

くらし ——— 2・3・4面
▶国民健康保険のお知らせ
住宅・まちづくり ——— 4面
▶耐震改修工事費助成・不燃化建替助成の面積単価等を拡充しました
福祉 ——— 4・5・8面
▶新宿らくらくバリアフリーマップをリニューアル

子ども・教育 ——— 5面
施設 ——— 6面
保健・衛生 ——— 7・8面
▶難病等患者とご家族などの支援者へ療養生活支援事業をご利用ください
▶新型コロナウイルス感染症に負けない体づくり



▶子どもたちに正しいマスクのつけ方を教える保育者(西早稲田保育園で)

▶保育者が手づくりマスクを活用



手づくりマスクでつながる思い

～新型コロナウイルス感染症と向き合って



▶保育者と一緒に手洗い



新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、新宿区シルバー人材センターから区に手づくりマスクが提供されました。

区では、区内の保育園・子ども園に配布し、現在保育者が活用しています。各園では、新型コロナウイルス感染症への対策として手洗いうがいを徹底するなど、在園児・保育者ともに感染拡大防止に努めています。

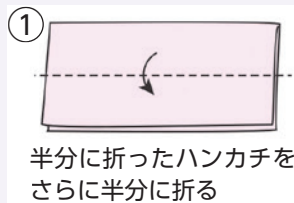
【問合せ】保育課運営係(本庁舎2階) ☎(5273)4525・FAX(3209)2795へ。新宿区シルバー人材センターについては同センター ☎(3209)3181・FAX(3209)4288へ。

※新宿区シルバー人材センターの手づくりマスクは現在は製作していません。

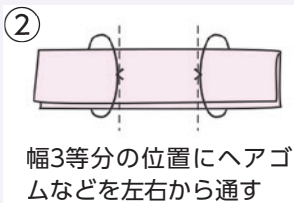
※緊急事態宣言の発出を受けて、現在、区内認可保育園・子ども園等は、真にやむを得ない事情により家庭での保育が困難な場合を除き、登園を自粛していただいています。

市販のマスクが手に入らないときは 作ってみよう ハンカチマスク

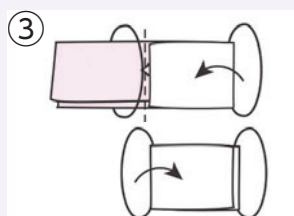
ハンカチや服飾雑貨を取り扱う川辺(株)(本社/新宿区)が、ハンカチを使ったマスクの作り方を紹介しています。皆さんも以下の作り方を参考にオリジナルのマスクを作ってみませんか。



① 半分に折ったハンカチをさらに半分に折る



② 幅3等分の位置にヘアゴムなどを左右から通す



③ 両端を3等分の位置で折って完成。上下を引っ張り大きさを調整してください



詳しくは、川辺(株)ホームページ(<https://www.kawabe.co.jp/>)でご案内しています。



提供された手づくりマスク

区民の皆さまへメッセージ

区民の皆さまには、感染拡大防止のためご理解とご協力をいただき、感謝を申し上げます。4月7日付で政府が「緊急事態宣言」をしました。都内においては3月後半から感染が急激に拡大したため、区立学校・幼稚園等も5月の連休以降まで休業となりました。その他、生涯学習館や地域交流館等の区民利用施設も休館とさせていただくこととなりました。区内の感染状況を見極めながら、安全を第一に考えたうえで、再開できる日を検討していきたいと考えています。

① 都市部を中心に感染者が急増している
② 年代を問わず人に感染させている
③ 医療供給体制が逼迫(ひっばく)しつつある地域が出てきているとされています。

この度のウイルス流行は、当初想像されていたよりも長期戦となるといわれています。IPS細胞の研究で有名な山中伸弥教授の言葉を借りると、「新型コロナウイルスとの闘いは短距離走ではなく、マラソンです」とのことです。専門家会議のレポートでも触れられていましたが、3月中頃の「コロナ疲れ(自粛疲れ)」で警戒感が緩んでしまったことが急激な感染拡大につながったとも指摘されています。終わりが見えない中で、ご不安とご不満が募るばかりだと思っています。大災害が発生したときと同じように、普段の生活の中でできる(感染)対策を行うことで大切な生命を守り、公的なセーフティネットを活用しながら経済面での生活を守っていただきたいと思います。

区としても、お預かりしている税金をどのタイミングで、どの様に使わせていただければ、持続的に生命や暮らしを守るかを考えながら対応してまいります。さまざまなライフスタイルの方が集まっている新宿ですので、万全な政策はありませんが、より多くの方に効果的な対策をとってまいります。

区長 古住 健一



イベント・催し等の開催の有無や区施設等の休館等は
事前にご確認ください

イベント・催し等は、新型コロナウイルス感染症への対応として、中止・延期して開催する場合があります。事前に、新宿区ホームページか各主催者に直接、ご確認ください。これに伴い、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には掲載していません。

また、休館している区施設等もありますので、事前にご確認ください。

国民健康保険のお知らせ

【問合せ】▶保険料の算定、加入・脱退の届け出…医療保険年金課国保資格係 ☎(5273) 4146、▶保険料の納付相談…納付推進係 ☎(5273) 4158(いずれも本庁舎4階)へ。

令和2年度の国民健康保険料

◆保険料を改定しました

医療費や後期高齢者医療制度への負担金、介護納付金等を基に保険料を毎年見直し、均等割額・所得割額を改定しています。令和2年度の保険料は下図のとおりです。

※新宿区ホームページに、前年中の総所得金額等や年齢を入力すると、保険料を計算できる「試算シート」を掲載しています。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係へ。

基礎賦課額 (医療分)	後期高齢者支援金等 賦課額(支援金分)	介護納付金賦課額 (介護分)	
【均等割額】 39,900円 ×世帯の加入者数 + 【所得割額】 世帯加入者全員の 令和2年度の 算定基礎額(※) ×100分の 7.14	【均等割額】 12,900円 ×世帯の加入者数 + 【所得割額】 世帯加入者全員の 令和2年度の 算定基礎額(※) ×100分の 2.29	【均等割額】 15,600円×世帯の加入者のうち 40歳以上65歳未満の方の人数 + 【所得割額】 世帯の加入者のうち 40歳以上65歳未満の方の 令和2年度の算定基礎額(※) ×100分の 1.96	= 年間 保険 料
賦課限度額63万円	賦課限度額19万円	賦課限度額17万円	
※算定基礎額…令和元(平成31)年中の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた金額			

◆保険料の納付

●納入通知書をお送りします

令和2年度の納入通知書は、6月に発送します。1年間の保険料は、6月～翌年3月に10回に分けて納めてください。納付書は、6月～9月納期分を6月に、10月～3月納期分を10月に発送します。なお、6月は一括払い用の納付書も同封します。

※令和2年1月2日以降に新宿区に転入した方へは6月に発送する納入通知書では、均等割額のみをお知らせします。前住所地の住民税の課税内容から算定基礎額を計算し、所得割額を確定した上で、後日、保険料の変更通知をお送りします。

●申告が済んでいない方は令和2年度の住民税の申告を

保険料の算定基礎額は、住民税の課税内容に基づいて計算します。令和2年1月1日に住民登録のあった区市町村で、住民税の申告をしてください。確定申告をした方は、住民税の申告は必要ありません。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係へ。

◆国民健康保険料は必ず納めましょう

国民健康保険に加入している皆さんは、医療費の一部を負担して医療を受けるとともに、保険料を納める義務があります。保険料は必ず納めましょう。

【問合せ】医療保険年金課納付推進係へ。

●保険料を納めないと

未納期間に応じて、次の措置を取ります。特別な事情があるときは、お早めにご相談ください(毎月第4日曜日の休日納付相談もご利用ください)。

▶督促や催告をしても納付がない場合は、通常の保険証の代わりに、有効期限の短い保険証(短期証)や資格証明書を交付します。資格証明書は、国民健康保険の被保険者であることを証明するものです。病院にかかるときに提示すれば、保険診療として扱われますが、医療費は通常の自己負担分(3割)ではなく、全額(10割)を支払うことになります。後日、療養費として申請すると、保険者負担分(7割)をお支払いします(滞納がある場合は保険料に充当します)。

▶高額療養費等保険給付金の全額または一部を、未納の保険料に充てる場合があります。また、保険料を滞納している方は「限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)」の申請はできません。

▶保険料滞納の状態が続くと、法律に基づいて預貯金・給与・生命保険などの財産を差し押さえる場合があります。

▶納期限までに保険料の納付がない場合、納期限の翌日から納付日までの日数に応じた延滞金が加算されます。

国民健康保険の加入・脱退の届け出を

医療保険制度では、全ての方が公的な健康保険に加入しなければなりません。退職等で勤務先の健康保険をやめたときや国民健康保険に加入していた方が勤務先の健康保険に変わったときは、届け出が必要です(自動的に切り替わりません)。

国民健康保険の資格は、「加入しなければならない日」から発生します。加入の手続きが遅れた場合でも、保険料はさかのぼって納めていただきます。

会社等法人の事業所に勤務する方は、勤務先の健康保険に加入します。勤務先にご相談ください。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係へ。

届け出は医療保険年金課・特別出張所へ

▶勤務先の健康保険等をやめて国民健康保険に加入するとき

資格喪失証明書をお持ちください(扶養家族がいないときは退職証明書でも代用できます)。

▶新たに勤務先の健康保険に加入し国民健康保険を脱退するとき

国民健康保険証と、勤務先の新しい保険証をお持ちください。郵送でも手続きできます。詳しくは、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。

※届け出にはマイナンバー(個人番号)の確認ができる書類(通知カード等)と本人確認ができる書類(運転免許証等)が必要です。

※代理人が届け出をする場合は、上記に加え委任状と代理人の本人確認ができる書類もお持ちください。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係へ。



新型コロナウイルス感染症の影響により保険料の納付が困難な方・不安がある方はご相談ください

■保険料の軽減や減免

●非自発的失業者への保険料の軽減措置

解雇・倒産・雇止め等により離職した方は、保険料を軽減できる場合があります。次の全ての条件を満たす方が対象です。

▶離職日時点で65歳未満の方

▶公共職業安定所(ハローワーク)で雇用保険の手続きをし、雇用保険の特定受給者または特定理由離職者と認められた方

●一般減免

災害・解雇・倒産・病気などで生活が著しく困難となった場合に、自分の資産や能力を活用しても一時的に納付が困難になったときは、保険料の所得割額の減額・免除を申請することができます。

※納期限の過ぎているまたは未確定の保険料は減免できません。

【問合せ】医療保険年金課国保資格係へ。

■徴収の猶予

【対象】次のいずれかに該当し、保険料を一時に納付することができない方が対象です。

▶① 財産に被害があったまたは財産が盗難にあった場合

▶② 納付義務者または納付義務者と生計を共にしている親族が病気にかかったまたは負傷した場合

▶③ 事業を廃止または休止した場合

▶④ 事業に著しい損失を受けた場合

▶⑤ ①～④のいずれかの事実と類する事実があった場合

【問合せ】医療保険年金課納付推進係へ。

■換価の猶予

保険料を一時に納付できない場合、滞納処分による財産の換価(公売)を猶予します。

【問合せ】医療保険年金課納付推進係へ。

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。

くらし

行政書士無料法律相談会

東京都行政書士会新宿支部の行政書士が相続・就労問題等の法律相談に応じます。

【日時】5月15日(金)午後6時から・午後6時45分から・午後7時30分から

【会場・申込み】4月17日(金)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。各回先着1名。

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した

住民税、軽自動車税(種別割)や国民健康保険料の支払いにクレジット納付・ペイジー納付が加わりました。金融機関の窓口やコンビニのレジに並ぶことなく支払いができます。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

【問合せ】▶税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139、▶医療保険年金課納付推進係(本庁舎4階) ☎(5273)4158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、クレジットカードで支払いできるサービスです。詳しくは、(株)NTTデータのモバイルレジホームページ([HP](http://solution.cafis.jp/bc-pay/)<http://solution.cafis.jp/bc-pay/>)でご案内しています。

- 注意事項
- ▶ 区役所窓口やコンビニでクレジットカード決済ができるサービスではありません。
- ▶ クレジットカード決済には決済手数料が発生します。

■ ペイジー納付

パソコン、スマートフォン等やATMから支払いをすることができるサービスです。納付書の発行から2営業日後に利用できます(ペイジー納付に対応した国民健康保険料の納付書は、5月11日(月)から発行します)。上限金額の設定がなく、振込手数料もかかりません。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([HP](http://www.pay-easy.jp/)<http://www.pay-easy.jp/>)でご案内しています。

- 注意事項
- ▶ 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。
- ▶ ネットバンキングの利用には、金融機関への申し込みが必要です。

- クレジット納付・ペイジー納付共通の注意事項
- ▶ 領収証書は発行しません。領収証書が必要な場合は、区役所・金融機関・コンビニ等の窓口で、納付書でお支払いください。

後期高齢者医療制度に加入している方へ

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562へ。

■ 東京都後期高齢者医療広域連合の条例改正による令和2年度の変更点をお知らせします

東京都後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例の一部が改正されたことに伴い、保険料計算に係る金額・率等が変わります(右・下表のとおり)。

◆ 保険料計算に係る金額・率等の変更

変更点	改正後	改正前
保険料均等割額	44,100円	43,300円
所得割率	8.72%	8.80%
賦課限度額	64万円	62万円

◆ 保険料均等割額の軽減割合の変更

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯※1		軽減割合	
		2年度	元年度
33万円以下	被保険者全員が年金収入80万円以下で、かつ、その他の所得がない	7割	8割
	上記以外	7.75割	8.5割
33万円+(28.5万円※2×被保険者の数)以下		5割	
33万円+(52万円※3×被保険者の数)以下		2割	

- ※1 65歳以上(令和2年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。
- ※2 軽減判定所得の基準額が、令和元年度の28万円から28万5,000円に引き上げられました。
- ※3 軽減判定所得の基準額が、令和元年度の51万円から52万円に引き上げられました。

■ 入院時負担軽減支援金の申請を

医療機関に年度内(4月1日～翌年3月31日)で通算して7日以上入院した場合、日数に応じて10,000円～30,000円を支給します。

※介護施設への入所は対象外です。

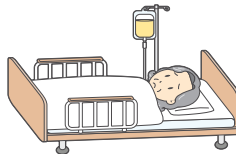
【入院期間と支給金額】

- ▶ 7～60日…10,000円
- ▶ 61～120日…20,000円
- ▶ 121日以上…30,000円

※年度内30,000円が限度。新宿区の後期高齢者医療制度に加入した日以降の入院が対象です。

【申込み】次の書類を高齢者医療担当課高齢者医療係または特別出張所へ直接、お持ちください。

- ▶ 入院期間が分かる病院等の領収書原本(コピーは不可。窓口でコピーして原本はお返しします)
- ▶ 後期高齢者医療被保険者証
- ▶ 入院した方の口座内容が分かる通帳等と印鑑(入院していた方が亡くなった場合は相続人の口座内容が分かる通帳等と印鑑)



★新型コロナウイルス感染症の影響等で保険料の支払いが困難となる場合は、ご相談ください。

分譲・賃貸マンション管理の支援制度をご利用ください

マンション管理のこんな悩み・課題はありませんか

管理組合が機能していない

管理規約や使用細則の内容が現状に合っていない

役員のなり手が不足している

管理費、修繕積立金の滞納がある

管理規約や使用細則がないので作りたい

居住者間のトラブルやマナー問題がある

マンションの良好な居住環境を長く保つためには、定期的に修繕を行うなど、適切に管理することが必要です。マンションの維持管理は、賃貸の場合は所有者の、分譲の場合は区分所有者によって構成される管理組合の自主的な取り組みに委ねられることが基本です。区ではこの自主的な取り組みを支援するためさまざまな事業を行っています。いずれも無料で利用できます。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・FAX(3204)2386へ。

専門家(※)が相談を承ります

※新宿区マンション管理相談員(マンション管理士、1級建築士、弁護士等の資格を持つ専門家)

◆ マンション管理相談

区内にあるマンションの区分所有者などの方を対象に、マンションの維持管理や管理組合の運営などについて相談を承ります。相談の2日前(祝日等の場合はその前日)までに同係へ電話かファックスで予約してください。

- 【日時】毎月第2・第4金曜日午後1時～2時20分・午後2時30分～3時50分(祝日等を除く)
- 【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室
- 【対象】区内のマンションの区分所有者ほか

セミナー・交流会も開催しています

※日時等詳しくは、新宿区ホームページ等でお知らせします。

◆ マンション管理セミナー

建物の維持管理・管理組合の運営に関するセミナーです。

話題の情報や参加者からのアンケートで要望の多い事柄をテーマに、分譲は年2回、賃貸は年1回開催しています。

◆ マンション管理組合交流組合

管理組合同士の連携を強めるための交流会で、年2回開催しています。

テーマごとに4つの班に分かれ、新宿区マンション管理相談員をコーディネーターとして交えて、交流・討論します。

中小企業の人材確保を支援します

人手不足に悩む区内中小企業の職場環境の整備や採用力強化を支援する事業を行っています。募集数に達し次第、締め切ります。参加には一定の要件があります(選考あり)。



中小企業の留学生等採用支援事業

【対象】留学生等外国人求職者の採用・育成に意欲のある区内中小企業ほか、15社
【事業内容】対面による個別相談(各企業5回程度)・企業合同セミナーの開催による採用支援、合同企業説明会開催による外国人求職者とのマッチング支援ほか
【申込み】電話で**同事業事務局**(㈸パソナ内) ☎(6734) 1272へ。

中小企業への就職マッチング支援事業

区内在住の女性求職者等とのマッチングを支援する事業です。
【対象】女性の採用、活躍推進に取り組む意欲のある区内中小企業、10社
【事業内容】仕事探しサイト「新宿区しごと図鑑」への掲載、女性求職者の採用・雇用継続がテーマのセミナーの開催、合同企業説明会開催による区内女性求職者等とのマッチング支援ほか
【申込み】電話で**同事業事務局**(㈸HRP内) ☎(3222) 1801へ。

新宿ものづくりマイスター「技の名匠」®認定候補者を募集



区内のものづくり産業の振興を目的に、優れた技能を有し他の模範となる方を、「新宿ものづくりマイスター『技の名匠』」に認定しています。元年度は東京染小紋、引染、製本の各分野で活躍する3名の方を認定しました。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【対象】区内の事業所で、ものづくり産業(対象業種はお問い合わせください。)に10年以上従事し、優れた技能を有し、後進の指導に取り組んでいる方
【選考方法】現地調査・書類・面接審査
【申込み期限】5月29日(金)
【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へ。

耐震改修工事費助成・不燃化建替助成の面積単価等を拡充しました

◆耐震改修工事費助成

助成要件・金額等詳しくは、お問い合わせください。

①木造住宅の1㎡当たりの単価を拡充

【対象】耐震性のない、昭和56年5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(過半が住宅)

【助成額】「実際の工事費」と「延べ面積×1㎡当たりの単価」の低い方の額に、工事等の種別に応じた助成率を乗じた額(このうち、1㎡当たりの単価を拡充(下表のとおり。別途上限額あり))

対象	拡充後	拡充前
耐震改修工事(※1) ▶道路突出 ▶無接道	34,100円	32,600円
簡易耐震改修工事 ▶道路突出 ▶無接道		

※1 耐震改修工事費は、「実際の工事費」と「延べ面積×1㎡当たりの単価」の低い方の額

◆不燃化建替助成

助成要件・金額等詳しくは、お問い合わせください。
【助成額】「実際の工事費」と「既存建物の延べ面積×1㎡当たりの単価」の低い方の額に、助成率を乗じた額(このうち、1㎡当たりの単価を拡充(右表のとおり。別途上限額あり))

対象	拡充後	拡充前
不燃化建替え工事／除去・新築(耐震性のない、昭和56年5月31日以前に着工された建物)	34,100円	32,600円
不燃化建替え工事(除去・新築) ※上記以外の建物		
除去工事(耐震性のない、昭和56年5月31日以前に着工された建物)		

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階)
▶耐震化支援…☎(5273) 3829、▶不燃化支援…☎(5273) 3842へ。

福 祉



戦没者等の遺族の方に「第11回特別弔慰金」を支給

令和5年3月31日(金)まで請求を受け付けます。支給要件等詳しくは、お問い合わせください。
【対象】令和2年4月1日現在、公務扶助料等の受給権者がいない場合で、先順位の遺族1名
【支給内容】額面25万円、5年償還の記名国債
【問合せ】地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273) 4228へ。

認知症の相談

●認知症
介護者相談
【日時】5月11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



障害のある方へ助成制度をご利用ください

◆心身障害者福祉手当(区制度)

【対象】次のいずれかに該当する方
▶身体障害者手帳1～3級、▶愛の手帳1～4度、▶精神障害者保健福祉手帳1級(2年度4月から対象。令和2年3月末時点で有効の手帳をお持ちの方には、4月中に申請書をお送りします)、▶脳性まひ、進行性筋萎縮症、▶難病疾病、▶戦傷病者手帳特別項症～2項症
※施設に入所している方、児童育成手当の障害手当支給対象の方、新規申請で65歳以上の方、所得が一定以上の方は対象外です。
【手当額(月額)】15,500円(身体障害者手帳3級、愛の手帳4度の方は7,750円)
【2年度の支給日】▶5月20日(木)(2月～4月分)、▶8月20日(木)(5月～7月分)、▶11月20日(金)(8月～10月分)、▶3年2月19日(金)(11月～1月分)
※精神障害者保健福祉手帳1級の方の初回支給日は9月18日(金)(4～7月分)です。

★所得に関する現況調査にご協力を

各手当とも、毎年7月初め～8月に現況調査を行っています。対象の方には7月10日頃に調査票を送付しますので、期限内に必ず提出してください。

【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】西新宿コンシェルシアクリック精神科医師による個別相談
【申込み】4月17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。先着順。
●認知症・もの忘れ相談
【日時・会場】
▶①5月7日(木)…落合保健センター(下落合4―6―7)
▶②5月28日(木)…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)
時間はいずれも午後2時30分～4時
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、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個別相談
【申込み】4月17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は四谷高齢者総合相談センター ☎(5367) 6770へ。先着順。

各手当の支給の対象に該当し、まだ受給していない方は、申請してください。申請した月分から支給されます。詳しくは、お問い合わせください。
【問合せ】障害者福祉課経理係(本庁舎2階) ☎(5273) 4520・☎(3209) 3441へ。

◆特別障害者手当(国制度)

【対象】次のいずれかに該当する方
○特別障害者手当
日常生活で常時特別の介護が必要な状態にある20歳以上の方で、①身体障害者手帳おおむね1級、2級で重複障害の方、②愛の手帳おおむね1度、2度で重複障害の方、①②と同程度の疾病・精神障害の方※施設に入所している方、病院等に3か月を超えて入院している方、本人と扶養義務者の所得が一定額以上ある方は対象外です。
○障害児福祉手当
日常生活で常時介護が必要な状態にある20歳未満の方で、①身体障害者手帳おおむね1級、2級の一部分の方、②愛の手帳おおむね1度、2度の方、①②と同程度の疾病・精神障害の方
※施設に入所している方、障害を理由とする年金を受けている方、本人と扶養義務者の所得が一定額以上ある方は対象外です。
【手当額(月額)】▶特別障害者手当…27,350円、▶障害児福祉手当…14,880円
【2年度の支給日】▶5月1日(金)(2月～4月分)、▶7月31日(金)(5月～7月分)、▶11月2日(月)(8月～10月分)、▶3年2月2日(火)(11月～1月分)

★受給資格喪失時の届け出はお忘れなく

次に該当する場合は、手当の受給者資格がなくなりますので、受給者本人または家族が必ず届け出てください。
▶死亡したとき、▶新宿区から転出したとき、▶法令の規定に基づき、老人福祉施設・生活保護施設・障害者支援施設もしくは児童福祉施設またはこれらに準ずる施設((特別)養護老人ホーム、軽費老人ホーム)に入所したとき、▶病院等に3か月を超えて入院しているとき(特別障害者手当を受給中の方のみ)

地域で子育てを応援します

ファミリー・サポート・センター会員募集

区社会福祉協議会が実施するファミリーサポート事業は、保育施設等への子どもの送迎や短時間の預かりなど、子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助を行いたい方(提供会員)の相互援助活動です。いずれも会員登録が必要です。
活動時間・活動費は下表のとおりです。
【問合せ】新宿区ファミリー・サポート・センター(高田馬場1―17―20) ☎(5273) 3545へ。

	通常預かり	病児・病後児預かり
活動時間	午前6時～午後10時	月～金曜日午前8時～午後6時30分(祝日等を除く)
活動費(1時間)	▶①午前7時～午後7時…800円 ▶②上記①以外…900円 ▶年末年始…900円	1,000円

(1) 利用会員の登録を希望する方

区内在住・在勤・在学中で、子育ての援助を必要とする生後43日～18歳(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)のお子さんの保護者の方を対象に、利用会員登録を受け付けています。

登録を希望する方は、説明会に参加してください(予約制)。説明会の日時・会場等詳しくは、お問い合わせください。

(2) 提供会員の登録を希望する方

区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方を対象に、提供会員の登録を受け付けています。登録を希望する方は、4日間の講習会に参加してください。講習会終了後、(1)の説明会に1日参加後、登録となります。受講できなかった科目は次回の講習会で受講できます。※講習会の日時・会場等詳しくは、お問い合わせください。

ひとり親家庭(母子・父子)等の方へ福祉制度をご利用ください

■家事・育児のお手伝いが必要なとき

●家事援助者雇用費助成
一時的な残業・出張・病気等で、ベビーシッターやホームヘルパーを雇用する場合に、雇用費を助成します(助成額は所得により異なる)。利用時間は午前7時～午後10時の間で、1回に付き2時間～8時間利用できます。事前に利用登録をしてください。
【対象】義務教育修了前の子どもがいるひとり親家庭の親(子どもが中学生のみの方はひとり親家庭になってから6か月以内)

◇ひとり親家庭等への手当・医療費助成

◎児童育成手当

●育成手当
【対象】18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を養育し、児童が下枠内のいずれかに該当する方
【手当額(月額)】児童1人に付き13,500円
●障害手当
【対象】心身に障害(身体障害者手帳1級～2級程度、愛の手帳1度～3度程度、脳性まひ、進行性筋萎縮症)がある20歳未満の児童を養育している方
【手当額(月額)】児童1人に付き15,500円

◎児童扶養手当

【対象】18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(児童に中度以上の障害がある場合は20歳に達するまで)の児童を監護・養育し、児童が下枠内のいずれかに該当する方
【手当額(月額)】所得に応じて10,180円～43,160円。児童が2人以上のときは、第2子は5,100円～10,190円、第3子からは1人に付き3,060円～6,110円を加算(令和2年4月1日現在)

◎医療費助成

医療機関で健康保険による診療を受けた場合に、窓口で支払う自己負担分のうち、一部負担金等相当額を除く医療費を、申請日から助成します。
【対象】18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(児童に中度以上の障害がある場合は20歳に達するまで)の児童を養育していて、児童が下枠内のいずれかに該当する方とその児童

▶父母が離婚した、▶父または母が死亡・生死不明・重度の障害の状態にあるか、法令により引き続き1年以上拘禁されている、▶父または母に引き続き1年以上遺棄されている、▶父または母が裁判所からのDV(ドメスティックバイオレンス)保護命令を受けた、▶婚姻によらない出生である(子の父(父子家庭の場合は母)に扶養される場合を除く)

ご利用ください 就学相談

お子さんの心身の状態や成長に応じて適切な教育を受けられるようにするため、専門の相談員が教育環境や教育内容などについて、保護者と一緒に考えていきます。



お子さんの入学・進学・転学について心配や不安のある方は、原則として11月30日(月)までにご相談ください。

【対象】▶令和3年4月に小・中学校へ入学予定の方、▶現在小・中学校に在籍し、特別支援学級または特別支援学校への転学をお考えの方
※現在小・中学校に在籍し、まなびの教室へ通う希望のある方は、各学校にご相談ください。

【相談場所・申込み】**教育支援課特別支援教育係**(大久保3―1―2、新宿コズミックセンター4階) ☎(3232) 3074へ。

対象の要件等詳しくは、お問い合わせください。相談先に困ったときはまずお問い合わせください。
【問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273) 4558へ。

■就学・就職の資金が必要なとき

●母子及び父子福祉資金貸付
就学・就職等の資金を貸付けます。
【対象】都内に6か月以上お住まいで、20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の親
※面接による審査があります。早めにご相談ください。

■リフレッシュしたいとき

●ひとり親家庭休養ホーム
指定の宿泊施設と日帰り施設を無料または低額な料金で利用できます。親のみ、子どものみでは利用できません。
【対象】ひとり親家庭の親と20歳未満の子ども

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)から

5月10日(日)まで 利用中止になります

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、上記期日まで利用を中止させていただきます。

今後の状況は下記問合せ先まで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。

【問合せ】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058 へ。

6月20日～9月6日は 休館します

館内修繕工事等のため、次のとおり休館します。

【休館期間】6月20日(土)～9月6日(日)

※例年、7月15日～8月31日の宿泊利用は、4月に抽選していますが、2年度は上記期間が休館となるため、抽選は行いません。

なお、年末年始の抽選は通常どおり行います。

詳しくは、広報新宿後号でご案内します。

【問合せ】教育支援課教育活動支援係(新宿コスミックセンター内) ☎(3232)1058へ。

令和元年台風第19号 災害義援金へのご協力 ありがとうございました

区民の皆さんからお預かりした義援金を、被災された方々の生活再建の一助とするため、日本赤十字社へ送金しました。

【募金総額】金1,675,443円

※区の職員がお宅にお伺いし、義援金を集めることはありません。ご注意ください。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

パブリック・コメント等でのご意見 ありがとうございました

第五次新宿区子ども読書活動推進計画を 策定しました

全ての子どもがあらゆる機会と場所において、自主的に読書活動を行うことができるよう、「第五次新宿区子ども読書活動推進計画」(計画期間／令和2年度～5年度)を策定しました。今後も、引き続き家庭・地域・子育て関係施設・図書館等が連携した読書活動の推進に取り組んでいきます。計画の内容は新宿区ホームページでご覧いただけます。

【3つの基本方針】

1 全ての子どもがあらゆる機会と場所において、自主的に読書活動ができる環境の充実

▶地域・図書館・学校等との連携による読書環境・読書機会の充実を図ります。

2 全ての子どもに対する個々の状況に応じた読書活動の支援

▶全ての子どもに対する発達段階に応じた読書活動の支援を行います。

3 子ども読書活動推進の基盤整備

▶地域における子ども読書活動推進の推進基盤整備(団体貸出、図書館サポーターの読み聞かせ活動、子ども読書活動情報の収集・発信、人材育成等の充実)を図ります。

【問合せ】こども図書館(大久保3ー1ー1、中央図書館内) ☎(3364)1421へ。

特定個人情報保護評価書(案)に ご意見をお寄せください

国民健康保険

●個人情報を適切に
保有するために

区では、区が保有する「国民健康保険情報ファイル」にある特定個人情報の漏えいリスク等を軽減するための措置として「特定個人情報保護評価書」を作成しています。

3年度から保険者・医療機関・薬局の間で、オンライン資格確認等が導入されることに伴い、特定個人情報保護評価を見直す必要があるため、新しい「個人情報保護評価書」(案)を作成しました。パブリック・コメント制度(意見公募)でご意見を募集します。

評価書(案)の全文は、医療保険年金課・区政情報課(本庁舎3階)・特別出張所で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

●評価書(案)に対するご意見を
募集します

ご意見には住所・氏名のほか、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・

所在地を記入し、5月7日(木)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、お持ちください。新宿区ホームページからも提出できます。いただいたご意見は、氏名等の個人情報を除き公表します。

【ご意見の提出先・問合せ】医療保険年金課庶務係(〒160-8484歌舞伎町1ー4ー1、本庁舎4階) ☎(5273)3880・FAX(3209)1436へ。



4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1階(本庁舎1階の出入口が利用できます)

●取り扱い事務と注

下記事務以外は取
りません。必要書類・本人確認
前に必ず担当係へお
上、おいでください。

◆住民記録

▶転入・転出・転居・世帯外からの転入は取り扱い
▶マイナンバーカード(個人
住民基本台帳カード)の
(事前に前住所地でカ
届出をする必要があります)▶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、本人か同一世帯の家族のみ、広域交付住民

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

国民健康保険料の納付相談も 実施します

納付期限を



◆4月26日(日)の区役所本庁舎窓口開設と 国民健康保険料の納付相談は中止になりました

◆毎週火曜日の窓口延長も当面の間中止します

の機会に相
での相談も

時30分
年金課納付
4158へ。
、電話で納

新型コロナウイルス感染症に関する 東京都緊急事態措置 相談センターの設置

東京都は、新型コロナウイルスの感染の拡大に備える改正特別措置法に定める要請・指示等に対する都民の方や事業者の方の疑問・不安に対応するため、新たにコールセンターを設置しています。

☎(5388)0567

午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日を含む)

★新型コロナウイルス感染症の予防や心配な症状が出た時などの一般的な相談は、下記をご利用ください。

▶新宿区新型コロナウイルス電話相談(区保健所)

☎(5273)3836

午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

▶東京都新型コロナウイルス感染症
電話相談窓口(コールセンター)

☎(0570)550571(ナビダイヤル)

午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日を含む)

※このほか、新型コロナウイルス感染症に関する相談先一覧は新宿区ホームページでご案内しています。

しんじゅく平日・土曜日夜間 こども診療室 (国立国際医療研究センター病院内 戸山1-21-1)の 一時休止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月30日(木)まで診察を一時休止しています。5月以降の予定は、下記問合せ先までお問い合わせください。新宿区ホームページ等でもご案内しています。

【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。



難病等患者の方とご家族などの支援者へ
ご利用ください

療養生活支援事業

◆難病医療費等助成制度
【対象】区内在住で、難病医療費助成の対象疾病に
り患し、東京都が定める認定基準を満たしている
と認定された方
【内容】治療にかかる医療費等の一部を負担しま
す。詳しくは、各保健センターへお問い合わせく
ださい。

◆専門医による療養上の相談や
理学療法士によるリハビリ指導(各年1回開催)
【対象】区内在住の膠原病・神経難病患者

◆障害福祉サービス
所定の手続きを経て必要と認められると障害福祉
サービスを利用できる場合があります。詳しくは、障害者
福祉課(本庁舎2階)☎(5273)4583・FAX(3209)3441へ。

◆災害時個別支援計画の作成
【対象】区内在住で人工呼吸器を使用している方
【内容】災害に備え、備蓄・避難方法・停電時の対応等

について、関係機関と協力し、個別支援計画の作成を
お手伝いします。

◆保健センターでの相談・講演会等
【対象】区内在住・在勤・在学で、難病を抱えている方、
その介護者・ご家族ほか
▶保健師等による生活上の悩みや困りごとの相談
▶災害の備え、膠原病、パーキンソン病、消化器難病
がテーマの専門医等による講演会
※詳しくは広報新宿後号でお知らせします。

●東京都難病相談・支援センター(東京都の相談窓口)
難病の治療や医療機関等について相談できます。
詳しくは、都の相談窓口へお問い合わせください。
☎(5802)1892(午前10時～午後5時(受け付けは午
後4時まで)。土・日曜日、祝日を除く。5月15日(金)は休
みます)
🌐https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/
iryo/nanbyo/portal/center/index.html

ご利用ください
しんじゅく
難病サロン



自分らしく生活するため
の学びや療養体験の情報交
換をする会です。気分をリフレッシュできるミニ
プログラム(右写真)も同時開催しています。申し
込みは随時受け付けています。

【日時】▶5月13日(水)、▶8月25日(火)、▶11月18日(水)、
▶3年2月22日(月)、時間はいずれも午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学で難病を抱えている
方、介護者・ご家族ほか

【内容】ミニプログラム(第1・3回は簡単ストレッ
チ、第2・4回は音楽療法)と交流会

【会場・申込み】落合保健センター(下落合4―6―
7)☎(3952)7161へ。

募集します
若松地域センター事務補助員

【対象】国籍を問わず、パソコン(ワード・エクセ
ル等)ができる方

【勤務期間】5月1日～3年3月31日
※採用後、3か月間の試用期間があります。

【勤務日時】月10日程度、1日5時間(午前8時30
分～午後1時30分)のシフト制。土・日曜日、祝日
等の勤務あり。

【勤務内容】施設の利用受け付け、施設管理ほか

【賃金・時給】1,050円

【選考】▶1次…書類、▶2次…面接(4月28日(火))

【勤務場所・申込み】所定の申込書と履歴書(写真
を貼る)を4月25日(出)までに直接、同センター
(若松町12―6)☎(3209)6030へお持ちくださ
い(午前9時～午後5時)。募集要項等は同セン
ターで配布しています。



四谷消防団長
加古三稚さんが再任されました

3月25日に任命式があり、平成28年から四谷消防団長を務めている加古団長が
再任され、3期目となりました。

任命式では伊藤幸永四谷消防署長の立会いの下、吉住新宿区長から任命書を受け
取り、「消防団を活性化させ、地域防災力の強化に努めます」と抱負を述べました。

【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階)☎(5273)3874へ。



▲加古団長と吉住区長



消防団員を募集しています

消防団は、消防組織法に基づき区市町村に設置されている消防機関です。地域の
消防防災のリーダーとして平常時・非常時を問わず住民の安全安心を守る重要な
役割を担っています。

消防団員は、各消防団の区域に在住・在勤・在学する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」ために皆さんの力を消防団で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。

5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。				
くらし・法律	相談名	実施日時	相談場所	問合せ	子ども・教育	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		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	
	法律相談 交通事故相談	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	区政情報課広報係 ☎(5273)4065		発達相談	月～金曜日(祝日等除く)…8:30～17:00 土曜日(来所相談のみ)…9:30～18:00	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・ 中落合☎(3952)7752・北新宿☎(3362)4152 の子ども家庭支援センターへ。	
	行政相談	1(金)・15(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー			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。			
	人権・身の上相談	1(金)・15(金)13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505		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。		
	公益通報相談	28(木)14:00～16:00				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	
	悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談は☎(5273)3646			ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00		
		月～土曜日 (祝日等除く) 10:00～16:00	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			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、いずれも祝日等除く	公立の 保育園、子ども園	
	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			教育相談	月～金曜日(祝日等除く) 電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00(電話予約)	教育センター(大久保3-1-2) ☎(3232)3071 電話相談は☎(3232)2711	
	消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)電話… 9:00～17:00、来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830			いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日、祝 日等…12:00～22:00(電話相談のみ)	新宿子どもほっとライン ☎(3232)2070へ	
	多重債務特別相談	26(火)13:00～16:00(電話予約)			住宅・建築	住み替え相談 不動産取引相談	1(金)・7(木)・8(金)・14(木)・15(金)・21(木)・22(金)・ 28(木)13:00～16:00(電話予約)	本庁舎7階	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
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	マンション管理相談		8(金)・22(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	
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		住宅資金融資相談		1(金)・15(金)13:00～15:15(電話予約)			
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	建築紛争相談		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	
図書館でのビジネス 情報支援相談会	16(土)13:00～17:00(申込書で予約) 27(水)16:00～20:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371)0010		マンション問題 無料なんでも相談		20(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	
税務相談(電話相談)	12(火)・19(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	無料不動産相談所 (不動産取引相談)		13(水)13:00～16:00	区役所本庁舎 1階ロビー	主催・東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171	
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	しんじゅく多文化共生プラザ (歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171		リフォーム 無料相談		27(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	
	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)			不動産登記 無料相談		12(火)13:00～16:00	区役所第1分庁舎 2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3364)6510	
福祉	福祉サービスに 関する法律相談	18(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		行政手続・法務等 行政書士による無料相談	19(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	
	成年後見 権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く) 13:00～16:00(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			弁護士会電話無料相談 ☎0570(200)050	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。	
	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・FAX(3209)3441、保健予防課☎(5273)3862、保健 センター、★区立障害者福祉センター☎・FAX(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、★ラパンス☎(3364)1603、ファロ☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。							

新宿らしくらく バリアフリーマップを リニューアル

新宿らしくらくバリアフリーマップは、障害のある方や高齢の方、子ども連れの家族などに、区内の公共施設や商業施設、公園等のバリアフリー情報を提供するオンラインマップです。バリアフリー施設情報等をより分かりやすく、より便利に提供するため、4月にリニューアルし下記の機能が加わりました。ご活用ください。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・FAX(3209)3441へ。新宿区ホームページでもご案内しています。



スマートフォンに対応

これまでのパソコンに加え、スマートフォン(Windows7以降、iOS 10以降、Android 5以降)に対応し、GPSを利用して現在地付近のバリアフリー施設を検索したり、徒歩・車・電車によるルート検索ができます。



▲ルート検索

音声道案内

視覚障害のある方のために、区内の主要施設について、近隣の駅から所在地までの道を音声で案内します。
※原稿作成には、NPO法人ことばの道案内(略称: ことナビ)の皆さんのご協力をいただきました。



●利用上の注意

- ▶本サービスは無料で利用できますが、データ通信等の費用は、閲覧者の負担となります。
- ▶施設情報には本サービス趣旨に同意した施設のみ掲載しています。また、地図データや施設情報などは適宜更新しますが、現況と異なる場合があります。
- ▶システムのメンテナンス作業等により、予告なくサービスを休止することがあります。
- ▶本サービスの利用は私的使用の範囲に限るものとし、営利目的等の再販、再配布、またサービスの提供に利用することを禁じます。
- ※地図データの知的財産権は、(株)ゼンリンと(株)ゼンリンデータコムが保有しています。
- ※地図ASPサービスの知的財産権は、(株)ドーンが保有しています。
- ▶本サービスを利用したことによる一切の損害について、区は責任を負いません。

ピクトグラムからの検索

車いす対応のトイレやおむつ替えスペースなどがある施設を、ピクトグラム(絵文字)一覧から選択して検索できます。



英語版バリアフリーマップ

日本語版ページを英語翻訳した「英語版バリアフリーマップ」をパソコンとスマートフォンでご利用いただけます。

新型コロナウイルス感染症に負けない体づくり

【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。

バランスよい食事で免疫力アップ

新型コロナウイルス感染症予防のために免疫力を高めたいと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。残念ながら、ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるというわけではありません。日頃から栄養バランスの良い食事をする、そして規則正しい生活・食事することが重要です。

バランスよい食事とは

毎回の食事に下記の黄・赤・緑の各グループから1品ずつ組み合わせ、さらに1日1回牛乳・乳製品と果物をとることで、簡単にバランスのとれた食事になります。

● 野菜・きのこ・海藻などのおかず



● 魚・肉・卵・大豆製品などのおかず



● ご飯・パン・めん類



+1日の中で 牛乳・乳製品や果物



手軽にバランスよい食事をするために

コンビニごはんなどでも、組み合わせ次第でバランスよい食事になります。

例1 サラダうどん・サラダチキン



例2 おにぎり・チキンナゲット・スープ・サラダ



自宅で過ごす時間が長い今 煎茶でリラックスしませんか

外出自粛要請などにより、自宅で過ごすことが多い今だからこそ、しっかりと休養をとり、免疫力を下げないようにしましょう。こまめな水分補給やリラックスのためには煎茶もおすすめです。煎茶の正しい入れ方を新宿シンちゃんがポイントをお伝えしながら紹介します(協力: (株)伊藤園)。



©やなせたかし/やなせスタジオ

おいしい煎茶の淹れ方(2人分)



4g(ティースプーン中盛り2杯)の茶葉を急須に入れる

茶葉の量は正確に

中盛り(中蒸し茶の場合)



約80度に冷ましたお湯200mlを急須に注ぎ30秒抽出する



注ぎ分ける

①→②→②→①と4〜5回に分けて味・色が均等になるよう注ぐよ



注ぎきる

最後は急須が90度のおじぎをするように最後の一滴まで残さず注ぎきろう

