

しんじゅくコール ☎ 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 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。

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

### 新型コロナの感染状況により、今後、 イベント等が中止・変更となる場合があります

最新の情報は、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。

# 次の世代へ 平和への 願いをつなげよう

## 今年は戦後75年



★写真は、新宿中央公園「平和の鐘」

昭和62年に、発展する新宿と地球の平和を願い設置され、1日4回  
(午前10時・正午・午後3時・5時)、12個の鐘が四季折々の曲を奏でます

今日8月15日、終戦から75年が経過しました。空襲により、新宿区も約8割の地域が焼き尽くされ、がれきのまちと化しました。

これらの悲惨な出来事を風化させず、平和な世界を築き上げるためにも、私たち一人一人が常に平和の尊さを認識し、その大切さをともに考えなければなりません。次の世代に二度と引き起こしてはならない戦争の悲惨さと平和の大切さを語り継いでいきましょう。

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

### 新宿区平和都市宣言

世界の恒久平和は、人類共通の願いである。

私たちは、世界で唯一の核被爆国民として、自らも戦火を受けた都市の住民として、戦争の惨禍を人々に訴えるとともに、永遠の平和を築き、この緑の地球を、次の世代に引き継ぐ責務がある。

国際平和年にあたり、私たちは、人類の生存に深刻な脅威をもたらす、すべての国の核兵器の廃絶を全世界に訴え、世界の恒久平和の実現を心から希求し、ここに新宿区が、平和都市であることを宣言する。

昭和61年3月15日

新宿区

## 平和のポスター展

区立の小学4年生~中学3年生が平和をテーマに描いたポスター作品1,550点のうち、最優秀賞・優秀賞・優良賞を区役所本庁舎で、地域の子どもの作品を特別出張所で展示します。

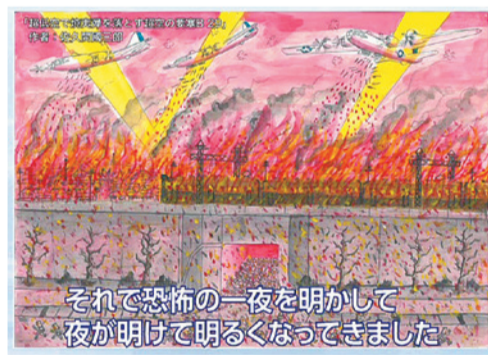
【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日を除く。火曜日は午後7時まで)

【問合せ】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1054・☎(3232)1079へ。

会場	日程
区役所本庁舎1階ロビー	8月21日(金) 正午まで
特別出張所 ◆筆筒町(筆筒町15) ◆榎町(早稲田町85) ◆戸塚(高田馬場2-18-1) ◆落合第一(下落合4-6-7) ◆落合第二(中落合4-17-13)	9月7日(月) ~17日(木)
◆四谷(内藤町87) ◆若松町(若松町12-6) ◆大久保(大久保2-12-7) ◆柏木(北新宿2-3-7) ◆角筈(西新宿4-33-7)	9月23日(水) ~10月5日(月)

## 映像で伝える戦争の悲惨さと平和の尊さ

区では、戦争体験談や区の戦争被害の概要等を収録したDVD「未来に語り継ぐ 平和へのメッセージ」を作成し、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・下落合のみ)で貸し出しています。映像は、新宿区ホームページでも公開しています。



11時30分頃 空襲警報のサイレンが「ウーウーウー」と切れて鳴るんですね

▲区民の方の戦争体験(東京大空襲の体験談)

## 新宿の未来のために!

新宿区ホームページ「区長の部屋」で写真日誌も公開しています

7月は日本各地で集中豪雨が降り、大きな被害が生じました。お亡くなりになられた方々の御冥福をお祈りするとともに、被災された皆さまにお見舞いを申し上げます。新型コロナウイルスの感染が収まらない中で、被災地では感染防止対策を講じながら復旧活動や避難所運営を行っています。新宿でも災害時における感染症対策を急ピッチで進めています。マスク、消毒液、検温計など感染防止に必要な物品を各避難所に整備し、3密を回避するレイアウトを盛り込んだ避難所運営マニュアルの改訂を行います。とはいえ、「自宅が安全な場合には、感染予防のため「在宅避難」をお勧めいたします。日頃から長期の避難生活を想定して、飲食物品や生活用品、衛生用品を備えるようにしてください。」「在宅避難」は「自宅が安全なことが前提です。浸水や土砂崩れの恐れがないが、ハザードマップでの確認をお願いします。区内の新型コロナウイルス感染者数の増加を受け、区民の皆さまには、感染予防にご協力をいただき感謝しております。いつになったら感染拡大が止まるのか、不安や不満を持つことは当然です。どんなに気を付けていても、感染してしまふ場合もありますし、まだかかったことがない病気なので楽観視している人がいるのも不思議ではありません。しかし、感染することが悪いのではなく、自分から人に感染させないという思いを持つことが一番大切なのだと私は思います。一人一人の行動が感染拡大を止めることにつながります。どうか、感染拡大防止への協力をお願いします。」「今年には戦後75年の重要な節目の年にあたり、さまざまな平和事業が予定されています。新型コロナウイルスの影響で多くが中止や延期を余儀なくされましたが、世界中がウイルスの脅威にさらされている時でも、戦争や核兵器の廃絶を願う平和への思いを持つことが大切だと思えます。先の大戦の犠牲者は日本全体で約310万人に上りました。当時の総人口の5%弱が亡くなられました。このうち80万人は我々と同じ一般の方でしたし、出征した兵士も同じ生命を持った一国民でした。終戦の日にあたり、争いや核兵器の無い平和な社会を次世代に引き継ぎたいと願いながら、戦没者の方に祈りをささげます。

区長 吉住 健一  
よしずみ けんいち



### 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。

## 暮らし

### ゴーヤーサロン 講

●2020新宿「みどりのカーテン」プロジェクト

【日時】9月13日(日)午後1時30分～3時  
 【内容】ゴーヤーを育てるコツや調理法を同プロジェクトメンバーと情報交換  
 【会場・申込み】往復はがき・ファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)で9月4日(必着)までに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・FAX(3344)4434・Einfo@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員10名。応募者多数の場合は抽選。

### シニア生涯ワーキングセミナー 講



【日時】9月16日(水)午後1時～3時45分  
 【会場】ハローワーク新宿西新宿庁舎(西新宿1-6-1、新宿エルタワービル2階)  
 【対象】55歳以上(受講日時点)で、就職を希望する方、就職活動中の方、25名  
 【内容】ライフプランニング、シニア世代の再就職の現状と考え方  
 【持ち物】電卓・筆記用具  
 【共催】新宿区  
 【申込み】8月17日(月)から電話で同セミナー専用ダイヤル ☎(5843)7665(土・日曜日を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。  
 【問合せ】東京しごとセンターシニアコーナー ☎(5211)2335へ。

### リサイクル講座 講

●古布からエプロンドレス作り  
 【日時】9月17日(木)午前10時～午後4時  
 【対象】区内在住・在勤の方、8名  
 【費用】300円(材料費等)  
 【持ち物】古布(浴衣等の着物地1着分ま

たは洋服地100cm幅×230cm)、バイアステープ(2cm幅×3m)、裁縫道具一式  
 【共催】新宿環境リサイクル活動の会  
 【会場・申込み】往復はがきに2面記入例のとおり記入し、8月27日(必着)までに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)へ。応募者多数の場合は抽選。

### 初心者向け文化講座「ハーブのある暮らし」(入門編) 講

【日時】9月19日(土)、10月10日(土)、11月7日(土)いずれも午後1時30分～3時、全3回  
 ※託児あり(1歳～未就学児4名)。お子さんのおもちゃをお持ちください。  
 【内容】ハーブの育て方、アレンジレシピ(ハーブティーの試飲あり)。講師は小川穂・(株)AGRU代表  
 【費用】3,000円(3回分。材料費等)  
 【会場・申込み】往復はがき・ファックス・電子メール(2面記入例のほか託児を希望する方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別を記入)で8月31日(必着)までに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・FAX(3344)4434・Einfo@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員15名。応募者多数の場合は抽選。

## 福祉

### 家族会応援ボランティア養成講座 講

高齢者を介護している家族が集まる会で、気持ちに寄り添って話を聞くボランティアをしてみませんか。講座では、介護の知識、傾聴などを学びます。  
 【日時】9月17日(木)・24日(木)、いずれも午前9時45分～11時45分、全2回(後日、家族会の見学もあり)  
 【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
 【申込み】8月17日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254・FAX(5272)0352へ。先着15名。



## 特別区民税・都民税(住民税)は納期限までにお支払いを

●普通徴収の第2期分納期限は8月31日(月)  
 納期限を過ぎると、延滞金が加算される場合があります。忘れずに納めてください。  
 区税務課・特別出張所・銀行等の金融機関・郵便局(東京都・関東各県・山梨県に限る)・コンビニエンスストア(納付書裏面に記載)の窓口のほか、モバイルレジ(モバイルバンキング・クレジットカード払い)、ペイジーで納付できます。  
 ※コンビニエンスストア・モバイルレジでは、納付書1枚で30万円を超えるときは支払えません。  
 ●便利な口座振替のご利用を  
 口座振替を希望する方は、税務課収納管理係へご連絡ください。口座振替

依頼書をご自宅へ郵送します。9月10日(必着)までに提出した場合、第3期分から口座振替になります。  
 【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。  
 ●納税でお困りの方はご相談を  
 所得の著しい減少等で納付が困難と認められるときは、申請により納める時期を遅らせたり、納める税額を分割で納付できる場合があります。また、災害等の事情で納付が困難な場合には、減免が受けられる場合もあります。  
 相談は随時受け付けています。納税でお困りの方はそのままにせず、ご相談ください。  
 【問合せ】税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4534へ。

## 神楽坂三・四・五丁目地区地区計画の変更・縦覧

6月29日の都市計画審議会の議を経て都市計画変更し、7月21日付けで告示・施行しました。関係図書を縦覧しています。  
 【縦覧場所・問合せ】景観・まちづくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3569へ。

## 都市計画公園・緑地の整備方針と緑確保の総合的な方針を改定しました

皆さんから寄せられたご意見を踏まえて、東京都と区市町村が改定しました。方針の全文と寄せられたご意見は、下記閲覧場所で閲覧できるほか、新宿区ホームページ、東京都都市整備局ホームページ(<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/seisaku/>)でご覧いただけます。  
 【閲覧場所】▶新宿区…みどり公園課、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、▶東京都…都民情報ルーム(西新宿2-8-1、都庁第一本庁舎3階南側。本編の販売もあり)  
 【問合せ】区みどり公園課▶都市計画公園・緑地の整備方針…公園管理係 ☎(5273)3914、▶緑確保の総合的な方針…みどりの係 ☎(5273)3924へ(いずれも本庁舎7階)。

## 障 受給者証をお送りします

### 8月18日(火)以降に発送します

東京都心身障害者医療費助成制度(★)の対象で9月以降も受給資格のある方に、9月1日(火)から1年間有効の受給者証を発送します。9月になっても届かない方は、お問い合わせください。

### 次の方は受給資格があります 未申請の方は申請してください

【対象】原則として、区内在住で健康保険に加入し、2019年(平成31年1月～令和元年12月)中の所得が基準額以下で、次のいずれかに該当する方  
 ▶身体障害者手帳1級・2級(内部障害者は1～3級)  
 ▶愛の手帳1度・2度  
 ▶精神障害者保健福祉手帳1級  
 ※所得基準額は扶養親族等がない方は360万4,000円。以降、扶養親族等が1人増えるごとに38万円を加算。詳しくは、お問い合わせください。以前に資格



▲お送りする新しい受給者証は黄色です

を喪失した方でも、所得が基準額以下になった方は申請できる場合があります。  
 ※「手帳を取得した年齢が65歳以上の方」「後期高齢者医療制度被保険者証をお持ちで令和2年度の住民税が課税の方」「健康保険の自己負担のない施設に入所している方」は対象外です。  
 【申請先・問合せ】障害者福祉課経理係(本庁舎2階) ☎(5273)4520・FAX(3209)3441へ。  
 ★東京都心身障害者医療費助成制度  
 国民健康保険や社会保険などの健康保険の自己負担分から一部を差し引いた額を助成します(入院時食事療養・生活療養標準負担額は対象外)。

## 認知症の相談

### ◎認知症介護者相談

【日時】9月7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  
 【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ニック精神科医師による個別相談  
 【申込み】8月17日(月)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】▶①9月10日(木)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)  
 ▶②15日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)  
 ▶③30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  
 【対象】区内在住の方、各日4名  
 【内容】医師による個別相談(①③は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医、②は東京医科大学病院高齢診療科医師)  
 【申込み】8月17日(月)から電話で▶①は四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770、▶②は落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080、▶③は戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143へ。先着順。



## 介護予防教室 講

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

### げんき応援教室(予約不要・無料)

日常的に取り組める運動のほか、介護予防の講話等があります。

【日時・定員】下表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時45分(受け付けは1時15分から)、各回20名

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

9月	10月	11月	12月	3年1月	2月	3月
1日(火)・17日(木)	6日(火)	19日(木)	1日(火)・17日(木)	5日(火)・21日(木)	2日(火)・18日(木)	2日(火)・18日(木)

### 腰痛・膝痛予防教室(予約不要・無料)

正しい姿勢と痛みの出にくい動きを紹介します。

【日時】下表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時30分(受け付けは午後1時15分から)

【会場・定員】▶①落合第一地域センター(下落合4-6-7)/各回20名、▶②四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)/各回10名

	9月	10月	11月	12月	3年1月	2月	3月
会場①	14日(月)		9日(月)	14日(月)		8日(月)	8日(月)
会場②	23日(水)	28日(水)	25日(水)		27日(水)	24日(水)	

上記教室は、区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。飲み物、汗拭き用のタオル、室内履き(スリッパ不可)をお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。いずれの教室も先着順です。

### 元気な高齢者向け介護予防教室(予約制・有料)

●10月～12月の教室の参加者を募集

【日程・会場・内容等】下表のとおり。各全10回(祝日を除く)。

※時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分

【対象】区内在住の65歳以上。健康状態により参加をお断りする場合があります。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

【費用】1回100円

【申込み】はがきに2面記入例のほか生年月日・希望する教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、8月24日(月)(消印有効)までに同係へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は、開催を中止した4月～6月の教室に当選した方を優先して抽選し、結果は9月2日(水)ころお知らせします。

※同じ時期に、下表の複数の教室には参加できません。

教室名・内容	受付番号	会場	曜日 時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日 午後	7名
	2	清風園(中落合1-7-26)	水曜日 午前	7名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身の筋力を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	柏木地域センター(北新宿2-3-7)	月曜日 午前	10名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日 午前	10名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日 午前	10名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日 午前	10名
	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日 午前	7名
	8		木曜日 午前	7名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒を予防	9	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日 午前	7名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日 午前	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日 午前	10名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日 午後	15名

## 令和3年4月に中学校に入学する新1年生と保護者の皆さんへ

# 区立中学校

## 一斉学校公開と学校説明会



区立学校では、魅力ある教育活動と開かれた学校づくりの促進を目指し、授業や学校の様子をご覧いただく学校公開を実施しています。今回は、中学校の学校公開・学校説明会の日程と学校選択制度の内容をお知らせします。各学校では、学校の特色などを記載し、工夫を凝らしたホームページを開設しています(新宿区ホームページからリンク)。

※令和3年4月に入学する新1年生には、学校の特色などをまとめた学校案内冊子を9月中旬に配布します。

【問合せ】学校運営課学校運営支援係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

### 学校選択制度

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時にのみ通学区域外の学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。通学区域外の区立中学校へ入学を希望する場合は、学校選択票を提出してください。

※通学区域の学校を希望する場合は、学校選択票の提出は必要ありません。

【対象】令和3年4月に区立中学校に入学する新1年生

【選択できる中学校】区内全域の区立中学校

【学校選択制度を利用した中学校の選択方法】学校選択票を10月26日(月)までに学校運営課学校運営支援係へ郵送(必着)またはお持ちください。学校選択票は、区立小学校の6年生には9月中旬に小学校から配布します。そのほかの対象者には郵送します。

※学校選択票は、長い学校生活の期間を考慮し、ご家族でよく相談の上、提出してください。

※入学希望者が受け入れ可能者数を超えたときは、通学区域以外からの入学希望者を対象に抽選し、入学者を決定します。落選した方は通学区域の学校を指定しますが、選択した学校の補欠者としても登録します。

### 学校公開・学校説明会

学校公開期間・説明会日時は下表のとおりです(学校公開時間は授業時間内)。当日直接、各学校へおいでください(牛込第一中学校のみ事前に電話予約が必要)。詳しくは、各学校へお問い合わせください。

学校名	学校公開期間	学校説明会日時
牛込第一中学校(北山伏町4-1) ☎(3266)1605	9月26日(土)(事前予約制)	9月26日(土)(事前予約制) 午前10時45分～11時35分
牛込第二中学校(喜久井町20) ☎(3205)9671	10月20日(火)～22日(木)	10月22日(木) 午後2時30分～3時30分
牛込第三中学校(市谷加賀町1-3-1) ☎(3266)1606	10月5日(月)～10日(土)	10月10日(土) 午後2時～3時
四谷中学校(四谷1-12) ☎(3358)3771	10月8日(木)・9日(金)	10月9日(金) 午後5時～5時50分
西早稲田中学校(戸山3-20-2) ☎(3205)9674	9月28日(月)～10月3日(土)	10月3日(土) 正午～午後1時
落合中学校(下落合2-24-6) ☎(3565)0701	9月15日(火)～19日(土)	9月19日(土) 午前10時50分～11時30分
落合第二中学校(西落合1-6-5) ☎(3565)0702	9月28日(月)～10月2日(金)	10月2日(金) 午後3時30分～4時30分
西新宿中学校(西新宿8-2-44) ☎(5330)0661	10月13日(火)～15日(木)	10月15日(木) 午後3時～4時
新宿中学校(新宿6-15-22) ☎(3357)6191	10月12日(月)～16日(金)	10月17日(土) 午前10時30分～11時30分
新宿西戸山中学校(百人町4-3-1) ☎(3227)2110	10月3日(土)・5日(月)～9日(金)	10月3日(土) 午前10時40分～11時40分



# 子育て家庭を応援します

# 子育てしやすいまち

# 新宿を目指して

## 相談したいとき

### 子どもと家庭の総合相談

来所・電話で、子育ての不安や悩み、困り事などを伺い、相談員と一緒に考えアドバイスするほか、関係機関の情報を提供します。中学校卒業後のお子さんの相談もお受けします。

★子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675  
【相談日時】▶月～土曜日…午前8時30分～午後7時、▶日曜日・祝日(電話相談のみ)…午前8時30分～午後5時  
★子ども家庭支援センター(右上表)  
【相談日時】▶月～金曜日…午前8時30分～午後5時、▶土曜日(来所相談のみ)…午前9時30分～午後6時

### 子育て電話相談

区立保育園・子ども園の保育士・看護師等が、育児やしつけ、食事など子育て全般の相談を電話でお受けします。

★区立保育園  
【相談日時】火～金曜日午後1時～3時(祝日等を除く)  
★区立子ども園  
【相談日時】月～土曜日午前9時～午後5時(祝日等を除く。土曜日は一部の園のみ)

### ひとり親相談

ひとり親家庭の子育て・学費・就労等の相談を来所・電話でお受けします。

【相談日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日等を除く)  
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

## 子育て支援センター・児童館

### 子ども総合センター

子育て中の方や18歳未満のお子さんが地域で安心して暮らせるよう、さまざまな子育て支援事業を実施しています。現在、新型コロナの影響で、児童館・児童コーナーでの乳幼児サークルや子育て講座・イベントなどのプログラムは実施していません。

※子ども総合センター、信濃町・榎町子ども家庭支援センターには、中学生・高校生の専用室もあります。  
※本塩町・薬王寺・富久町・百人町・高田馬場第一・西新宿児童館には、乳幼児の専用室もあります。

館名	所在地	電話番号	館名	所在地	電話番号
子ども総合センター	新宿7-3-29 新宿ここ・から広場内	(3232)0695	早稲田南町	早稲田南町50	(5287)4321
支援センター	信濃町	(3357)6851	富久町	富久町22-21	(3357)7638
	榎町	(3269)7304	百人町	百人町2-18-21	(3368)8156
	中落合	(3952)7751	高田馬場第一	高田馬場3-18-21	(3368)8167
	北新宿	(3365)1121	高田馬場第二	高田馬場1-4-17	(3200)5038
児童館	本塩町	(3350)1456	上落合	上落合2-28-8	(3360)1413
	北山伏	(3269)7196	中井	中井1-8-12	(3361)0075
	中町	(3267)3321	西落合	西落合1-31-24	(3954)1042
	東五軒町	(3269)6895	北新宿第一	北新宿2-3-7	(3369)5856
	薬王寺	(3353)6625	西新宿	西新宿4-35-28	(3377)9352

★空き利用型(保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所)  
上記の専用室型実施園以外の保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所で各園のクラス定員に空きがある場合に、1日1,000円で利用できます(月5日まで)。利用方法等詳しくは、保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527へお問い合わせください。

## 悩みごと相談室

家族や夫婦、仕事の悩み、子どものことなどの一般的な相談を電話でお受けします。※いずれも正午～午後1時と祝日等を除く。

★男女共同参画推進センター  
【相談日時・相談電話番号】▶月～土曜日…午前10時～午後4時(女性の相談員が対応) ☎(3353)2000、▶土曜日…午後1時～4時(男性の相談員が対応) ☎(3341)0905  
★区役所第1分庁舎2階区民相談室  
【相談日時・相談電話番号】月曜日午前10時～午後4時(女性の相談員が対応) ☎(5273)3646  
【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。

## 子育て訪問相談

経験豊かな相談員が相談者の自宅に訪問し、子育てに関する相談をお聞きしたり、子育ての情報を提供します。

【問合せ】子ども総合センター ☎(3232)0675へ。

## 子育て電話相談

### ひとり親相談

ひとり親家庭の子育て・学費・就労等の相談を来所・電話でお受けします。

【相談日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日等を除く)  
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

### 家庭相談

離婚・子の養育費・親権・認知・相続等、家庭内の相談を来所・電話でお受けします。

【相談日時】月～金曜日午後1時～5時(祝日等を除く)  
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

### 利用者支援事業

- ニーズに合わせた専門家の相談・援助  
子育て家庭が幼稚園・保育園等の施設や地域の子育て支援事業を利用できるよう、個々のニーズに合わせて、情報提供や相談援助などをします。
- 【問合せ】▶子ども総合センター(右上表)  
▶各子ども家庭支援センター(右上表)  
▶地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363)2170  
▶ゆたりの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377

## 子育て支援センター・児童館

子育て中の方や18歳未満のお子さんが地域で安心して暮らせるよう、さまざまな子育て支援事業を実施しています。現在、新型コロナの影響で、児童館・児童コーナーでの乳幼児サークルや子育て講座・イベントなどのプログラムは実施していません。

※子ども総合センター、信濃町・榎町子ども家庭支援センターには、中学生・高校生の専用室もあります。  
※本塩町・薬王寺・富久町・百人町・高田馬場第一・西新宿児童館には、乳幼児の専用室もあります。

★空き利用型(保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所)  
上記の専用室型実施園以外の保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所で各園のクラス定員に空きがある場合に、1日1,000円で利用できます(月5日まで)。利用方法等詳しくは、保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527へお問い合わせください。

## 子育て情報を発信

新宿区子育て応援サイト **はっぴー子育て**

▶http://shinjuku-city.mamafre.jp/

妊娠前から就学前のお子さんがいる方を対象に、子育て支援サービスや相談窓口など子育てに関するさまざまな情報を発信する子育て応援サイトです。

## 区の子育て支援センター・児童館

経験豊かな相談員が相談者の自宅に訪問し、子育てに関する相談をお聞きしたり、子育ての情報を提供します。

【問合せ】子ども総合センター ☎(3232)0675へ。

## 子育て電話相談

### ひとり親相談

ひとり親家庭の子育て・学費・就労等の相談を来所・電話でお受けします。

【相談日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日等を除く)  
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

### 家庭相談

離婚・子の養育費・親権・認知・相続等、家庭内の相談を来所・電話でお受けします。

【相談日時】月～金曜日午後1時～5時(祝日等を除く)  
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

### 利用者支援事業

- ニーズに合わせた専門家の相談・援助  
子育て家庭が幼稚園・保育園等の施設や地域の子育て支援事業を利用できるよう、個々のニーズに合わせて、情報提供や相談援助などをします。
- 【問合せ】▶子ども総合センター(右上表)  
▶各子ども家庭支援センター(右上表)  
▶地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363)2170  
▶ゆたりの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377

## 子育て支援センター・児童館

子育て中の方や18歳未満のお子さんが地域で安心して暮らせるよう、さまざまな子育て支援事業を実施しています。現在、新型コロナの影響で、児童館・児童コーナーでの乳幼児サークルや子育て講座・イベントなどのプログラムは実施していません。

※子ども総合センター、信濃町・榎町子ども家庭支援センターには、中学生・高校生の専用室もあります。  
※本塩町・薬王寺・富久町・百人町・高田馬場第一・西新宿児童館には、乳幼児の専用室もあります。

★空き利用型(保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所)  
上記の専用室型実施園以外の保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所で各園のクラス定員に空きがある場合に、1日1,000円で利用できます(月5日まで)。利用方法等詳しくは、保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527へお問い合わせください。

## スマートフォンアプリ

乳幼児のお子さんを連れた外出時に便利な、授乳スペース・おむつ替え設備・ベビーカー付きトイレ等のある区の施設や区内の子育てに優しいお店を掲載しています。

また、妊娠前から就学前のお子さんに対する、健診・予防接種・イベントなど子育てに関する情報を、プッシュ通知でお知らせします。

## 区の子育て支援センター・児童館

経験豊かな相談員が相談者の自宅に訪問し、子育てに関する相談をお聞きしたり、子育ての情報を提供します。

【問合せ】子ども総合センター ☎(3232)0675へ。

## 子育て電話相談

### ひとり親相談

ひとり親家庭の子育て・学費・就労等の相談を来所・電話でお受けします。

【相談日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日等を除く)  
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

### 家庭相談

離婚・子の養育費・親権・認知・相続等、家庭内の相談を来所・電話でお受けします。

【相談日時】月～金曜日午後1時～5時(祝日等を除く)  
【相談場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

### 利用者支援事業

- ニーズに合わせた専門家の相談・援助  
子育て家庭が幼稚園・保育園等の施設や地域の子育て支援事業を利用できるよう、個々のニーズに合わせて、情報提供や相談援助などをします。
- 【問合せ】▶子ども総合センター(右上表)  
▶各子ども家庭支援センター(右上表)  
▶地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363)2170  
▶ゆたりの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377

## 子育て支援センター・児童館

子育て中の方や18歳未満のお子さんが地域で安心して暮らせるよう、さまざまな子育て支援事業を実施しています。現在、新型コロナの影響で、児童館・児童コーナーでの乳幼児サークルや子育て講座・イベントなどのプログラムは実施していません。

※子ども総合センター、信濃町・榎町子ども家庭支援センターには、中学生・高校生の専用室もあります。  
※本塩町・薬王寺・富久町・百人町・高田馬場第一・西新宿児童館には、乳幼児の専用室もあります。

★空き利用型(保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所)  
上記の専用室型実施園以外の保育園・子ども園・保育ルーム・事業所内保育所で各園のクラス定員に空きがある場合に、1日1,000円で利用できます(月5日まで)。利用方法等詳しくは、保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527へお問い合わせください。



令和元年度

新宿区環境マネジメント活動結果

区は、事業者として率先して環境改善に取り組むため、「新宿区環境マネジメント」を運用し、電気・ガス・水などの使用量の削減等に努めています。今回は、令和元年度の区の取り組み結果をお知らせします。

【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763へ。

区のエネルギー使用量等の実績

令和元年度は、エネルギー使用量等を「平成30年度の実績から1.0%以上削減すること」を目標として取り組みました。電気・水使用量は目標を達成しましたが、他の項目は、空調の使用期間の増加によるガス使用量の増や隔年発行の印刷物の作成による用紙使用量の増などから目標達成できませんでした(下表参照)。今後も業務の効率化と併せ、エネルギー使用量等の一層の削減に努めていきます。

Table with 3 columns: 項目, 令和元年度の実績, 目標値 (平成30年度の実績から1.0%削減した数値). Rows include 電気使用量, ガス使用量, 水使用量, ガソリン使用量, 用紙使用量, ごみ排出量.

※全260課・施設の活動報告書は新宿区ホームページで公開しています。

区関連・官公署情報

環境影響評価書案の縦覧・意見書の提出

●(仮称)新宿駅西口地区開発事業

◎縦覧・閲覧

【縦覧・閲覧期間】8月17日(月)~9月15日(火)(閉館日を除く)

【縦覧時間】午前9時30分~午後4時30分

【縦覧場所】区環境対策課(本庁舎7階)、東京都環境局環境政策課、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3、都立川合同庁舎3階)

【閲覧場所】四谷特別出張所・四谷地域センター(内藤町87)、柏木特別出張所・柏木地域センター(北新宿2-3-7)、角筈特別出張所・角筈地域センター(西新宿4-33-7)、中央図書館(大久保3-1-1)、環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)

※地域センター、中央図書館、環境学習情報センターは閉館の30分前まで閲覧できます。

◎意見書の提出

【提出方法】環境保全の見地からの意見、事業名、氏名、住所(法人その他の団体は、名称、代表者の氏名、東京都の区域内に存する事務所または事業所の所在地)を記入し、8月17日(月)~9月30日(水)(消印有効)に東京都環境局環境政策課(〒163-8001西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎19階) ☎(5388)3406へ郵送または直接、お持ちください。

◎説明会の開催

【日時・定員】▶8月21日(金)午後7時~8時30分、▶8月22日(土)午前10時~11時30分、各回150名

※各回30分前から受け付けします。

【会場】新宿NSビル(西新宿2-4-1) 【問合せ】小田急電鉄(株)生活創造事業本部新宿プロジェクト推進部 ☎(3349)2478へ。

10月1日から無償化

ロタウイルスワクチンが定期予防接種の対象になります

対象の方には生後1か月になる月の下旬に予防票をお送りする予定です(接種には予防票が必要)。

ワクチンには1価ワクチンと5価ワクチンの2種類があり、原則同じワクチンで接種します。

◆1価ロタウイルスワクチン

【対象】令和2年8月1日以降生まれで、出生6週後~24週後の方

【接種回数】27日以上の間を置いて2回

◆5価ロタウイルスワクチン

【対象】令和2年8月1日以降生まれで、出生6週後~32週後の方

【接種回数】27日以上の間を置いて3回

※1回目の標準的な接種期間は生後2か月~14週6日後です。

※1価5価ともに1回目を出生14週6日後までに接種することが推奨されています。

※対象の方が定期接種開始前に1回目の接種を任意接種で受けた場合も、残りの回数を定期接種で接種できます。

※任意接種で接種した分の自己負担額の払い戻しはありません。

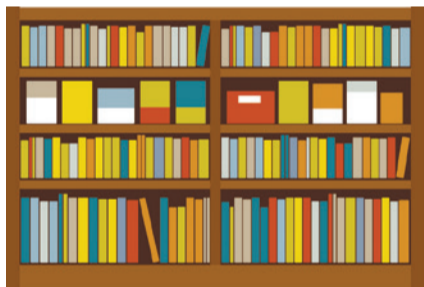
【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

図書館の休館

特別図書整理のため、下記のとおり休館します。

【休館期間】▶角筈図書館...9月9日(水)~12日(土)、▶中町図書館...9月16日(水)~19日(土)

【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。



開催を中止

しんじゅく防災フェスタ2020

しんじゅく耐震フォーラム2020 多文化防災フェスタしんじゅく2020

9月に開催を予定していた上記イベントは、新型コロナの感染拡大防止のため中止します。

【問合せ】▶しんじゅく防災フェスタ...危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

▶多文化防災フェスタしんじゅく...多文化共生推進課多文化共生推進係(本庁舎1階) ☎(5273)3504

▶しんじゅく耐震フォーラム...防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3829へ。

元気館

営業再開後のプログラム 講

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおり

【費用】400円

【申込み】各プログラム開始30分前から1階受け付けで配布する整理券をお受け取りの上、チケットを購入してください。整理券がないとご希望のプログラムへの参加ができません。

※フリー型プログラム参加者は在館中に限りトレーニング室の利用可。

◆トレーニング室の利用

【日時】▶月~土曜日...午前9時~午後8時45分、▶日曜日、祝日等...午前9時~午後5時45分

【内容】ランニングマシン等の有酸素マシンや筋肉トレーニングマシン、体成分測定ほか

【費用】400円。当日、同館でお支払いください。

※月~土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用できます。

◆キッズプログラム

【日時・対象・内容】右表のとおり

4~6月に新型コロナの影響による臨時休館があったため、原則として4~6月期当選者を対象に実施しますが、定員に空きがあるプログラムは募集しますので、お問い合わせください。

◆コース型・通年型プログラム

10月~12月期の募集は行いません。募集の開始は同館ホームページ(HP) https://www.sports Oasis.co.jp/sh45/ )でお知らせします。

Table with 2 columns: キッズプログラム, フリー型. Details about program availability and cancellations.

※■のプログラムは、同日に重複して参加できません。 ※祝日は夜間プログラム(午後6時~9時)をお休みします(キッズプログラムは実施)。

Large table with 7 columns (月曜日 to 日曜日) and multiple rows of program details including times and activities like stretching, dance, and sports.

臨時休館に伴うご返金について 臨時休館に伴うプログラムの料金の返金については同館1階受け付けにお問い合わせください。



# 8月は23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)  
●取り扱い事務と注意事項  
下記事務以外は取り扱いしません。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。

## ◆住民記録

▶転入・転出・転居・世帯変更の届出(前住所地の市区町村に確認が必要な場合は手続きできない場合があります。国外からの転入は取り扱いません)  
▶マイナンバーカード(個人番号カード)・住民基本台帳カードによる転入届出(事前に前住所地でカードによる転出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。広域交付住民票の写しは発行できません)  
▶不在住証明書の交付

▶印鑑登録申請・廃止の届出  
▶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(個人番号カード)の交付・届出等  
▶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

【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。

## ◆戸籍

▶戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)

▶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)  
▶身分証明書、不在籍証明書の交付

【問合せ】戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階) ☎(5273)3509へ。

## ◆国民健康保険

▶加入・脱退の届出  
【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。

## ◆区税

▶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)  
【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

## 国民健康保険料の納付相談も実施します

電話での相談も受け付けています。国保料電話催告センターから、電話で納付確認をしています。火曜日は午後7時まで窓口を延長して受け付けています。

【開設時間】午前9時～午後4時30分  
【開設場所・問合せ】医療保険年金課納付推進係(本庁舎4階) ☎(5273)4158へ。

## 児童扶養手当現況届の窓口も開設します

当日はひとり親家庭向けの相談も実施します。火曜日は午後7時まで窓口を延長して受け付けています。

【開設時間】午前9時～午後5時  
【開設場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。

## パソコン・スマートフォンで区政情報をご覧いただけます

【問合せ】区政情報課 広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

区のイベントなどをお知らせするほか、緊急時は地震や台風等の災害関連情報を発信しています。  
【アカウント名(共通)】新宿区政情報課  
※いずれも情報発信専用のため、投稿へのコメント等には返信しません。

## ツイッター

📄https://twitter.com/shinjuku\_info



▶ツイッター画面イメージ

## フェイスブック

📄https://www.facebook.com/shinjuku.info



## 区民のひろば

📄費用・📄問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。  
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

### ★サークル・会員募集★

◆登山 毎月第2・第4日曜日、関東近郊で。歩程は4～5時間。📄入会金1,000円・月100円。📄RAC(レッドアローマウンテンクラブ)・藤田 ☎090(5405)7607

◆合唱 毎月第2・第4木曜日午後1時～3時、牛込笹笥地域センター・角筈地域センターで。混声4部合唱の練習・発表。📄月3,500円。📄コールフロイデII・五味川 ☎(5930)2888

◆刺繍(初心者向け) 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時30分、西新宿シニア活動館で。区内在住・在勤の50歳以上対象。📄1回300円。📄刺繍クラブ・稲本 ☎(3377)0176

◆セルフ・カウンセリングを学ぶ 毎月第1・第3水曜日午前10時～12時、榎町地域センターで。セルフ・カ

ウンセリングの心理学を学ぶ。📄1回1,000円。📄セルフ・カウンセリング・サークル「わ」・宮澤 ☎080(2083)9525

◆鎌倉彫 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時40分、赤城生涯学習館で。20歳以上対象。📄3か月13,000円。📄七彫会・清水 ☎(3268)4035

◆俳句 毎月第1・第3水曜日午後1時～3時、戸塚地域センターで。見学可。📄1回1,000円。📄「春耕」山手句会・村山 ☎(3399)1037

◆書道 毎月第1・第3金曜日午後3時15分～5時、若松地域センターで。基礎から指導。小学生以上対象。📄月2,500円(小・中学生は月2,000円)(ほかにテキスト代など600円(小・中学生は500円)が必要)📄若松てならい・渡辺 ☎090(6137)3354

◆英会話 毎週木曜日午前9時45分～10時45分は初級、10時50分～11時50分は中級対象。赤城生涯学習館ほかで。英・日講師が交互に指導。50歳以上対象。📄入会金500円・月4,000円。📄英会話サークル・サニー・石塚 ☎090(9239)1723

## 9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。

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
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	区政情報課広聴係 ☎(5273)4065
行政相談	4(金)・18(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
公益通報相談	【公益保護委員(弁護士)による電話相談】 ☎(3516)1141(横山敏秀)・☎(5733)0133(大野徹也)・☎(3580)5456(松田育子)		総務課総務係 ☎(5273)3505
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	男女共同参画課 ☎(3341)0801 電話相談受け付けは15:30まで
	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	
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
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～17:00(電話相談)	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)	☎(5273)3830
多重債務特別相談	29(水)13:00～16:00(電話予約)		
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
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
商工相談	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～19:00(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
図書館でのビジネス情報支援相談会	19(土)12:00～16:00(申込書で予約) 16(水)16:30～20:30(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	
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		
	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)	しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171	
福祉サービスに関する法律相談	23(水)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
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
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・☎(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☎(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。	
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 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。
発達相談		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。
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。	
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
ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00		
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
教育相談	月～金曜日(祝日等除く) 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
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
住み替え相談 不動産取引相談	3(水)・4(金)・10(水)・11(金)・17(水)・18(金)・24(水)・25(金) 13:00～16:00(電話予約)		本庁舎7階 住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
マンション管理相談	11(金)・25(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
住宅資金融資相談	4(金)・18(金)13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	9(水) 13:30～16:00	榎町地域センター(早稲田町85)	建築指導課 ☎(5273)3732
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
マンション問題 無料なんでも相談	2(水)・16(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
無料不動産相談所(不動産取引相談)	9(水)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都地建物取引業協会新宿支部 ☎(3361)7171
リフォーム無料相談	23(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
不動産登記 無料相談	8(水)13:00～16:00(電話予約)	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
行政手続・法務等行政書士による無料相談	10(水)・15(水)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
弁護士会電話無料相談	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。



# テレワーク・外出自粛による運動不足を解消しよう!

楽しみながら  
健康づくりで  
景品ゲット

# しんじゅく健康ポイント



▲しんじゅく健康フレンズ

## 9月から今年度第2期がスタート

しんじゅく健康ポイントは、日常生活の中で歩いた歩数等によりポイントが加算され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある仕組みです。

1日の運動量をスマートフォンでチェックしながらポイントを貯められます。日々の健康を維持するために始めてみませんか。

【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。

## 生活の中で体を動かす時間の目安

### 18歳から64歳



1日60分(約6,000歩相当)以上

### シニア世代



1日40分(約4,000歩相当)以上

## 対象 18歳以上(4月1日時点)で新宿区に住民登録のある方

### ステップ1

#### 登録

- ①スマートフォンで右記QRコードを読み取り、アプリをダウンロード
- ②アプリを起動して「新規登録」から登録(団体コードは「SNJK」)
- ③登録したID・パスワードでログイン

※スマートフォンをお持ちでない方等は、「通信機能付き歩数計」による参加もできます。詳しくは、お問い合わせください。



iPhone用



Android用



専用アプリで  
歩数やポイント  
をチェック



歩くことを意識して生活するようになりました



歩いてみると、爽快感がありました

ポイントやランキング(ほかの利用者との比較ができる機能)が励みになり、歩くことが楽しみになりました



### ステップ2

#### ポイント獲得

歩数等に応じてポイントを獲得



### ステップ3

#### 抽選でプレゼント獲得のチャンス

年3回の右記ポイント対象期間ごとに300ポイントを貯めて抽選に参加

- ▶ 選べるカタログギフト
- ▶ 1,000円分のQUOカードなどが当たる



#### ポイント対象期間

- ▶ 第2期 9月1日～11月30日
- ▶ 第3期 12月1日～令和3年2月28日

## 新型コロナが収束したら...



あそびにおいでよ  
伊那のまち

▲伊那市イメージキャラクター・イーナちゃん

伊那市に関する全5問のクイズに答えて応募すると、全問正解者の中から抽選で、令和3年中に伊那市内で使える宿泊券や商品券などが当たります。伊那市観光協会公式ホームページ(<https://inashi-kankoukyoukai.jp/>)にクイズのヒントが隠れています。

# クイズにこたえて 伊那市に行こう!

Let's Try!

応募は  
10月31日  
(消印有効)まで



クイズの問題と  
応募はこちらから

<https://inashi-kankoukyoukai.jp/contents/archives/37644>

### プレゼント(抽選)

- ▶ 宿泊券(協会員宿泊施設で使用可) ...10,000円分(10名)
- ▶ 商品券(協会員施設で使用可) ...5,000円分(20名)、3,000円分(30名)、1,000円分(50名)
- ▶ 高遠城址公園さくら祭りペア入園券...100組(200名)

※利用できる店舗等の情報は、当選時にお知らせします。



### プレゼントの使用期間

令和3年1月1日～12月31日

#### 【応募方法】

所定の応募用紙を10月31日(土)までに郵送(消印有効)・ファックス・電子メールで、伊那市観光協会事務局クイズ係(〒396-8617長野県伊那市下新田3050、伊那市役所2階) ☎0265(78)4111・☎0265(78)4131・✉ikk@ikk.inacity.jpへ。伊那市観光協会ホームページ(上図QRコード参照)からも応募できます。

※応募用紙は区文化観光課文化観光係で配布しているほか、同協会ホームページからも取り出せます。

【区の担当課】文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069・☎(3209)1500