害福祉サービス(居宅介護、短期入所等)を利用していた方(一定の要件あり) 払戻金額 介護保険サービス(訪問介護、通所介護等)で支払った利用者負担額 ※60～65歳の間に区に転入した場合は、お問い合わせください。

問合せ 障害者福祉課経理係(本庁舎2階) ☎(5273)4520・☎(3209)3441

こども・教育

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!」

講座

日時 2月13日・20日・27日、3月6日の月曜日午前10時～12時、全4回

対象 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、6組

費用 1,100円(テキスト代)

申込み 1月27日(金)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合

せ先へ。

会場・問合せ 信濃町子ども家庭支援センター(信濃町20) ☎(3357)6851・☎(3357)6852

令和5年度の利用児を募集 定期利用保育

定期利用保育は、保護者のパートタイム勤務などで複数月継続して保育を必要とする(原則として利用希望月初日に就労が決まっている)場合に利用できます。定期利用保育には、「専用室型定期利用保育」と保育室に余裕がある保育園で実施する「空き保育室型定期利用保育」があります(保育料は保護者の住民税額・利用日数に応じて区が決定)。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 保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527



水泳・水中ウォーキング教室

期間 4月～令和6年3月(いずれのクラスも休館日・閉館日・区事業開催日・8月を除く)
クラス・対象・時間 医師から運動を禁止されていない方、団体行動ができ指導員の指示に従える方、各クラス若干名(下表のとおり)
会場 新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)
費用(年額) ▶月曜日…3万1,000円、

▶火曜日・水曜日…3万8,000円(いずれも保険料を含む)
申込み はがきに7面記入例のほか希望クラス(第2希望まで)・性別・生年月日・年齢(学年)を記入し、1月31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 新宿区水泳連盟(〒169-8799 新宿北郵便局留) ☎090(4020)9810(午後7時～9時)

	クラス	対象	時間
月曜日	S1 初心者	初めて水に入る方から	午前9時20分～10時25分
	W1 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱ができる方 ※腰痛予防に適しています。	午前10時25分～11時30分
	W2 水中ウォーキング		
火曜日	S2 初級・中級	クロールで15m泳げる方から	午前11時30分～午後0時35分
	S3 中級	3泳法を25m以上泳げる方	午前9時20分～10時25分
	W3 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱ができる方 ※腰痛予防に適しています。	午前10時25分～11時30分
水曜日	S4 初心者～中級	初めて水に入る方から3泳法習得	午前11時30分～午後0時35分
	S5 中級・上級	3泳法を25m以上泳げる方から資格習得を目指す方	午前9時20分～10時25分
	S6 初級・中級	クロールで15m泳げる方から	午前10時25分～11時30分
水曜日	S7 ゆっくり	65歳以上でゆっくり泳ざいたい方	午前11時30分～午後0時35分
	S8 初心者～中級	初めて水に入る方から3泳法習得	午後12時35分～1時40分
	W4 水中ウォーキング	1人で歩行・衣服の着脱ができる方 ※腰痛予防に適しています。	午後1時40分～2時45分
	K1 幼児(4歳児～)	平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれの方	午後3時15分～4時
	K2 小学生(1～3年生)	初めて水に入る方から4泳法習得(低学年)	午後4時10分～5時
水曜日	K3 小学生(4～6年生)	初めて水に入る方から4泳法習得(高学年)	午後5時10分～6時5分
	S9 初心者～(中学生～大人)	初めて水に入る方から4泳法習得(中学生も可)	午後6時10分～7時15分
	S10 中級	3泳法を25m以上泳げる方	午後7時20分～8時25分
	S11 上級	個人メドレーを泳げる方(飛び込み練習あり)	午後8時30分～9時35分

ゆげじいデジタルNFTスタンプラリー

区内の各銭湯に設置された二次元コードを読み取ることで、各銭湯オリジナルデザインの来店記念NFT(★)を獲得できます。NFTの種類や達成条件により、3段階の称号や各種ゆげじいグッズを差し上げます。

問い合わせは各銭湯でも受け付けています。
★…NFT(エヌエフティー)とは、「固有の価値を持つ偽造できないデジタルデータ」のことをいいます。
期間 3月5日(日)まで
対象 中学生以上
後援 新宿区
会場・主催 区内銭湯18か所
問合せ 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3519



▲イベントについて詳しくはこちら(ゆげじいデジタルNFTスタンプラリーホームページ) https://www.proofx.xyz/yugejii_nft_rally)



▲新宿浴場組合公式キャラクターゆげじい

区立図書館 イベント情報

- 一般対象 ※()内は開催日です。
角筈図書館☎(5371)0010
▶「誰でもなれる色鉛筆画伯!」静物画講座(2/10)
▶「誰でもなれる色鉛筆画伯!」風景画講座(2/17)
下落合図書館☎(3368)6100
▶もふもふ♪腕編みでスヌードを作ろう!(2/13)
戸山図書館☎(3207)1191
▶尾張藩徳川家下屋敷(戸山荘)の姿とその歴史(2/25)
- 北新宿図書館☎(3365)4755
▶北新宿歴史講座(2/26)
- 子ども対象
こども図書館☎(3364)1421
▶中国語と日本語のおはなし会(2/11)
▶絵本作家講演会(2/25)
下落合図書館
▶絵本ライブ(2/12)
北新宿図書館
▶世界のコマの回し方ワークショップ(2/12)

ホームページでもイベント情報を発信しています

 ←一般対象ページ
 ←子ども対象ページ

全世代向けの多彩なイベント

区軟式野球連盟の登録・審判講習会

①登録
現在、登録しているチームは更新が必要です。更新登録が165チームに満たない場合は、区内在住・在勤・在学の9名～100名で構成する新規に受け付けたチームから抽選で補充します。
令和5年度と同連盟第1回大会参加申し込みも受け付けます。
日時 2月4日(土)午後5時～7時
費用 ▶1チーム3,200円(年間登録料)、▶1名900円(都軟式野球連盟年間納付金)
※大会に参加する場合は別途、1大会につき1チーム1万4,000円
会場・申込み 費用と登録申込書3枚をお持ちの上、当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)へ。登録申

込書は、東京都軟式野球連盟ホームページ(<http://www.tnbb.or.jp/>)から取り出せます。
※登録したチームを対象に、2月18日(土)午後5時30分から同センターで、区軟式野球連盟総会・代表者会議を開催します。
②審判講習会
当日は昼食をお持ちの上、運動のできる服装でおいでください。
日時 2月12日(日)午前9時～午後5時
※雨天の場合翌週へ順延します。
対象 区内在住・在勤・在学の16歳以上
会場・申込み 当日直接、西戸山公園野球場(百人町4—1)へ。
……………<①～④共通>……………
問合せ 同連盟・金子☎090(8348)1692
野沢温泉シニアスキー教室 
日時 2月17日(金)午後8時～20日(月)午後7時30分
会場・宿泊施設 野沢温泉スキー場くつ

ろぎの宿池元(長野県下高井郡野沢温泉村豊郷9603) ☎0269(85)2209
対象 都内在住の60歳以上、17名
費用 4万3,000円(3泊5食・講習費・往復バス代)
主催・申込み 往復はがき・電子メールに7面記入例のとおり記入し、2月2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 区スキー連盟・小林(〒167-0031 杉並区 本天沼2—32—16) ☎080(5094)6923・☎fukufukanoyuki@yahoo.co.jp
新宿NPO活動基礎講座 
●ファシリテーション講座
日時 2月18日(土)午後1時30分～5時30分
対象 社会貢献活動・NPOで活動している方、20名
内容 多様な人々が参加する話し合いの場、スムーズな組織運営の進行を促す方法
費用 2,000円(資料代等)

申込み 1月27日(金)から電話かファックス・電子メール(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.net
ささえーる 薬王寺の講座 
①男のおつまみ講座(男性対象)
日時・定員 2月16日(木)午後2時～4時(6名)
内容 大根でおつまみを作る
②パソコン講座
日時・定員 2月24日(金)午後1時30分～3時(5名)
内容 画像入りチラシの作成
③ストレッチ3B(さんびー)体操
日時・定員 2月24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14名)

区の会計年度任用職員等を募集します

任用期間は4月1日～令和6年3月31日です(交通費支給。上限あり)。いずれも勤務内容・報酬・申し込み方法等詳しくは、各申し込み先等で配布する募集案内や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。



商工相談員
対象 中小企業診断士、公認会計士または税理士の資格をお持ちの方、1名
勤務日時 原則として月～金曜日のうち週4日、午前9時～午後4時
選考 ▶1次…書類・論文、▶2次…面接
申込み 所定の申込書等を2月10日(金)までに問合せ先へ。
勤務場所・問合せ 産業振興課産業振興係(B1Z新宿、西新宿6—8—2) ☎(3344)0702

高齢者福祉相談員
対象 社会福祉士・保健師・看護師・主任介護支援専門員のいずれかの資格をお持ちで、地域包括支援センター等で高齢者相談の実務経験が1年以上ある方、若干名
勤務日時 原則として月～金曜日のうち週4日、1日7時間30分(午前8時30分～午後5時)
選考 ▶1次…書類・論文、▶2次…面接
申込み 所定の申込書等を2月9日(木)までに問合せ先へ。
勤務場所・問合せ 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593

新型コロナウイルス感染症対策業務専門員
対象 保健師または看護師の資格をお持ちの方、若干名
勤務日時 原則として月～金曜日のうち週4日、1日7時間30分(週30時間)
選考 ▶1次…書類・論文、▶2次…面接
申込み 所定の申込書等を2月10日(金)までに問合せ先へ。
勤務場所・問合せ 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859

柏木地区コミュニティ推進員
対象 地域のコミュニティ活動に理解があり、パソコン(ワード・エクセル・パワーポイント等)ができる方、1名
勤務日時 原則として月～金曜日の午前9時～午後4時または午前10時～午後5時
選考 ▶1次…書類、▶2次…面接
申込み 所定の申込書等を2月15日(水)午後5時までに問合せ先へ。
勤務場所・問合せ 柏木特別出張所(北新宿2—3—7) ☎(3363)3641

内容 ボール・ベル・ベルター(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ
④ささえーる歌声広場
日時・定員 2月28日(火)午前10時～11時30分(8名)
内容 ハミングや歌による嚙下機能等の促進とリズム活動とおとした身体機能のトレーニング
……………<①～④共通>……………
対象 区内在住の方
申込み 2月3日(金)までに電話で問合せ先へ。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)

ビジネス情報支援講演会 
●女性の働き方
～お悩み解決には図書館を
課題解決のための図書館の便利な使い方の動画を、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(右上二次

元コード)で配信しています。
配信期間 2月28日(火)まで
問合せ 中央図書館☎(3364)1421



新宿プログレスリーグ卓球大会

日時 2月28日(火)午前9時～午後6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、210名(中学生不可)
内容 1ブロック6～7名の男女別・ランク別(上級・中級・初級)シングルス
費用 1,200円(保険料含む)
申込み 往復はがきに7面記入例のほか全員分(複数名での申し込みの場合)の性別・年齢・ランクを記入し、2月2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会・竹折(〒160-0011 若葉2—6—2) ☎090(2622)8752

女性の健康支援員①・②
対象 保健師・看護師・助産師いずれかの資格をお持ちで、パソコン(ワード・エクセル等)ができる方、各1名
勤務日時 ▶①原則として月～金曜日のうち週4日、午前8時30分～午後5時15分の間で、1日7時間30分(週30時間)、▶②原則として月～金曜日のうち週1日、1日6時間
選考 ▶①1次…書類・論文、2次…面接、▶②1次…書類、2次…面接
申込み 所定の申込書等を1月31日(火)までに問合せ先へ。
勤務場所・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10—16) ☎(3351)5161

精神障害者相談支援員
対象 精神保健福祉士の資格をお持ちで、精神障害者支援の実務経験がある方、若干名
勤務日時 原則として月～金曜日のうち週4日、午前8時30分～午後5時15分の間で、1日7時間30分(週30時間)
勤務場所 保健予防課または牛込保健センター(矢来町6)
選考 ▶1次…書類・論文、▶2次…面接
申込み 所定の申込書等を2月10日(金)までに問合せ先へ。
問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862
勤務場所 保健予防課または牛込保健

診療放射線技師
対象 診療放射線技師の資格をお持ちで、パソコン(ワード・エクセル)ができる方、1名
勤務日時 原則として月～金曜日のうち週4日(月・水・金は必須)、午前8時30分～午後5時
勤務場所 保健予防課、区保健所健診会場(西新宿7—5—8、新宿都税事務所1階)
選考 ▶1次…書類・論文、▶2次…面接
申込み 所定の申込書等を2月10日(金)までに問合せ先へ。
問合せ 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859

保健衛生業務員①・②
対象 ▶①保健師・助産師・看護師のいずれかの資格をお持ちで、パソコン(ワード・エクセル等)ができる方、1名
▶②歯科衛生士の資格をお持ちで、パソコン(ワード・エクセル等)ができる方、1名
勤務日時 ▶①原則として月～金曜日のうち週1日、1日6時間
▶②原則として月～金曜日のうち週3日、午前8時30分～午後5時15分のうち4時間(1週間で12時間または4週間

箱根山駅伝大会2023

●参加チームを募集
東京23区内(山手線の内側)で標高が一番高い箱根山を周回し、5人1チームでたすきをつなぐ駅伝大会です。正午から開会式を行います。
日時 3月12日(日)正午～午後3時30分
コース等 東戸山小学校(戸山2—34—2)をメイン会場とする戸山公園内の箱根山を周回するコース(1周約1,200m)
対象 区内在住・在勤・在学の5人で編成するチーム、▶若松地区町会・自治会の部…16チーム、▶一般の部…20チーム、▶小学生の部…20チーム
費用 一般の部のみ1チーム5,000円(中学生のみのチーム3,000円)
申込み 所定の申込書を2月1日(火)～17日(金)午後4時に直接、若松町特別出張所(若松町12—6)へお持ちください(郵送・ファックス不可)。

新宿スポーツセンター 通年・定期教室

●通年・4月～6月開催分
教室の内容・費用・申し込み方法等詳しくは、同センター(大久保3—5—1)等で配布しているチラシ、同センターホームページ(右下二次元コード)。<https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>でご案内しています。
申込期間 2月1日(火)～21日(火)
問合せ 同センター ☎(3232)0171(午前9時～午後10時)



投票日は4月23日 新宿区議会議員選挙

私たちの一票を区政に生かす大事な選挙です。詳しくは、4月5日発行の「広報新宿」新宿区議会議員選挙特集号でご案内します。

●立候補予定者説明会

立候補を予定している方はご出席ください(立候補予定者1名に付き入場は最大2名まで)。

日時 2月7日(火)午後2時から(午後1時30分開場)

会場・申込み 当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740



令和5年度 食品衛生監視 指導計画(案)意見募集

いただいたご意見を参考に計画を策定します。計画(案)の全文・所定の意見用紙は衛生課、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で配布するほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

●5年度監視指導における重点事業

- ▶食肉の生食、加熱不足に伴う食中毒対策、▶ノロウイルスによる食中毒対策、▶アニサキス等寄生虫による食中毒対策、▶輸入食品対策、▶HACCPに沿った衛生管理の制度化への対応

提出方法 所定の意見用紙を2月8日(必着)までに郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページからも提出できます。

問合せ 衛生課食品保健係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎3階) ☎(5273)3827・☎(3209)1441

5月7日～31日宿泊分 箱根つつじ荘・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。

◎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 2月1日～10日(必着)

申込方法 受付窓口等で配布の抽選はがきでお申し込みください。2月18日(土)ころまでに結果通知が届かない場合は、お問い合わせください。

◎空き室予約(抽選後)

「区民優先予約(当選者を含む)」、「一般予約」の順に電話か受付窓口で予約を受け付けます(いずれも先着順)。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、(株)日本旅行ホームページ(HP <http://ntasports.net/shinjukuku/>)でも確認できます。

申込開始日 ▶区民優先予約…2月21日(火)、▶一般予約…3月1日(水)

5月の休館日 ▶箱根つつじ荘…9日(火)～11日(木)、▶グリーンヒル八ヶ岳…8日(月)・9日(火)

グリーンヒル八ヶ岳のお知らせ

●新宿駅西口発直行便バスツアー 往復バスと宿泊・観光がセットです(2泊3日。要宿泊予約)。

5月の出発日・コース

▶16日(火)…鶴峯公園・富士芝桜まつり、▶24日(水)…上高地・富士花鳥園・河口湖旅の駅、▶29日(月)…軽井沢アウトレット・美ヶ原高原美術館

問合せ グリーンヒル八ヶ岳

☎0551(32)7011

◎4月1日から本人確認を実施します

18歳以上の区民料金が適用される方は、運転免許証等氏名・住所が確認できるものをチェックイン時にご提示ください。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階)

☎(5273)4358

施設



外濠公園運動施設の利用方法変更

4月1日(土)からサッカー・フットサルの利用ができるようになります。

また、グラウンド・テニスコートの利用時間を変更している時期がありますので、詳しくは、千代田区ホームページ(<https://www.city.chiyoda.lg.jp/shisetsu/bunka/sotobori-ground.html>)をご覧ください。

問合せ ▶利用…千代田区生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係 ☎(5211)3627、▶その他…新宿区生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358

審議会

傍聴できる

子ども・子育て会議

日時 2月1日(水)午後2時30分～4時30分

会場 区役所本庁舎6階第3委員会室

申込み 傍聴を希望する方は、1月31日(火)までに電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260・☎(5273)3610

みどりの推進審議会

日時 2月3日(金)午後2時～4時

会場 牛込笹筒地域センター(笹筒町15)

内容 保護樹木等の指定・解除ほか

申込み 傍聴を希望する方は、2月2日(木)までに電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595

障害者施策推進協議会

日時 2月6日(月)午後2時～4時

内容 生活実態調査の集計状況ほか

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、障害者福祉センター(戸山1-22-2)へ。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、1月30日(月)までに問合せ先へ。

問合せ 障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441

外部評価委員会

日時 2月7日(火)午前9時30分～12時

内容 第三次実行計画への提言

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

問合せ 企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502

次世代育成協議会

日時 2月9日(木)午前10時～11時30分

会場・申込み 傍聴を希望する方は、当日直接、区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)へ。

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261

保健・衛生



パパ向け親子運動プログラム

イベント

パパの健康のために、生活習慣病予防と効果的な運動の仕方を学びませんか。

日時 2月25日(土) ▶午前9時～10時、▶午前10時20分～11時20分

対象 区内在住の乳児(首の座った生後5か月～1歳未満)と父親、各回10組

持ち物 飲み物、バスタオル

申込み 1月27日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231

犬のしつけ方教室

講座

●散歩中の犬と飼い主のマナー

日時 2月25日(土)午後2時～4時

会場 牛込笹筒地域センター(笹筒町15)

対象 区内在住の方、40名

内容 犬・猫の問題行動治療専門獣医師による犬の散歩の時の心構えなどの講演と質疑応答

持ち物 上履き(スリッパ等)

申込み 1月27日(金)～2月24日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。

※犬を連れての参加はできません。

問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

学んで実践 基本のフレイル予防

講座

日時 2月28日(火) ▶午後1時30分～2時30分、▶午後2時45分～3時45分(いずれも同じ内容)

対象 区内在住の65歳以上、各回15名

内容 フレイルに関する講義と予防体操

申込み 1月27日(金)から電話かファックス(7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(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027

しんじゅく難病サロン

自分らしく生活するための学びや療養体験の情報交換、ヨガ講師によるストレッチなどのプログラムを行います。

日時 2月28日(火)午後2時～3時30分

対象 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方とその介護者・ご家族

内容 簡単ストレッチ、交流会

申込み 事前に電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943

▶詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。
▶新宿区ホームページは外国語でも閲覧できます。



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	《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	☎(5273)3836・FAX(5273)3820 ☎(5320)4551・☎(5320)4411 ☎(5320)4592・☎(6258)5780
新型コロナの発生届の対象とならない方への申請手続き・健康観察等のサポート	《東京都》陽性者登録センター専用コールセンター	☎0570(080)197
発熱等の症状がある方への医療機関案内 ※医療機関案内のみ。症状等の相談は、上記各相談センターへ。	《東京都》発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル	☎(5320)4327・☎(5320)5971 ☎(5320)7030
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)	《新宿区》新型コロナウイルス電話相談センター(後遺症の相談含む) (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)3836・FAX(5273)3820
	《東京都》新型コロナ・オミクロン株コールセンター(一般電話相談)(午前9時～午後10時)	☎0570(550)571
	《厚生労働省》電話相談窓口(午前9時～午後9時)	☎0120(565)653
	《東京都・LINE相談》新型コロナ対策パーソナルサポート@東京	HPhttps://lin.ee/dCynj8n
【多言語の医療機関案内サービス】	《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)	☎(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・水・金・土曜日午前10時～午後5時)	☎(5339)1133 HPhttps://cubic.com/jmat/834046
【外国人向け生活相談】	《東京都》東京都多言語相談ナビ(TMC Navi)(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後4時)	☎(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	《東京都》もしサポコールセンター(午前9時～午後10時)	☎0570(057)565
ワクチン接種予約・会場、接種券の発送、 ワクチン接種証明書の発行など	《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 (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

経済支援について

内容	相談先	電話・ファックス	
個人向け	令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金 ※申請期限は2月28日(必着)	ひとり親世帯分 《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) ひとり親世帯以外分 《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)4558・FAX(3209)1145 ☎(5273)4546・FAX(3209)1145
	区ひとり親世帯支援特別給付金 ※申請期限は2月28日(必着)	《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
	東京都出産応援事業	《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	《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
	電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金 ※申請期限は1月31日(消印有効)	《新宿区》価格高騰緊急支援給付金コールセンター(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)	☎0120(008)115
	区生活支援臨時給付金 ※申請期限は1月31日(消印有効)	《新宿区》生活支援臨時給付金コールセンター(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)	☎0120(008)115
	住居確保給付金	《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
	中小企業の相談・支援	《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4時	☎(3344)0701・FAX(3344)0221
	店舗等賃貸人への家賃減額分の助成 ※申請期限は2月28日(消印有効)	《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 ※申請期限は3月31日(消印有効)	《東京都》東京都中小企業振興公社業態転換事務局(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後4時30分)	☎(6260)7027	
雇用調整助成金	《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(603)999	
小学校休業等対応助成金・支援金	《厚生労働省》小学校休業等対応助成金・支援金コールセンター(午前9時～午後9時)	☎0120(876)187	

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

区関連・官公署情報

司法書士の無料相談会

不動産・会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、空き家問題等の相談をお受けします。
日時 2月2日(休)午前10時～午後4時
会場 区役所本庁舎1階ロビー
申込み 2月1日(休)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)

市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインイベントです。
日時 2月9日(休)午後6時45分～8時45分
内容 経験のある親たちが悩める若者のために立ち上げた、不登校・ひきこもり支援のNPO法人FIRST STEPの紹介(語り手は同団体)

申込み 2月9日(休)午後5時45分までに電話で問合せ先へ。新宿NPO協働推進センターホームページ(HP https://snponet.net/alternatingcurrent/salon/)からも申し込みます。
問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527

「オーケストラMumuseへようこそ」に親子10組を無料ご招待

日時 2月23日(祝)▶①午前11時から、▶②午後2時から(いずれも1時間)
会場 四谷区民ホール(内藤町87)
対象 区内在住の小学生までのお子さんと保護者、10組
後援 新宿区
申込み 2月4日(土)までに電話か電子メール(7面記入例のほかお子さんの年齢・希望回(①②の別)を記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ マミュージーズ ☎050(5242)3394(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時)・Einfo@mumuse.net

イタリア直送! 超贅沢な首席奏者たちの夕べ

日時 3月3日(金)午後7時から(午後6時15分開場)
会場 東京オペラシティ(西新宿3-20-2)
対象 小学生以上
費用 ▶S席…一般5,500円ほか、▶A席…一般4,250円ほか(いずれも区民割価格)
後援 新宿区
申込み 2月15日(休)までに電話で問合せ先へ。
問合せ さわかみオペラ芸術振興財団 ☎0570(023)223(月～金曜日午前10時～午後5時)

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

※復元はがきは、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
(復元はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

区民のひろば

費用・申込み・問合せ
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★
◆東邦音楽大学ホルンアンサンブルマジカルエスカルゴ第21回定期演奏会 3月3日(金)午後6時30分開演(午後6時開場)、スペースDo(百人町2)で。小学生以上。¥500円。用3月3日(金)午後6時までに電子メールで。先着80名。E東邦音楽大学ホルンアンサンブル Etoho.horn20@gmail.com

1月の新宿区の人口

住民基本台帳人口 世帯数	1日現在 (増減は前月比)	
	日本人	外国人
346,279人(556人減)	306,000人(449人減)	40,279人(107人減)
223,207世帯(347世帯減)	男 152,892人(236人減)	女 153,108人(213人減)
	20,989人(84人減)	19,290人(23人減)

新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト

車いすバスケットボール教室

イベント

日時 2月23日(祝) 午後1時~2時45分

会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対象 5歳~小学生のお子さんと保護者、25組50名

申込み 電話かほかき・ファックス(7面記入例のほか、年齢・学年・保護者氏名・電子メールアドレス(お持ちの方)、質問事項への回答(質問▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がいないの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意)を記入)で、2月10日(金)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(HP<https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、2月13日(月)以降に結果を郵送・電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、2月14日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問合せ 吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197(月~金曜日午前10時~午後6時)・FAX(3209)8264

☎(3209)8197(月~金曜日午前10時~午後6時)・FAX(3209)8264

☎(3209)8197(月~金曜日午前10時~午後6時)・FAX(3209)8264

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



講師:永田裕幸(リオデジャネイロパラリンピック日本代表)



司会:キクチウツツカナイ。ゲスト:大西ライオン



ゲスト:田村裕(麒麟)



ゲスト:ひよっこりはん

地域防災講演会 「防災落語」

イベント

防災意識や知識を高めるために、地域防災講演会を実施します。今年度は、落語家の柳家海舟さん(右写真)とのだゆきさんをお迎えし、落語と漫談で楽しみながら防災対策の大切さを学んでいただきます。

日時 2月12日(日)午前10時30分~11時30分(午前10時開場)

内容 防災落語(話し手は柳家海舟/落語協会)、漫談(話し手はのだゆき/落語協会)

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着200名。手話通訳あり。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・FAX(3209)4069



男女共同参画フォーラム

あなたの居場所と時間はありますか
~輝いて生きるために

イベント

男女共同参画社会づくりへの意識を高めるため、開催します。今年度は講師に社会学者の水無田気流さん(右写真)をお迎えし、ジェンダー平等、ワーク・ライフ・バランスやダイバーシティの浸透に向けてできることを考えます。

日時 2月18日(土)午後1時30分~4時(午後1時開場)

内容 ▶第1部...ワーク・ライフ・バランス推進優良企業表彰式、▶第2部...講演(講師は水無田気流/社会学者)

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着390名。託児(2歳~未就学児、2月2日(木)までに電話予約)・手話通訳あり。

問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801・FAX(3341)0740



「人生100年時代」の 元気のヒケツ!



高齢期は、要介護の主な原因となる「フレイル(虚弱)★」を予防することが大切です。フレイルのサインに気づいて、元気に長生きを目指しませんか。

★加齢にともない筋力や心身の活力が低下した状態のこと

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



フレイルは、早めに気づいて予防方法を
実践すれば、維持・改善ができます!

実践しよう!フレイル予防の3本柱

運動 筋力は何歳になっても若返りが可能です
☑ 週1・2回は筋トレで筋力をしっかり維持
☑ 意識して毎日ウォーキング

栄養(食・口腔) 低栄養によるやせに注意
☑ 肉・魚・卵を積極的にとる
☑ 口腔ケア・口腔体操で、かむ力・飲み込む力を守る

社会参加 1日1回は外出
☑ 週1回は友人・知人と交流
☑ 月1回は趣味等の活動に参加

健康寿命を
延ばす
活動頻度

フレイル
チェック

- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が低下した
- 半年で体重が2~3kg減った

いくつ当てはまりますか?

1~2つ当てはまる

プレフレイル
(フレイルの前段階)

3つ以上当てはまる

フレイルの疑い