

ふれあい入浴証を発行しています

60歳以上の方等を対象に、区内の公衆浴場(右表)を月4回無料で利用できる「ふれあい入浴証」を発行しています。

【対象】区内在住で次のいずれかに該当する方、▶60歳以上、▶身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている、▶児童育成手当を受給し未就学児を扶養している

●26年度以降に入浴証を申請した方は

2年度の入浴証を3月23日(月)から順次発送します(申請は不要)。4月1日(水)までに届かない場合は地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

●初めて申請する方・

25年度以前に申請した方は

住所・氏名等がわかるもの(健康保険証等、障害者手帳、児童育成手当認定兼支払通知書(児童扶養手当証書は不可)のいずれか)をお持ちの上、地域包括ケア推進課または特別出張所で申請してください。

【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・FAX(6205)5083へ。

浴場名	所在地
鶴巻湯	早稲田鶴巻町533
竹の湯	改代町2
熱海湯	神楽坂3-6
第三玉の湯	白銀町1-4
弁天湯	余丁町5-1
大星湯	市谷台町18-3
塩湯	四谷三栄町1-3
柏湯	北新宿4-3-7
柳湯	市谷柳町25
金沢浴場	新宿7-22-11
東宝湯	新宿7-11-5
万年湯	大久保1-15-17
松の湯	西早稲田1-4-12
金泉湯	西早稲田2-16-20
世界湯	高田馬場3-8-31
梅の湯	上落合2-6-4
松の湯	上落合3-9-10
三の輪湯	上落合3-31-2
福の湯	下落合4-25-10
ゆ〜ざ中井	中落合1-13-8
栄湯	西落合2-6-2

※渋谷区の羽衣湯(渋谷区本町3-24-20)も利用できます(利用者負担100円)。

ヘイトスピーチ、許さない。

特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動は、人の尊厳を傷つけたり、差別意識を生むことになりかねず、許されません。平成28年6月、「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」が施行されました。法律は、法務省ホームページ(http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04_00108.html)でご案内しています。互いの人権を尊重し合う社会を築いていきましょう。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。

互いの人権を尊重し合う社会をともに築きましょう

乳幼児健康診査での感染症予防のお願い

区は、新型コロナウイルス感染症への十分な感染予防対策を行いながら、乳幼児健康診査(3~4か月児健診、1歳6か月児歯科健診、3歳児健診)を実施します。区民の皆さんも十分な感染予防対策の上、おいでください。

ただし、今後の感染拡大状況により変更する場合がありますので、事前にご問合せ先へお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

- ◆健診会場で区が実施する感染予防対策
 - スタッフ、来所者の体調確認
 - 手洗い、マスク着用を含む咳エチケットの徹底
 - 感染予防についての張り紙での注意喚起
 - 施設内にせっけんや消毒薬を設置
 - 十分な換気、温度の管理
 - 待合場所の分散などの環境整備ほか

- ◆来所する皆さんへのお願い
 - お子さんと保護者・同行者は、健診当日は検温・体調確認を行った上でおいでください。
 - 体調不良の場合は無理をせず、次回以降の健診や他の保健センターでの健診をご利用ください。

❗ 発熱等の風邪症状があるときは健診受診をご遠慮ください。

【問合せ】▶牛込(弁天町50) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223、▶四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166、▶東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・FAX(3200)1027、▶落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943の各保健センターへ。

施設の臨時休館利用中止情報

3月31日(火)まで

新型コロナウイルスの感染拡大の防止のため、右表のとおり区の施設を休館・利用を一部中止します。期間については変更がある場合がありますので、詳しくは各施設にご確認ください。

また、このほかにも臨時休館・利用を中止している施設がある場合もありますので、ご利用の際はご注意ください。

施設名	問合せ
区立図書館	中央・こども・四谷・鶴巻・西落合・戸山・北新宿・中町・角筈・大久保・下落合★1 中央図書館 ☎(3364)1421・FAX(3208)2303
	区役所内分室(区政情報センター)★2
	男女共同参画推進センター図書資料室★3
博物館・記念館	新宿歴史博物館 新宿歴史博物館 ☎(3359)2131・FAX(3359)5036
	林芙美子記念館 佐伯祐三アトリエ記念館 中村彝(つね)アトリエ記念館
	漱石山房記念館 ☎(3205)0209・FAX(3205)0211
	新宿スポーツセンター ☎(3232)0171・FAX(3232)0173
スポーツ施設・元気館	新宿ゴズミックセンター ☎(3232)7701・FAX(3209)1833
	大久保スポーツプラザ ☎・FAX(5285)1477
	元気館 ☎(3202)6291・FAX(3202)6292

- ★1 資料閲覧、閲覧席の利用、資料の複写、対面での調べもの相談(レファレンス)、利用者用インターネットパソコンでの閲覧、視聴覚資料の試聴、会議室の利用、対面朗読室のサービスを中止します。窓口での予約資料の貸し出し、資料返却、OPAC利用の資料検索、新規利用登録は、通常通り実施します。
 - ※こども図書館の資料貸し出しは中央図書館で行います。
- ★2 期間中は閉鎖し、資料閲覧、閲覧席の利用、資料の複写は中止します。
- ★3 資料閲覧、閲覧席の利用、資料の複写、対面での調べもの相談(レファレンス)のサービスを中止します。窓口での予約資料の貸し出し、資料返却、OPAC利用の資料検索、新規利用登録は、通常通り実施します。
 - ※家庭配本、学校等への団体貸し出し等についてはお問い合わせください。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。

リサイクル適性(♻️) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新型コロナウイルス感染予防のための外出控えで運動不足になっていませんか?

シニア向け 自宅でできる健康体操

やってみよう!区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」シニア世代の方は、特に意識してご自宅で体を動かし、体力低下を予防しましょう。「しんじゅく100トレ」は、声を出して数を数えながらゆっくり行うと効果的です。慣れてきたら重り(市販の軽量アングルウエイト250gなど)をつけて行うと効果が高まります。右図QRコードからしんじゅく100トレの紹介動画をご覧ください。



また、地域センターや保健センター等の区施設等で「自宅でできる健康体操」のチラシを配布しています。ぜひ、ご活用ください。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



例① 重量挙げ

意識する部位: 肩の筋肉, 腕の筋肉

効果: 荷物の上げ下げが楽になる!

ポイント: ●腕を伸ばす時に肘をしっかり伸ばす

回数: 10回

①胸を開き、両肘を肩の高さまで上げる

②「1,2,3,4」で腕を斜め前に伸ばし、「5,6,7,8」で元に戻す

例② ひざ伸ばし

意識する部位: 太ももの前側の筋肉

効果: 腰痛改善 立ち座りが楽になる!

ポイント: ●膝をしっかり伸ばす ●つま先は天井に向ける

回数: 右10回, 左10回

①膝を直角に曲げて座る

②「1,2,3,4」で膝をまっすぐに伸ばし、「5,6,7,8」で元に戻す

※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

住民税・軽自動車税(種別割)・国民健康保険料の納付 クレジット納付・ペイジー納付が始まります

令和2年度から利用できます。詳しくは、新宿区ホームページでご案内します。

【問合せ】▶税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139・FAX(3209)1460、▶医療保険年金課国保収納係(本庁舎4階) ☎(5273)4158・FAX(3209)1436へ。

- モバイルレジでのクレジット納付

モバイルレジアプリのカメラで金額が30万円以下の納付書に印刷されたバーコードを読み取り、モバイルバンキング(インターネットを経由して利用する銀行サービス)等を利用して納付するサービスです(決済手数料が必要)。

※詳しくは、(株)NTTデータのモバイルレジホームページ(<http://solution.cafis.jp/bc-pay/>)でご案内しています。
- ペイジー納付

パソコン、スマートフォン・携帯電話やATMから支払いをすることができサービスです。

住民税、軽自動車税(種別割)は4月1日(水)から、国民健康保険料は5月11日(月)からペイジー対応の納付書を発行します。ペイジー納付は、通常発行日の2営業日後から利用できるようになります。上限金額の設定がなく、振込手数料もかかりません。

※夜間・休日にATMで納付した場合、時間外手数料がかかる場合があります。

※ペイジー納付開始前に発行された納付書はペイジー納付に対応していませんので、ご注意ください。

※詳しくは、日本マルチペイメントネットワーク推進協議会のペイジーホームページ(<http://www.pay-easy.jp/>)でご案内しています。
- ◆領収証書は発行されません

クレジット納付・ペイジー納付では、領収証書は発行しません。領収証書が必要な場合は納付書でお支払いください。
- ◆窓口でのクレジットカード納付はできません