

くらし

基礎から学ぶ寄せ植え講座

●母の日に贈る寄せ植え
【日時】5月5日(祝)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時
【講師】星野学(テクノ・ホルティ園芸専門学校講師)
【費用】2,500円(材料費等)
【持ち物】筆記用具、園芸用手袋、エプロン、持ち帰り用の袋
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望時間(午前・午後の別)、小学生の場合は同伴する保護者氏名を記入し、4月19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へ。各回定員15名。応募者多数の場合は抽選。定員に空きが



ある場合は、締め切り後も受け付けません。

みどりのカーテン親子講座

●ゴーヤーの苗とプランターキットをお渡しします
ゴーヤーの育て方を親子で学びます。夏の自由研究に最適なゴーヤーを親子で育ててみませんか。
【日時】▶①5月22日(土)▶②23日(日)いずれも午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分
【対象】区内在住で、これまでに同講座に参加したことのない小学生と保護者、各回15組
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか、お子さんの氏名(ふりがな)・学年、保護者氏名、希望日時(①②と午前・午後の別)、参加人数(1世帯3



名まで)を記入し、5月8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へ。応募者多数の場合は抽選。
※返信はがきが苗・肥料等の引き換え券になります。

住宅・まちづくり

都市計画変更素案の説明会

【日時】4月26日(月)▶①午後2時30分～4時▶②午後6時～7時30分(2回とも同じ内容)
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
【内容】東京都市計画道路特殊街路新宿歩行者専用道第4号線、東京都市計画通路新宿駅北東部地下通路線
【申込み】4月7日(水)から電話かファッ

クス(3面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で新宿駅周辺基盤整備担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4164・☎(3209)9227へ。各回先着60名。手話通訳あり。

ユニバーサルデザインまちづくりPR動画を配信しています

●なすなかにしの新宿区ユニバーサルデザインまちづくり探検隊
区では、区民の皆さんにユニバーサルデザインについて知っていただくため、PR動画を制作しました。動画は、新宿区ホームページ(二次元コード参照)・区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」でご覧いただけます。
【問合せ】景観・まちづくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3843へ。



木造住宅密集地域の解消に向けて

木造住宅の不燃化建替え等に助成しています

木造住宅密集地域のうち、特に不燃化を促進すべき地域などを対象に、現存する木造住宅を準耐火建築物等にする不燃化建替えや除却(取り壊し)に助成しています。不燃化建替え・除却を計画している方は、まずはお問い合わせください。
【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3842へ。

【対象地域】以下の町丁目の全域または一部
上落合1～3丁目、北新宿2丁目、西新宿5丁目、赤城元町、赤城下町、改代町、築地町、中里町、天神町、山吹町、矢来町、神楽坂1～6丁目、市谷柳町、若葉1～3丁目、須賀町、信濃町、四谷3丁目、左門町、南元町、市谷山伏町、南榎町、榎町、弁天町



●不燃化建替えへの助成

①昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件当たり300万円を限度)
②上記①以外の木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件当たり100万円を限度)

●除却(取り壊し)への助成

昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件当たり50万円を限度)

安全安心・建築

なんでも相談会のご利用を

●建築・耐震・リフォーム等の相談をお受けします
東京都建築士事務所協会新宿支部所属の建築士と区職員が、区役所本庁舎や各地域センターで相談に応じています。日時・会場は広報新宿毎月15日号の各種相談欄でお知らせしています。
【申込み】事前に電話で建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3732へ。

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

新エネ・省エネ機器でCO2削減にご協力を

【問合せ】環境対策課環境計画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、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する(予定を含む)中小企業者(個人事業者を含む)・管理組合等
▶事業者…区内に事業所を所有(予定を含む)または賃借する中小企業者(個人事業者を含む)

◆補助要件

▶設置する機器が未使用である、▶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、▶施工前である、▶令和4年2月28日(月)までに完了報告書等を提出できる

【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12日(月)～令和4年2月10日(木)に所定の申込書(パンフレットに折り込み)等を郵送(必着)または直接、環境対策課環境計画係へ。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、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)で配布しているパンフレット、新宿区ホームページでご案内しています。

補助対象機器等の種類		補助金額	3年度の補助総額
太陽光発電システム (財電気安全環境研究所もしくは、IECEEに基づく認証機関による太陽電池モジュール認証を受けたもの)	住宅(個人・集合)用	1kWあたり10万円(上限30万円)	600万円
	事業所用	1kWあたり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(ふる保温機能あり)が2.8以上、▶JIS基準(JISC9220)に基づく年間給湯効率(ふる保温機能なし)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	140万円
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の補助対象システムとして(財燃料電池普及促進協会(FCA)が指定したもの)		定額10万円	440万円
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㎡あたり2,000円(上限20万円)	700万円
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20,000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・内窓設置・ガラス交換のいずれかである、▶一居室単位での施工、▶改修後熱貫流率が4.65W/㎡・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られる、▶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		1kWhあたり10,000円(上限10万円)	120万円
集合住宅共用部LED照明 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)	1,200万円
事業所用LED照明 区の中小事業者省エネルギー対策支援(下記)を受け、LED照明設置の提案を受けた(※)事業所 ※過去に区の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も対象です。		施工経費の50%(上限40万円)	400万円

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ています(いずれも先着順。同日に予定件数を超えた場合は抽選)。

◆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・テナントビルほか、10件
【申込期間】4月26日(月)～令和4年2月10日(木)

◆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、更新する、または認証の適用範囲を区内の事業所に拡大する団体で、令和4年3月31日までに認証取得・実績報告が可能なもの、5件
【補助金額】補助対象経費の2分の1(上限10万円)
【申込期限】令和4年3月31日(木)

福祉



介護予防教室 講

●げんき応援教室

【日時】4月22日(木)、5月11日(火)・20日(木)、6月1日(火)・17日(木)、7月6日(火)・29日(木)、8月19日(木)、9月7日(火)、時間は各日午前10時～10時45分、午前11時～11時45分の二部制(受け付けは各開始時間の15分前から)

【内容】日常的に取り組める運動、介護予防のミニ講話

●腰痛・膝痛予防教室

【日時】4月23日(金)、5月12日(水)・28日(金)、6月9日(水)・25日(金)、7月14日(水)・30日(金)、8月27日(金)、9月8日(水)・24日(金)、時間は各日午後1時15分～2時、午後2時15分～3時の二部制(受け付けは各開始時間の15分前から)

【内容】正しい姿勢を身に付けて痛みの出にくい体作り

………<以下共通>………

【対象】区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方、各回15名

【持ち物】上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、筆記用具。動きやすい服装でおいでください。

【会場・申込み】当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)へ。先着順。

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

西新宿シニア活動館の催し 1

●楽しもう!スポーツサイクリング

【日時】4月26日(月)午前10時～12時

【対象】区内在住の50歳以上、10名

【内容】スポーツ自転車活用の基礎知識と安全性(講師は山口文知/日本自転車普及協会自転車文化センター)。スポー

ツ自転車もご覧いただけます。

【持ち物】筆記用具・飲み物

【会場・申込み】4月7日(水)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

高齢期の健康づくり・介護予防出前講座をご利用ください

●シニア向け

日頃の活動場所に介護予防運動指導員等が出向き、高齢者の健康づくりや介護予防につながる運動・食事などについて具体的な方法をご紹介します。

【利用日時】土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時(1回60分または90分)

【会場】区内公共施設等の会議室・集会室ほか

※会場は講座を受けるグループが確保してください(個人宅は不可。1人4㎡(2m×2m)以上の広さが必要)。

【対象】区内在住で65歳以上の5～50名で構成するグループ

【内容】介護予防運動に関するミニ講座と運動ほか

【利用回数】1グループ年間最大8回まで

【申込み】所定の申込書を希望日の前月10日までに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へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書は電話でご請求ください。

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

※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。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

- 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)

地域活動への助成制度をご活用ください

活動に当たっては、適切な新型コロナ対策を行ってください。アルコール消毒剤やマスク等の購入費用は、助成の対象となります。他の助成を受けている事業、営利目的、政治・宗教活動を含む事業等は助成の対象になりません。

障害のある方の自立・社会参加支援活動

【対象】▶区内在住の障害者の自立のための社会的活動を行う障害者と家族、▶区内在住で障害のある方への援助活動を行う個人・団体

【対象事業】障害者の自立・社会参加を促進するために令和3年度に実施する、次のいずれかの事業

▶学習・研修、▶調査研究、▶福祉教育・啓発、▶福祉器具等の開発整備ほか

【対象経費】謝礼、消耗品費、会場・付帯設備利用料、材料費、宿泊費、バス等交通機関利用料(バスの借り上げを伴う事業は、遠隔地での実施が障害者の社会参加や自立訓練に必要不可欠な場合のみ助成。レクリエーションが目的の経費は対象外)

【助成額】対象経費の合計額の5分の3以内(100万円を限度)

【交付時期】6月～7月(予定)

【申込み】所定の申込書等を4月9日(金)～23日(金)に直接、障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。申請書等は、電話かファックスで請求してください。



高齢者の介護予防・福祉増進の活動

住民等提案型事業助成・高齢者福祉活動基金助成

【対象】実施団体の会員以外の高齢者を対象とした、新規またはこれまでの活動を充実させる次の事業(助成終了後も継続的に活動すること)

▶区内在住の高齢者のための介護予防、認知症・うつ・閉じこもり防止、生活支援・生きがいがづくり・健康づくり等に関する活動(介護予防教室、健康指導、高齢者向けの啓発講座等)、▶区内在住の高齢者が主体となって行う社会貢献活動(地域の清掃、防犯・防災活動等)、▶区内に居住する高齢者を対象とした地域支え合い活動
【助成額】対象経費の4分の1～4分の4

(30万円を限度。地域支え合い活動は50,000円を限度)。同一内容の事業への助成は1年度1回(通算して3回まで)。回数によって助成率が異なります。

【交付時期】6月中旬(予定)

【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を4月23日(金)までに直接、地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。申請書等は同係等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。

※説明会は実施しません。要件等詳しくは、お問い合わせください。

消費者活動を促進する活動

消費者活動促進等助成事業

【対象団体】▶新宿消費生活センター分館の登録団体、▶区の消費者行政に協力する団体、▶区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか

【対象事業】4月～令和4年3月に実施する消費者市民社会や消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性のある事業

【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業につき20万円、年間40万円を限度)

【助成金の交付】審査会で審査の上、助成の可否と助成上限金額を決定。事業完了後の実績報告を受け、助成金額を確定し交付

【申込み】事前連絡の上、4月7日(水)～5月26日(水)に所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定・収支予算書を直接、消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ。申請書等は、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。



子どもの育ちを支援する活動

新宿区子ども未来基金

【対象】区内のお子さんと子育て家庭を対象とした次のいずれかの活動

▶学び・共食・体験の機会、活動の場の提供、子どもの情緒や創造性の育成、孤食や育児の孤立化を防止する活動
▶ひとり親家庭・生活困窮家庭等、困難を抱えた子どもや家庭を支援する活動
▶子どもの発育発達や不登校、思春期のこころの問題などを抱える子どもと保護者を地域でサポートする活動

【対象団体】次の全てを満たす団体

▶活動する会員数が5人以上、▶原則として助成を受けようとする活動の実績がある、▶継続的に活動する意思がある

【助成額】▶助成1回目…対象経費の10分の10(50万円を限度)、▶助成2回目…対象経費の4分の3(37万5,000円を限度)、▶助成3回目以降…対象経費の2分の1(25万円を限度)

※令和3年度は新型コロナ対策にかかる費用を加算して助成(10万円を限度)

【交付時期】6月中旬(予定)

【申請受付期限】4月20日(火)

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。

※要件・申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。



東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた活動

◆対象団体

▶区内の町会・自治会、商店会、▶国・都・区の指定等を受けた区内の無形文化財や無形民俗文化財等の保存・公開等を行う団体、▶非営利団体(構成員の過半数が区内在住または団体の主たる所在地が区内、構成員5人以上、団体の代表者または責任者が区内在住、団体の規約・定款がある)ほか

◆対象活動

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の気運醸成の自主的な活動等で、4月～12月に区内で実施する、次のいずれかの活動

▶地域の伝統芸能、歴史的な行事やその他の文化を発信し、新宿区の魅力をPRできる、▶東京2020大会後のレガシー(遺産)を創出する

◆助成額

原則として1件につき100万円まで

※新宿区東京2020オリンピック・パラリンピック区民参画事業助成評価委員会を経て、助成します(6月以降交付予定)。

◆申込み

制度の利用や申請書等の作成について事前に相談の上、4月8日(木)～5月7日(金)に所定の申請書等を郵送

(必着)または直接、東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4220へ。詳しくは、新宿区ホームページ(二次元コード参照)、同課・特別出張所等で配布する募集要項でご案内しています。

※パブリックビューイングを実施する団体への助成は別途募集します。詳しくは、広報新宿後号でご案内します。



国立競技場



介護保険料(令和3年度～5年度)を決定しました

介護保険料は、3年ごとに見直しています。3年度から3年間の保険料基準額は、1か月当たり6,400円です(表第5段階参照)。所得などの状況に応じて決まる「保険料段階と保険料」をお知らせします。

【問合せ】介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596・☎(3209)6010へ。

第1号被保険者(65歳以上の方)の介護保険料(令和3年度～5年度)

◆小数点第3位を四捨五入しているため、「基準額に対する割合」で計算した金額と「保険料」とは一致しません。

保険料段階	所得などの状況		保険料		基準額に対する割合
			年額	1か月当たり	
第1段階	生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者	本人が老齢福祉年金受給者	19,200円	1,600円	基準額×0.25
第2段階		本人の課税年金収入金額とその他の合計所得金額(★)を合わせて			
第3段階	世帯全員が住民税非課税	120万円超	49,920円	4,160円	基準額×0.65
第4段階		本人が住民税非課税で世帯員が住民税課税	80万円以下	61,440円	5,120円
第5段階	本人が住民税課税	80万円超	76,800円	6,400円	基準額
第6段階		125万円未満	84,480円	7,040円	基準額×1.1
第7段階		125万円以上250万円未満	92,160円	7,680円	基準額×1.2
第8段階		250万円以上375万円未満	107,520円	8,960円	基準額×1.4
第9段階		375万円以上500万円未満	119,040円	9,920円	基準額×1.55
第10段階		500万円以上625万円未満	142,080円	11,840円	基準額×1.85
第11段階		625万円以上750万円未満	160,560円	13,380円	基準額×2.09◆
第12段階		750万円以上1,000万円未満	188,160円	15,680円	基準額×2.45
第13段階		1,000万円以上1,500万円未満	222,720円	18,560円	基準額×2.9
第14段階		1,500万円以上2,500万円未満	253,440円	21,120円	基準額×3.3
第15段階	2,500万円以上3,500万円未満	268,800円	22,400円	基準額×3.5	
第16段階	3,500万円以上	284,160円	23,680円	基準額×3.7	

【★】「合計所得金額」「その他の合計所得金額」とは

年金・給与・不動産・配当等の収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なる)を控除した金額の合計です(扶養控除・医療費控除・社会保険料控除・基礎控除等の所得控除をする前の金額で、土地・建物や株式の譲渡所得がある場合は、特別控除前の金額、繰越控除前の金額をいいます。「合計所得金額」と住民税の納税通知書の「総所得金額」や扶養控除、社会保険料控除などを除いた後の「課税標準額」とは異なります)。ただし、保険料段階の判定においては、土地や建物の譲渡所得に特別控除がある場合、合計所得金額から特別控除額を控除した額を用います。年金に係る雑所得がある場合、合計所得金額から年金に係る雑所得を控除した額が「その他の合計所得金額」になります。

【令和3年度からの税制改正への対応として、下記を控除し、介護保険料を算定しています】

●第1段階から第5段階の方…▶●給与所得と年金に係る雑所得があり、その合計額が10万円を超え、所得金額調整控除(最高10万円)が適用されている場合、給与所得金額にその控除額を加えた後、10万円を控除、▶●①に該当しない方で給与所得がある場合には、給与所得金額から10万円を控除

●第6段階以上の方…給与所得または年金に係る雑所得がある場合は、給与所得金額と年金に係る雑所得の合計額から10万円を控除

※合計所得金額・控除後の額・その他の合計所得金額が0円を下回った場合は、0円とみなします。

●所得が少ない方への負担軽減策

区は、所得が少ない方への負担軽減に取り組み、基準額に対する割合について、国の標準段階における負担割合よりも低く設定しています。

●負担能力に応じた保険料段階

負担能力に応じた負担とするため、保険料段階を16段階と細かく設定しています。

介護保険料の通知は7月に発送します

令和2年度までは、前々年中の所得状況等と4月1日現在の世帯状況をもとに仮算定した保険料を4月に通知し、その後、前年の所得状況等をもとに保険料を本算定し、7月に通知していました。今年度からは、保険料の計算方法を分かりやすくするため、4月の仮算定を廃止し、7月の本算定のみ行います。本算定による保険料通知は、7月中旬に発送します。

※65歳になった方や新宿区へ転入した方など令和2年度分の保険料を新たに賦課した場合や、所得更正等で令和2年度分以前の保険料に変更があった場合は、4月～6月の間も保険料通知を行います。

【問合せ】介護保険課資格係(本庁舎2階) ☎(5273)4597・☎(3209)6010へ。

●年金から差し引き(特別徴収)の方

4月と6月の年金から差し引く保険料額は、令和3年2月の年金から差し引いた額と同額となります。

※令和3年4月または6月に特別徴収が開始される方は、令和2年度の保険料段階をもとに計算した金額で差し引きます。

●納付書・口座振替でお支払い(普通徴収)の方

普通徴収の納期が、これまでの「4月～翌年3月の毎月末」(年12回)から、「7月～翌年3月の毎月末」(年9回)に変わります。

※納付回数が減るため1回あたりの納付額は増えますが、1年間の保険料額に影響はありません。1回あたりの納付額が増えたことにより、納付が困難となる場合は、ご相談ください。

納付書でお支払いの方へ

●4月からモバイルレジ納付にクレジットカードを利用できます

保険料をスマートフォンで納付できる「モバイルレジ納付」では、これまでのインターネットバンキング決済に加えて4月からクレジットカード決済を利用できます(納付書1枚に付き30万円まで)。別途、決済手数料(本人負担)がかかります(右表)。

利用額	決済手数料(税込)
1円～5,000円	27円
5,001円～10,000円	82円
10,001円～20,000円	165円
20,001円～30,000円	275円

※以降10,000円増えるごとに110円加算

【利用上の注意】▶保険料の還付が発生した場合でも、クレジットカード決済の手数料は返還できません。

▶バーコードが印刷されていない納付書や納期限が過ぎている納付書は利用できません。▶領収証書は発行されません。

●口座振替のご利用を

保険料のお支払いには、納め忘れのない口座振替をご利用ください。本人名義のほか、家族名義の口座から引き落とすこともできます。ご希望の方は介護保険課資格係へご連絡ください。

※年金からの差し引きで介護保険料を納めている方は、口座振替による納付へ変更することはできません。



いきいきウォーク新宿 1

●神田川沿いの遊歩道 【日時・集合場所】4月23日(金)午前10時に柏木地域センター(北新宿2—3—7)に集合、午後1時に清水川橋公園(下落合1—1)で解散(雨天実施) 【内容】初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング 【持ち物】マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。



【協力】NPO法人新宿区ウォーキング協会 【申込み】4月7日(水)～22日(水)に電話かファックス(3面記入例のほかに年齢を記入)で健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着20名。

【申込み】4月7日(水)～22日(水)に電話かファックス(3面記入例のほかに年齢を記入)で健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着20名。

新宿NPO活動基礎講座 講

①NPO入門 ～社会に役立つ活動・組織とは 【日時】4月24日(土)午後1時30分～3時30分

【内容】NPOの特徴、NPOの社会性や公益性ほか(講師は手塚明美/認定NPO法人藤沢市民活動推進機構)



東京2020大会をより楽しめる情報をご紹介します。 【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へ。

理事長) ②助成金獲得講座～助成財団が教えます 獲得成功のポイント 【日時】4月25日(日)午後1時30分～3時30分 【講師】武藤良太/トヨタ財団国内助成グループプログラムオフィサー ……<①②共通>…

【費用】1,000円(資料代) 【会場・申込み】4月7日(水)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.netへ。各先着20名。オンラインでの受講もできます(1,000円)。詳しくは、同センターホームページ(☎https://snponet.net)でご案内しています。



初心者ゲートボール教室 講

動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出しします。

【日時・会場】▶4月12日～23日の月・水・金曜日 午前9時30分～12時… 都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3—2) ▶4月18日(日)午前10時～12時…よつ



や運動広場(四谷1—1)、清水川橋公園(下落合1—1)(雨天・荒天時中止) 【対象】区内在住・在勤・在学のおおむね10歳～70歳代、各日10名 【費用】1回200円 【主催・申込み】4月7日(水)から電話で各3日前までに区ゲートボール協会 ☎(3362)1357(田村)へ。先着順。

硬式テニス教室 講

【日時】5月8日～23日の土・日曜日午後1時30分～3時30分、全6回

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)

【対象】区内在住・在勤で18歳以上の初心者～初級程度の方、35名

【費用】5,000円(保険料等)

【申込み】往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、4月20日(必着)までに区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2—33—1231) ☎090(3812)8603へ。応募者多数の場合は抽選。



3月の新宿区の人口	1日現在(増減は前月比)	
住民基本台帳人口	344,879人(620人減)	
世帯数	219,400世帯(391世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	307,122人(101人減)	37,757人(519人減)
男	153,564人(94人減)	19,435人(249人減)
女	153,558人(7人減)	18,322人(270人減)

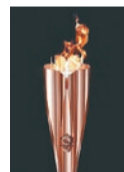
東京2020オリンピック聖火リレーがスタートしました

3月25日に福島県からスタートしました。東日本大震災から10年目となる節目に行われる聖火リレーとして、復興の歩みを進める被災地をはじめ、121日間をかけて日本全国を巡ります。

最終日の7月23日(祝)には新宿区内で聖火リレーが行われ、その後、国立競技場での開会式で聖火台に点火されます。

東京2020オリンピック聖火リレーで用いられるトーチは何色?

「桜ゴールド」です(写真)。また、東京2020パラリンピック聖火リレーで用いられるトーチはピンク色がより濃い「桜ピンク」です。



画像提供: Tokyo2020

60歳以上の方へ

マッサージサービスが利用できます

健康増進のため、お近くのシニア活動館、地域交流館等で毎月1～2回実施しています。今回は、4月～9月の日程をご案内します。

【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・☎(6205)5083へ。



【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後1時～5時

【対象】区内在住の60歳以上

【内容】あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ専門家が一人一人の希望に合わせて指圧等でマッサージ(針灸による施術は行いません)

【費用】1回30分1,000円

【申込み】施術希望日当日に電話で各施設へお申し込みください。申し込みは当日のみで、各館の開館時間から受け付けます(ささえーる 葉王寺・シニア活動館・地域交流館は午前9時、清風園は午前9時30分開館)

※日程は変更する場合があります。各施設にご確認ください。

※初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。申請の際は住所・氏名・年齢が確認できるもの(個人番号カード、運転免許証、健康保険証等)を各施設へお持ちください。

※新型コロナ対策のため、タオルをお持ちいただく場合があります。

※1回30分の施術時間の中に換気・消毒のための時間を含みます。

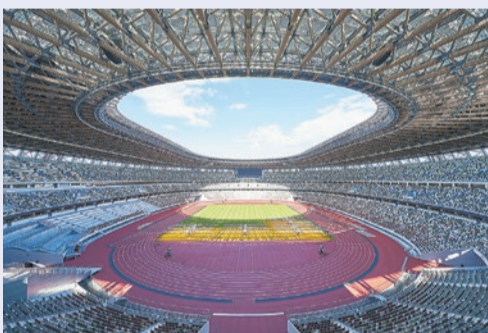
施設名(所在地)	電話番号	ファックス番号	日程					
			4月	5月	6月	7月	8月	9月
ささえーる 葉王寺(市谷葉王寺町51)	(3353)2333	(3353)6640	21(水)	12(水)・26(水)	16(水)	14(水)・28(水)	18(水)	8(水)・22(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	(3362)4560	(3368)8169	12(月)	10(月)・24(月)	14(月)	12(月)・26(月)	9(月)	13(月)・27(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369)6737	(5369)6738	7(水)	5(水)・19(水)	9(水)	7(水)・21(水)	11(水)	1(水)・15(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204)2422	(3204)2421	20(水)	4(水)・19(水)	15(水)	6(水)・21(水)	17(水)	7(水)・15(水)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	(3377)9380	(3377)9231	16(金)	14(金)・28(金)	18(金)	9(金)・23(金)	20(金)	10(金)・24(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)		(3208)2552	16(金)	14(金)・28(金)	18(金)	9(金)・23(金)	20(金)	10(金)・24(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	(5286)8311	(5286)8314	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	14(水)・28(水)	11(水)	8(水)・22(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)		(3341)8955	7(水)	5(水)・19(水)	2(水)	7(水)・21(水)	4(水)	1(水)・15(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)		(3269)6189	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	13(水)・27(水)	10(水)	14(水)・28(水)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360)1414	(3360)1477	12(月)	13(月)・17(月)	14(月)	1(月)・19(月)	9(月)	2(月)・20(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369)5856	(3369)5877	28(水)	7(水)・21(水)	4(水)	2(水)・29(水)	25(水)	3(水)・17(水)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)		(3951)0023	15(水)	6(水)・20(水)	17(水)	8(水)・29(水)	19(水)	9(水)・30(水)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368)8156	(3368)8157	13(水)	1(水)・27(水)	15(水)	3(水)・27(水)	16(水)	4(水)・29(水)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	(3269)6895	(3269)6357	14(水)	5(水)・19(水)	9(水)	7(水)・21(水)	11(水)	1(水)・15(水)
中町地域交流館(中町25)	(6265)0608	(3267)3325	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	14(水)・28(水)	11(水)	8(水)・22(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	(3350)1456	(3350)1457	8(水)	13(水)・27(水)	10(水)	8(水)・22(水)	12(水)	9(水)・23(水)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)		(3269)7197	16(金)	7(金)・21(金)	18(金)	9(金)・23(金)	20(金)	10(金)・24(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	(3952)7163	(3565)2530	9(金)	14(金)・28(金)	11(金)	9(金)・23(金)	13(金)	10(金)・24(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	(5348)6751	(3369)0081	6(水)	4(水)・18(水)	8(水)	6(水)・20(水)	3(水)	7(水)・21(水)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)		(3200)5816	8(水)	6(水)・20(水)	10(水)	1(水)・22(水)	12(水)	2(水)・23(水)
清風園(下落合1-7-26)	(3951)0086	(5982)9808	14(水)	12(水)・26(水)	16(水)	14(水)・28(水)	18(水)	8(水)・22(水)

参加者・観戦者を募集

READY STEADY TOKYO ー陸上競技 1

東京2020大会に向けたテストイベントとして、陸上競技大会が開催されます。

【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(〒160-8484歌舞伎町1—5—1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4220へ。



画像提供: 日本スポーツ振興センター

①ライジングスターチャレンジ参加

北京オリンピック陸上競技4×100mリレー銀メダリストの塚原直貴さんと50m走などを行います。

動きやすい服装と靴でおいでください。

【日時】5月8日(土)午前8時30分～10時30分(予定)

【対象】区内在住の小中学生、50名(お子さん1人に付き保護者1名同伴。保護者はスタンドから見学)

②競技観戦

世界のトップアスリートが集まる陸上競技大会をスタンドから観戦できます。

【日時】5月9日(日)午後4時30分～9時

【対象】区内在住の方、30組60名

【主催】東京2020大会組織委員会

……………<①②共通>……………

【会場】国立競技場(霞ヶ丘町10—1)

【申込み】往復はがきに参加者全員について3面記入例のほか希望イベント(①②の別)、車いす席希望の有無、①はお子さんの学年を記入し、4月15日(必着)までに東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課へ、応募者多数の場合は抽選し、結果は4月19日(月)以降に発送する予定です。②に当選した方は、4月23日(金)～30日(金)(土・日曜日、祝日を除く)のうち、当選時に指定された日時にチケットを受け取りに同課においてください。

※実施内容を変更または中止する場合があります。



図書館の催し



多文化展示「お国はどちら?地球です」

●世界に広がる日本発の絵本
 【日時】4月9日(金)~5月12日(水)
 【内容】外国語絵本図書の展示
 【会場・問合せ】大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。

行政書士無料法律相談会

【日時】4月16日(金)午後6時10分から・午後7時から・午後7時50分から(1人30分程度)
 【内容】相続、就労問題などの法律相談
 【協力】東京都行政書士会新宿支部
 【会場・申込み】4月7日(水)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。



こどもの読書週間の催し

区では、4月23日~5月12日を「こどもの読書週間」とし、期間中は、お子さんが読書や図書館に興味を持てるよう、さまざまなイベントを開催しています。

- 本のお楽しみ袋
図書館員おすすめの本を中身が見えないように包装(1組3冊)して貸し出します。
【日時】4月23日(金)~5月12日(水)
【対象】4歳~小学生のお子さんと保護者、20名
【会場・問合せ】中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。
- 読書ノートをつくろう!
【日時】4月24日(土)午前10時30分~11時30分
【対象】4歳~小学生のお子さんと保護者、5名
【内容】自分が読んだ本を記録するノート作り



【会場・申込み】4月10日(土)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

●英語絵本のおはなし会
 【日時】4月24日(土)午後2時~2時30分
 【対象】3歳~小学生、5名(未就学児は保護者同伴)
 【内容】英語絵本の読み聞かせと英語の詩・歌の紹介

【会場・申込み】4月10日(土)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着順。

●春のスペシャルおはなし会
 【日時】4月24日(土)午後2時~2時45分
 【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
 【対象】お子さんと保護者、7組

【内容】絵本の読み聞かせ、エプロンシアター
 【申込み】4月7日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

●おはなし会
 【日時】4月29日(祝)午後3時~3時30分
 【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
 【対象】小学生まで、10名(未就学児は保護者同伴)

【申込み】4月7日(水)から電話または直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着順。

講演会「暗記も辞書もいらぬ英語多読」

●初心者向け講演会・ワークショップ
 【日時】5月9日(日)午前9時45分~11時45分
 【会場】四谷地域センター(内藤町87)
 【対象】英語多読未経験の方、12名
 【協力】NPO多言語多読

【申込み】4月8日(木)~30日(金)に電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

ささえーる 薬王寺

の講座



▲料理講座

▼コグニサイズ



①からだと脳の若返り応援講座「コグニサイズ」体験会
 【日時・定員】5月14日(金)午前10時~12時(10名)
 【内容】認知機能向上を目指した脳トレと運動(講師は古賀正人/認定コグニサイズ指導員)

②料理超初心者講座
 【日時・定員】5月13日・27日、6月10日の木曜日午後2時~3時30分、全3回(6名)
 【内容】包丁の持ち方、野菜の切り方、食品管理、食中毒、食品衛生などの食に関する基礎知識(講師は吉田美代子/管理栄養士)

③男の筋力アップ講座「ダンディエクササイズ」
 【日時・定員】6月3日~10月7日の木曜日(7月22日、8月19日、9月23日を除く)午後1時~3時、全16回(9名)
 【内容】筋肉アップのための体操(講師は郷間正典/介護予防主任運動指導員)

※男の身だしなみ(6月17日(木)、効率の良い栄養の取り方(9月16日(木))の講話、自主活動(7月15日(木)、8月12日(木)、9月9日(木))の回あり。

………<①~③共通>………

【対象】区内在住で初めて受講する方
 【会場・申込み】①②は4月14日(水)まで、③は5月13日(木)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。

人材募集



次世代育成協議会区民委員

子育て環境の整備や、仕事と子育ての両立のための取り組みなどについてご意見をいただきます。
 【対象】区内在住で令和3年4月1日現在18歳以上の方、3名
 【任期】6月23日(水)から2年間
 【報酬】会議(月~金曜日の日中に年3回程度開催)に出席の都度、10,000円
 【申込み】任意の用紙に「子どもから若者までの総合的な次世代育成支援」がテーマの作文(日本語で800字~1,000字)と、作文とは別の用紙に住所・氏名・年齢・電話番号・職業を記入し、4月21日(水)までに子ども家庭課企画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4261へ郵送(必着)または直接、お持ちください。作文は返却しませんが、選考以外には使用しません。

特別区立幼稚園教員等採用候補者

- ①幼稚園教員
【対象】昭和62年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方(令和4年4月1日までに取得見込みの方を含む)
【第1次選考】筆記(6月20日(日))
- ②妊娠出産休暇・育児休業代替教員(臨時的任用教員)
【対象】幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

【選考】書類、面接(電話予約が必要)
 ※面接は新規申込者と特別区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方が対象です。

- 【面接日程(申込期間)】
 ▶4月13日(火)(4月7日(水)まで)
 ▶5月11日(火)(4月23日(金)~5月6日(木))
 ▶6月15日(火)・16日(水)(5月20日(木)~6月9日(水))
 ▶7月13日(火)(6月24日(木)~7月7日(水))
 ▶8月17日(火)(7月29日(木)~8月10日(火))
 ▶9月14日(火)(8月26日(木)~9月8日(水))
 ▶10月12日(火)(9月24日(金)~10月7日(木))

………<①②共通>………

【勤務場所】特別区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)
 【申込み】所定の書類を▶①は5月7日(金)まで、▶②は面接実施日ごとの申込期間に郵送(いずれも消印有効)で特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1、東京区政会館17階) ▶①は ☎(5210)9751・▶②は ☎(5210)9857へ。①は同事務組合ホームページ(<http://www.tokyo23city.or.jp/>)からも申し込みます。詳しくは、選考案内をご覧ください。選考案内等は上記同事務組合ホームページから取り出せるほか、区教育指導課(本庁舎4階)でも配布しています。

消費生活地域協議会区民委員

消費者教育の推進や消費者安全の確保の取り組みへのご意見をいただきます。
 【対象】区内在住で5月7日(金)時点で20歳以上の方、2名

【任期】7月から2年間
 【報酬】協議会(月~金曜日の日中に年2回程度開催)に出席の都度、5,000円
 【申込み】原稿用紙に「新宿区における消費者教育及び消費者安全の確保について」がテーマの作文(800字程度)と住所・氏名・年齢・電話番号・職業を記入し、5月7日(金)までに消費生活就労支援課(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へ郵送(必着)または直接、お持ちください。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。

障害者自立支援ワーカー

●区会計年度任用職員
 【対象】国籍を問わず、社会福祉士・保健福祉士・保健師・相談支援専門員のいずれかの資格をお持ちの方または相談支援専門員の資格を得るための実務経験がある方、1名
 【任用期間】6月1日~令和4年3月31日
 【勤務日時】原則として月~金曜日のうち週4日午前8時30分~午後5時
 【勤務場所】障害者福祉課(区基幹相談支援センター、本庁舎2階)
 【勤務内容】障害のある方のケースワーク業務、相談支援
 【報酬等】月額22万円程度。交通費支給(上限あり)。期末手当あり。社会保険等に参加
 【選考】▶1次…書類・小論文、▶2次…面接(5月10日(月)を予定)
 【申込み】所定の採用選考申込書、資格証の写し、小論文(課題は募集案内に掲

載)を4月20日(火)までに障害者福祉課支援係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4583へ郵送(必着)または直接、お持ちください。募集案内・申込書は、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。

傍聴できる 審議会

外部評価委員会

【日時】4月16日(金)午前10時~12時
 【内容】区の行政評価制度
 【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、本庁舎6階第3委員会室へ。
 【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502へ。

東京都都市計画審議会

【日時】5月18日(火)午後1時30分から
 【会場】東京都庁(西新宿2-8-1)
 【申込み】傍聴を希望する方は、往復はがき(1人1通)に3面記入例のとおり記入し4月27日(火)(消印有効)までに東京都都市整備局都市計画課計画監理担当(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388)3225へ。定員15名。応募者多数の場合は、5月6日(木)に東京都庁で公開抽選します。付議予定案件等詳しくは、お問い合わせください。同局ホームページ(<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>)でもご案内しています。個人のプライバシーに関わる案件は、会議が一部非公開となることがあります。

5月の保健センター等の教室・相談 母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

◆ 予約制のものは4月7日(水)から受け付けます ◆

新型コロナウイルスの感染拡大状況により変更する可能性があります。事前にお問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	6(木)・13(木)◎	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)◎・28(金)★		
	東新宿	10(月)◎・17(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	13(木)	9:00～10:30	予約制。専門の歯科医師による食べ方についての相談(乳幼児)
	東新宿	10(月)		
育児相談	牛込	14(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	21(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	19(水)	13:00～14:30	
すこやか子ども 発達相談	牛込	25(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児 (双子の会)	落合	18(火)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス)	牛込	28(金)	13:15～14:15 15:00～16:00	予約制。グループでのミニ講話、情報交換(おおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん)
	四谷	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
離乳食相談	牛込	18(火)	9:00～10:30	予約制。栄養士による個別相談
	四谷	27(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	28(金)		

★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	15(土)産婦人科系全般 25(火)更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の婦人科医などによる思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状等についての個別相談
精神保健相談	牛込	11(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	21(金)	14:00～16:15	
	東新宿	27(木)依存症専門	13:15～15:30	
	落合	20(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	12(水)	13:15～15:30	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	10(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	14(金)		
	東新宿	12(水)・31(月)		
	落合	11(火)・21(金)		

両親学級

【日時】5月29日(土)・30日(日)午前9時30分～11時・午後1時～2時30分(いずれの回も同じ内容)
【内容】妊娠している方とパートナー向けのもくろみ実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義
【会場】東新宿保健センター
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHIN JUKU ☎http://jyosanshi-mirai.org/
☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後6時)へ。

予防接種を受けましょう

【問合せ】▶下記予防接種…保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859、▶新型コロナウイルスワクチン…新宿区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎0570(012)440へ。



自己負担金額を1,500円に軽減しています

高齢者肺炎球菌定期予防接種

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による感染症を予防し、重症化を防ぎます。区では、接種率向上のため、令和6年3月まで自己負担金額をこれまでの4,000円から1,500円に軽減しています。予診票をお持ちの上、指定医療機関で接種してください。

【対象】区内在住で、次のいずれかに該当し、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方
▶令和3年4月1日～4年3月31日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
※3月に予診票を発送しました。令和4・5年度の対象は、各年度中に上記年齢になる方です。予診票は、対象に該当する年度になる前の3月下旬に発送します。

▶接種日現在、60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)がある方
※接種を希望する方はご連絡ください。予診票をお送りします。
【接種期間】令和4年3月31日まで
【自己負担額】1,500円(生活保護を受給している世帯等の方は無料)
【接種回数】1回

新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔

新型コロナウイルスワクチンとその他のワクチンは、いずれかのワクチンを受けた日の2週間後の同じ曜日以降に接種できます。接種間隔について詳しくは、保健予防課予防係にお問い合わせください。

昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性へ

風しんの抗体検査・予防接種

風しんの定期接種を受ける機会がなかった世代の男性を対象に、令和4年2月まで抗体検査・予防接種を実施しています。対象の方には、令和2年度までにクーポン券をお送りしました。全国の医療機関・事務所で実施する健康診断・特定健康診断で、いずれも無料で受けられます(1回のみ)。

風しん抗体検査
【対象】昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性
【検査回数】1回
風しん予防接種(風しん5期予防接種)
【対象】風しん抗体検査を受けた結果、風しん抗体価が低い方
【接種回数】1回
【ワクチン】原則としてMR(麻しん風

しん混合)ワクチン
※風しん単体ワクチンでの接種を希望する方は、お問い合わせください。
クーポン券の有効期限
既に対象の方にお送りしたクーポン券は、有効期限の記載にかかわらず、令和4年2月28日(月)までご利用いただけます。転入・紛失等でクーポン券をお持ちでない方は、お問い合わせください。

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

新宿区医師会区民健康センター
新宿7-26-4 ☎(3208)2223
【診療時間】受け付けは終了時間の30分前まで
▶土曜日…午後5時～10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)
午前9時～午後5時(小児科)
※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303(24時間)
☎(5285)8080
☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

区関連・官公署情報

相続・不動産無料相談会

【日時】4月15日(木)午後1時～5時
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
【対象】区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組
【相談員】不動産鑑定士・税理士・司法書士ほか
【後援】新宿区
【申込み】4月8日(木)～14日(水)(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)に電話でNPO法人日本地主家主協会事務局☎(3320)6281へ。先着順。

春の内藤とうがらしフェア

●内藤とうがらし苗販売会
【日時・会場】▶5月1日(土)・2日(日)・3日(祝)

午前10時～午後4時…今田新聞店前(百人町1-23-2)、▶5月4日(祝)・5日(祝)・8日(土)・15日(土)午前11時～午後3時…スタジオ104atFAVETTA(歌舞伎町1-23-14)、▶5月9日(日)午前10時～午後4時・10日(月)午前10時～午後2時…ニュースサービス日経・四谷(荒木町21)、▶5月16日(日)午前10時～午後4時…ニュースサービス日経・市ヶ谷(納戸町26)、▶5月22日(土)午前10時～午後2時…ニュースサービス日経・代々木初台(渋谷区本町1-59-3)、▶5月23日(日)午前10時～午後4時…ニュースサービス日経・落合(西落合2-9-10)、▶5月29日(土)・30日(日)午前11時～午後4時…新宿タカシマヤ2階JR口特設会場(渋谷区千駄ヶ谷5-24-2)
【後援】新宿区
【問合せ】新宿内藤とうがらしフェア事務局☎(3371)5635へ。同フェアホームページ(☎https://www.event104.tokyo/)でもご案内しています。

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・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。
★サークル紹介・会員募集★
◆女声ボイストレーニング・カラオケ
毎月第1～第4木曜日午前9時30分～

午後0時30分、東五軒町地域交流館で。毎月第1～第3木曜日は講師の指導あり、第4木曜日は自主練習。¥月3,000円。☎さつき会・本堂☎080(5534)3283
◆鎌倉彫・版画 月2回土曜日午後1時～4時30分、四谷保健センター等複合施設で。¥入会金3,000円・月3,000円。☎午後5時以降に真彫会・今井☎(3353)3527

副区長が再任しました



3月17日の区議会定例会で副区長選任の同意を得て、4月1日付けで寺田好孝副区長が再任しました。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。

毎月8日はしんじゅく野菜の日



野菜に首ったけ!

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小皿5皿分)です。区の調査では、1日に必要な摂取量である5皿以上の野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。

毎月8日の「しんじゅく野菜の日」にちなみ、広報新宿では毎月5日号で野菜がたくさんとれるレシピを紹介しています。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

1日に必要な野菜は350g

4月のレシピ

カブのキムチ炒め

カブを使ったレシピを紹介します。春のカブはやわらかく、さっと炒めるだけで簡単にできます。茎や葉の部分も利用することで野菜の量を増やすことができます。



材料(2人分)

- ▶カブ…………… 2個
- ▶カブの茎または葉… 100g
- ▶豚バラ肉…………… 100g
- ▶ごま油…………… 適量
- ▶酒…………… 小さじ1
- ▶砂糖…………… 小さじ1
- ▶しょうゆ…………… 大さじ1
- ▶キムチ…………… 100g
- ▶白いりごま…………… 適量

作り方

- ① カブは1cmの厚さのくし形に、茎や葉は3cmの長さ、豚バラ肉はひと口大に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、①の豚バラ肉を炒めて火が通ったら、カブ、茎や葉を加えさっと炒める。
- ③ Aで調味し、キムチを加え、炒め合わせて白いりごまをかける。

新型コロナ関連情報

■中小企業・個人事業主向けの支援事業

申請方法等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

【問合せ】産業振興課産業振興係 ▶①は☎(5273)3554・▶②④⑤は☎(3344)0701・▶③は☎(3344)0702(いずれもFAX(3344)0221)へ。

ご活用
ください



①店舗等家賃減額助成

要件・助成額
拡充

●4月から事業を拡充

店舗等のオーナー(中小企業者・個人事業主)が、新型コロナの影響で売り上げが減少しているテナントに対して減額した家賃の一部を助成します。

【オーナー要件】	【テナント数】
変更後 中小企業者・個人事業主	変更後 テナント数の上限を撤廃
変更前 小規模事業者・個人事業主	変更前 1オーナー当たり月5物件まで
【助成額】	【対象家賃月】令和3年4月分～9月分
変更後 減額した金額の4分の3 (1物件、1か月当たり上限75,000円)	【申請期限】10月31日(日)
変更前 減額した金額の2分の1 (1物件、1か月当たり上限50,000円)	

②おもてなし店舗支援

補助対象・上限額
拡充

- ◆感染症拡大防止・新たに宅配やテイクアウト等を始める際にかかる経費
- キャッシュレス導入・ポータルサイト登録など販売促進にかかる経費を補助対象に追加
- 【補助上限額】変更後 10万円 / 変更前 5万円
- 【申請期限】9月30日(木)
- ◆多言語対応にかかる経費
- 【補助金額】経費の3分の2(上限10万円)
- 【申請期限】8月31日(火)

③商工業緊急資金(特例)

継続

- 利子・保証料全額補助の緊急融資のあっせん
- 【貸付限度額】500万円
- 【貸付期間】5年以内(据え置き期間は6か月以内)
- 【申請期限】令和4年3月31日(木)

④専門家活用支援

継続

- 補助上限額に達するまで複数回申請できます
- ▶今後に向けた販促計画をはじめとする事業計画策定等のための専門家による相談料・コンサルティング経費
- ▶各種補助金・給付金等の申請にあたって専門家の支援等を受けた際の経費(1件につき24,000円まで)
- 【補助上限額】10万円
- 【申請期限】令和4年3月31日(木)

⑤中小企業展示会等出展支援補助金(前期分)

継続

- 展示会への出展小間料・小間装飾費・オンラインコンテンツ作成費を補助
- 【補助金額】経費の3分の2
- ※上限額は、▶国内開催…30万円、▶海外開催…40万円
- 【申請期限】9月30日(木)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ

新型コロナに感染した方等への傷病手当金の支給

令和2年1月1日～3年6月30日の間で、新型コロナの療養のため働くことができなかった期間(入院が継続する場合等は最長1年6か月間)の傷病手当金を支給します。下記対象の方は、申請前に各問い合わせ先に電話連絡の上、申請してください。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。



支給の適用期間を
6月30日まで延長

対象

【対象】給与等の支払いを受けている国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者で、新型コロナに感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われるため、働くことができず、給与等の支払いの全部または一部を受けることができなくなった方

国民健康保険に加入している方

【申請方法】所定の申請書等を下記問い合わせ先へ郵送してください。

※申請書等は新宿区ホームページから取り出せるほか、下記問い合わせ先でも配布しています。

【問合せ】医療保険年金課国保給付係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)4149・FAX(3209)1436へ。

後期高齢者医療制度に加入している方

【申請方法】所定の申請書等を郵送で東京都後期高齢者医療広域連合保険課給付係(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1、東京区政会館16階)へ。申請書等は同連合ホームページ(<http://www.tokyo-ikiiki.net/easynavi/kyufu/1001351.html>)から取り出せるほか、区高齢者医療担当課(本庁舎4階)でも配布しています。

【問合せ】広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519(PHS・IP電話の方は☎(3222)4496、いずれも土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)・FAX0570(086)075へ。