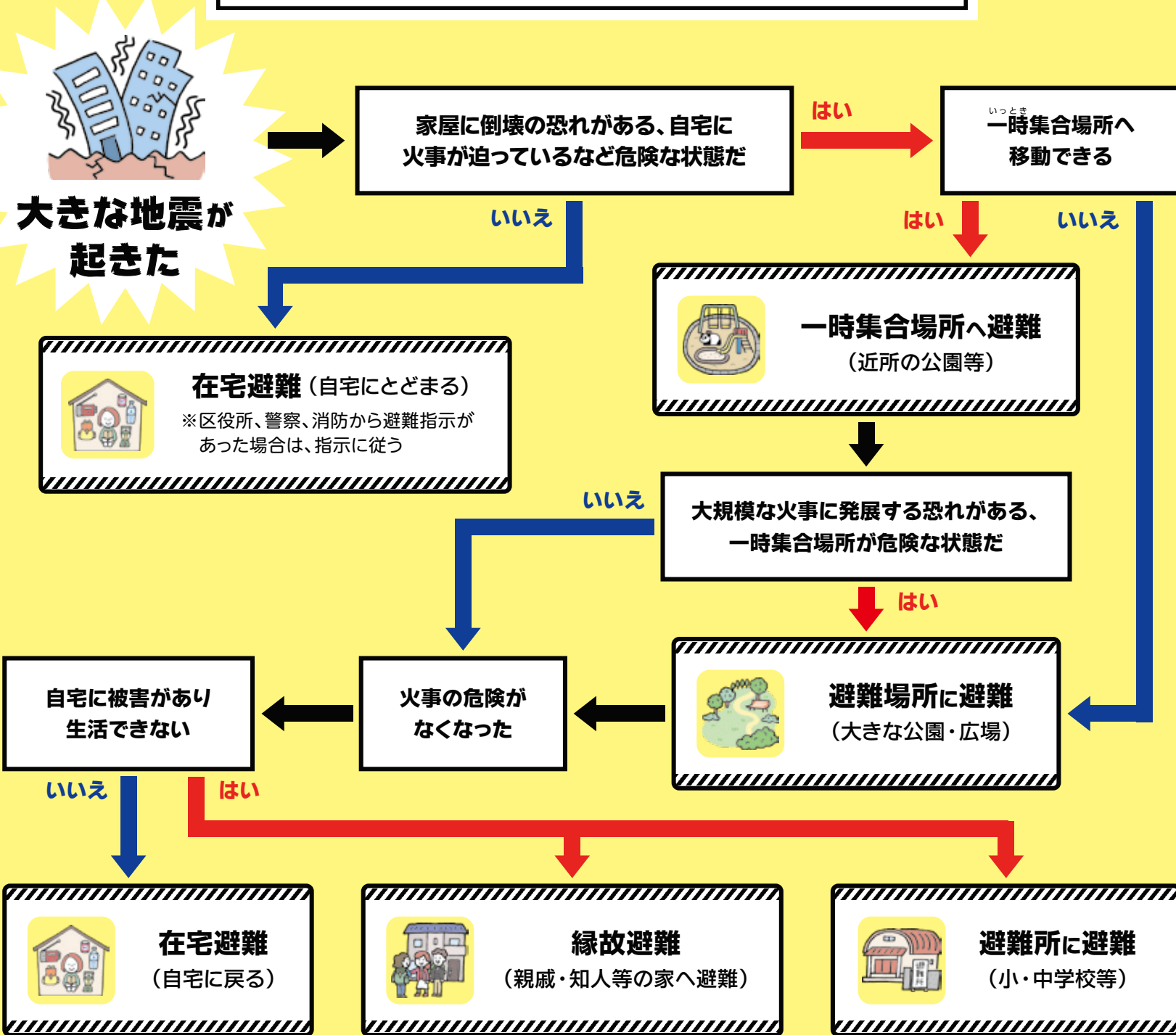


首都直下地震に備えて

2024年の元日に能登半島を襲った地震では、避難所の抱えるさまざまな問題が連日メディアで報道されました。多くの人々が住む首都圏では、首都直下地震への対策の重要性が高まっています。自分や家族の命とくらしを守るため、いま一度地震への備えを確認してみましょう。

生命と財産を守るための基本的な初期行動



防災対策について詳しくは2面でご紹介します

発行：新宿区

編集：区政情報課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111

HP <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・FAX(3209)9900

土・日曜日、夜間もご案内
受付時間：午前8時～午後10時

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。
「新宿区総合案内用AIチャットボット」もあわせてご利用ください(24時間利用可)。



AIチャットボット

CONTENTS

大会当日1月26日は交通規制にご理解・ご協力をお願いします～新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン…3面
会計年度任用職員を募集しています…6面 / 新小学1年生・新中学1年生の学齢のお子さんへ入学祝金を支給します…12面

広報新宿は、新宿区ホームページ、webサイトやアプリからもご覧いただけます。



新宿区
ホームページ



マイ広報紙



アプリ「マチイロ」
App Store



アプリ「マチイロ」
Google Play ストア

知って・備える

いのちと暮らし

「地震が起きたらまず避難所へ」というのは昔の話。区では、自宅に被害がなければ、避難所へ避難するのではなく、住み慣れた自宅での生活を継続する「在宅避難」を推進しています。

在宅避難について知り、日頃から地震に備えておきましょう。

☎危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874

防災について詳しくは
新宿区ホームページを
ご覧ください



知っておこう

在宅避難のススメ

避難所の生活は、なかなか不便なことも……

プライバシーを確保するのも難しく、中には、精神的なストレスで体調を崩す方もいます。こうしたことを考えると、できる限り、住み慣れた自宅での避難生活を続けることが重要です。

在宅避難に備え、日頃から各家庭で、水や食料・携帯トイレ等を十分備蓄しておきましょう。また、住宅の耐震化や家具転倒防止などにも努めましょう。



避難の分散化



縁故避難・避難所への避難の判断

家屋が傾いているなど
倒壊の恐れがある

自宅に火事が
迫っている

区・警察・消防から
避難の指示がある

備えよう

家庭備蓄のススメ

備蓄Check List!

●食品等

- ☐ 水
- ☐ 無洗米・レトルトご飯
- ☐ 乾麺・即席麺
- ☐ 缶詰(主菜・果物等)
- ☐ レトルト食品
- ☐ 飲料
- ☐ 菓子類
- ☐ 栄養補助食品・健康飲料粉末
- ☐ 調味料
- ☐ 常備薬(市販薬)

●生活用品

- ☐ ビニール袋
- ☐ 救急箱
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 使い捨てコンタクトレンズ、眼鏡
- ☐ マスク、体温計

- ☐ 手指消毒液
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ ラジオ
- ☐ 携帯電話の予備バッテリー
- ☐ カセットコンロ・カセットガスボンベ
- ☐ 生理用品
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ おしりふき
- ☐ おむつ

●高齢者のため

- ☐ 柔らかい食品(おかゆ等)・高齢者用食品
- ☐ 常備薬(処方薬)
- ☐ 補聴器用電池
- ☐ 入れ歯洗浄剤

●ペット用品

- ☐ ペットフード・水
- ☐ トイレ(ペットシートや猫の砂等)
- ☐ ケージ、リード、ハーネス
- ☐ 鑑札・狂犬病予防注射済票(犬の場合)
- ☐ 身元表示(迷子札等)、写真等
- ☐ 常備薬



その他、自分や家族に必要なものがないか確認しましょう

ローリングストックで備える



ローリングストック(日常備蓄)のメリット

- 日頃から防災を意識できる
- 災害時も食べ慣れたものを食べられる



区では家庭向け
防災用品を
あっせんしています

災害とトイレ

災害時の備えとして、水や食料と同じく重要なのがトイレです。人間の1日の排泄回数は平均5〜8回。水洗トイレは、自宅の配管に破損がないか確認できるまでは使用できません。もしものために、家族の人数×5回×1週間分の携帯トイレの備蓄をしておきましょう。



携帯トイレの
使い方



マンション防災してますか？

マンション防災対策の課題

高層階
居住者の
孤立

長周期
地震動による
被害

コミュニティの
希薄化

組織的な
応急活動体制の
未整備

マンション防災対策について詳しくは、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。



マンション防災を進めるポイント

活動の中心となる
人物を育て
周りが支える

楽しみながら
活動する
(夏祭りや防災訓練を
組み合わせるなど)

普段からの
コミュニティづくり
(顔の見える関係づくり)



日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏵️ …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集



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、原則として無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ



大会当日1月26日は交通規制にご理解・ご協力をお願いします

大会当日は、下図のとおり交通規制を実施します。最新情報等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄 <https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/traffic-control/>)でご案内しています。

📍 同大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎ (3232)7701・FAX (3209)1833



イベントを同時開催!

当日は、開会식을午前8時から行うほか、下記のとおりイベントを同時開催します。

🕒 時間 午前10時～午後3時30分

📍 場 国立競技場(霞ヶ丘町10-1)

📍 内 和太鼓・ダンス等の応援パフォーマンス、観光・体験・物販・飲食コーナーほか

●規制内容 ※時間は目安です。

規制区間	時間
1 明治神宮外苑周辺	午前7時30分～午後3時30分
2 国立競技場周辺	
3 外苑西通り(四谷四丁目→仙寿院)	
4 慶應病院南側新宿区道(大京町⇄信濃町駅前)	
5 首都高速道路4号新宿線(上り線外苑出口) ※上り線外苑入口は通行可(北参道方向から) ※下り線外苑入口は通行可(仙寿院方向から) ※下り線外苑出口は通行可	午前8時～午後1時
6 外苑西通り(東京体育館→四谷四丁目) ※東京体育館前から通行規制	
7 甲州街道(御苑トンネル)下り	
8 新宿通り(新宿二丁目交差点) ※四谷三丁目から通行規制	
9 御苑大通り(新宿五丁目東→新宿二丁目南)	
10 千駄ヶ谷ぎょうえんトンネル (千駄ヶ谷五丁目→新宿二丁目南)	
11 靖国通り上り(住吉町→市谷八幡町) 靖国通り下り(市谷八幡町→新宿五丁目東)	
12 新宿通り(新宿大ガード東⇄新宿二丁目)	
13 明治通り(新宿三丁目) ※新宿四丁目・新宿五丁目から通行規制	午前8時～11時
14 外堀通り(市谷見附→飯田橋)	
15 神楽坂通り(神楽坂上⇄神楽坂下)	
16 大久保通り(飯田橋→神楽坂上) ※新隆慶橋西詰から通行規制	午前8時～10時 午前8時15分～10時30分 午前8時15分～10時15分

都営バス 白61・飯62・橋63・高71・宿75・黒77・早81・池86・品97系統は、時間により休止・う回・短縮運行します。詳しくは、停留所でご確認ください。

- ▶ 東方向へは甲州街道へ、西方向へは青山通りか大久保通りへ、南北方向へは外苑東通りか山手通りへ、う回してください。
- ▶ 交通規制中は、コースへの立ち入り・横断はできません。ランナー通過時は、歩行者・自転車の横断も制限します。歩道橋や地下道のご利用をお願いします。
- ▶ 自転車・キックボード等は、コース沿道では降車して歩道を移動してください。
- ▶ コース上の路上パーキングは、1月25日(土)午後7時以降、利用できません。車両はレッカー移動の対象です。
- ▶ コース周辺の大会準備作業は、1月25日(土)午後7時ごろから行います。



一般向け

四谷図書館 ☎(3341)0095

- ▶「わーいにてる?みんなで描こう!似顔絵」講座(2/2)
- ▶初心者向け講演会&ワークショップ「暗記も辞書もいらない やさしい絵本から始める英語多読」(2/9)
- ▶“耳”で感じる、大人の朗読会「女性の健康」(2/14)

角筈図書館 ☎(5371)0010

- ▶キネマ角筈「映画 こども食堂にて」(2/2)
- ▶「誰でもかんたん色鉛筆教室!」①色鉛筆で動物・ペットを描こう(2/7)
- ▶「誰でもかんたん色鉛筆教室!」②色鉛筆で風景や小物を描こう(2/14)

下落合図書館 ☎(3368)6100

- ▶地域文化セミナー「落合に住んだ芸術家たち」(2/9)
- ▶絵本作家まつざわありささんの「ボールペン画教室」(2/11)

子ども向け

戸山図書館 ☎(3207)1191

- ▶プーク人形劇「ヤン助とヤン助とヤン助と」(2/15)



ポイントを集めて
景品をゲットしよう!
ゆげじいスタンプラリー

●区内銭湯でスタンプラリーを実施

デジタルスタンプラリーと紙のスタンプカードのいずれかを選択(併用不可)し、参加してください。

スタンプの達成条件により、100円割引券(デジタルスタンプのみ)やゆげじいオリジナルエコバッグ(いずれも数に限りあり)を差し上げるほか、抽選で共通入浴券10枚セットが当たります。

参加方法等詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。📄<https://shinjuku-sento-stamprally.studio.site>)でご案内しています。



📅 2月16日(日)まで

📍 区内銭湯16か所

👤 中学生以上

後援 新宿区

📍 地域コミュニティ課管理係

☎(5273)3519



新宿浴場組合公式
キャラクターゆげじい

シルバー人材センター

新規会員・受講生を募集

60歳からのハツラツワーク

地域でできる短時間ワーク、はじめませんか?

センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務等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。

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。入会を申し込んだ方には、後日同センターで接遇研修・就業相談を行います。

📍 2月3日(月)…四谷地域センター(内藤町87)、▶2月4日(火)…戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)、▶2月5日(水)…牛込筈笥地域センター(筈笥町15)いずれも午後2時から・午後3時30分から

📞 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。各回先着20名。

パソコン教室(Windows11使用)

📅 右表のとおり。午前クラスは午前9時30分~12時、午後クラスは午後1時~3時30分、各全2回

👤 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5名

💰 5,000円(別途テキスト代500円)

📝 はがきかファックスに3面記入例のほか受付番号(①~⑯の別)を記入し、1月24日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は全員に1月31日(金)までに郵送でお知らせします。

共通事項

📍 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・📠(3209)4288・📄<https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/>



教室名	主な内容	日程	クラス	受付番号
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成	2月3日(月)・10日(月)	午前	①
			午後	②
		3月4日(火)・11日(火)	午前	③
			午後	④
ワード活用A	アート機能等を使った 文書作成	2月14日(金)・21日(金)	午前	⑤
		3月12日(水)・19日(水)	午後	⑥
ワード活用B	ワードの表作成機能を使 った文書作成	2月18日(火)・25日(火)	午前	⑦
		3月14日(金)・21日(金)	午後	⑧
エクセル基礎	データ入力・数式の 使い方、表作成	2月5日(水)・12日(水)	午前	⑨
			午後	⑩
		3月3日(月)・10日(月)	午前	⑪
			午後	⑫
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	2月14日(金)・21日(金)	午後	⑬
		3月12日(水)・19日(水)	午前	⑭
エクセル活用B	データベース操作 (データの並べ替え・抽出)	2月18日(火)・25日(火)	午後	⑮
		3月14日(金)・21日(金)	午前	⑯
Windows11と ネット	Windows11・インター ネット・生成AIの基礎	2月13日(木)・20日(木)	午前	⑰
		3月17日(月)・24日(月)	午後	⑱

医療・介護・障害・通いの場 情報検索サイト「さがせる新宿」 をご利用ください

パソコンや
スマートフォン
で使える

さがせる新宿
新宿区 医療・介護・障害・通いの場 情報検索サイト

高齢者等の暮らしに役立つ情報を検索できます。日々の健康づくりや介護予防等にお役立てください。

詳しくは、同サイト(右二次元コード。📄<https://carepro-navi.jp/shinjuku>)をご覧ください。新宿区ホームページトップ関連情報のバナー(右上図)からもご覧いただけます。

●さがせる新宿でできること

▶地図・住所・最寄り駅等から、医療機関・介護サービス事業所・障害福祉サービス等事業所・通いの場の情報を検索

▶介護・在宅医療・障害福祉の相談窓口等の案内

📞▶事業…地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係☎(5273)4193、▶操作…トータルケアセンター☎(5657)3203(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時。問い合わせの際は、「さがせる新宿について」とお伝えください)



高齢者の介護予防・健康づくり等の 活動を行う団体を支援します



令和7年度通所型住民主体サービス事業補助金

住民主体で介護予防のための運動や会食等の活動を週1回1時間以上行う団体に補助金を交付します。申請を検討している方は、下記説明会へ参加してください。

※令和7年度から制度改正を予定しています。変更点等詳しくは、お問い合わせください。

※補助金の申請期間は2月3日(月)～28日(金)です。

📍高齢者の介護予防・健康づくり等の活動を行う団体

同補助金交付申請説明会

📅1月31日(金)午後6時～7時30分

📍区役所本庁舎3階302会議室

📞地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係☎(5273)4193

住民税(特別区民税・都民税)の支払い・申告



特別区民税・都民税・森林環境税(住民税等)のお支払いは納期限までに

●普通徴収の第4期納期限は1月31日

納付窓口 ▶銀行等金融機関、▶郵便局、▶コンビニエンスストア、▶区税務課・特別出張所

※ペイジー・クレジットカード払い・携帯電話・電子マネーでも納付できます。

※納期限を過ぎると、延滞金が加算される場合があります。

●便利な口座振替のご利用を

口座振替を希望する方は、口座振替依頼書をご自宅へ郵送します。

📞税務課収納管理係☎(5273)4139

●納税でお困りの方へ

納付の時期・方法の相談は随時受け付けています。

📞税務課納税係☎(5273)4534

住民税(特別区民税・都民税)の申告を

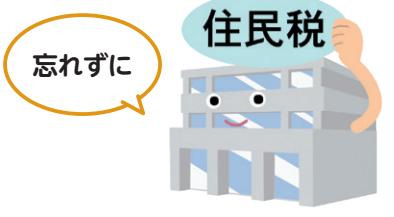
●申告は3月17日までに

令和7年度の申告書を下記対象の方に2月7日(金)に発送します。上記期限までに郵送で申告してください。相談等は電話で受け付けます。

📞令和6年度の住民税(特別区民税・都民税)を申告した方ほか

必要書類 運転免許証等の本人確認書類(代理申告の場合、委任状・代理人の本人確認書類・申告者の本人確認書類が必要)

申告先・問合せ 税務課課税第一係☎(5273)4107・課税第二係☎(5273)4108(いずれも〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎6階)



子ども未来基金を活用し 高校生のチャレンジを支援します

高校生が文化・スポーツに対して、チャレンジを諦めずに、活動や体験に取り組めるよう支援します。要件等詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項・申請書は子ども家庭課で配布しているほか、新宿区ホームページ(右下二次元コード)から取り出せます。

高校生全国大会等出場者助成

部活動・クラブ活動での全国大会等出場者へ旅費・宿泊費を助成します。

📍区に住民登録がある高校生で、官公庁または官公庁に準ずる団体が主催する全国大会か関東大会(全国大会の出場資格を得る大会に限る)に、予選会・選考会や推薦で出場権を得た方

助成限度額 年5万円

📅3月31日(必着)までに所定の申請書等を郵送または直接、問合せ先へ。

📍子ども家庭課企画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4261



ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)の ご利用を

ゴールデンウィーク(4月25日～5月10日)の利用抽選を行います

同施設について詳しくは、同施設ホームページ(下二次元コード。📄<https://megamiko.net/>)をご覧ください。

受付窓口 ▶月～金曜日(祝日等を除く)…区保養施設受付(本庁舎1階)☎(5273)3881(午前9時～午後5時)、▶土・日曜日、祝日等…㈱日本旅行☎(5369)3902(午前10時～午後6時)

📍区内在住・在勤の方と同行者

宿泊日数 3泊4日以内(1グループにつき5室以内)

📅1月27日(必着)までに受付窓口・特別出張所で配布している専用往復はがき(1グループにつき1枚)でお申し込みください。結果は全員に2月10日(月)までにお知らせします。当選した方は2月17日(月)までに受付窓口へ電話または直接、利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果(予約)は取り消します。

※抽選後の空室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日～2日前に、宿泊受付窓口で予約を受け付けます。

区の担当課 教育支援課教育活動支援係☎(3232)1058



会計年度任用職員 を募集しています

任用期間は4月1日から1年間で、交通費を支給します(上限あり)。対象・勤務日時・勤務内容・報酬・申し込み方法等詳しくは、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。



コミュニティ推進員・ 地区コミュニティ推進員

①コミュニティ推進員

定 1名

②地区コミュニティ推進員

定 特別出張所(四谷・榎町・落合第二・柏木)ごとに
1名

共通事項

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月9日(日))

申込期限 1月29日(水)

固 ▶ ①地域コミュニティ課コミュニティ係(5273)
4127、②特別出張所 ▶ 四谷(3354)6171・
▶ 榎町(3202)2461・▶ 落合第二(3951)
9177・▶ 柏木(3363)3641

産業振興課職員

●商工相談員

●商店会サポーター

●産業振興推進員

共通事項

定 各2名

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(3月6日(木)
または7日(金))

申込期限 2月14日(金)

固 産業振興課産業振興係(3344)0701

消費生活相談員

定 1名

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月上旬)

申込期限 1月29日(水)

固 新宿消費生活センター(5273)3834

福祉施設修繕業務員

定 1名

選考 ▶ 1次…書類、▶ 2次…面接(2月14日(金))

申込期限 1月29日(水)

固 地域福祉課福祉施設係(5273)4171

障害者福祉課職員

①障害福祉サービス事業者指導員

定 2名

②障害者自立支援ワーカー

定 若干名

共通事項

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月10日(月))

申込期限 1月31日(金)

固 障害者福祉課 ▶ ①事業指導係(5273)4194、
▶ ②支援係(5273)4583

高齢者福祉相談員

定 4名程度

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月下旬)

申込期限 2月7日(金)

固 高齢者支援課高齢者相談第一係(5273)
4593

介護保険課職員

①介護保険料納付相談員

定 3名

②介護保険認定調査員

定 1名

共通事項

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月中旬)

申込期限 1月29日(水)

固 介護保険課 ▶ ①資格係(5273)4597、
▶ ②認定第二係(5273)4255

家庭相談員

定 1名

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月10日(月)
または12日(水))

申込期限 1月29日(水)

固 子ども家庭課育成支援係(5273)4558

子ども総合センター・ 子ども家庭支援センター職員

①児童指導ワーカー

②心理指導員(発達支援)

③言語聴覚士(発達支援)

④作業療法士(発達支援)

⑤理学療法士(発達支援)

⑥看護師(発達支援)

⑦保育所等訪問支援員(発達支援)

⑧在宅児等訪問支援員(発達支援)

⑨療育指導員(発達支援)

⑩栄養士(発達支援)

⑪虐待対策コーディネーター

⑫虐待対策ワーカー

⑬心理指導員

共通事項

定 各若干名

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月6日(木)
以降)

申込期限 1月31日(金)

固 子ども家庭支援課 ▶ ①子育て支援係(3232)
0695、▶ ②～⑩発達支援係(3232)0679、
▶ ⑪⑫⑬総合相談第一係(3232)0674

保健予防課職員

●診療放射線技師

●服薬治療支援看護師

共通事項

定 各1名

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月下旬)

申込期限 2月7日(金)

固 保健予防課予防係(5273)3859

保健衛生業務員(看護職)

定 2名

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月13日(木))

申込期限 1月29日(水)

固 牛込保健センター(3260)6231

女性の健康支援員(二)

定 1名

選考 ▶ 1次…書類、▶ 2次…面接(2月14日(金))

申込期限 1月31日(金)

固 四谷保健センター(3351)5161

精神障害者相談支援員

定 若干名

選考 ▶ 1次…作文等、▶ 2次…面接(2月13日(木))

申込期限 1月29日(水)

固 落合保健センター(3952)7161

区立学校等職員

①エデュケーション・アシスタント

②スクールソーシャルワーカー

③学習指導支援員

④スクール・サポート・スタッフ

⑤学校経営推進員

共通事項

定 各若干名

選考 ▶ ①②③は作文等、④⑤は書類、▶ 2次…面接
(2月10日(月)以降)

申込期限 2月4日(火)

固 教育指導課教職員係(5273)3078



イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

こども・教育

明るい選挙啓発ポスター展

小・中学生、高校生の入選・佳作作品を展示します。

会場 ▶ 1月23日(休)午後1時～31日(金)正午…新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、▶ 2月4日(休)午後1時～18日(休)正午…四谷地域センター(内藤町87)

区 選挙管理委員会事務局 ☎(5273)3740

特別支援学級・新宿養護学校連合作品展

日 1月24日(金)～2月5日(休)午前10時～午後5時

場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)

内 図画工作・書写ほか

参加校 ▶ 愛日小(若竹学級)、▶ 東戸山小(若草学級)、▶ 花園小(新苑学級)、▶ 落合第二小(若葉学級)、▶ 柏木小(柏葉学級)、▶ 四谷中(新苑学級)、▶ 西新宿中(E組)、▶ 新宿中(若草学級)、▶ 新宿養護

区 教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074

親子で学ぶデンタルセミナー

●家族みんなでいい歯を守ろう！

YouTubeを利用した講座(40分程度)です。お申し込みいただいた方のうち、区内在住の小学生と保護者の組で希望する先着100組に歯ブラシセットを差し上げます。

配信期間 2月5日(休)午前9時～25日(休)午後5時

対 区内在住・在勤・在学の方

申 1月17日(金)午前9時～2月21日(金)午後5時に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

区 四谷保健センター ☎(3351)5161

3Rこども講座

●こどもふろしき講座

～ふろしきの結び方、包み方を覚えて活用しよう

日 2月23日(祝)午前10時30分～12時

対 区内在住の小学生、10名(小学2年生までは保護者同伴)

申 往復はがきに3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。

場 区 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)

高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

●屋内で楽しむ大道芸

日 2月25日(休)午後2時～3時10分

対 区内在住の60歳以上、50名

出演 ハードパンチャーしんのすけ(ジャグリング(下写真左)、YUKI(マジック・バランス芸(下写真右))

申 2月1日(出)～24日(休)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 区 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816 (午前9時～午後6時)



すべての方

料理が好きになる野菜の料理講座

●無理しない減量チャレンジ

YouTubeを利用して料理講座の動画(20分程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトとレシピのURLを送信します。

配信期間 2月14日(金)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶ ご飯、

▶ カブの辛味肉み

そがけ、▶ こんにゃ

くソテー、▶ レタス

とシラスのサラダ、

▶ モヤシとわかめの味噌汁

申 2月10日(月)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

区 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



四谷スポーツスクエアの教室

詳しくは、同施設ホームページ(右下二次元コード) <https://www.yotsuya-sports-square.jp>をご確認ください。

日 対内 ▶ 毎週火曜日午後2時～2時

50分/60歳以上…いきいき健康体

操、▶ 毎週火曜日午後7時50分～8時50分/障

害者手帳をお持ちの方…障害者卓球

区 四谷スポーツスクエア ☎(6273)2651(午前9時～午後10時)



暮らしとこころの何でも相談会

司法書士が精神保健福祉士や公認心理師・臨床心理士と一緒に相談をお受けします。

●面談相談会

日 1月22日～3月26日の毎月第4水曜日午後6時～9時(受け付けは午後7時50分まで)

場 申 当日直接、司法書士会館(四谷本塩町4-37)へ。

●電話相談会 ☎0120(895)800

日 3月19日(休)までの毎月第1・第3水曜日午後6時～9時(受け付けは午後8時30分まで)

共通事項

後援 新宿区ほか

区 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

フェイクニュースや詐欺に騙されないために

●SNS時代に必要な情報リテラシー

日 1月31日(金)午後4時30分～6時

対 18歳～39歳、20名

講 安部貴士(株)火燐代表取締役)

申 1月17日(金)～29日(休)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。あんだんてホームページ(上二次元コード) <https://www.andante-shinjuku.net/>からも申し込みます。

場 区 勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、ここ・から広場内) ☎(3200)3311



家具長持ち講座(DIY)

●家具やフローリング床のキズ直し体験

日 2月1日(出)午後1時30分～3時

対 区内在住・在勤・在学の方、6名

申 1月21日(休)午前10時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 区 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)

認知症に関する相談

●認知症介護者相談

日 2月3日(月)午後2時～4時

場 区役所第1分庁舎2階区民相談室

対 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 精神科医師による相談

申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

区 高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

●認知症・もの忘れ相談

日 場 ▶ ①2月6日(休)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、▶ ②2月12日(休)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後2時30分～4時

対 区内在住でももの忘れが心配な方、各日4名

内 医師による相談

申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

区 ▶ ①四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770、▶ ②落合第一高齢者総合相談センター

☎(3953)4080



イベントのつづき

四谷ひろば スマホ・パソコン講座

日内 ▶①Windows入門…2月3日・17日の月曜日午後3時30分～5時30分、全2回、▶②ワード入門…2月5日～26日の水曜日午後1時～3時、全4回、▶③エクセル入門…2月7日～28日の金曜日午後1時～3時、全4回

費 ▶①3,000円、▶②③6,000円(いずれも教材費等)

場申 往復はがきに3面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、1月17日(金)～28日(必着)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。

問同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

食育講演会

●知ってトクする!トクホの活用術
～わたしに合うトクホの見つけ方

日 2月7日(金)午後2時～4時

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤・在学の方、50名

講 福山勝実(日本健康・栄養食品協会理事)

申 1月17日(金)～2月6日(木)に電話で問合せ先へ。先着順。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 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

創業セミナー

●スモールビジネス向け金融のプロに聞く
創業融資のポイントとコツ

日 2月8日(土)午後2時～4時30分

申 1月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか現在の仕事内容を記入)で問合せ先へ。先着36名。

場 問 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・FAX(3205)1007・✉incu@shinjuku-center.jp

病態別講演会(高血圧)

●高血圧ってそういうものだったんだ!

日 2月10日(月)午後3時～4時30分

対 区内在住・在勤の方、30名

講 井口信雄(榊原記念病院附属クリニック院長)

申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

場 問 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

ささえーる 薬王寺の講座

1 スマートフォン講座

日 2月12日(水)午後2時～4時

対 区内在住の60歳以上、5名

内 スマートフォンの基礎、区の防災情報の確認方法

講 NPO法人竹箒の会

2 パソコン講座

日 2月14日(金)午後1時30分～3時

対 区内在住の60歳以上、5名

内 パソコンへの写真の取り込み

講 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)

3 マニキュアと爪のお手入れで
指先と心もリフレッシュ!

日 2月19日(水)午後2時～3時

対 区内在住の50歳以上、15名程度

施 術 早稲田美容専門学校生徒

共 通事項

申 ▶1 2は1月29日(木)まで、▶3は2月5日(木)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。

場 問 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

リサイクル講座

●余り布からフクロウのブローチ作り

日 2月14日(金)午後1時～3時

対 区内在住・在勤の方、15名

費 250円(材料費等)

持 余り布2種類(各15cm×15cm)、裁縫道具、筆記用具

共 新宿環境リサイクル活動の会

申 往復はがきに3面記入例のとおりに記入し、1月28日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 問 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)



「思春期の子どもと向き合う」シンポジウム

●「思春期の心に寄り添い、育ちあう」

同イベントは2月24日(休)～3月3日(月)にYouTubeでも配信します。視聴方法等詳しくは、特別出張所・区立図書館等で配布しているチラシや新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

日 2月15日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時開場)

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤・在学の方、120名

講 竹原幸太(東京都立大学准教授)、有馬祐子(助産師)、山中多民子(公認心理師)

費 500円(資料代等。YouTube配信は無料)

申 1月17日(金)から電話か申込書(チラシ下部)をファックスでNPO法人非行克服支援センター ☎(5348)6996(月～金曜日午後1時～8時)・FAX(5337)7912へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。託児あり(小学生までのお子さん、先着10名。保険料として270円が必要。2月5日(木)までに申し込み)。

問 子ども家庭支援課子育て支援係 ☎(3232)0695

生ごみからたい肥づくりサロン

日 2月16日(日)午後1時30分～3時

対 区内在住・在勤の方、20名

内 ダンボールたい肥や土づくりの情報交換

申 往復はがきか電子メールに3面記入例のとおりに記入し、2月4日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込みめます。

場 問 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



女性しごと応援キャラバンin新宿

日 2月18日(水) ▶①セミナー…午前10時～12時、▶②個別相談会…午後0時20分～1時25分(1人につき30分)

場 TKP新宿西口カンファレンスセンター(西新宿1-10-1)

対 就職活動中の女性、▶①100名、▶②12名

内 仕事の事情や仕事の特徴の捉え方、求人情報を多角的に見る方法

共 新宿区

申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右上二次元コード。☎https://josei-caravan.jp/)からも申し込みめます。託児あり(生後6か月以上の未就学児、先着10名。2月12日(水)正午までに申し込み)。

問 同イベント運営事務局 ☎(6734)1346



シニア就職1dayトライ面接会in新宿

日 2月19日(木)正午～午後3時、午後2時～5時(いずれも同じ内容)

場 新宿エルタワー30階サンスカイルーム(西新宿1-6-1)

対 55歳以上の求職者、各回40名

共 新宿区

申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。同イベントホームページ(右上二次元コード。☎https://senior-1day.com)からも申し込みめます。

問 同イベント事務局 ☎(6256)9094(月～金曜日午前9時～午後6時)



新宿いきいき体操講習会

持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。介護予防のミニ講座「ひざ痛対策 ～ひざが痛む人のための のぼルン おりルン ひざラク体操」もあります。

日 2月19日(木)午後2時～4時

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 1月17日(金)～2月5日(木)に電話かファックス(3面記入例のとおりに記入)で問合せ先へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・FAX(6205)5083

イベントのつづき

しんじゅく難病サロン

日 2月19日(水)午後2時～3時30分
対 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 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の体験ほか
申 電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。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。
場 区 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943



介護者講座

●ゆる〜い動きでリラックス なごみのヨガ
講座終了後に交流会を開催します。
日 2月20日(木)午後1時30分～3時
場 四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)
対 区内在住・在勤の方、30名
講 入野幸枝(区社会福祉事業団介護福祉士)
申 1月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
区 四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770・☎(3358)6922

講演会「自分の肺を守るために、肺がんやCOPDについて学ぶ」

希望者に肺年齢測定を実施します。
日 2月21日(金)午後2時～4時
対 区内在住・在勤の方、30名
講 扇野圭子(慶應義塾大学病院呼吸器内科医師)
申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。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。
場 区 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026



働く女性応援講座

●働き続けたいあなたへの「ヒント」
～一緒に今後のキャリアを考えよう
日 3月13日(木)午前10時～午後3時
場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
対 区内在住・在勤・在学で働くことに不安を抱えている女性、15名
講 桑田真理子(キャリアブリッジ代表)
申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも申し込みめます。託児あり(未就学児、先着15名。2月12日(水)までに申し込み)。
区 男女共同参画課 ☎(3341)0801



LGBTQ啓発公演「みんな同じ人間だねフェス」各舞台・ライブに10組20名を無料招待

差別がなくなる社会を目指して企画したイベントです。内容等詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード)をご覧ください。
HP <https://min-ona.tokyo/>をご覧ください。
日 内 ▶ 舞台…3月19日(水)午後7時から、20日(木)22日(土)・23日(日)いずれも午後1時から、▶ ライブ…3月20日(木)～23日(日)いずれも午後7時から
場 シアターマームキュリー新宿(新宿3-30-13、マルイ本館8階)
後援 新宿区、区観光振興協会
申 2月15日(土)まで専用応募フォーム(下二次元コード) HP <https://forms.gle/hXAwbLBKUQFQpiJV7> から申し込みめます。応募者多数の場合は抽選。
区 LGBTQ CULTURE実行委員会
✉ lgbtqc2024@gmail.com



お知らせ まちや暮らしに関する情報を掲載しています

こども・教育

区立保育園・子ども園の一時保育のオンライン申し込み

一時保育は、区内在住で生後6か月以上の健康で集団保育ができる未就学児童を、認可保育園等で一時的にお預かりする制度です。4月以降の区立保育園・子ども園の一時保育はオンラインで24時間申し込みできるようになります。詳しくは、新宿区一時保育システムホームページ(右下二次元コード) <https://shinjuku.hoiku.michi-shiru.jp/> をご覧ください。
※一時保育は私立認可保育園・私立認定こども園でも実施しています。詳しくは、各園にお問い合わせください。
●一時保育システムでの利用予約期間(4月利用分)
▶ 専用室型(抽選)…3月1日(土)午前9時15分～5日(水)午後1時
▶ 空き利用型(先着順)…3月25日(水)午前9時15分～各利用日3日前午後1時(土・日曜日、祝日等を除く)
※利用予約には事前登録と面談が必要です。
区 保育課入園・認定係 ☎(5273)4527



高齢者・介護

後期高齢者医療制度に加入している方へ

●医療費等通知書を発送します
1月27日(月)に発送します。通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費(10割分の金額と自己負担相当額)等を記載しています。受診内容等をご確認ください。
区 令和6年11月29日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和5年9月～6年8月に保険診療で医療機関等への受診履歴がある方
区 東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519(土・日曜日、祝日等を除く)



すべての方

新宿区の国民健康保険に加入している方へ

●医療費のお知らせを発送します
区の国民健康保険に加入し、医療機関を受診した方に、「医療費のお知らせ(令和5年12月～6年11月までの診療分)」を2月上旬に発送します。診療日数等の確認にご利用ください。このお知らせは、確定申告(医療費控除)に使用できる場合があります。再発行はできませんので大切に保管してください。
区 医療保険年金課国保給付係 ☎(5273)4149

「新宿区未来につなぐ町会・自治会ささえあい条例」検討委員会

●旧名称「(仮称)新宿区町会・自治会活性化推進条例」検討委員会
日 1月23日(木)午前9時30分～11時
場 申 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。
区 地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127

お知らせのつづき

食品衛生監視指導計画(案)へのご意見を募集しています

計画(案)の全文や意見用紙は衛生課・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・区立図書館で配布しています。

●令和7年度重点的監視指導事業

- ▶食中毒対策
- ▶大量調理施設等への監視指導
- ▶輸入食品の安全確保
- ▶HACCPに沿った衛生管理の制度化への対応
- ▶地域特性に応じた監視指導



提出方法 所定の意見用紙を1月31日(金)までに郵送(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(右二次元コード)からも提出できます。



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

健康づくり行動計画推進協議会

日1月28日(火)午後6時～7時30分

場**申** 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。

問健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

障害者施策推進協議会

日2月3日(月)午前10時～12時

場**申** 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、1月27日(月)までに問合せ先へ。

問障害者福祉課福祉推進係 ☎(5273)4516・☎(3209)3441

レガス新宿施設予約システムが停止します

リニューアルに伴うメンテナンス作業のため停止します。停止期間中、各施設の予約受け付け等は**下記**連絡先にお問い合わせください。

停止期間 2月11日(祝)午後10時～13日(木)正午

対象施設・連絡先 ▶新宿コズミックセンター・大久保スポーツプラザ・屋外スポーツ施設(野球場・庭球場・多目的運動広場等)・学校等開放施設…新宿未来創造財団 ☎(3232)7701

▶生涯学習館・新宿文化センター…同センター仮事務所 ☎(3350)1141

▶新宿歴史博物館…同館 ☎(3359)2131

▶漱石山房記念館…同館 ☎(3205)0209

▶新宿スポーツセンター…同センター ☎(3232)0171

▶四谷スポーツスクエア…同施設 ☎(6273)2651

▶新宿NPO協働推進センター…同センター ☎(5386)1315

▶新宿中央公園フットサル施設…同施設管理棟 ☎(5321)6237

問新宿未来創造財団 ☎(3232)7701

地域センター受付システムが停止します

リニューアルに伴うメンテナンス作業のため停止します。停止期間中は各地域センター窓口でのみ利用予約ができます。

停止期間 2月11日(祝)午後10時～13日(木)正午

問▶地域センターの利用…四谷 ☎(3351)3314・

牛込筆筈 ☎(3260)3677・榎町 ☎(3202)8585・

若松 ☎(3209)6030・大久保 ☎(3209)3961・

戸塚 ☎(3209)8001・落合第一 ☎(3954)1611・

落合第二 ☎(3951)9941・柏木 ☎(3363)7036・

角筈 ☎(3377)1373の各地域センター

▶システム停止…地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127

税理士による確定申告無料相談

日程等詳しくは、新宿区ホームページ(下二次元コード)でご案内しています。インターネットでのみ予約できます。

問▶新宿税務署 ☎(6757)7776

▶四谷税務署 ☎(3359)4451



区民のひろば

日時・会場は予定です。同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は、掲載希望号の2か月前までにお申し込みください。

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

催し・講座

◆大河ドラマ「べらぼう」に関する講演会

1月19日(日)午前9時30分～12時、ウィズ新宿で。田沼意次等について東大国史研究会が語る。**費**2,000円。**申**1月18日(土)までの午後3時～7時に電話で。先着15名。

問日歴文研 ☎090(4603)9489

1月は26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。他の機関に確認が必要な手続き等は取り扱えない場合があります。

- ◆**住民記録** ▶転入・転出・転居・世帯変更の届け出(国外からの転入手続き・国外転出者のマイナンバーカード継続利用の手続きは取り扱いません)、▶マイナンバーカード・住民基本台帳カードによる転入届け出(事前に前住所地でカードによる転出届け出が必要)、▶外国人住民の住居地届(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)、▶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。広域交付住民票の写しは発行不可)、▶不在住証明書の交付、▶印鑑登録申請・廃止の届け出、▶印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)、▶マイナンバーカードの交付(予約が必要)・届け出等、▶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

場**問**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)、▶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。戸籍等広域交付証明書は取り扱いません)、▶身分証明書、不在籍証明書の交付
- 場****問**戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階) ☎(5273)3509

- ◆**国民健康保険** ▶加入・脱退の届け出

場**問**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)

場**問**税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

住民税・国民健康保険料の納付相談を実施します

納付が困難な方や滞納している方はご相談ください。納付のほか、電話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)

場**問**▶住民税…税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4534、▶国民健康保険料…医療保険年金課納付推進係(本庁舎4階) ☎(5273)4158

2月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加するときは、母子健康手帳をお持ちください
予約制のものは1月17日金から受け付けます



保健センター等
の問合せ先

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)

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	6日(木)★ 13日(木)◎	9:00～10:30	予約制。虫歯予防等の相談・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	7日(金)◎ 28日(金)★		
	東新宿	3日(月)◎ 10日(月)★		
	落合	4日(火)◎ 25日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	7日(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
	落合	4日(火)		
母親学級	四谷	20日(木) 27日(木)	13:30～16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 ▶1日目…沐浴 ^{もくよく} 実習、歯の健康
	東新宿	8日(土) 15日(土)	9:30～12:00	▶2日目…分娩 ^{ぶんべん} の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	14日(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	6日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	28日(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	5日(水)	13:00～14:00	
育児 (双子の会)	落合	18日(火)	13:30～15:00	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	28日(金)	13:30～15:30	▶産婦クラス…予約制。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…予約制。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あり) ※オンラインでも受け付けています。
	四谷	6日(木)		
	東新宿	20日(木)		
	落合	26日(水)		
(妊婦クラス)	四谷	6日(木)		
離乳食 講習会	牛込	18日(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 ※オンラインでも受け付けています。
	四谷	20日(木)		
	東新宿	10日(月)		
	落合	14日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	13日(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	7日(金)		
	東新宿	3日(月)		
	落合	4日(火)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25日(火)	13:00～14:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。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50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	21日(金)	9:00～10:30	
	東新宿	5日(水)		
	落合	6日(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター (四谷)	14日(金) 産婦人科全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談 ※思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などについて相談できます。 ※オンラインでも受け付けています。
		25日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健 相談	四谷	21日(金)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	東新宿	3日(月)	9:15～11:30	
	落合	20日(木)		
うつ 専門相談	牛込	25日(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	3日(月)	13:30～15:00	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	3日(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、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	7日(金) 17日(月)		
	東新宿	12日(水) 17日(月)		
	落合	4日(火)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談)	牛込	25日(火)	13:00～14:30	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 ※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	21日(金)	9:00～10:30	
	東新宿	5日(水)		
	落合	6日(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴^{もくよく}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。
回 2月22日(土)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)
場 牛込保健センター
問 ㈱メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222
(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・
HP <https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>



土曜日夜間・
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
●医療情報ネット(ナビイ)
HP <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



●休日夜間薬局検索
(新宿区薬剤師会)
HP <https://www.shinyaku.com/index.html>



2月の各種相談は
広報新宿12月15日号でご案内しています

1月・2月の各種相談の開催日時等は、広報新宿12月15日号11面に掲載しています。新宿区ホームページ(右二次元コード)からもご覧いただけます。



新小学1年生・新中学1年生の学齢のお子さんへ 入学祝金を支給します

児童・生徒の健やかな成長を支援するため、入学祝金を支給します。対象世帯へ1月24日(金)に案内通知を発送します。祝金を受給するには、手続きが必要です。期限までに手続きをお願いします。詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。



※下記のいずれにも該当するお子さん

▶平成30年4月2日～31年4月1日生まれ(新小学1年生の学齢)または、平成24年4月2日～25年4月1日生まれ(新中学1年生の学齢)

▶令和7年1月1日(基準日)に、新宿区に住民登録がある

支給金額 ▶新小学1年生の学齢のお子さんがある世帯…お子さん1人につき5万円、▶新中学1年生の学齢のお子さんがある世帯…お子さん1人につき10万円



問区入学祝金コールセンター ☎0120(553)663・FAX(5273)3580

私立学校就学者等支援給付金を支給します

令和6年度から、私立学校等に通う小・中学生のお子さんがある世帯に年3回に分けて給付金を支給しています。

第3回支給対象世帯には、1月27日(月)に案内通知を発送します。給付金を受給するには、手続きが必要な場合があります。期限までに手続きをお願いします。詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。
※第2回支給を受けた世帯は、原則として手続きは不要です。



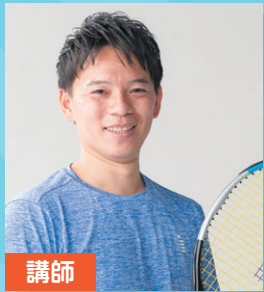
問区私立学校就学者等支援給付金コールセンター ☎0120(112)141・FAX(5273)3510



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 テニス教室

パラスポーツを体験しよう



講師
眞田卓さん

パリ2024パラリンピックに出場し、東京2020パラリンピックでシングルスベスト16、ダブルスベスト4の好成績を収めた眞田卓さんが講師を務めます。

普段体験する機会の少ないパラスポーツを実際に体験し、その魅力を実感してみませんか。

日 2月16日(日)午後1時～2時45分

場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対 小学生、40名

申 電話かほかぎ・ファックス(3面記入例のほか、学年、お持ち

の方は電子メールアドレス、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がいいえ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、▶④パラスポーツ経験)を記入)で1月27日(月)午後3時まで(ほかぎは27日(必着))に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。問合せ先ホームページ(右下二次元コード) <https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp>からも申し込みます。定員に空きがある場合は、2月4日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

問吉本興業株式会社ワクワク！スポーツ体験プロジェクト事務局 (〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(3209)8264



ゲスト(吉本芸人)
レギュラー



ゲスト(吉本芸人)
市川刺身
(そいつどいつ)



司会(吉本芸人)
キクチウツナカネ

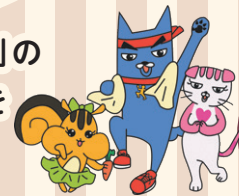


新宿区にまつわる3択クイズ

シンジュ

キュー

「しんじゅく健康フレンズ」の3人の中で、正しい解説をしているのは1人だけ！



染色は新宿の地場産業！
染色にも健康にも水が大事！
水分補給を忘れずに

出題 06

新宿における染色業のはじまりはいつ？



ケンゾウ

「江戸時代」だな。江戸の頃からの技法による東京染小紋・東京手描友禅等が今に伝えられて、新宿の地場産業として発展しているんだ。新宿の地場産業としては、印刷・製本関連業も忘れちゃいけないよ。



菜々

「昭和の初期」ね。染色では、水洗いの作業等に大量の水が必要で、しかも水質が染めの出来上りを左右するほど。神田川や妙正寺川では、職人が川に入って水洗いをする風景が昭和30年代まで見られたそうよ。



ココロ

…………… 本当のことを言っているのはだれ？ ……………

クイズの答えは2月15日号12面、新宿区ホームページ、区公式SNSで発表
新宿区ホームページ・区公式X(旧ツイッター)・Facebookでは毎月25日に前回の15日号の問題と答えを発表するよ！ぜひ公式アカウントをフォローして答え合わせしてみてね！

新宿区
ホーム
ページ



ケンゾウ



12月15日号で正しい解説をしていたのは …………… でした！

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)
@shinjuku_info



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名／新宿区



YouTube
「新宿区チャンネル」