

くらし ——— 2・3・4・8面
▶新型コロナウイルス感染症の影響により業況悪化が見込まれる中小企業の事業主、収入減少のあった世帯の方へ特別融資(無利子)、経営に関する窓口相談体制の強化を行っています
個人向け資金貸付の特例措置を行っています
福祉 ——— 5面

子ども・教育 ——— 4面
▶長崎への平和派遣に親子で参加してみませんか
施設 ——— 5面
人材募集 ——— 5面
保健・衛生 ——— 6・7面
▶令和2年度の「健康診査」が「がん検診」が始まります

しんじゅくコール ☎03-3209-9999
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時
FAX 03-3209-9900

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。

外出を控えている今だから注意!

運動不足による 体力低下を予防しよう



シニア世代が元気な体を維持するためのポイントをご紹介します。
【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・☎(5273) 3930へ。

◆体をこまめに動かそう

◎体操・掃除・料理などさまざまなことで、
1日40分以上体を動かそう

歩数計を持っている場合は、室内でも身に付け、1日4,000歩以上歩くのが目安です。自宅のできるラジオ体操等や、人ごみを避けての散歩もおすすです。



◆筋力トレーニングをしよう

◎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」

1週間動かないだけでも、筋肉量は減少します。声を出して数を数えながらゆっくり行いましょう。慣れてきたら重り(市販の軽量アングルウエイト250gなど)をつけて行くと効果が高まります。新宿区ホームページ(右図QRコード)で、しんじゅく100トレの紹介動画をご覧ください。



◆やってみよう!新宿区オリジナル体操

◎新宿いきいき体操

「平成新宿音頭」の曲に合わせて、鉄腕アトムや区の花・つつじなど、区にゆかりのあるものが筋力・バランス能力アップの動作として盛り込まれた介護予防体操です。「新宿いきいき体操」の詳しい解説書は、地域包括ケア推進課で配布しています。

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。



▲「歌舞伎」のポーズ

◎新宿ごっくん体操

食べる・話すためのお口の筋力低下を防ぐ体操です。歌うだけでも効果があります。新宿区ホームページ(右図QRコード)で、「新宿ごっくん体操」の紹介動画をご覧ください。

一例…「パタカラ」と声を出しながら、腕を前に出してグーパーする×7回



パ タ カ ラ

唇を閉じている状態から、息を強く出す音
舌の先を上歯のすぐ後ろにつけて出す音
舌の奥のほうを上あごにつけて出す音
「タ」より少し後ろのほうに舌の先をつけて出す音

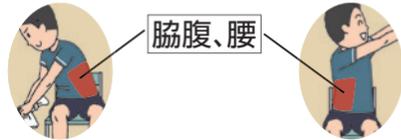
例①
振り返り美人



①タオルを肩幅より広めにピンと張り、斜め下に構える
②[1,2,3,4]で体をひねり、反対方向の斜め上に腕を伸ばす。[5,6,7,8]で元に戻す

回数
右 5回
左 5回

意識する部位

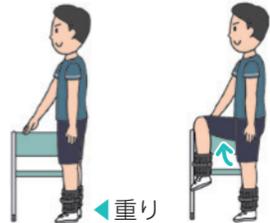


効果 振り返る動作が楽になる!

ポイント

- 腕だけでなく体ごとひねる
- 左右だけでなく、上下の動きも意識する

例②
足の前上げ



①片手で椅子の背もたれを持つ
②[1,2,3,4]で太ももを上げ、[5,6,7,8]で元に戻す

回数
右 10回
左 10回

意識する部位

太ももの付け根の筋肉



効果 つまづき軽減、階段上りが楽になる!

ポイント

- 太ももを床と平行になるまで上げる
- 椅子に体重をかけ過ぎない

※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

◆運動以外にも普段の生活を見直そう

◎いろいろ食べて栄養バランスをアップ

◎規則正しい生活をしよう



自宅でできるシニア世代の健康づくり・介護予防情報を提供しています

区オリジナル体操等のDVDを貸し出しているほか、健康づくり・介護予防のリーフレットを配布しています。

【配布場所】ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)、シニア活動館、地域交流館、清風園ほか
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

区主催等イベントの中止・延期、区施設等の休館等の対応を4月15日まで延長します



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3月31日まで原則中止・延期としていた区主催等のイベント、区施設等の休館等の対応を、4月15日(水)まで延長します。最新の情報については、新宿区ホームページまたは各主催者・各施設に直接、ご確認ください。

※5月以降に開催を予定しているイベント情報も広報新宿今号では掲載していません。

また、区立学校の休校情報等を新宿区ホームページに掲載しています。事前にご確認ください。

最後に、シルバー人材センターの皆さんが手作りのマスクを作り、区に寄付をしてくださっています。早速、保育所に配布し、活用させていただいています。戦後の日本で、感染症が区民生活にこれほどまでに大きな影響を与えたことは初めてだと思います。困難な場面を迎えています。区民の皆さまがそれぞれの立場で感染拡大防止対策にご協力くださっています。紙面でお礼で恐縮ではございますが、心から感謝を申し上げます。

区長 吉住 健一



区民の皆さまへメッセージ

区民の皆さまに、感謝を申し上げます。新型コロナウイルス感染症対策で、さまざまな不便をおかけしているところですが、都内や区内での感染が予想されてきた初期のころから、区内各地の町会・自治会の皆さんには、掲示板を活用した情報発信に多大なるご協力をいただきました。ホームページなどでの情報発信だけでは、インターネットをお使いになっていない区民には届かないため、町会掲示板を通じて相談窓口の告知をさせていただきました。また、一斉休校にあたりましては、保護者の皆さまに多大なるご理解とご協力をいただきました。学校の教職員の協力もあり、時間をずらした学年ごとの登校や、校庭などの開放も実施できました。区の施設の利用制限のほか、イベント・講座の中止や延期の期間を延長いたしますが、今しばらくご協力をお願いいたします。最後に、シルバー人材センターの皆さんが手作りのマスクを作り、区に寄付をしてくださっています。早速、保育所に配布し、活用させていただいています。戦後の日本で、感染症が区民生活にこれほどまでに大きな影響を与えたことは初めてだと思います。困難な場面を迎えています。区民の皆さまがそれぞれの立場で感染拡大防止対策にご協力くださっています。紙面でお礼で恐縮ではございますが、心から感謝を申し上げます。

国民健康保険・後期高齢者医療保険

保険料が年金から引き落とされている方へ

令和2年度の保険料のお知らせを 4月1日に発送します



【問合せ】▶国民健康保険料の算定…医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146、▶国民健康保険料の口座振替…医療保険年金課国保収納係(4月からは納付推進係、本庁舎4階) ☎(5273)4158、▶後期高齢者医療保険料…高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562へ。

「年金引き落とし」から「口座振替」への変更

保険料の支払いは、申し出により8月引き落とし分以降、「年金引き落とし」から「口座振替」に変更することができます。希望する方はお問い合わせください。

※後期高齢者医療制度では「口座振替」に変更した場合でも、保険料を滞納した場合は、年金からの引き落としに切り替わることがあります。

今回お知らせする保険料は仮の保険料額です

今回お知らせする保険料は「30年中の所得に基づいて計算された仮の保険料額(令和2年2月分の保険料額と同額)」です。4月・6月・8月の年金からは、仮の保険料額を引き落とします。

令和2年度の保険料は、令和元年中の所得に基づいて確定し、▶国民健康保険料は6月中旬に、▶後期高齢者医療保険料は7月中旬に、確定後の保険料額をお知らせします。仮の保険料額との差額は10月以降の保険料額で調整します。

くらし

レストラン等の優待券を配布しています

●利用期間は5月10日(日)まで

【対象】区内在住・在勤の方

【優待内容】下記優待施設の利用金額から10%割り引き(料金は利用当日、店舗で支払い)

【優待施設】新宿中村屋「グランナ」「マンナ」「ボンナ」(新宿3-26-13)

【申込み】区内在住・在勤であることが確認できるもの(健康保険証・名刺等)をお持ちの上、**ぱる新宿**(区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課、新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3208)2311へ。1人5枚まで。

快適なマンションライフのために 19

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階)

☎(5273)3567・☎(3204)2386へ。

マンション建替え法をご存じですか

区内には築40年を超える高経年マンションが多くあり、耐震性に問題のある老朽化したマンションの建替え等が課題となっています。

マンションを再生する方法として、一定の要件を満たした耐震性不足のマンションについて、民法の全員同意の原則によらない売却の仕組みが「マンションの建替え等の円滑化に関する法律」に設けられています。この仕組みでは、区分所有者の集会で5分の4の賛成があれば、マンションとその敷地を売却できます。一方で、売却後の住まいの選択は自由であることから、居住の安定には十分な配慮が必要です。

さまざまな再生手法の検討や専門機関の活用で、適切にマンションを再生しましょう。

新エネ・省エネ機器でCO2削減にご協力を 新エネルギー・省エネルギー機器等の導入費用を補助します

【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763へ。

◆対象

▶個人住宅…区内在住(予定を含む)で、ご自身がお住まいの住宅に補助対象機器等を自ら使用する目的で設置または施工する方

▶集合住宅…区内に集合住宅を所有または所有予定の中小企業者(個人事業者を含む)・管理組合等で、その住宅に太陽光発電システムを設置し、発電した電力を共用部に使用する方または共用部の照明をLEDに更新する方

▶事業者…区内に事業所を所有する(予定を含む)中小企業者(個人事業者を含む)で、その事業所に太陽光発電システムを設置する方または照明をLEDに更新する方

◆補助要件

▶設置する機器が未使用であること
▶施工前であること

▶過去にこの補助制度に基づく同一機器の補助を受けていない

▶令和3年2月26日(金)までに完了報告書を提出できる

【補助対象機器等の種類・補助金額】右表のとおり

【申込み】4月13日(月)～令和3年2月12日(金)に所定の申込書(パンフレットに折り込み)と添付書類を環境対策課環境計画係へお持ちください。先着順で補助総額分まで受け付けます(同日に補助総額を超えた場合は抽選)。

★詳しくは、4月1日(水)から同係、特別出張所、環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)、新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)、西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5)で配布するパンフレット、新宿区ホームページでご案内します。

中小企業向け省エネ支援

申し込み方法等詳しくは、パンフレット、新宿区ホームページでご案内します。

中小事業者省エネルギー対策支援

エネルギーの専門家が訪問し、客観的な立場から設備の効率化の提案や、省エネのアドバイスを無料で行います。

【対象】区内の中小規模の事務所、工場、店舗、テナントビル等、10件

【申込期間】4月27日(月)～令和3年2月12日(金)

環境マネジメント規格認証取得費用助成

【対象】法人格があり、区内の事業所を適用範囲として環境マネジメントシステムの規格(ISO14001、エコアクション21など)の認証を新たに取得する、または認証の適用範囲を区内の事業所に拡大する団体

【補助金額】補助対象経費の2分の1(上限10万円)

【申込期間】4月13日(月)～令和3年2月12日(金)(認証取得前に申請が必要)

補助対象機器等の種類		補助金額	2年度の補助総額
太陽光発電システム (助電気安全環境研究所の太陽電池モジュール認証を受けたまたは同等と認めるもの)	住宅(個人・集合)用	出力1kW当たり10万円(上限30万円)	750万円
	事業者用	出力1kW当たり10万円(上限80万円)	80万円
CO2冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート) 次のいずれかに該当するもの ●JIS基準(JISC9220)に基づく年間給湯保温効率(風呂保温機能あり)が2.8以上 ●JIS基準(JISC9220)に基づく年間給湯効率(風呂保温機能なし)が2.9以上 ●JIS基準(JISC9220)に基づく年間給湯保温効率または年間給湯効率が2.7以上の「薄型2缶」「角型1缶」「容量200ℓ以下(一体型含む)」「多機能」タイプ		定額10万円	150万円
家庭用燃料電池(エネファーム) 国が実施する家庭用燃料電池導入支援補助金における補助対象システムとして(社)燃料電池普及促進協会(FCA)が指定したものの		定額10万円	530万円
高反射率塗装(居室上の屋根または屋上) JISK5675(屋根用高日射反射率塗料)適合品または日射反射率(全波長領域)が50%以上の塗料を使用すること(屋根立ち上がり部分に施工する場合も可)		施工面積1㎡当たり2,000円(上限20万円)	920万円
雨水利用設備 雨水タンクの容量が100ℓ以上で、屋根に降った雨を雨どい等から取水するもの		本体価格の50%(上限2万円)	10万円
住宅向け断熱窓改修 次の全てに該当するもの ●既に設置してある窓の「外窓交換」「ガラス交換」「内窓設置」のいずれかである ●1居室単位の施工 ●改修後熱貫流率が4.65W/m ² ・K以下に改善される		施工経費の25%(上限10万円)	250万円
蓄電池システム 次の全てに該当するもの ●リチウムイオン蓄電池部分が(社)環境共創イニシアチブが補助対象機器として指定しているまたは同等と認めるもの ●太陽光発電システムまたは家庭用燃料電池(エネファーム)と常時接続されている		1kWあたり1万円(上限10万円)	100万円
集合住宅共用部LED 次の全てに該当するもの ●照明器具の取り付け方が「つり下げ形」「じか付け形」「埋め込み形」「壁付け形」のいずれかである(卓上スタンド、その他のコンセント設備を使用するものは除く) ●既設照明器具からLED照明器具への交換工事を行う(LED照明器具からLED照明器具への交換、既設照明器具へのLEDランプの装着、既設照明器具の一部を改造する工事は対象外)		施工経費の50%(上限30万円)	750万円
事業所用LED照明 区の「中小事業者省エネルギー対策支援(左記)」または「省エネルギー診断」を受け、LED照明設置の提案を受けた事業所		施工経費の50%(上限40万円)	400万円

親または子世帯と新たに近居・同居をお考えの方
子育て世帯で区内で住み替えをお考えの方へ

先着
各15世帯

多世代近居同居助成・ 次世代育成転居助成を募集

第1期募集期間は4月1日(水)～6月30日(火)

いずれも住み替え先の住宅を契約する前に「予定登録申請」が必要です。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

※第2期・第3期の募集は広報新宿後号でご案内します。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

多世代近居同居助成

区内で新たに近居または同居する子世帯とその親世帯のうち、引っ越しをする世帯に、初期費用(引っ越し代・礼金・仲介手数料・不動産登記費用)の一部(複数世帯は20万円、単身世帯は10万円を限度)を助成します。
※すでに近居の状態にある方は、新たに同居する場合に限り助成の対象になります。



次世代育成転居助成

義務教育修了前のお子さんを扶養し同居している子育て世帯が、区内で民間賃貸住宅に住み替える際の、転居に伴う家賃の上昇分(月額35,000円を限度・最長2年間)と、引っ越し代(10万円を限度)を助成します。



国民年金

みんなの生活を支えています

日本に住所のある20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入する必要があります(外国籍の方や中・長期在留の留学生も含む)。国民年金に加入しなかったり、保険料を未納のままにしていると、将来の「老齢基礎年金」や、万一のときの「障害基礎年金」「遺族基礎年金」が支給されない場合があります。所得が少ないなどで保険料の納付が難しい場合には、保険料の免除・猶予の制度をご利用ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大を防止する観点から、資格取得等の届け出は郵送で手続きすることもできます。詳しくは、お問い合わせください。

令和2年度の国民年金保険料

令和元年度(平成31年度)に比べ、月額で130円引き上げられます。

【定額保険料】月額16,540円

※付加保険料として月額400円を上乗せして納付すると、老齢基礎年金額を増やせます(増やせる金額は年額200円×付加保険料納付月数)。

令和2年度の年金額(年額)

【老齢基礎年金】78万1,700円(満額の場合)

【障害基礎年金】▶1級…97万7,125円、▶2級…78万1,700円

【遺族基礎年金】78万1,700円

【障害基礎年金・遺族基礎年金の子の加算額】▶第1子・第2子…22万4,900円、▶第3子以降…75,000円

国民年金の加入・変更の届け出をお忘れなく

加入者の3つの種別

- **第1号被保険者**…自営業などの方と配偶者、学生・アルバイトなどの方
- **第2号被保険者**…会社員・公務員(厚生年金の加入者)などの方
- **第3号被保険者**…第2号被保険者に扶養されている配偶者

現在の状況	届け出が必要となるとき	届け出先	届け出後の種別
自営業・学生・無職などの方	20歳になった	届け出は不要※	第1号被保険者
第2号被保険者の被扶養配偶者	20歳になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第1号被保険者	区外から転入した	届け出は不要	第1号被保険者
	区内で転居した		
	海外へ転出するが国民年金を納めたい	▶国内に協力者になる親族がいる方…区医療保険年金課・特別出張所 ▶国内に協力者になる親族がいない方…新宿年金事務所	
	海外から転入した	区医療保険年金課・特別出張所	
	就職した	勤務先	
第2号被保険者	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
	退職した	区医療保険年金課・特別出張所	第1号被保険者
第3号被保険者	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
	就職した	勤務先	第2号被保険者
第3号被保険者	配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・扶養ではなくなった	区医療保険年金課・特別出張所	第1号被保険者
	配偶者が転職した(配偶者は第2号被保険者を継続)	配偶者の新しい勤務先	第3号被保険者

※20歳になる3か月前以降に海外から転入した方は区医療保険年金課・特別出張所に届け出が必要

問合せ

◆国民年金の資格の取得・喪失、保険料の免除…区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4532

◆国民年金の給付の申請…区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338

◆国民年金の納付・厚生年金の申請等…新宿年金事務所(大久保2-12-1) ☎(5285)8611

◆ねんきんダイヤル(一般の年金相談)… ☎0570(05)1165

◆ねんきん加入者ダイヤル(国民年金加入者向け)… ☎0570(003)004

◆年金事務所来訪相談予約受付専用電話… ☎0570(05)4890

◆東京都国民年金基金 ☎0120(65)4192(フリーダイヤル)・ ☎(6804)2202

◆日本年金機構ホームページ… <http://www.nenkin.go.jp/>

保険料の支払いが難しいときは免除・猶予の申請を

区医療保険年金課年金係にご相談ください。保険料の免除等は、原則として毎年度申請が必要です。免除等の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます。

● 学生納付特例制度

対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません。

● 免除(全額免除・一部免除)制度

▶本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が全額または一部免除になります。

▶退職(失業)した方は、特例免除制度を利用できます(配偶者・世帯主の所得が一定額以上の場合には利用できません)。

※新型コロナウイルス感染症等の影響に伴い、失業、事業の廃止(廃業)または休止の届け出をされている方もご相談ください。

● 納付猶予制度

50歳未満の方で世帯主の所得にかかわらず本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。納付猶予の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません。

◆上記のいずれの制度も申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます。申請期間に対応する前年の所得で審査するため、承認されない場合もあります。

● 産前産後期間の免除制度

平成31年2月1日以降に妊娠85日以後で出産または出産予定の第1号被保険者が対象です。出産(予定)日の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は出産(予定)日の3か月前から6か月間)が免除の対象です。産前産後免除期間として認められた期間は老齢基礎年金等の受給額に反映されます。

病気やけがで障害の状態になったときは 障害基礎年金

国民年金の加入中等に初診日がある病気やけがで障害の状態になり、障害認定日(初診日から1年6か月を経過した日またはその期間内に症状が固定した日)に障害年金の1級または2級に該当した場合は、障害認定日から障害基礎年金を受けることができます。障害基礎年金の受給申請について、詳しくは、区医療保険年金課年金係へお問い合わせください。

※受給には、保険料を一定期間以上納めていることが必要なため、納め忘れにご注意ください。

※20歳前に初診日がある病気やけがで障害の状態になった方は、障害年金の1級または2級に該当した場合、原則として20歳から障害基礎年金が受給できます(本人に一定額以上の所得等がある場合は支給が制限されます)。

請求手続きはお済みですか 年金生活者支援給付金

所得等が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するための制度です。老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で対象となる方には、元年9月以降、日本年金機構から給付金の請求に必要な書類をお送りしています。

まだ請求の手続きをしていない方は、お早めにお手続きください。

【問合せ】年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092へ。

6月1日～30日実施 **新宿応援セール**

区と新宿区商店会連合会では、商店街の活性化のため、区内の商店街で買い物やサービスを利用した方に総額3,000万円の金券が当たるキャンペーンを実施します。詳しくは、広報新宿後号でお知らせする予定です。

【問合せ】▶産業振興課産業振興係(西新宿6—8—2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701、▶新宿区商店会連合会事務局 ☎(3344)3130へ。

新宿応援セール 参加店を募集



新宿区商店会連合会にお申し込みいただくと、新宿応援セールに参加できます(事務費負担等あり)。詳しくは、4月10日(金)までに新宿区商店会連合会事務局へお問い合わせください。

店舗の多言語対応・トイレ洋式化のための費用を一部助成します

おもてなし店舗支援事業補助金 申請は4月1日(水)から

区内の飲食業・小売業・サービス業を営む店舗に補助します。詳しくは、お問い合わせください。また、自動翻訳機の導入を検討できるよう、無料で貸し出します。

【補助金額】補助対象経費の3分の2以内 ※上限額・件数は、▶多言語対応…1件10万円まで(20件程度)、▶トイレの洋式化…1件30万円まで(4件程度) 【申込み】所定の申請書等を4月1日(水)～3年2月26日(金)に産業振興課産業振興係(西新宿6—8—2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701へお持ちください。予算金額に達し次第、受け付けを終了します。応募要項・申請書は同係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。

中小企業の方へ

展示会等に出展する費用の一部を補助します

初めて参加する展示会等が対象です。令和2年度前期分を募集 【補助金額】出展小間料・小間装飾費の3分の2(限度額は▶国内開催…1件につき15万円、▶海外開催…1件につき20万円) 【申込み】所定の申請書等を4月1日(水)～9月30日(水)に直接、産業振興課産業振興係(西新宿6—8—2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701へお持ちください。 ※予算金額に達し次第、受け付けを終了します。応募要項・申請書は同係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。

4月6日(月)～15日(水)

春の全国交通安全運動

～世界一の交通安全都市 TOKYOを目指して

交通事故防止のため、日頃から「自転車安全利用五則」を守り、運動期間中は重点項目に特に気を配りましょう。 【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265、牛込 ☎(3269)0110・新宿 ☎(3346)0110・戸塚 ☎(3207)0110・四谷 ☎(3357)0110の各警察署交通総務係へ。 **自転車安全利用五則** ①自転車は車道が原則、歩道は例外 「自転車通行可」の標識がある・13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者・体の不自由な方・車道通行が危険な場合等は、歩道を通行できます。 ②車道は左側を通行 ③歩道を通行する場合は、歩行者優先。自転車は車道寄りを行く ④安全ルールを守る 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認 ⑤子どもはヘルメットを着用 **運動の重点項目** ▶子どもをはじめとする歩行者の安全の確保 ▶高齢運転者等の安全運転の励行 ▶自転車の安全利用の促進 ▶二輪車の交通事故防止 ▶自転車・二輪車の放置防止

はがき・ファックスの記入例

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。

シルバー人材センター

◆シルバー人材センターとは 区内在住で「就業を希望する」「社会貢献活動に参加したい」という就業意欲のある60歳以上の方が会員登録を行い、各自の知識や経験に応じた仕事をする団体です。 同センターホームページ(☎http://www.sjcn.jp/shinjuku/)では、仕事内容などを知ることができる「3分で読める! シルバー人材センターガイド」「シルバー人材センターで働きたいこと」をご覧ください。就業希望の方は電話で同センターへお問い合わせください。 ◆仕事の依頼は同センターへ 【お受けできる主な仕事】▶事務補助、▶チラシ配布、▶封入・封かん、▶家事援助、▶育児支援、▶植木の手入れ、▶除草、▶大工、▶襖・障子の張り替え、▶宛て名書きほか 【問合せ】同センター(新宿7—3—29) ☎(3209)3181へ。

みんなでつくりよう 認知症になっても 安心して暮らせるまち 認知症は早めの気づきが大切です

認知症の方と家族を 地域で支えよう

地域での支え合いの輪を広げるため、認知症の正しい知識や、認知症の方や家族への配慮などを学ぶ講座です。受講した方には認知症サポーターの印「オレンジリング」(右写真)を差し上げます。講座の日程等は広報新宿でご案内します。区では、これまでに24,000名を超える認知症サポーターが誕生しています。地域や学校への出前講座も実施していますので、高齢者総合相談センターへご相談ください。養成講座を受講後、さらに知識を習得して地域で活躍できるようフォローアップ講座も開催しています。

医師が個別に相談をお受けしています

認知症・もの忘れ相談 区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方を対象に実施しています。【4月の日時・会場】▶①4月2日(水)…落合保健センター(下落合4—6—7)、▶②4月16日(水)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1—17—20) ※時間はいずれも午後2時30分～4時 【相談医】新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医 【申込み】3月27日(金)から電話で①は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080、②は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143へ。いずれも先着4名。

認知症サポーター養成講座 ～広げようオレンジの輪

認知症の方を介護する中で悩んでいる方を対象に、専門の医師による個別相談を月1回実施しています。介護の不安やストレス、健康状態などを気軽に相談ください。 【相談日時】4月6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 【相談医】西新宿コンシェルリアクリニク精神科医師 【申込み】3月27日(金)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着3名。



介護している方を 支援しています

認知症介護者家族会 認知症の方を介護している家族等が、介護に必要な情報を交換したり、介護者同士が気持ちを共有する場として開催しています。 **認知症介護者の学習会と交流会** 認知症の方を介護している家族等を対象に開催しています。病気への理解や対応などを学びます。介護者同士の交流の場としてもご活用ください。

「新宿区子ども・子育て支援事業計画(第二期)」を策定しました

すべての子どもたちが健やかに自分らしく成長していけるまちの実現を目指して、「新宿区子ども・子育て支援事業計画(第二期)」(計画期間/令和2年度～6年度)を策定しました。

計画書(右図)は、4月1日(水)から区政情報センター(本庁舎1階)で有償頒布するほか、パブリック・コメント等でいただいたご意見と区の方針をまとめた冊子とともに、子ども家庭課(本庁舎2階)・区政情報センター等で閲覧できます。新宿区のホームページでもご覧いただけます。 【問合せ】子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260・☎(5273)3610へ。



学童クラブ・放課後子どもひろばの 運営事業者を募集します

次の小学校内で実施する児童指導業務の運営事業者を募集します。 【委託場所】 ▶鶴巻小学校内学童クラブ(早稲田鶴巻町140) ▶鶴巻小学校放課後子どもひろば(早稲田鶴巻町140) ▶早稲田小学校放課後子どもひろば(早稲田南町25) ▶戸塚第一小学校放課後子どもひろば(西早稲田3—10—12) 【委託期間】9月1日～3年3月31日(事前の準備委託期間あり) 【対象】社会福祉法人・学校法人・NPO法人・株式会社等の法人格があり、平成31年4月1日現在、東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県いずれかで放課後児童健全育成事業(類似する事業を含む)の運営または受託実績が1年以上ある事業者 【選考】プロポーザル方式▶1次…書類、▶2次…応募事業者が運営する事業所の視察、公開プレゼンテーション、質疑応答 【申込み】所定の申請書等を4月27日(月)午後5時までに子ども家庭支援課児童館運営係(新宿7—3—29、新宿ここから広場内) ☎(5273)4544・☎(3232)0666へお持ちください。 ※募集要項・申込書等は、同係で配布しているほか、新宿区ホームページからも取り出せます。 ◆現地説明会・施設見学会を開催します 【日時】4月2日(水)午前9時30分～11時30分 【会場】鶴巻小学校(早稲田鶴巻町140) 【申込み】所定の申込書を4月1日(水)午後5時までにファックスで同係へ。



長崎への平和派遣に親子で参加してみませんか

平和祈念式典への参列・施設見学、被爆者の方の体験談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8日(土)～10日(祝) ※行程に含まれる交通費、宿泊費、食事代の一部は区が負担します。 【対象】平成31年4月1日以降、引き続き区内在住で、令和2年度に小学4年生～中学3年生のお子さんと保護者、7組14名(これまで平和派遣に参加していない方) 【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」をテーマとした、参加する保護者の作文(500字程度)を記入)を、4月1日(水)～14日(水)に総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎3階) ☎(5273)3505へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書は同係・特別出張所・地域センター・生涯学習館・子ども総合センター(新宿7—3—29)・男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16)で配布しています。電子申請(新宿区ホームページからリンク)も利用できます。 ※派遣者は新宿区平和派遣選考会で選考し、結果をお知らせします。作文等は選考以外には使用しません。前回の長崎派遣(平成30年度)の報告書を希望する方は、同係にご連絡ください。



7月1日～31日宿泊分

箱根つつじ荘・ グリーンヒルハケ岳

【受付窓口・電話】新宿区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881 【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

◎抽選(区民抽選予約) 区内在住の方のみ申し込みめます。 【申込期間】4月1日～10日(必着) 【申込方法】受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の「抽選はがき」までお申し込みください。4月20日(月)ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。 ◎空き室予約 抽選後の空き室は、区内在住の方のみ申し込める「区民優先予約(当選者を含む)」の順に、それぞれ先着順で、電話か受付窓口で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、(株)日本旅行の空室情報ホームページ

区民保養施設の利用申し込み

(☎http://ntasports.net/shinjukuku/)でも確認できます。 【申込開始日】▶区民優先予約…4月21日(水)、▶一般予約…5月1日(金) ※箱根つつじ荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行します。 ※利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、抽選はがきとともに受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布しています。 ◎箱根つつじ荘は、7月1日(水)～3日(金)は休館します。 【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358



▲箱根つつじ荘



▲グリーンヒルハケ岳

▶7日(水)…白馬スキージャンプ競技場、富士山五合目、桃の味見 【問合せ】グリーンヒルハケ岳 ☎0551(32)7011へ。

グリーンヒルハケ岳からのお知らせ

●新宿駅西口発観光バスツアー 往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです。申し込みには事前に宿泊予約が必要です。 【7月の出発日・コース】▶1日(水)…黒部ダム、富士山麓花の都公園、桃狩り、

景観まちづくり審議会

区民の方・学識経験者等で構成し、「まちの記憶をいかした『美しい新宿』をつくる」を目標に、景観まちづくりに関する事項を審議しています。 【対象】4月1日現在、区内に1年以上在住の満18歳以上、4名(外国籍の方は、日本語で読み・書き・話すことができる方。特別区・東京都の職員と新宿区のほかの審議会等委員を除く) 【任期】7月1日から2年間 【謝礼】会議(年3回程度)に出席の都度、10,000円

区民委員を募集します

【選考】▶1次…作文、▶2次…面接(5月中旬予定) 【申込み】「新宿にふさわしい景観まちづくりに関する」がテーマの作文(800字程度)と、作文と別の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を記入し、4月15日(木)までに郵送(必着)または直接、景観・まちづくり課(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎8階) ☎(5273)3831へ。選考結果は応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、選考以外には使用しません。

男女共同参画推進会議 区民委員を募集します

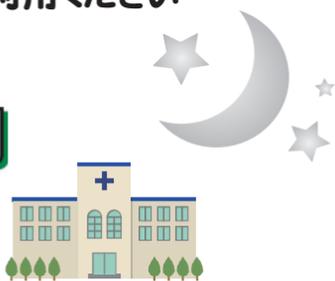
男女共同参画推進計画の進捗(しんちやく)状況の検証や、男女共同参画を進めるための施策にご意見等をいただきます。 【対象】区内在住で、4月1日現在満20歳以上の方、3名 【任期】7月15日から2年間 【謝礼】会議(年4回程度)に出席の都度、10,000円 【選考】▶1次…作文、▶2次…面接(5月29日(金)予定)

【申込み】所定の申込書と「男女共同参画社会を実現するための区民の役割」がテーマの作文(800字程度)を、4月21日(水)までに男女共同参画課(〒160-0007荒木町16、ウィズ新宿内) ☎(3341)0801へ郵送(必着)またはお持ちください。選考結果は5月18日(月)ころ、応募者全員に発送します。申込書は同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。作文は返却しませんが、選考以外には使用しません。

平日・土曜日夜間の急病にご利用ください

しんじゅく 平日・土曜日夜間 こども診療室

(小児平日・土曜日夜間診療事業)



【開設場所】

国立国際医療研究センター病院内(戸山1-21-1)

☎・📠(6228)0713(下記時間帯のみ対応)

平日・土曜日の夜間に小児科の診療を行っています。お子さんの発熱・腹痛など、急病の際にご利用ください。

【対象】原則として満15歳までのお子さん

【診療科】小児科(骨折・熱傷等の外科を除く)

【開設日時】▶月～金曜日午後7時～10時

▶土曜日午後6時～10時(祝日・年末年始を除く)

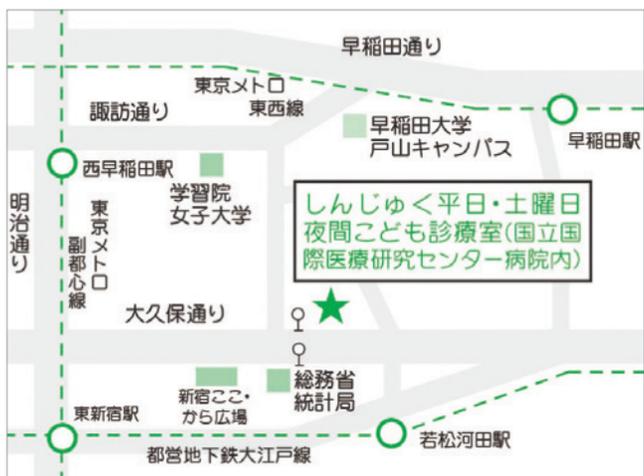
※受け付け時間はいずれも午後9時30分までです。

※できるだけ事前にご連絡の上、受診してください。

※健康保険証、乳幼児医療証、子ども医療証等をお持ちください。

※正面入口または時間外救急入口から入り、「時間外受付」へおいでください。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。



- ◆都営地下鉄大江戸線・若松河田駅 徒歩5分
- ◆東京メトロ東西線・早稲田駅 徒歩15分
- ◆都営バス・国立国際医療研究センター前

4月～6月は 狂犬病予防注射期間

犬の飼い主には狂犬病予防法で、生涯1回の犬の登録と、年1回(4～6月)の狂犬病予防注射が義務付けられています。狂犬病予防注射を忘れずに行いましょう。

※例年4月に飼い主の皆さまへ郵送でご案内し、実施している「狂犬病予防定期集合注射」は、当面の間延期します。今後の実施時期等が確定次第、新宿区ホームページでお知らせします。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

犬の登録と狂犬病 予防注射を忘れずに

◆犬の登録(鑑札の交付)

衛生課・特別出張所で受け付けます。

【費用】1頭3,000円(登録手数料)

◆狂犬病予防注射

(狂犬病予防注射済票の交付)

動物病院等で注射を受け、獣医師発行の「狂犬病予防注射済証」を衛生課か特別出張所へお持ちください。

【費用】1頭550円(注射済票手数料)

※犬が亡くなった場合は、衛生課への連絡か特別出張所への届け出のいずれかをお願いします。



令和2年度の「健康診査」「がん検診」が始まります

●令和2年度の「健康診査票」「がん検診票」を4月末以降にお送りします

「健康診査」「がん検診」の期間は、▶75歳以上…5月1日(金)～令和3年3月31日(水)、▶74歳以下…6月1日(月)～令和3年3月31日(水)です。

※新型コロナウイルス感染症に関する特例対応として、平成31年度の「健康診査票」「がん検診票」をお持ちの場合、4月1日(水)～15日(水)は受診できます(胃がん検診のうちの胃内視鏡検査、子宮頸がん検診、乳がん検診は対象外)。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207へ。

令和2年度新宿区食品衛生監視指導計画を策定しました

区では、食の安全確保に向けて、食品衛生法に基づく監視指導等の事業を重点的・効率的・効果的に実施するため、監視指導の実施に関する基本的な方向性や監視指導の実施体制等を毎年度定めています。

計画の策定に当たり、区民の方からお寄せいただいたご意見を参考にしました。計画の全文、お寄せいただいたご意見と区への考え方は衛生課・区政情報課(本庁舎3階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

◎重点的監視指導事業

- ▶食内の生食、加熱不足による食中毒対策
- ▶ノロウイルスによる食中毒対策
- ▶アニサキス等寄生虫による食中毒対策
- ▶輸入食品の安全確保

◎その他の事項

- ▶監視指導の実施体制
- ▶試験検査の実施体制
- ▶監視指導の実施内容 ほか

令和2年 第1回区議会定例会 議決結果

区長が提出した議案は、全て可決、同意されました。

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

◆予算案12件

◎令和2年度予算

- 令和2年度新宿区一般会計予算
- 令和2年度新宿区国民健康保険特別会計予算
- 令和2年度新宿区介護保険特別会計予算
- 令和2年度新宿区後期高齢者医療特別会計予算
- 令和2年度新宿区一般会計補正予算(第1号)
- 令和2年度新宿区一般会計補正予算(第2号)
- 令和2年度新宿区国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

◎令和元年度補正予算

- 令和元年度新宿区一般会計補正予算(第9号)
- 令和元年度新宿区一般会計補正予算(第10号)
- 令和元年度新宿区国民健康保険特別会計補正予算(第2号)
- 令和元年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第3号)
- 令和元年度新宿区後期高齢者医療特別会計補正予算(第3号)

◆条例案24件

◎新設の条例

- 新宿区ユニバーサルデザインまちづくり条例

◎一部改正の条例

- 新宿区外部評価委員会条例の一部を改正する条例
- 新宿区公益保護のための通報に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区職員の服務の宣誓に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区職員定数条例の一部を改正する条例
- 新宿区職員の特殊勤務手当に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区災害弔慰金の支給等に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区印鑑条例の一部を改正する条例
- 新宿区心身障害者福祉手当条例の一部を改正する条例
- 新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例
- 新宿区一般事務手数料条例の一部を改正する条例
- 新宿区保健事業の利用に係る使用料等を定める条例の一部を改正する条例
- 新宿区国民健康保険条例の一部を改正する条例
- 新宿区保健衛生事務手数料条例の一部を改正する条例
- 新宿区道路の構造の技術的基準等

を定める条例の一部を改正する条例

- 新宿区環境土木・都市計画事務手数料条例の一部を改正する条例
- 新宿区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区立住宅管理条例の一部を改正する条例
- 新宿区幼稚園教育職員の勤務時間、休日、休暇等に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区立幼稚園条例の一部を改正する条例
- 新宿区選挙長等の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区監査委員条例の一部を改正する条例

●新宿区選挙長等の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区幼稚園教育職員の勤務時間、休日、休暇等に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区立幼稚園条例の一部を改正する条例

●新宿区選挙長等の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例

●新宿区監査委員条例の一部を改正する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

●新宿区定住化基金条例を廃止する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

●昭和三十九年の崩御に伴う職員の懲戒免除及び職員の賠償責任に基づく債務の免除に関する条例を廃止する条例

作成しました

冊子「令和2年度 予算の概要」・ パンフレット

「新宿区の財政」



「予算の概要」には予算のあらましや主要な事業の概要などを、「新宿区の財政」には、令和2年度予算、平成30年度決算、都区財政調整制度、国による不合理な税制改正等について掲載しています。いずれも区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所で配布しています。新宿区ホームページでもご覧いただけます。

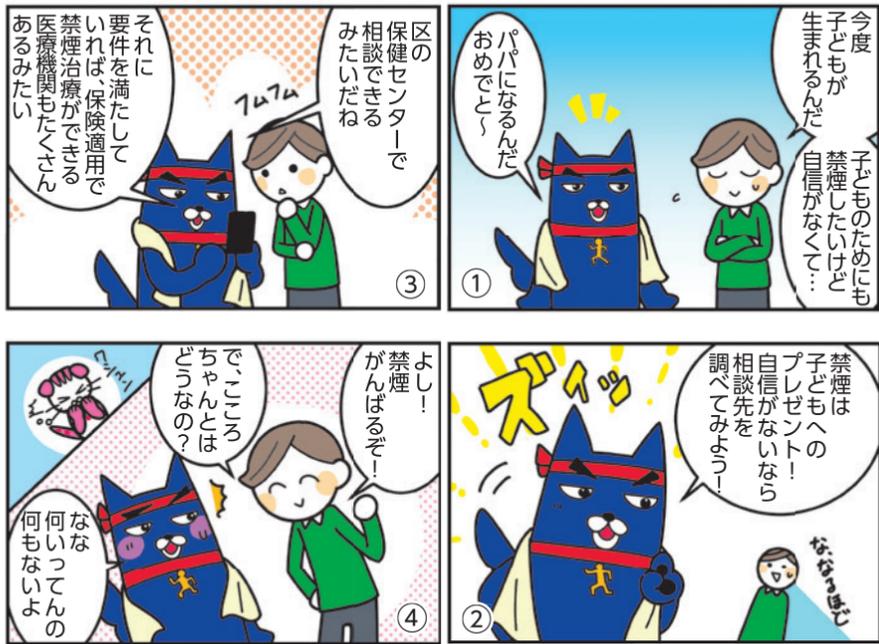


【問合せ】財政課(本庁舎3階) ☎(5273)4049へ。

おすすめ! しんじゅく健康コロンズ!!

VOL.8 禁煙は家族へのプレゼント

しんじゅく健康フレンズが健康づくりのヒントを紹介します。今回のテーマは「禁煙」です。たばこは吸う人だけでなく、周囲にいる人の健康にも影響を与えます。特に影響の大きい子どもを守るため、家庭内などでの受動喫煙防止に努めましょう。新宿区ホームページでは、禁煙に向けた情報を掲載しています(右記QRコード)。
【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へ。



消防団員・消防少年団員を募集しています



消防団シンボルマーク

入団方法等詳しくは、お問い合わせください。



消防団



消防少年団

●消防団
消防団員は、火災・風水害・震災時に活動する非常勤・特別職の地方公務員です。仕事や学業の傍ら、各種訓練で災害対応の知識や技術の向上に努め、昼夜を問わず出動に備えています。

各消防団の区域に在住・在勤・在学の18歳以上で健康な方が入団できます。「まちの安全・安心を守る」ために、力を発揮してみませんか。

【問合せ】▶四谷 ☎(3357)0119、▶牛込 ☎(3267)0119、▶新宿 ☎(3371)0119の各消防署へ。

●消防少年団
小・中学生の団員が、心身ともに健全な成長を目的として、消防の仕事や防火防災について正しく学ぶとともに、火災予防運動や地域の福祉活動などで活躍しています。

【対象】
▶四谷…新小学1年生から
▶牛込…新小学1年生から
▶新宿…新小学2年生から

徳行者の表彰

【問合せ】秘書課秘書係(本庁舎3階) ☎(3209)1111へ。

区では毎年、人命救助や模範となる善行のあった徳行者の方を表彰しています。

今年度は次の20名を表彰しました。

◎人命救助

●池田雄太さん・池野健太さん・市丸梓さん・岩崎友己さん・勝田拓馬さん・河野淳さん・吉土周さん・坂田利夫さん・坂野功治さん・豊島亮さん・西畑彩音さん・西林佳子さん・野中杏介さん・廣瀬恵佳さん・宮土尚治さん…AED(自動体外式除細動器)を使用した応急救護活動を行いました。

◎社会奉仕活動

●久本みどりさん…交通事故防止キャンペーンや交通安全啓発活動を継続して行っています。

●岡野元昭さん…障害者福祉施設での活動支援ボランティアを継続して行っています。

◎青少年健全育成活動

●伊藤洋一さん…繁華街での青少年補導活動を継続的に実施するなど、青少年の健全育成に尽力しています。

●金本正武さん(故人)・金本佳世さん…音楽活動を通じて、青少年の健全育成や家庭教育の支援に尽力しています。

内部評価と外部評価結果を踏まえた今後の区の取り組みを公開しています

区が実施した内部評価と、令和元年11月に新宿区外部評価委員会(※)から報告された外部評価の結果を踏まえ、今後の区の取り組みをまとめました。

冊子「内部評価と外部評価結果を踏まえた区の取組について」は、行政管理課・特別出張所で閲覧できるほか、新宿区ホームページの行政管理課のページでご覧いただけます。区立図書館での貸し出し・閲覧等については、お問い合わせください。また、区政情報センター(本庁舎1階)で有償頒布しています。

【問合せ】行政管理課(本庁舎3階) ☎(5273)4245へ。

※新宿区外部評価委員会…区の実施する行政評価の客観性・透明性を高めるとともに、区民の行政評価に対する参画の機会を確保するため、平成19年9月に設置した区長の附属機関です。

ケーブルテレビの広報番組

4月は総集編

今回は、総集編をお送りします。

●番組の放送

4月1日(水)～30日(木)、ジェイコムチャンネル港・新宿(11チャンネル)で、▶午前9時から、▶午後6時30分から(11日(土)は午後7時40分から)、▶午後11時からの毎日3回放送します(20分番組)。

※番組は、新宿区ホームページでも動

画配信します。また、4月10日(金)から、区政情報センター(本庁舎1階)、区立図書館(所蔵は中央・四谷・下落合図書館のみ)でDVDを貸し出します。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京 ☎0120(914)000へ。

昭和58年以前に新築の6戸以上のマンションにお住まいの方へ

管理組合はマンションの管理状況届の提出を

提出期間は4月1日(水)～9月30日(水)

東京都は、分譲マンションの老朽化と居住者の高齢化の状況を踏まえ、4月から、管理状況届出制度を開始します。これにより、管理組合は、管理状況に関する事項等を届け出ることになります。

対象のマンションには、東京都から届出書や制度のご案内をお送りします。届出はインターネットからもできます。詳しくは、東京都マンションポータルサイト(HP<http://www.mansion-tokyo.jp>)でご案内しています。

【届出書の提出先】区住宅課居住支援係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3567

【問合せ】▶届出書の記載方法について…分譲マンション総合相談窓口(東京都防災・建築まちづくりセンター内) ☎(6427)4900、▶その他制度について…東京都住宅政策本部マンション課 ☎(5320)5004へ。

4月から 2020年版(令和2年版)

新宿区くらしのガイド・新宿区地図を区内の全世帯にお届けします

くらしのガイドには、区の施設や手続き、サービスなど、区民の皆さんに役立つ生活情報を掲載しています。特集記事「いざというときに備えて」[5エリアシティウォーク]も、ぜひお役立てください。

区内の主な施設やバス路線図などを掲載した新宿区地図とともに、4月から区内の全世帯に順次お届けします。4月30日(木)までに届かない場合は、お問い合わせください。いずれも区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館等でも配布します。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。



新型コロナウイルス感染症の影響により 収入減少のあった世帯の方へ 個人向け資金貸付の特例措置を行っています

●受付期間は7月31日(金)まで

個人向け緊急小口資金等の特例として、据置期間の延長等を行い、緊急の貸し付けを行っています。相談・申請については、事前に電話かファックスでお申し込みください。
【問合せ】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191・FAX(5273)3082・http://www.shinjuku-shakyo.jp/へ。

◇緊急小口資金◇

【対象】新型コロナウイルス感染症の影響により、休業等で収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯
【貸付限度額】10万円以内(学校等の休業等の影響を受けている場合、20万円以内)
【利子】無利子
【返済期限】2年以内(据置期間1年)

◇総合支援資金(生活支援費)◇

【対象】新型コロナウイルス感染症の影響により、収入の減少や失業等で生活に困窮し、日常生活の維持が困難になっている世帯
【貸付限度額】▶2人以上…月20万円以内、▶単身…月15万円以内
【貸付期間】原則3か月以内
【利子】無利子
【返済期限】10年以内(据置期間1年)

新型コロナウイルス感染症の影響により 業況悪化が見込まれる中小企業の事業主の方へ 特別融資(無利子)を行っています

●受付期間は9月30日(水)まで

中小企業者への特別融資として、商工業緊急資金(特例)のあっせんを行っています。要件や必要書類等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】新型コロナウイルス感染症の影響により、一時的に売上減少等業況悪化をきたしている、または悪化が見込ま

れ、資金繰りが必要となる中小企業者

【貸付限度額】500万円以内

【利子】全額補助

【貸付期間】5年以内(据置期間6か月含む)

【信用保証料】全額補助

※融資の相談・申請については、事前に電話でお申し込みください。

経営に関する窓口相談体制 を強化しています

●相談員を増員して対応しています

右記日程で実施している商工相談に、特別商工相談員として新たに中小企業診断士を4名配置しています。ぜひ、ご活用ください。

【相談日時】月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)

午前9時～12時・午後1時～4時

【相談場所】区立産業会館(西新宿6-1-2、BIZ新宿4階)

詐欺被害防止

一言アドバイス

「迷惑防止機能付電話機」のご活用を



特殊詐欺の被害防止には、「留守番電話機能の設定」「自動通話録音機の設置」「迷惑防止機能付電話機の活用」が効果的です。

「迷惑防止機能付電話機」には、▶非通知や登録をしていない番号からの着信に対して警告ランプや音声で知らせる、▶相手に警告メッセージを流した後に会話内容を自動録音する、▶着信拒否設定などの機能があり、家電量販店などで取り扱っています。詐欺の電話は、9割が自宅にかかってきます。固

定電話に対する対策をしましょう。

区では、「自動通話録音機」の無料貸し出しを行っています。詳しくは、区危機管理課または区内4警察署へお問い合わせください。

【警察署代表電話】▶牛込☎(3269)0110、▶新宿☎(3346)0110、▶戸塚☎(3207)0110、▶四谷☎(3357)0110

【問合せ】区危機管理課危機管理係(本庁舎4階)☎(5273)3532・FAX(3209)4069へ。

区内の特殊詐欺被害 認知件数(2月)

特殊詐欺の主な種類	件数
オレオレ詐欺	1件
預貯金詐欺	0件
還付金詐欺	0件
架空料金請求詐欺	0件
キャッシュカード詐欺盗	6件
合計	7件

※区危機管理課調べ

なるほど! TOKYO2020



東京2020大会をより楽しめる情報を、毎月ご紹介しています。

【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階)☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

パラリンピック女子走り幅跳び(T63クラス)で、活躍が期待される前川楓選手にインタビューしました



前川楓(まえがわかえで) / パラリンピック陸上競技女子走り幅跳び(T63クラス)

平成10年(1998年)生まれ。三重県出身。チームKAITEKI所属。

中学3年生の時に交通事故で右大腿部を切断。高校入学後、本格的に陸上競技を始める。18歳で出場したリオデジャネイロ2016パラリンピックでは、女子走り幅跳び(T63クラス)4位。

令和元年11月の世界陸上ドバイ大会で自己ベスト4m13cmを記録して4位となり、東京2020パラリンピック日本代表に内定。

パラリンピック陸上競技のクラス分けは、アルファベットで種目(例:Tはトラック・Fはフィールド種目等)、数字で障害の部位等を表しています(例:63は片足ひざ上・64は片足ひざ下切断等)。

パラ陸上との出会い

Q 競技を始めたきっかけは?

A リハビリの先生に勧められ、義足の方たちが走る陸上クラブに参加するようになったことです。最初は怖くて普通に走れるようになるまで時間がかかりましたが、初めて出場した大会で、久しぶりに風を切った感覚がすごく気持ち良かったです。結果は最下位でしたが、もう一度大会に出たい、1人でもいいから前の人を抜きたいと思い、翌日すぐに高校の陸上部に入部しました。

Q 困難もあったと思いますが、乗り越えられた要因は?

A 最初は義足のことは全く分からず不安でしたが、入院中に行われていたロンドン2012パラリンピックをテレビで見て、すぐに自分も同じようにまた走ったり、好きなことができるのでと前向きに考えました。また、リハビリの先生が励ましてくれたり、家族・友達など周りの方々の支えがあったので、つらい時でもあまり落ち込みませんでした。周囲の環境や人に、本当に恵まれていたと思います。

義足との一体感を見てほしい

Q パラリンピックの走り幅跳びの見どころは?

A 私は膝上の切断ですが、同じ義足でも膝下の切断とは体や義足の使い方が大きく異なります。また、同じクラスでも、足の長さの違いや他にも障害がある場合など、選手によって動きはさまざまです。義足をいかに自分の体と一体にして使っているか、選手一人一人の個性に着目してください。



撮影:日本パラ陸上競技連盟

Q 前川選手の強みは?

A 普段の練習から基礎を繰り返しやり続けることに自信があります。自分が今できないことと向き合って、できるようになるまで粘り強く取り組むことができるのが、強みだと思います。

選手も観客も楽しめる大会に

Q 東京2020大会に向けた意気込みを!

A 前回のリオデジャネイロ2016大会は自己ベストで4位でした。嬉しい気持ちと同時に、メダルにあと一步届か

なくて本当に悔しかったです。それから全てをかけて東京2020大会に向けて取り組んできたので、今回こそメダルを取りたい気持ちは強くあります。一方で、結果だけを追い求めるのではなく、走ることが楽しいという気持ちを忘れずに自分のパフォーマンスを最大限に発揮して、思い切り大会を楽しみたいと思っています。せっかく東京で大会が行われるので、家族や友達、そして応援してくれるたくさんの観客の皆さんにもぜひ楽しんでもらって、素晴らしい大会になってほしいと思います。

Q 区民に向けてメッセージを!

A 新しくなった国立競技場を早く走りたくて、楽しみな気持ちでいっぱいです。新宿に住んでいる皆さんに、「観に来てよかった」「カッコ良かった」「楽しい大会だった」と思ってもらえるように、私たちパラ陸上の選手も精一杯頑張ります!ぜひ国立競技場に応援に来てください!

