

暑さが厳しいこの時季は熱中症にご注意を

外出時だけでなく、室内でも熱中症に気を付けましょう。

●予防で大切なこと

- ▶しっかり1日3度の食事を取る
- ▶喉の渇きを感じなくても、できるだけ小分け(180ml)にして水分補給する
- ▶通気性が良く、乾きやすい服を着る
- ▶人が多い場所は熱中症のリスクが高まるので注意する

●熱中症を疑う症状(高体温、めまい、頭痛、呼びかけに反応がない)があるときは

- ▶涼しい場所に移動し服をゆるめて寝かせる、▶保冷剤や冷たい水のペットボトル等で首・脇の下・足のつけ根を集中的に冷やす、▶服の上から少しずつ水をかける、▶水分・塩分を補給する
- ※呼びかけに反応がない場合は救急車(☎119番)を呼び、迷ったら☎#7119へ問い合わせましょう。

●熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険性が高くなると予測される際に環境省・気象庁から全国に発

表される、危険な暑さへの注意を呼びかける警報です。

環境省熱中症予防情報サイト(右二次元コード。

📄 <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>)で確認できます。

📞 健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024



暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

利用できる施設・時間 ▶ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)・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…午前9時～午後6時、▶郵便局(新宿局(西新宿1-8-8)・新宿北局(大久保3-14-8)・牛込局(北山伏町1-5))…午前9時～午後5時

利用期間 9月30日(火)まで(ささえーる 中落合は日曜日休館。郵便局は窓口営業日は利用可)

📞 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

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2期納期限は9月1日

銀行等金融機関、郵便局、区税務課・特別出張所、コンビニエンスストアで納付書を使って納付できます。

※ペイジー・電子マネー・インターネットバンキング・クレジットカード払いも利用できます。

※納期限を過ぎると、延滞金が増加される場合があります。

●便利な口座振替のご利用を

希望する方は、税務課収納管理係へお問い合わせください。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(本庁舎6階) ☎(5273)4139

●納付が困難なときにはご相談を

来庁または電話で相談を受け付けます。所得の著しい減少等で納付が困難と認められる時は、申請により納める時期を遅らせたり、分割納付できる場合があります。

📞 滞納対策課徴収係(本庁舎6階) ☎(5273)4311(受け付けは区納付案内センター)

税証明はコンビニ交付サービスのご利用を

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストア等で住民税の課税(非課税)証明書・納税証明書を取得できます。

費用は1通につき200円で、区の窓口より100円安く取得できます。

※令和4年度～7年度で、申告等により、新宿区に税情報がある方に限ります。

※新宿区から転出した方は利用できません。詳しくは、お問い合わせください。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、電子申請も利用できます(1通につき300円。別途郵送料相当分を負担)。

📞 税務課収納管理係 ☎(5273)4139

図書館の催し

一般向け

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶くらしの講座「口腔ケアで元気な毎日」～認知症や誤嚥性肺炎を防ぐために(9/20)

子ども向け

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶子ども読書リーダー講座「図書館でマスター!本のフィルムコーティング」(9/7)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般向け



子ども向け

8月は24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

📞 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

📞 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

📞 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)

📞 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)

📞 滞納対策課滞納対策係(本庁舎6階) ☎(5273)4311(受け付けは区納付案内センター)