

くらし	2・3面	施設	5面
▶環境にいいこと始めませんか		人材募集	5面
▶国民年金保険料免除等の臨時特例措置を終了します		保健・衛生	6・8面
福祉	3・4・5面	▶元気館 7月～9月のプログラム	
▶まちなか避暑地のご利用を		▶SHINJUKU♡しんぼ	
▶元気な高齢者向け介護予防教室		SHINJUKU♡しんぼ	
イベント	4・5面		

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。

手をつなごう! みんなで子育てハッピースマイル!



# 新宿子育てメッセ

## Shinjuku Kosodate Messe



HPで詳しく



日時 6月11日(日)

午前の部:午前10時～12時(午前9時45分開場)

午後の部:午後1時～3時(午後0時45分開場)

会場 新宿コズミックセンター  
(大久保3-1-2)

▶2階

わくわくエリア

▶段ボール迷路、▶ミニ消防士体験、▶アート体験、▶パパ向けブース、▶お話の部屋(読み聞かせ・絵本紹介)ほか

▶1階

ほっとエリア

▶小児科医とのおしゃべりタイム、ヒーリングレッスンができる「ほんわかスペース」、▶保健師・小児科医にアレルギー相談ができる「ほっとスペース」

▶地下1階

ゆったりエリア

▶マタニティヨガなどの体験・講座

※地下1階エリアの体験・講座は、来場予約とは別に参加予約が必要です。5月17日(水)午前9時から子育てメッセホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

▶アート体験



◀ニコニコ  
こそだて  
でんしゃ

▶子ども服  
物々交換会



子育てメッセは、区内で活動している子育て支援団体の見本市です。子育てを応援し、親子で楽しめるイベントをお届けします。今回は、午前・午後の二部制で実施します。詳しくは、子育てメッセホームページ(右上二次元コード。☎https://shinjuku.mycl.net/article/kosodatemesse\_shinjuku)でご案内しています。

主催 新宿子育てメッセ実行委員会

問合せ 同実行委員会事務局(新宿7-3-29、子ども総合センター内) ☎(3232)0695・FAX(3232)0666

来場の際は  
予約をお願いします  
(午前の部・午後の部各200組)  
5月17日(水)午前9時から先着順

電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、上記問合せ先へ。子育てメッセホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

6月3日(土)～10日(土)も  
メッセウィークとして  
ミニイベントを実施します

プレイパークなどのミニイベント、オンラインイベントがあります。参加方法等詳しくは、お問い合わせください。

アンケートに答えると  
お楽しみ抽選会にも  
参加できる!



※写真は全てイメージです。

### コラム 新宿の 未来の ために

▼5月8日に新型コロナウイルスの感染症法上の取扱いが「5類」に移行されました。新型コロナウイルスが日本で確認されたから、区民や事業者の皆さまには感謝申し上げます。

▼区では、新型コロナウイルスの影響で制限していた活動やイベントなどを再開し、住民同士のつながりや集まりを活発化し、住民同士の顔の見える関係が再構築できればと考えています。5月30日に実施する「おまじろデー」、6月11日に実施する「子育てメッセ等」についても、この3年間で縮小等をしてきましたが、今年は規模を拡大して実施する予定です。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。私もさまざまな場所で、皆さんと笑顔でお会いできることを楽しみにしています。

▼前回接種から3か月以上経過した65歳以上の方、基礎疾患等がある方、医療従事者・高齢者施設等の従事者を対象に新型コロナウイルスワクチンの令和5年春開始接種が始まりました。新型コロナウイルスの感染はまだ収束しておらず、ワクチン接種は重症化予防に有効な手段です。対象の方は、接種のご検討をお願いいたします。

▼日本では、食べ残しや売れ残りなどにより、本来食べられたものが年間52万トン廃棄されています。これは、国民1人1日当たりになると13グラムであり、おにぎり1個分に相当します。また、世界の食糧援助が年間40万トンであることから、その12倍と大変な量です。区では、食品ロスを削減するため「フードドライブ」を推進しており、各家庭で使いきれない手つかずの食品(未利用食品)を受け入れる窓口を設置しています。新宿リサイクル活動センター、西早稲田リサイクル活動センター、無印良品新宿(5月にMUJI新宿から移転の3か所に加えて、この4月には、ピーコックストア高田馬場店、ピーコックスストア目白店、イオンフードスタイル西新宿店の3か所にも窓口を設置しました。食品ロス削減のため、各家庭で未利用食品がありましたら、廃棄せず「フードドライブ」をご利用ください。

区長 吉住 健一  
よしずみ けんいち

6月は  
環境月間

# 「環境に良いこと」はじめませんか

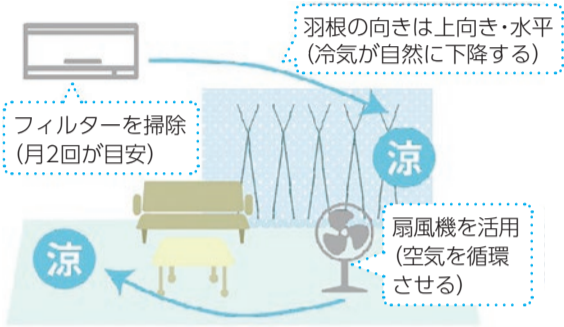
環境問題解決のために、一人一人が環境に優しい生活を実践することが大切です。  
今回は、身近なところからできる環境を守るための取り組みをご紹介します。



## ◆家庭でできる夏の省エネ◆

夏の省エネで、環境と家計に優しい生活を実践しましょう。

- エアコン使用時は設定温度や使用環境を工夫しよう  
「エアコンを頻りにオンオフしない」「室外機の周囲に物を置かない」等、熱中症に注意しながら無理なく省エネしましょう。
- 室内に入ってくる熱を減らそう  
遮熱対策として、カーテンやブラインドのほか、住宅の外側で日差しを遮るみどりのカーテンなども効果的です。
- 季節や時間に応じて冷暖房機器等の設定変更を
  - ▶夏は便座暖房を「オフ」、洗浄温水は「低め」に設定する
  - ▶日中は照明を消し、夜間は点灯を最小限にする
  - ▶冷蔵庫の設定温度を、夏は「中」、春・秋・冬は「弱」に設定する
  - ▶テレビ画面の「輝度」を下げる、「省エネモード」に設定する



## ◆5月30日はごみゼロデー◆

区では毎年5月30日をごみゼロデーとし、地域の皆さまにご協力いただき、美化清掃を行っています。地域の「美化の輪」を広げ、新宿をきれいなまちにするために多くの方のご参加をお願いします。

日時・集合場所 5月30日(火)(雨天中止)

▶高田馬場駅周辺地区…午前10時から／高田馬場駅前ロータリー広場、▶新宿駅東口周辺地区…午後2時30分から／新宿駅東口広場、▶新宿駅西口周辺地区…午後2時30分から／新宿駅西口モード学園コクーンタワー前

申込み ▶個人で参加…当日直接、集合場所へ、▶団体(町会・自治会・企業・学校等)で参加…代表者の方が参加票に団体名・参加人数等を記入し、5月26日(金)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先・特別出張所へ。参加票は問合せ先、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。

問合せ ごみ減量リサイクル課まち美化係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)4267・☎(5273)4070

## ◆生活騒音に気を付けましょう◆

- 生活騒音が原因のトラブルを起こさないためのポイント
  - ▶深夜・早朝は大きな音を出さないよう特に注意する
  - ▶音響機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
  - ▶音響機器の音量や使用時間帯に注意し、ヘッドホン等を使用する
  - ▶エアコンや洗濯機等は低騒音型の機種を選び、早朝や深夜の使用を控える
  - ▶防音マット・防音カーテン・二重サッシを取り付ける
  - ▶騒音計で自分が出している音の大きさを確認する

●騒音計(右写真)を貸し出しています

貸出期間は1週間です。トラブル防止にお役立てください(録音不可)。

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込み 事前に電話で問合せ先へ。

問合せ 環境対策課公害対策係(本庁舎7階) ☎(5273)3764



## ◆新宿エコ自慢ポイント◆

エコな活動を行ってポイントを貯めると環境に優しい景品がもらえます。令和5年度からは、区の食品ロス削減協力店の利用や、フードドライブへの食料品の提供、家庭の電力を環境にやさしい再生エネルギーに切り替えることでもポイントが貯まるようになりました。新規登録・ポイントの登録・景品の交換等詳しくは、下記問合せ先へ。

- 問合せ ▶ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318、  
▶新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374、▶西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374、▶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

# みどりを育てる取り組みを支援します

各制度には条件があります。詳しくは、お問い合わせください。





## ◆屋上等緑化への助成

既存の建物または敷地面積1,000㎡未満の新築・改築工事で、建物の屋上や壁面を緑化する方に、工事費の一部を助成します。

種別		助成額(①②のいずれか低い額)	助成限度額
屋上緑化(1㎡以上)	土の厚さが30cm未満	①工事費の2分の1 ②1㎡につき1万5,000円	30万円
	土の厚さが30cm以上	①工事費の2分の1 ②1㎡につき3万円	
壁面緑化(3㎡以上)		①工事費の2分の1 ②1㎡につき5,000円	10万円

※「屋上緑化等推進モデル地区」の新宿駅の周辺地域では助成単価・限度額を増額しています。

※工事着手前かつ令和6年3月31日までに完了する業者発注工事が対象です。

## ◆接道部緑化への助成

道路に面した敷地に新たに長さ2m以上の生け垣等を作る方に、工事費の一部を助成します。生け垣等の設置と同時にブロック塀等を撤去する場合は、撤去費用の一部も助成します。



種別		助成額
生け垣設置	高さ1m以上1.5m未満の樹木による植栽	1㎡につき1万7,000円
	高さ1.5m以上の樹木による植栽	1㎡につき2万1,000円
植樹帯設置	高さ0.3m以上の樹木による植栽、かつ、高さ1m以上の樹木が長さ2mにつき1本以上の割合で植栽	1㎡につき7,000円
	高さ0.3m以上の樹木による植栽、かつ、高さ3m以上の樹木が長さ4mにつき1本以上の割合で植栽	1㎡につき1万4,000円
ブロック塀撤去	高さ1m以上の万年塀等	1㎡につき6,000円
	高さ1m以上のブロック塀・大谷石塀等	1㎡につき1万2,000円

※設置・撤去いずれも40万円が限度額です。

※「みどりの推進モデル地区」の筆筒地域では助成単価・限度額を増額しています。

※工事着手前かつ令和6年3月31日までに完了する業者発注工事が対象です。

## ◆保護樹木制度

「みどりの文化財」として大きな樹木・樹林・生け垣を残していけるよう、区が樹木等を保護指定し、維持管理費の一部を助成しています。

指定基準	助成額(年額)
樹木…高さ1.5mの位置で幹周りが1.2m以上	9,000円(2本目以降は4,500円)
樹林…500㎡以上	9,000円(1,000㎡を超えるものは1,000㎡につき4,500円を加算)
生け垣…高さ1.2m以上で長さ15m以上	長さ20mまでは1㎡につき900円、20mを超えるものは1㎡につき450円

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924

## 防災区民組織の登録を検討する マンション自主防災組織へ

### 防災資機材を現物支給します

マンション自主防災組織に対して、今後防災区民組織の登録を検討することや、年1回防災訓練の実施とその内容を区に報告することを条件に、防災資機材を現物支給します。

支給する防災資機材は、区が選定した20品目から合計20万円(税込)を限度に選べます(1組織につき1回)。

**対象・要件** 次の全てに該当する組織

- ▶地階を除き5階建て以上で住宅の戸数が20戸以上の共同住宅
- ▶マンション自主防災組織を結成しており、防災区民組織として認定を受けていない

**品目** 小型発電機、組立式トイレ、携帯ラジオ、エレベーターチェアほか

**申込み** 所定の申請書を7月18日(火)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(上二次元コード)から取り出せます。

**問合せ** 危機管理課地域防災係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)3874

HPで詳しく



▲小型発電機

## 暑さが厳しいときは 「まちなか避暑地」のご利用を

●利用期間は6月1日(木)～9月30日(土)午前9時～午後6時  
上記期間中、高齢者等の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます(土・日曜日、祝日も利用可。ささえーる 中落合は日曜日休館)。施設の利用証がない方も利用できます。

**利用できる施設** ささえーる 葉王寺(市谷葉王寺町51)、ささえーる 中落合(中落合1-7-1)、シニア活動館、地域交流館  
**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



▲この「のぼり」が目印です

## 国民年金保険料免除等の 臨時特例措置を終了します

●新型コロナの影響による下記の臨時特例措置は令和4年度保険料まで  
▶保険料免除・納付猶予…令和5年6月分まで  
▶学生納付特例…令和5年3月分まで  
申請日から、原則2年1か月前までさかのぼって申請できます。

**問合せ** ▶区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338、  
▶新宿年金事務所(新宿5-9-2) ☎(3354)5048

## くらし



### 協働推進基金助成金一般事業助成 二次評価・公開プレゼンテーション

**日時** 5月30日(火)午後1時30分から3時間程度

**会場** 区役所本庁舎6階第2委員会室

**申込み** 傍聴を希望する方は5月24日(火)までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。定員10名程度。応募者多数の場合は抽選。

**問合せ** 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872・☎(3209)7455

### 神田川生き物調査



#### ●神田川ファンクラブ

神田川に入って、魚類等の観察と手網による捕獲を体験してみませんか。

**日時・集合場所** 6月3日(土)午前9時に戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)集合、正午に現地解散

**対象** 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名程度

**申込み** はがきかファックスに5面記入例のほか年齢、ウェーダー(胸までのゴム長靴)の有無(お持ちでない方は足のサイズ)を記入し、5月22日(必着)までに問合せ先へ。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。応募者多数の場合は抽選。



**問合せ** みどり公園課みどりの係

(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595

### 講演会「価格上昇時代を生き抜く 商いのやり方」



**日時** 6月6日(火)午後2時～4時30分

**会場** BIZ新宿(西新宿6-8-2)

**対象** 区内で事業を営む中小企業者、個人事業主ほか、200名

**内容** 売上向上に結びつく企業経営、店舗運営の考え方や手法の講演会(講師は小阪裕司/オラクルひとしくみ研究所代表)

**申込み** ファックスに5面記入例のほか店舗名または会社名と電子メールアドレスを記入し、6月2日(必着)までに問合せ先へ。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。



**問合せ** 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701・☎(3344)0221

### リサイクル講座



●古布から夏のリバーシブル帽子作り

**日時** 6月16日(金)午前10時～午後4時

**対象** 区内在住・在勤の方、10名

**費用** 400円(材料費等)

**持ち物** ほどいてアイロンをかけた古いズボンやスカートなどの木綿の布(70cm×70cm)2枚(色柄の違うもの)、物差し、筆記用具、裁縫道具(裁ちばさみを含む)

**共催** 新宿環境リサイクル活動の会

**申込み** 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、5月27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)

### 消費者大学講座



地域で消費者教育の担い手となる人材育成を目的に、「食と農」をテーマに実施します(全6回)。5回以上受講した方には、修了証書をお渡しします。

**日時・内容** ▶6月24日(土)…食品ロスとリサイクル(講師は月岡直明/農林水産省食品ロス・リサイクル対策室)

▶7月8日(土)…身近な東京農業(講師は渋谷圭助/東京都産業労働局農業振興課)

▶7月22日(土)…転換期にある都市・農村の農業の実態と市民の関わり(講師は八木洋憲/東京大学大学院農学生命科学研究科准教授)

▶7月29日(土)…意外と知らない卵(鶏卵)の不思議(講師は日比香子/目白大学社会学部社会情報学科准教授)

▶8月5日(土)…食品表示を食卓に生かそう(講師は阿南久/消費者市民社会をつくる会・ASCON代表理事)

▶8月26日(土)…消費者トラブルと対処法、修了証書授与式

※いずれも時間は午後1時30分～3時30分です。

**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・在学の方、30名

**申込み** 6月9日(必着)までに往復はがき・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を記入し、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** 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834

## 住宅・まちづくり



### 神楽坂三・四・五丁目地区 地区計画案の説明会・縦覧等

●説明会

**日時** 5月29日(月)▶①午後2時～3時30分、▶②午後6時～7時30分

**会場** 牛込笹笥地域センター(笹笥町15)

**申込み** 5月17日(火)から電話かファックス(5面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で問合せ先へ。各回先着80名。手話通訳あり。

●説明動画の配信

地区計画案の説明動画を5月29日(月)から新宿区ホームページ(右二次元コード)で配信します。



●縦覧・意見書の提出

**期間** 5月30日(火)～6月13日(火)

**意見の提出方法** 任意の用紙に氏名・住所・電話番号・地区計画案の名称と意見を記入し、上記期間に郵送(必着)または直接、問合せ先へ。

**縦覧場所・問合せ** 景観・まちづくり課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3831・☎(3209)9227

## 7月～9月の参加者を募集～定員を拡大しました 元気な高齢者向け介護予防教室

**日程・会場・内容等** 下表のとおり。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等は参加不可)

**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(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、5月24日(水)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は令和4年度に同教室に参加していない方を優先して抽選し、結果を6月1日(火)ころお知らせします。

**※**同時期に下表の複数の教室には参加できません。

**問合せ** 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

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間・7月の初回の日程	定員
脳はつつ教室 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・4日	15名
	2	中落合地域交流館(中落合2—7—24)	水曜日・午後・5日	15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・3日	20名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3—39—29)	火曜日・午前・4日	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2—28—8)	木曜日・午前・6日	15名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1—4—17)	金曜日・午前・7日	20名
	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・3日	7名
	8	ささえーる 中落合(中落合1—7—1)	木曜日・午前・6日	7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	9	ささえーる 中落合(中落合1—7—1)	火曜日・午前・4日	14名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5—24)	火曜日・午前・4日	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4—8—35)	金曜日・午前・7日	20名
	12	戸山シニア活動館(戸山2—27—2)	金曜日・午後・7日	22名

## 福祉

### 成年後見入門講座

**日時** 6月10日(土)午後1時30分～3時30分

**会場** 区社会福祉協議会(高田馬場1—17—20)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、30名

**申込み** 6月1日(木)までに電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックスで申し込みの場合はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。申し込みフォーム(右二次元コード。<https://www.shinjuku-shakyo.jp/news/516/>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、落選者にのみ連絡します。

**問合せ** 区成年後見センター ☎(5273)4522・ ☎(5273)3082・ 📧skc@shinjuku-shakyo.jp

### 新宿いきいき体操講習会

●今回から定員の枠を拡大して募集します  
持ち物等詳しくは、参加者に郵送のご案内します。

**日時** 6月21日(火)午後2時～4時

**会場** 中町地域交流館(中町25)

**対象** 区内在住・在勤の方、12名程度

## 認知症に関する相談・学習会・講座

■認知症介護者相談

**日時** 6月5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相談

**申込み** 5月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593

■認知症・もの忘れ相談

**日時・会場** ▶①6月6日(火)…落合保健センター(下落合4—6—7)

▶②6月21日(火)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1—17—20、区社会福祉協議会1階)

▶③6月29日(火)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10—16、四谷保健センター等複合施設4階)、いずれも午後2時30分～4時

**対象** 区内在住での忘れが心配な方、各日4名

**内容** 新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医による相談

**申込み** 5月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

①NPO組織運営

**日時・定員** 5月25日(火)午後6時45分～8時45分(20名)

**内容** NPOの運営における事業の進め方や資金調達ほか

②NPOのための法務講座

**日時・定員** 6月1日(火)午後6時45分～8時45分(20名)

**内容** NPOを設立・運営していく上で必要な法律


……………<①②共通>……………

**対象** 社会貢献活動をしている方ほか

**費用** 1,000円(資料代等)

**申込み** 5月17日(火)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

**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・ ☎(5386)1318・ 📧hiroba@s-nponet.net

**コーチング講座～ビジネスや子育てに** 

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。

**日時** 6月10日(土)・17日(土) 午後2時～4時、全2回

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、20名

**申込み** 5月17日(火)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・ ☎(5272)0352

■認知症サポーター養成講座

**日時** 7月4日(火)午後2時～3時30分

**会場** 大久保地域センター(大久保2—12—7)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、30名

**申込み** 電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・ ☎(5272)0352

## ささえーる 中落合・薬王寺の講座

●ボランティアで生かす合唱講座

**内容** 発声・リズム・ハーモニーの練習

**申込み** 5月31日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

**日時** 6月8日・22日、7月6日・20日、8月10日・24日の木曜日午後1時～3時、全6回

**会場・問合せ** 同館(中落合1—7—1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

●ささえーる 薬王寺の講座 

①パソコン講座(Word入門)

**日時** 6月9日(金)午後1時30分～3時

②スマートフォン講座(基礎)

**日時** 6月14日(火)午後2時～4時

……………<①②共通>……………

**対象** 区内在住の60歳以上、各5名

①一般対象

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶大人の趣味講座

「体験!切り手はり絵」(5/31)

②子ども対象

下落合図書館

▶親子で一緒に!

楽しくリフレッシュ体操(6/5)

……………( )内は開催日です。

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

区立図書館 HPで発信 **図書館のイベント情報**  

---

●一般対象

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶大人の趣味講座

「体験!切り手はり絵」(5/31)

---

●子ども対象

下落合図書館


▶親子で一緒に!

楽しくリフレッシュ体操(6/5)

---

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

**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・在学の15歳以上(中学生は不可)、区バドミントン連盟登録者、300名(1チーム6名以上)

**費用** 1チーム8,000円

※連盟未登録者は1人に付き別途500円がかかります。

※支払方法等詳しくは、要項をご覧ください。

**申込み** 所定の申込書に必要事項を記入し、6月1日(必着)までに郵送で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

※要項・申込書は新宿スポーツセンター・新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)で配布しています。

**主催・問合せ** 区バドミントン連盟・糸井裕子(〒171-0033豊島区高田1—10—6) ☎090(7402)8696

## 施設

### 大久保図書館の休館

●6月7日～9日

同館(大久保2—12—7)は、特別図書整理のため上記期間休館します。

**問合せ** 中央図書館 ☎(3364)1421

クス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

**会場・問合せ** 男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・ ☎(3341)0740

**子育て女性向け再就職支援イベントin四谷** 

●子育て世代の賢いマネープランと

私らしく両立するための働き方

**日時** 6月16日(金)午前10時～午後0時30分

**会場** 四谷地域センター(内藤町87)

**対象** 子育てしながら再就職を希望する女性、30名

**申込み** 5月17日(火)から

電話で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 先ホームページ(上二次元コード。<https://tokyoshigoto-terrace.jp/prepare/event/20230616/index.html>)からも申し込みます。託児あり(10名程度)。

**問合せ** 東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎(5211)2855

**区の担当課** 男女共同参画課 ☎(3341)0801

### バドミントン大会・男女別団体戦

**日時** 6月25日(日)午前9時～午後6時

## 新宿区民間提案制度

### 区民サービス向上や業務効率化につながる提案を募集します

●募集期間は6月14日まで

民間ならではの柔軟な発想や専門性を生かし、区民サービスの向上と業務の効率化につながる事業提案を募集しています。提案方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)に掲載している募集要領をご覧ください。

**提案要件** 区が実施している事業または区が提起する課題等への提案のうち、次のいずれかの要件を満たすもの

▶区民サービスの向上の実現につながるもの

▶効果的・効率的な業務の推進につながるもの


▶経費の削減や新たな歳入の確保など財政の負担軽減に資するもの

**対象** 提案する事業について業務遂行能力のある民間事業者・NPO法人・任意団体ほか

**選考** ▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション

**問合せ** 行政管理課(本庁舎3階) ☎(5273)4245

HPで詳しく



## 区民のひろば

**問合せ** 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・ ☎(5272)5500

★**催し・講座**★

◆**ハーモニカ無料講習会** 5月23日～6月27日毎週火曜日午前9時30分～12時、戸塚地域センターで。童謡、抒情歌の基礎ほか。C調21穴ハーモニカ持参。初心者対象。☎5月22日(月)までに電話で。先着20名。📍ハーモニカ

メイツ・山口 ☎090(8559)0631

◆**水彩画** 第1・3火曜日午後2時～4時30分、住吉町生涯学習館で。見学歓迎。📍月3,000円。📍火曜日水彩画・渡口 ☎090(7269)4733

## 公保健師(会計年度任用職員)

**対象** 保健師の資格があり、パソコン(ワード・エクセル等)ができる方、1名

**任期** 7月1日～令和6年3月31日

**勤務日時** 原則として月～金曜日のうち週2日、1日7時間45分(年数回、土・日曜日の勤務あり)

**勤務内容** ぜん息の療養相談・予防などの普及啓発ほか

**報酬(月額)** 11万7,000円程度。交通費(上限あり)・期末手当あり

**選考** ▶1次…書類・小論文、▶2次…面接

**申込期限** 5月31日(火)

※申込方法等詳しくは、募集案内ををご覧ください。募集案内は健康政策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。

**勤務場所・問合せ** 健康政策課公保健係(〒160-0022新宿5—18—21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

**対象** 区内在住で申し込み時点で18歳以上の方、2名

※新宿区議会議員・新宿区職員とその家族は応募できません。

**任期** 7月8日から2年間

**内容** 区議会議員の議員報酬や区長等の給料等を審議

**報酬** 会議(年2回程度)に出席の都度、1万円

**申込み** 原稿用紙に「特別職の報酬等への意見」がテーマの作文(800字程度)と住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号を記入し、6月5日(月)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。結果は応募者全員にお知らせします。作文は選考後に返却いたします。

**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

**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)



**元気館** 7月～9月のプログラム  
 〒169-0052 戸山3-18-1  
 ☎(3202)6291・☎(3202)6292  
 🌐https://www.sportsoasis.co.jp/sh45/

コース型	3か月参加型のプログラム(費用/400円×開催回数分)
通年型	年間(4月1日～令和6年3月31日)でのプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)
フリー型	当日参加のプログラム(費用/1回400円。回数券(11回分4,000円・有効期間3か月)あり)

※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。  
 ※満員の通年型プログラムはキャンセル待ちとして受け付けます。

◆コース型・通年型プログラム

日時・対象・内容 右表□のとおりに

※コース型プログラムの定員は右表□のとおりに

申込み 5月31日(必着)までに電話かほか(5面記入例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間。1人に付き2コースまで)を記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選(結果は6月5日(月)に同館ホームページと館内掲示で発表)。

※通年型プログラムは、定員に達していない場合随時追加募集しています。

◆フリー型プログラム

日時・対象・内容 右表□のとおりに

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※祝日午後6時以降は実施しません。

申込み 同館1階受け付け前の券売機で当日券を購入してご参加ください(費用は右上表のとおりに)。

※月替わりレッスンは、「筋膜リリース&ピラティス」「ウェストコアシェイプ」など、毎月内容を変更して開催します。

※フリー型プログラムの参加者は在館中にトレーニング室を利用できます。

●トレーニング室の利用

日時 ▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分

▶日曜日、祝日等…午前9時～午後5時45分

費用 400円(月～土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用可)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ● 9:45～10:30 (35名)	シニア健康体操● 9:25～10:25 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 8:35～9:20(35名)	カラダ整え体操● 9:30～10:30 (35名)	低負荷バランス体操● (60歳以上) 9:30～10:30	親子運動教室 (1歳6か月～3歳の未就園児と保護者) 9:30～10:15 (25名)	リラックスヨガ● 9:30～10:30
エアロシンプル★ 10:45～11:30	フラダンス★ 10:40～11:40 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 9:35～10:20(35名)	ピラティス● 10:45～11:30	ピラティス● 10:45～11:45	幼児体操教室(年中) 10:30～11:30 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45～11:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 11:45～12:30	ベビーマッサージ● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと保護者) 11:55～12:40	低負荷バランス体操● (60歳以上) 10:40～11:40	バランス体操● (40名) 12:15～13:15	ヨガ● 12:00～13:00 (30名)	幼児体操教室(年長) 11:45～12:45 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～13:00
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:00～14:00	ママフィットwithベビー● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと母親) 12:55～13:55	低負荷バランス体操● (60歳以上) 11:55～12:55	ボディシェイプ・ストレッチ● 13:30～14:30	リラククスヨガ● 13:15～13:45	小学生体操教室(小学1～3年生) 13:00～14:00 (満員)	コアリラックス 13:20～13:35
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:15～15:15	月替わりレッスン 14:10～14:40	リフレッシュムーブ● 13:50～14:50(30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 14:45～15:45	エアロシンプル★ 14:15～15:00	リンパ体操● 14:30～15:30 (30名)	リラックスヨガ● 14:00～15:00 (40名)
キッズチアリーディング (年中・年長) 15:45～16:45	幼児体操教室(年中) 15:00～16:00 (30名)	フラダンス★ 15:10～16:10 (30名)	リトルクラシックバレエ (年少・年中・年長) 16:15～17:15 (満員)	骨盤スリム● 15:15～16:15 (35名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:45～16:30	クラシックバレエ★ 15:30～16:30 (25名)
ジュニアチアリーディング (小学生) 17:00～18:00	幼児体操教室(年長) 16:15～17:15 (30名)	キッズ空手(年中・年長) 16:25～17:25(満員)	姿勢改善ヨガ● 17:45～18:30	幼児体操教室(年少) 16:30～17:30 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 16:45～17:30	●…マット系レッスン ★…アクティブ系レッスン
キッズダンス (年長～小学生) 18:15～19:15	小学生体操教室(小学1～3年生) 17:30～18:30	ジュニア空手(小学生) 17:40～18:40(満員)	骨盤スリム● 18:45～19:30	小学生クラシックバレエ (小学1～4年生) 17:45～18:45 (満員)	クラシックバレエ★ 18:00～19:00 (32名)	
	リラククスヨガ● 18:45～19:30	リセット自力整体● 18:55～19:55(30名)	リラククスヨガ● 19:45～20:45 (30名)	クラシックバレエ★ 19:00～20:00 (32名)		
	ピラティス● 19:45～20:45 (30名)	優しい体幹エクササイズ● 20:10～20:40				

保健・衛生

備えいらずの防災食

●いつもの食事を「もしも」の食事に

YouTubeで配信します(55分程度)。

配信期間・方法 5月17日(水)午前9時～6月1日(木)午後5時

対象 区内在住・在勤・在学の方

内容 平常時・非常時を区別せず、普段の食事で災害等を乗り越える方法やレシピを紹介

申込み 5月25日(木)まで新宿区ホームページから申し込みます。申込者に後日動画サイトのURLを送信します。

問合せ 落合保健センター☎(3952)7161

おじいさま・おばあさま学級

日時 6月9日(金)午後1時30分～3時30分

対象 もうすぐお孫さんを迎える方

内容 沐浴実習、助産師による講話「いまだきの妊娠・出産・子育て事情」、栄養士による講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」

申込み 6月8日(木)までに電話で問合せ先へ。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161

区関連・官公署情報

私立幼稚園 子育て教育フェア

各園の魅力や特色をお伝えするため、区内私立幼稚園がゲームや絵本の読み聞かせなどのブースを出展します。詳しくは、同フェアフェイスブック(右下二次元コード。🌐https://www.facebook.com/shinjuku.kosodate)をご覧ください。

日時 5月20日(土)午前10時～午後3時

会場 新宿中央公園(西新宿2-11)

主催 区私立幼稚園連合会

後援 新宿区・区教育委員会

問合せ 伸びる会幼稚園☎(3361)5020

※フェア当日は同園☎080(3705)3180へ。

新宿東口映画祭2023

詳しくは、お問い合わせください。

日時 5月26日(金)～6月8日(木)

費用 1,400円～2,000円(旧作はチケット購入時「広報新宿」本号の提示で200円割引)

後援 新宿区ほか

会場・申込み 5月19日(金)から▶武蔵野館(新宿3-27-10)、▶シネマカリテ(新宿3-37-12)でチケットを販売します。

問合せ 新宿東口映画祭実行委員会(武蔵野興業(株)内)☎(3352)0052

個別住宅相談会

日時 5月28日(日)午前10時～午後4時

会場 けんせつプラザ東京(北新宿1-8-16)

内容 建築士による住宅全般の相談

後援 新宿区

申込み 5月25日(木)までに電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右下二次元コード。🌐http://tokyodokensekkei.com)からも申し込みます。当日も受け付けますが、予約者優先です。

問合せ 東京土建設計者の会☎(5332)3971

新宿まちなかサロン(小滝橋ひろば)

日時・内容 6月14日(水)・28日(水)、7月12

日(水)・26日(水)▶①スマホ・PC相談会…午前10時30分～12時、▶②エキセントリック体操…午前10時30分～11時30分、▶③ウクレレ練習会(初・中級者向け)…午後1時30分～3時

会場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

費用 ▶①②各回200円、▶③各回2,000円

持ち物 ▶①スマートフォン・パソコン、▶②飲み物・上履き、▶③ウクレレ(有償貸与あり)

後援 新宿区

申込み 5月17日(水)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに)で問合せ先へ、各回先着▶①6名、▶②20名、▶③15名。

主催・問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後4時)・🌐(5386)1318・📧hiroba@s-nponet.net

東京都調理師試験願書の配布

配布・受付期間 6月2日(金)まで

配布場所 衛生課(第2分庁舎3階)、保健センターほか

試験日 10月28日(土)

問合せ 調理技術技能センター調理師試験担当☎(3667)1815

住民記録・戸籍は1階、国民健康保険は4階、税証明は6階に窓口を開設  
5月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  
▶住民記録・戸籍…1階  
▶国民健康保険…4階  
▶税証明…6階  
**取扱事務** 下記の事務に限ります。  
**注意事項** 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  
※他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が必要です。  
▶外国人住民の居住地届  
※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)が必要です。  
▶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、本人か同一世帯の方のみです。  
※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)が必要です。  
▶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

◆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)のみです。

▶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  
◆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  
◆税証明  
▶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対象です。  
**問合せ** 税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

国民健康保険料の納付相談を実施します

やむを得ない理由で納付が困難な場合は、分割納付もできます。この機会にご相談ください。納付や電話での相談も受け付けます。  
**開設時間** 午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)  
**開設場所・問合せ** 医療保険年金課納付推進係(本庁舎4階) ☎(5273)4158

マイナンバーカード

受け取り窓口臨時開設

●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** 6月4日(日)・10日(土)午前9時～午後5時  
**開設場所・問合せ** 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601



▲マイナちゃん

6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	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	区政情報課広聴係 ☎(5273)4065
交通事故相談	2(金)・16(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
行政相談			
公益通報相談	【公益保護委員(弁護士)による電話相談】 ☎(6632)2760(大野徹也)・☎(3470)3311(水嶋一途)・☎(5204)6707(岩田登希子)		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	27(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) 9:00～16:00(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	28(水)16:30～20:30	角筈図書館(西新宿4-33-7)	☎(5371)0010
税務相談	6(火)・20(火)13:30～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	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	19(月)14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
成年後見専門相談	月・水・金曜日(祝日等除く) 14:00～16:00(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。		
子ども・教育	子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00 日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00	子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675
	発達相談	子ども総合センター発達支援係(あいあい)(新宿7-3-29) ☎(3232)0679へ。	
	子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、各児童館へ。	
	家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)13:00～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558
	ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	
	子育て電話相談	保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～土曜日(土曜日は一部の園で実施)9:00～17:00、いずれも祝日等を除く。	公立の保育園、子ども園
	教育相談	月～金曜日(祝日等除く) 来所(電話予約)…9:00～18:00(受付は17:30まで)電話…9:00～17:00	教育相談室(大久保3-1-2、教育センター7階) ☎(3232)3071 電話相談は☎(3232)2711
	いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日、祝日、年末年始…12:00～22:00	新宿子どもほっとライン ☎(3232)2070
住宅・建築	住み替え相談	1(木)・2(金)・8(木)・9(金)・15(木)・16(金)・22(木)・23(金) 13:00～16:00(電話予約)	本庁舎7階 住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
	マンション管理相談	9(金)・23(金)13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室 住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
	住宅資金融資相談	2(金)・16(金)13:00～15:15(電話予約)	
	安全安心・建築なんでも相談	14(水)13:30-16:00(電話予約)	牛込竈管地域センター(竈管町15) 建築指導課 ☎(5273)3732
	建築計画紛争相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	本庁舎8階 建築調整課 ☎(5273)3544
年金・労務等	無料相談	9(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 ☎(6265)3517
税理士による	無料税務相談	①12(月)半込竈管・26(月)若松、②7(水)・21(水) 戸塚・23(金)落合第一の各地域センター(要電話予約)、時間は13:00～16:00	主催①東京税理士会四谷支部☎(3357)4858・②新宿支部☎(3369)3235
マンション問題	無料なんでも相談	7(水)・21(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		14(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー 主催・東京都地建物取引業協会第七ブロック☎(3361)7171
リフォーム	無料相談	28(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー 主催・新宿区住宅リフォーム協議会 ☎(3362)2161
不動産登記	無料相談	13(火) 13:00～16:00(電話予約)	区役所第1分庁舎2階区民相談室 登記全般については①、測量境界問題については②へ。主催・①東京司法書士会新宿支部☎(6279)1945 ②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	6(火)・20(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)、下落合図書館(下落合1-9-8)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(下落合図書館の相談会は☎(3368)6100)
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。

# 楽しく歩いて健康に! SHINJUKU♡しんぽ

歩いて、健康と  
景品をゲット!!

令和5年度  
ポイント対象期間  
6月からスタート!

「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獲得でき、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。

問合せ ▶専用コールセンター☎0570(077)122、▶健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)☎(5273)3047・FAX(5273)3930

健康保持に効果的な  
歩数の目安

1日8,000歩  
(75歳以上の方は1日5,000歩)

## 対象

4月1日時点で18歳以上の  
新宿区に住民登録のある方

## 期間

1期は6月1日(木)～8月31日(木)

▶2期…9月1日(金)～11月30日(木)、▶3期…12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

## 参加方法

### STEP1

次のいずれかの参加方法を  
選んで登録・申し込み

#### ●スマホアプリで参加



Android用 iPhone用

#### スマホアプリ参加者限定プレゼント

コンビニで使用できるコーヒーのクーポン券が抽選で当たるイベントを随時実施(実施の際はアプリ内のお知らせで通知)

#### ●活動量計で参加 (先着800名)



▲お近くのデータ送信用  
端末で気軽に歩数送信

#### ●活動量計の配布・説明会を開催

当日直接、会場へおいでください。  
日時 5月25日(木)・29日(月)午前10時～午後3時  
(正午～午後1時を除く)  
会場 新宿文化センター(新宿6-14-1)  
※上記日時以外も随時、健康づくり課健康づくり推進係・保健センターで参加を受け付けます。

### STEP2

歩いて  
ポイントを  
獲得



### STEP3

一定のポイントを貯めて  
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



※18歳以上の新宿区に住民登録のある方が対象です。

※スマホアプリで参加する方は、アカウント設定で氏名・住所等を登録すると、自動で抽選対象となります。

5月22日(月)からスタンプカード付き案内チラシを配布します

## しんじゅく健康スタンプラリーにご参加を



対象施設の利用やイベント等への参加、健診(検診)の受診など健康につながる行動でスタンプがもらえるスタンプラリーを実施します。詳しくは、お問い合わせください。

期間▶1期…6月1日(木)～8月31日(木)

▶2期…9月1日(金)～11月30日(木)

▶3期…12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

対象 4月1日時点で18歳以上の新宿区に  
住民登録のある方

スタンプカード付き案内チラシ配布場所  
特別出張所、区立図書館、シニア活動館ほか

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係

### スタンプを貯める

- 対象施設の利用
- イベントに参加
- 健診受診

▶健診で



### スタンプが30個貯まったら スタンプカードを郵送または 直接、問合せ先へ



### 抽選で クオカードが 当たる!



## 新型コロナ(COVID-19)の相談・問合せ

●新型コロナに関するかかりつけ医のいない方向けの医療機関案内、自宅療養者向けの健康相談、不安がある方向けの一般相談等

▶都…東京都新型コロナ相談センター

☎0120(670)440(24時間/土・日曜日、祝日対応)

※対応言語…日・英・中・韓・ベトナム・タガログ・ネパール・ミャンマー・タイ・フランス・ポルトガル・スペイン

※東京都発熱相談センター・東京都自宅療養者フォローアップセンター・自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)の相談機能を統合し、上記相談センターが5月8日に開設されました。

●新型コロナに関する一般的な相談(後遺症の相談含む)

▶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)☎(5273)3836・FAX(5273)3820

●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

▶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(ナビダイヤル)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害がある方等向け)

### 新型コロナ(COVID-19)の各種相談はこちら

左記のほか、経済支援等の各種問合せ先を紹介しています。

HPで詳しく



◀新宿区ホームページは、外国語でも閲覧できます。