

しんじゅくコール ☎ 3209-9999

土・日曜日、夜間もご案内 FAX 3209-9900

受付時間:午前8時~午後10時

※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。

区主催のイベントは基本的な感染対策を講じて実施し  
ます。感染対策へのご理解・ご協力をお願いします。  
最新の情報は新宿区ホームページ等でご確認ください。

みんなで作ろう 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



HPで詳しく



## 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。



▲民生委員・児童委員  
イメージキャラクター  
ミンジ

問合せ 地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階)  
☎(5273)4080・☎(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(再任も可)。全ての民生委員は児童福祉法に定める児童委員も兼ねています。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。担当の区域を持ち、地域の中でさまざまな役割を担っています。

区では4月1日現在、281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・児童委員の活動

福祉に関わる身近な相談相手となり、福祉サービス等の情報提供や福祉事務所・保健センター等の福祉関係機関への橋渡しをしています。

### 生活相談



一人暮らしや子育ての不安・介護の悩みなど生活上のさまざまな相談に応じています。

### 訪問・見守り活動



高齢者や子育て世帯への訪問などの見守り活動をしています。

### 地域の福祉関係機関の紹介



福祉事務所や保健センター等の福祉関係機関や団体を紹介します。

### 子育て支援活動



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。

## 4月23日執行 新宿区議会議員選挙 選挙の結果をお知らせします

●投票結果/当日有権者数26万3,843人(男13万9,988人・女13万2,855人)のうち、投票者数10万2,356人、投票率は38.79%でした。

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・☎(5273)5230

●開票結果/立候補者60名で争われ、区民の皆さまの代表となる下表の38名が当選しました。

届け出順/ 届け出氏名・党派	住所
いとう 陽平(無所属)	西落合1丁目
渡辺 清人(自由民主党)	富久町
たなえ ひさし(都民ファーストの会)	西新宿4丁目
高阪 まさし(自由民主党)	納戸町
かなくぼ なな子(国民民主党)	高田馬場4丁目
志田 雄一郎(無所属)	荒木町
下村 はるお(自由民主党)	歌舞伎町2丁目
小野 裕次郎(立憲民主党)	下落合1丁目
えのき 秀隆(無所属)	中落合4丁目
近藤 なつ子(日本共産党)	戸山1丁目
藤原 たけき(日本共産党)	早稲田鶴巻町
おやまだ 静香(日本維新の会)	西新宿5丁目
渡辺 みちたか(自由民主党)	中落合1丁目

届け出順/ 届け出氏名・党派	住所
のづケン(無所属)	下落合3丁目
時光 じゅん子(公明党)	中落合3丁目
ひやま 真一(自由民主党)	高田馬場3丁目
池田 だいすけ(自由民主党)	北新宿4丁目
さわい めぐみ(れいわ新選組)	四谷三栄町
三沢 ひで子(公明党)	富久町
杉山 直子(日本共産党)	下落合2丁目
川村 のりあき(日本共産党)	西落合1丁目
野もと あきとし(公明党)	百人町3丁目
木もと ひろゆき(公明党)	新小川町
石川 孝一(自由民主党)	西早稲田2丁目
有馬 としろう(公明党)	中落合2丁目
田中 ゆきえ(立憲民主党)	高田馬場3丁目

届け出順/ 届け出氏名・党派	住所
大門 さちえ(自由民主党)	南山伏町
青木 ひとみ(参政党)	山吹町
古畑 まさのり(日本維新の会)	戸山1丁目
いげた 栄一(公明党)	南元町
佐藤 佳一(日本共産党)	北新宿1丁目
沢田 あゆみ(日本共産党)	西早稲田2丁目
山口 かおる(立憲民主党)	高田馬場1丁目
中村 しんいち(公明党)	大久保2丁目
鈴木 ひろみ(無所属)	早稲田南町
豊島 あつし(公明党)	早稲田鶴巻町
渡辺 やすし(無所属)	富久町
高月 まな(日本共産党)	大久保1丁目

## 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

# 春の全国交通安全運動

5月11日(木)～20日(土)は春の全国交通安全運動期間、5月20日(土)は交通事故死ゼロを目指す日です。交通事故防止のため、交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう。

### ●運動の重点

- ▶子どもをはじめとする歩行者の安全確保
- ▶横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上
- ▶自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ▶電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底
- ▶二輪車の交通事故防止



### ●ドライバーの皆さんへ

横断歩道は歩行者優先です。信号機のない横断歩道を渡ろうとしている歩行者等がいるときは、手前で一時停止してください。

### ●自転車の保険に加入しましょう

東京都では、自転車利用中の事故で他人にけがをさせた場合等の損害を賠償できる保険や共済への加入を義務付けています。

問合せ 交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265

## 募集案内は5月17日～29日に配布

# 区営住宅入居者を募集します

申し込み資格等詳しくは、募集案内をご覧ください。募集案内は5月17日(木)～29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・四谷・鶴巻図書館で配布する(施設の休館日を除く)ほか、新宿区ホームページから取り出せます。

募集戸数 30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

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。5月31日(木)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

## 所得上限限度額以上で児童手当を受給していない方へ

# 6月分以降の児童手当の受給には申請が必要です

対象 令和3年中の所得が所得上限限度額以上のために現在児童手当を受給していない方で、令和4年中の所得が下表の所得上限限度額未満になり、新たに6月～令和6年5月分の児童手当の所得要件を満たす方 

扶養親族数	所得上限限度額	収入額(参考)
0人	858万円	1,071万円
1人	896万円	1,124万円
2人	934万円	1,162万円
3人	972万円	1,200万円
4人	1,010万円	1,238万円

申請方法 5月中または令和5年度の区民税額決定に関する通知を受け取った日の翌日から15日以内に、所定の請求書を郵送または直接、問合せ先または特別出張所へ。請求書は子ども家庭課・特別出張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。マイナポータル(新宿区ホームページ(右上二次元コード)からリンク)からも申請できます。

問合せ 子ども家庭課子ども医療・手当係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4546

## 納付期限は5月31日

# 軽自動車税(種別割)の納税通知書をお送りします

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5年度の納税通知書を5月10日(木)に発送します。

納付窓口 ▶金融機関、▶コンビニエンスストア、▶区税務課・特別出張所の窓口 

### ●軽自動車税(種別割)の支払いに地方税お支払サイトが利用できます

納付書に印字された二次元コード(eL-QR)を読み取るか、納付書番号(eL番号)を入力すると、同サイト(右上二次元コード、<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>)からクレジットカード等で納付できます。

※上記窓口以外で納付すると、領収証や軽自動車の継続検査(車検)用の納税証明書が発行されません。領収証等が必要な方は、上記窓口で納めてください。

問合せ 税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

## くらし

### 5月は自転車月間

自転車に乗るときの基本ルールを守りましょう。

#### ●自転車安全利用五則

▶①自転車は車道が原則、左側を通行歩道は例外、歩行者を優先

13歳未満のお子さんや70歳以上の高齢者・体が不自由な方が自転車に乗るときのほか、普通自転車歩道通行可の標識がある場合等、車道を通行することが危険で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交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

▶③夜間はライトを点灯

▶④飲酒運転は禁止

▶⑤年齢に関わらずヘルメットを着用

問合せ 交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265

### リサイクル講座

●包装紙やチラシを使ってブローチ作り  
日時 5月28日(日)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 A4サイズの包装紙・チラシ  
申込み 往復はがきに7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)

### ゴーヤーをタネから育ててみよう!

日時・定員 6月3日(土)午後1時30分～2時30分(15名)

申込み 往復はがきか電子

メールに7面記入例のとおり記入し、5月23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 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・[info@shinjuku-ecocenter.jp](mailto:info@shinjuku-ecocenter.jp)

### 衣類・靴・バッグ・ぬいぐるみ・毛糸・食器の回収

種別ごとに分けてお持ちください。子ども服・和服も回収できます。虫食い・汚れのひどいもの・カビ等で劣化しているものは回収できません。駐車場はありません。

日時 6月7日(水)午後1時～4時  
協力 日本リ・ファッション協会、ニットカフェ、もったいないチーム

会場・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

## 福祉

### 西新宿シニア活動館の催し

●パワフル!体幹トレーニング  
動きやすい服装でおいでください。参加者は必ず開始時間までに同館利用証を作成してください。

日時 6月14日～11月22日の第2・第4水曜日午前10時～11時、全12回

対象 区内在住の50歳以上、18名  
持ち物 ヨガマットかバスタオル・上履き・飲み物


申込み 5月8日(月)～28日(日)に電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ6月2日(金)から結果を電話でお知らせします。

会場・問合せ 同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380

# シルバー人材センターの新規会員・教室の受講生募集



## ■新規会員を募集

- インターネットによる入会説明  
同センターホームページ(右二次元コード)   
ド. <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  
1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。後日接遇研修・就業相談を行います。  
日時 5月17日(水)・18日(木)午前10時から・午後1時30分から(いずれも1時間程度)  
申込み 電話で問合せ先へ。

## ■受講生を募集

- パソコン教室(Windows10)  
日時・内容等 右表のとおり。▶午前は午前9時30分～午後0時20分、▶午後は午後1時～3時50分、各クラス全2回  
対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名  
費用 4,500円(テキスト代含む)  
申込み はがきかファックスに7面記入例のほか、受付番号(①～⑭)の別を記入し、5月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

## ◎パソコン教室受講表

受付番号	教室名等	日程 (各教室2日間)	クラス
①	ワード基礎 (文書作成の基本操作等)	6月2日(金)・9日(金)	午前
②		7月3日(月)・10日(月)	午後
③	ワード中級 (表作成機能を使った文書作り)	6月12日(月)・19日(月)	午前
④		7月12日(水)・19日(水)	午後
⑤	ワード活用 (アート機能等を使った文書作り)	6月14日(水)・21日(水)	午前
⑥		7月14日(金)・21日(金)	午後
⑦	エクセル基礎 (データ入力・数式の使い方等)	6月2日(金)・9日(金)	午後
⑧		7月3日(月)・10日(月)	午前
⑨	エクセル中級 (集計表・グラフの作成)	6月12日(月)・19日(月)	午後
⑩		7月12日(水)・19日(水)	午前
⑪	エクセル活用 (データの並べ替え・抽出)	6月14日(水)・21日(水)	午後
⑫		7月14日(金)・21日(金)	午前
⑬	インターネット・メール (インターネットの利用等)	6月16日(金)・23日(金)	午前
⑭		7月6日(水)・13日(水)	午後

会場・問合せ 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209)3181・FAX(3209)4288

## こども・教育

### 特別支援教育・就学相談等説明会

お子さんの小学校入学に向けて、区の特別支援教育の概要と就学相談の流れ等を説明します。  
日時 5月25日(水)午前10時30分～12時  
会場 教育センター(大久保3-1-2)  
対象 令和6年4月に小学校に入学する障害のあるお子さんや発達が気になるお子さんの保護者ほか、60名程度  
申込み 5月8日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。  
問合せ 子ども家庭支援課発達支援係 ☎(3232)0679(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

### 就学相談

お子さんが心身の状態や成長に応じて適切な教育を受けられるよう、専門の相談員が教育環境・内容等を保護者と一緒に考えます。申し込み方法や会場等詳しくは、お問い合わせください。  
受付期間 9月29日(金)まで  
対象 お子さんが令和6年4月に小・中学校に入学する方、現在小・中学校に在籍し、特別支援学級または特別支援学校への転学を考えている方  
問合せ 教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074

### つのはず絵本講座

0歳からのお子さんのための絵本の選び方・読み聞かせ方を学びます。  
日時 5月27日(土)午後2時～3時  
会場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)  
対象 5歳までのお子さんと保護者、20名  
申込み 5月7日(日)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。  
問合せ 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010

## 全世代向けの多彩なイベント

### 初心者ゲートボール教室

動きやすい服装でおいでください。  
日時・会場 ▶5月10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)・22日(月)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14日(日)・21日(日)・28日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、よつや運動広場(四谷1-1)  
対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名  
費用 1回200円  
申込み 5月7日(日)から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。  
主催・問合せ 区ゲートボール協会 ☎090(3804)8231(杉山)

### 新宿春の楽しいジャズ祭り

申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。  
日時 5月13日(土)午前11時～午後7時30分  
費用 ▶区内在住の方…前売・当日いずれも2,700円、▶一般…前売3,000円・当日3,500円  
※高校生以下は無料です(入場時に学生証の提示が必要)。  
会場・問合せ 新宿文化センター(新宿6-14-1) ☎(3350)1141

### 大久保地域センター 開館30周年記念 五月まつり

当日直接、会場へおいでください。  
日時 5月20日(土)午前10時30分～午後3時  
内容 射的・サッカーポウリング・バルーンアート・血管年齢測定・子ども用消防服で記念撮影・中華おこわの販売ほか  
※午前11時30分から野菜の販売もあります。  
会場・問合せ 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

### いきいきウォーク新宿

- 鉄炮組百人隊ゆかりの地から  
新たな歌舞伎町へ  
日時・集合場所等 5月26日(金)午前10時に大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)集合、午後1時に大久保公園(歌舞伎町2-43)で解散。  
内容 初心者向けの歩き方教室(約5km)  
持ち物 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。  
申込み 5月8日(月)～25日(水)に電話かファックス(7面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30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

### ささえーる 薬王寺の講座

- ①からだ元気体操  
日時 6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・24日・31日の月曜日午後1時～3時、全8回(うち4回は自主活動)  
対象 区内在住で同講座を初めて受講する方、10名
- ②ウオーキング講座  
日時・定員等 6月6日(火)午前10時に都営大江戸線光が丘駅集合、午前12時に都営大江戸線豊島園駅で解散。約5km(20名)
- ③傾聴ライター講座  
高齢者の人生エピソードを傾聴して菜にまとめるライターを養成します。  
日時 6月14日・21日、7月12日・26日、8月9日の水曜日午前10時～12時、全5回。講座実施期間中に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
- ④親子向け講座  
水の事故防止の講話や、同館に咲く花の採取があります。  
日時 6月17日(土)午前9時45分～11時45分  
対象 区内在住で3歳～5歳のお子さん  
と保護者、20名  
……………<①～④共通>……………

申込み ▶①②は5月17日(水)、▶③④は5月24日(水)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)

### ストレッチ&ボイストレーニング

日時 6月6日(火)午後2時～4時  
申込み 往復はがきに7面記入例のほか年齢、在勤の方は勤務先を記入し、5月15日(必着)までに問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。  
会場・問合せ 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

### 硬式テニスシングルス大会・男子

日時 6月11日(日)午前9時～午後6時  
会場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)  
対象 区内在住・在勤の18歳以上の男性、30名  
内容 6ゲーム先取1セットマッチ  
費用 2,000円(保険料別)  
持ち物 ボール1缶  
申込み 往復はがきに7面記入例のほか年齢を記入し、5月26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 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603

### 水曜上映会

日時 6月14日(水)午後2時から(午後1時40分開場)  
会場 新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)  
上映作品 「バックコーラスの歌姫(ディーバ)たち」(1時間30分。英語音声・日本語字幕)  
申込み 5月11日(水)～6月13日(火)午後5時に電話で問合せ先へ。先着80名。  
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421





## 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。

### 予約制のものは5月8日(月)から受け付けます

新型コロナの状況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。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめてにこにこ歯科相談	牛込	1(木)★・8(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 ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	2(金)◎・23(金)★		
	東新宿	5(月)◎・12(月)★		
	落合	13(火)◎・27(火)★		
もぐもぐごっこ歯科相談	四谷	2(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の相談
母親学級	牛込	3(土)・10(土)	9:30~11:30	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。
	四谷	15(木)・22(木)	13:30~15:30	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
育児相談	牛込	9(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	1(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	23(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	落合	7(水)	13:00~14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
育児(双子の会)	落合	20(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	23(金)◎	13:15~14:15 15:00~16:00	各クラスとも予約制。 ◎…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換(生後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) ★…妊婦クラス 助産師による講話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	1(木)◎		
	東新宿	8(木)◎		
	落合	28(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	16(金)★	13:00~14:15 14:45~16:00	
離乳食講習会	牛込	20(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	29(木)		
	東新宿	19(月)		
	落合	9(金)		
1歳児食事講習会	牛込	8(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	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	13(火)		

### ★★★★★★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
骨粗しょう症予防検診	牛込	27(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	16(金)		
	東新宿	14(水)		
	落合	1(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	24(土)産婦人科系全般	14:30~16:30	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、不妊などについて相談できます。
		27(火)更年期専門	14:00~16:00	
精神保健相談	牛込	13(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	12(月)	14:00~16:15	
	東新宿	7(水)・19(月)	13:45~16:00	
	落合	8(木)・15(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	牛込	27(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	5(月)	13:30~14:30 15:00~16:00	予約制。パーキンソン病の方とその家族が対象の運動療法
訪問指導	牛込	5(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、リハビリ等のアドバイス ※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	9(金)・19(月)		
	東新宿	26(月)		
	落合	6(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	27(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。健康診断の結果の見方、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、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	16(金)		
	東新宿	14(水)		
	落合	1(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義を実施します。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24日(土)午前9時30分~11時、午後1時~2時30分(いずれも同じ内容)

会場 東新宿保健センター

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

## 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/>

## 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・競馬等のギャンブルにのめり込んで、家庭、仕事や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。



#### ●主な行動のサイン

- ▶ギャンブル等をやめたくてもやめられない
- ▶ギャンブル等をやめるとイライラする
- ▶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 ギャンブルの他、アルコール・薬物・ゲーム等ののめり込みでお悩みの方とその家族

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

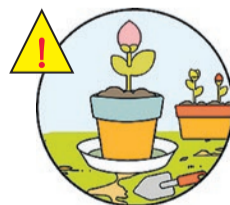
### 蚊の発生源対策にご協力を

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。

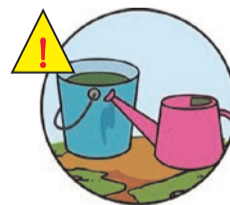
- 水たまりができないようにしましょう  
ヒトスジシマカの幼虫は、植木鉢の受け皿、雨ざらしのバケツ、ペットボトル、ビニールシートのくぼみ、雨水ますなどにできる水たまりに発生します。



▲ヒトスジシマカ(写真提供/国立感染症研究所昆虫医科学部)



▲植木鉢の受け皿



▲雨ざらしのバケツ・じょうろ



▲空き瓶・缶・ペットボトル

★週に一度は、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



## 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

フライパン1つで作れる、野菜たっぷりのメニューです。骨ごと食べられる鮭の水煮缶は、カルシウムが豊富です。この料理1人分で約170gの野菜がとれます。

### 5月のレシピ



### たっぷり野菜のパスタ de ちゃんぽん

#### 作り方

- ① 青菜は3cm幅、ミニトマトは半分、エリンギとカニかまスティックは食べやすい大きさに切る。
- ② 鮭の水煮缶は汁気を切ってほぐす(大きな骨の食感が気になる場合は、取り除くか細かくほぐす)。
- ③ フライパンにAを入れ、弱火で炒める。ニンニクの色が変わり、香りが出てきたら、エリンギを加えて中火で炒める。エリンギがしんなりしてきたら、野菜炒めミックスを加え、全体的に油が回るまで炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらスパゲティを半分に折って加え、くっつかないように時々混ぜる。
- ⑤ スパゲティの袋に表示されたゆで時間の残り4分になったら青菜の茎の部分、残り3分になったら葉の部分を入れる。
- ⑥ しんなりしたら和風顆粒だし、ほぐした鮭、コーン、ミニトマト、カニかまスティックを加え、再び沸騰したら牛乳、しょうゆを加える。最後に塩・こしょう・レモン汁で味を調え、器に盛り付ける。(レシピ提供/岩田奈々(株)DNPファシリティーサービス管理栄養士)

#### 材料(2人分)

- ▶ 青菜(ホウレン草や小松菜など) …… 40g
- ▶ ミニトマト …… 6個
- ▶ エリンギ …… 1本
- ▶ カニかまスティック …… 4本
- ▶ 鮭の水煮缶 …… 1缶
- ▶ おろしニンニク …… 少々
- ▶ オリーブオイル …… 大さじ1
- ▶ 輪切り唐辛子 …… 少々
- ▶ 野菜炒めミックス …… 1袋
- ▶ 水 …… 700ml
- ▶ スパゲティ …… 160g
- ▶ 和風顆粒だし …… 小さじ2
- ▶ コーン缶 …… 20g
- ▶ 牛乳 …… 100ml
- ▶ しょうゆ …… 大さじ1
- ▶ 塩 …… 少々
- ▶ こしょう …… 少々
- ▶ レモン汁 …… 少々

## 地域センターでマイナポイント申請をお手伝い

2月末までに申請したマイナンバーカードをお持ちで、マイナポイントを未申請の方が対象です。問合せ先へ電話予約の上、おいでください。

日時・会場等 下表のとおり。時間は▶午前…10時～12時、▶午後…1時～4時  
持ち物 マイナンバーカード、電子証明書の4桁の暗証番号、ポイントの受け取りに利用するクレジットカードや電子マネー等の決済サービスのID・セキュリティコード、本人名義の口座情報が分かるもの

問合せ 区マイナポイントコールセンター  
☎(5273)4111



▲マイナちゃん

会場(地域センター)	日程
四谷(内藤町87)	5月11日(木)・25日(木)
牛込竈筒(竈筒町15)	5月16日(火)・29日(月)
榎町(早稲田町85)	5月15日(月)・26日(金)
若松(若松町12-6)	5月8日(月)・23日(火)
大久保(大久保2-12-7)	5月18日(木)・31日(木)
戸塚(高田馬場2-18-1)	5月10日(水)・24日(水)
落合第一(下落合4-6-7)	5月9日(火)
落合第二(中落合4-17-13)	5月19日(金)・22日(月)
柏木(北新宿2-3-7)	5月12日(金)・17日(水)
角筈(西新宿4-33-7)	5月30日(火)

## 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・☎(5272)5500

### ★催し・講座★

- ▶ スコットランドのダンス初心者講習会 5月22日・29日、6月5日・12日の月曜日午後6時30分～9時、赤城生涯学習館ほかで。☎4回3,000円。☎5月20日(土)までに電話で。先着20名。☎新宿コントリートダンスクラブ・増本 ☎(3357)4776
- ▶ アミーゴフェスティバル 5月27日(土)午前10時～午後3時、シャロームみなみ風(弁天町)で。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎月～金曜日午前9時～午後6時にシャロームみなみ風 ☎(5579)8412
- ▶ 新宿混声合唱団第54回定期演奏会 区民先着25組50名を無料招待 5月28日(日)午後2時開演(午後1時30分開場)、新宿文化センターで。☎一般1,000円。☎5月7日(日)から電子メールで。☎同団 ☎ticket@shinjukumixedchoir.com
- ▶ クリストファー先生と英会話を楽しむ会公開レッスン 5月9日・16日・23日の火曜日午後1時15分～2時45分、戸塚または四谷地域センターで。アメリカ人講師と初・中級の英会話。☎1回2,500円。☎電話で。先着5名。☎同会・木村 ☎070(4007)8133
- ▶ パイオリン無料体験会 5月21日(日)午後2時～4時(受け付けは午後1時30分まで)、四谷保健センターで。小学3年生～中学生対象。☎5月12日(金)までに電子メールで。定員30名。応募者多数の場合は抽選。☎新宿国際

ジュニアオーケストラ ☎shinjuku.jr.orch@gmail.com

ジュニアオーケストラ ☎shinjuku.jr.orch@gmail.com

## 施設



### 地域交流館等の浴室利用

新型コロナウイルス感染対策のため、浴室の利用には予約が必要でしたが、5月8日(月)から、予約なしで利用できます(施設ごとに定員あり)。

※各館の利用証をお持ちください。  
問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567

### 下落合・西落合図書館の休館

特別図書整理のため休館します。  
休館期間 ▶下落合(下落合1-9-8)…5月25日(木)～27日(土)、▶西落合(西落合4-13-17)…5月30日(火)～6月1日(木)  
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

## 傍聴できる 審議会



### 外部評価委員会

日時 5月17日(水)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、本庁舎6階第2委員会室へ。

問合せ 企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502

### 障害者施策推進協議会

日時 5月18日(木)午後2時～4時  
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、5月11日(木)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

## 保健・衛生



### 膠原病講演会



日時 6月7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その家族ほか、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8日(月)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 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231・☎(3260)6223

## 区関連・官公署情報



### 司法書士の無料相談会

日時 5月15日(月)午前10時～午後4時  
会場 区役所本庁舎1階ロビー  
相談内容 不動産・会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、空き家問題ほか  
申込み 5月12日(金)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)

### 早稲田大学Museum Week 2023



●ミュージアムを楽しむ12日間  
期間中さまざまなイベントを開催します。詳しくは、同大学ホームページ(☎https://www.waseda.jp/culture/)

をご覧ください。

期間 5月15日(月)～26日(金)

後援 新宿区

問合せ 同大学文化企画課 ☎(5272)4783

### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座



日時・内容 ネット活用入門…6月7日～28日の水曜日午後1時～3時、全4回  
費用 6,000円(教材費等)  
会場・申込み 往復はがきか電子メールに7面記入例のとおり記入し、5月20日(必着)までに四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。  
問合せ 四谷ひろば運営協議会・丸山 ☎080(5105)1845・☎npoidn@gmail.com

### 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。

## COVID-19 新型コロナ関連情報

### ◆5類移行による変更点

#### ■5月8日から医療提供体制等が変わります

国は、5月8日(月)に新型コロナの感染症法上の分類を5類(季節性インフルエンザと同じ)に変更し、医療提供体制等が下記のとおり変わります。詳しくは、厚生労働省ホームページ(右二次元コード。🌐[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html))をご覧ください。



#### 変更点

- 外出制限
  - ▶陽性者や濃厚接触者への入院勧告や外出自粛など、法律に基づく制限はなくなります。自主的な感染対策は、引き続きお願いします。
- 医療費負担
  - ▶検査の公費負担は終了します。症状のある方は、ご自身で購入された検査キットの活用、またはかかりつけ医に相談した上で医療機関を受診してください。外来・入院時の医療費は、自己負担が発生します。
  - ▶コロナ治療薬(パキロビッド、ゾコーバ等)の費用は、9月末まで引き続き公費で負担します。
- 健康観察
  - ▶保健所等から患者本人への連絡はなくなります。
- 入院調整
  - ▶入院が必要な場合は、他疾患同様に医療機関間で調整しますが、9月末までは、症状の程度や特別な配慮の必要性などを考慮し、保健所または東京都が調整することがあります。
  - ※自宅療養中に体調が悪くなった場合は、まずはかかりつけ医に相談してください。

問合せ 区新型コロナウイルス電話相談センター ☎(5273) 3836(月～金曜日午前9時～午後5時)・FAX(5273) 3820

### 区民医療公開講座 講座

## 新型コロナウイルス感染症の現状と今後の対応

感染症法上の分類が5類に引き下げられ、感染症対策が大きく変わります。感染症の専門医が、今後感染症にどう備えるかをお話します。

日時 5月27日(土)午後2時30分～3時30分(午後1時30分開場)

会場 四谷区民ホール(内藤町87)

対象 区内在住・在勤・在学の方、300名

共催 新宿区医師会

申込み 当日直接、会場へ。先着順。

問合せ ▶新宿区医師会 ☎(3208) 2301・FAX(3208) 2304

▶健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3024・FAX(5273) 3876



講師 大曲貴夫(国立国際医療研究センター国際感染症センター長)

### ◆新型コロナワクチン 令和5年春開始接種

#### ■5月8日から令和5年春開始接種が始まります

初回(1・2回目)接種を完了し、前回接種から3か月以上経過した下記①②③のいずれかの方は、5月8日(月)～8月末に1回接種できます。



接種券がお手元に届き次第、予約できます。

対象 ▶①65歳以上の方、▶②5歳～64歳の基礎疾患がある方とその他重症化リスクが高いと医師が認める方、▶③医療従事者・高齢者施設等の従事者

#### 接種券の発行申請が必要な場合があります

接種を希望する次の方は、接種券発行の手続きが必要です。

#### 手続きが必要な方

上記対象の②または③に該当する方で、オミクロン株対応2価ワクチンを1回接種した方

※最終接種日から1か月が経過すると申請できます。

※転入等で区から接種券の発行を受けたことがない方は、電話・ファックスでのみ申請を受け付けます。

#### 申請方法

▶インターネット…令和5年春開始接種の接種券発行申請フォーム(右二次元コード。



🌐<https://form.vaccine-info-shinjuku.org/new/>)へ。

▶電話・ファックス…下記区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ。

#### ワクチン接種予約方法

#### ●個別接種

各医療機関へ直接、お申し込みください。



▲個別接種医療機関一覧

#### ●集団接種(元気館(戸山3-18-1))

▶インターネット…ワクチン接種予約サイト

(🌐<https://vaccine-info-shinjuku.org/link.html>)へ。

▶電話・ファックス…下記区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ。



▲ワクチン接種予約サイト

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

☎(4333)8907・☎0570(012)440(ナビダイヤル)(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

## 広島への平和派遣に親子で参加しませんか

 イベント

平和記念式典への参列・施設見学、被爆者との交流等を通して戦争の悲惨さや、平和の尊さへの認識を深めます。派遣された方には、報告書の作成、報告会での発表(10月開催予定)など、区の平和事業にご協力いただきます。

派遣期間 8月5日(土)～7日(月)(2泊3日)

対象 区内在住の小学4年生～中学3年生と保護者、7組14名(これまで平和派遣に参加していない方)

費用 行程に含まれる交通費・宿泊費は区が負担、食事代の一部は各自負担

申込み 所定の申込書(裏面の原稿用紙に「平和派遣参加に期待すること」がテーマの保護者の作文(800字程度)を記入)を5月8日(月)～19日(金)に郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申込書は総務課・特別出張所等で配布しています。東京共同電子申請サービス(新宿区ホームページからリンク)からも申し込みめます。

問合せ 総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273) 3505・FAX(3209) 9947



▲令和元年の平和派遣の様子

 HPで詳しく



## 区立幼稚園こども展 イベント

### ◆区立幼稚園の園児の作品を区役所本庁舎で展示します

区立幼稚園では、子どもたちの豊かな感性と表現する喜びを育んでいます。

今回の作品展では、区立幼稚園14園の園児が制作した絵や工作を展示するほか、区立幼稚園の活動を紹介いたします。

期間 5月16日(火)～30日(火)午前8時30分～午後5時(火曜日は午後7時まで)

会場 区役所本庁舎1階ロビー

問合せ 学校運営課幼稚園係(第1分庁舎4階) ☎(5273) 3103・FAX(5273) 3580



▲5歳児共同制作作品