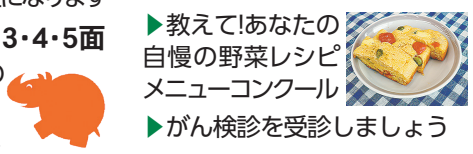
広報 新宿
https://www.city.shinjuku.lg.jp/
7・25号
令和3年(2021年) 第2362号
毎月5・15・25日発行
発行:新宿区　編集:区政情報課
〒160-8484　新宿区歌舞伎町1-4-1
☎3209-1111

今号の主な内容

くらし ―― 2・3面
▶国民健康保険証の一斉更新 10月から新しい保険証になります
福祉 ―― 3・4・5面
▶高齢者と介護者の生活を支援します 高齢者福祉サービス
子ども・教育 ―― 6・7面
保健・衛生 ―― 6・8面
▶教えて!あなたの自慢の野菜レシピメニューコンクール
▶がん検診を受診しましょう



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

イベント等の中止・変更の有無、区施設等の開館状況等は事前にご確認ください
新型コロナの感染状況により、変更する場合があります。最新の情報は新宿区ホームページまたは各主催者・各施設にご確認ください。

緊急事態宣言が発出されています
感染予防対策の継続を

区内では、新型コロナ感染者数が増加しています。改めて、一人一人が感染予防の意識を高めることが重要です。
本号では、感染予防のポイントや2面で区の方針等を紹介します。

◆ 感染予防のために

! 日中も含めた不要不急の外出・移動の自粛を!

医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要な場合を除き、原則として、外出しない

! 飲食時等以外はマスク着用の徹底を!

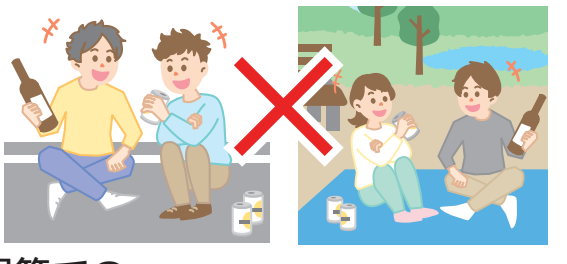
マスクを外して会話等をすることによる感染が広がっています!

! 特に次の行動の徹底を!

混雑している場所や時間を避ける

感染対策が徹底されていない飲食店等や休業要請や営業時間短縮の要請に応じていない飲食店等の利用を控える

帰省や旅行など都道府県間の移動や感染拡大地域への不要不急の移動を極力控える



路上・公園等での集団の飲酒など感染リスクが高い行動を自粛する

新型コロナワクチン関連情報

16歳～19歳の方へ (平成14年4月2日～18年4月1日に生まれた方へ)

7月26日(月)午前8時30分から

新型コロナウイルスワクチン集団接種の予約を開始します

現在、ワクチンの供給数の影響により、個別接種の新規予約は一時休止しています。個別接種に関する問合わせは医療機関ではなく、区へお願いします。

● **インターネットで予約** (パソコン・スマートフォン用)
ワクチン接種予約サイト HPhttps://vaccine-info-shinjuku.org/
新宿区ホームページからも予約サイトにアクセスできます(24時間対応)。

▲予約サイト

● **電話で予約**
区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎03(4333)8907　☎0570(012)440 ナビダイヤル　FAX050(3852)1343
午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日等を含む)　(聴覚に障害のある方等向け)

新型コロナワクチンの供給について

ワクチンの供給は、希望する65歳以上の方に対して7月中に接種することを目標に配分されてきました。

区では、できる限り早く、幅広い世代の区民の皆さまにワクチン接種をしていただけるよう、ワクチンの安定供給を国や都に要望しています。

現在、区での集団接種や個別接種に加えて、職域接種や大規模接種会場など多様な接種機会を準備しています。調整が整い次第、ホームページやSNS等で情報発信してまいります。

★本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には配達します。

緊急事態宣言期間の区の対応

◆対象期間　7月12日～8月22日

施設ごとの対応状況等詳しくは、新宿区ホームページ（右図二次元コード）でご案内しています。

区施設等の利用制限等

▶区施設等の利用は原則午後8時まで（午後8時閉館）
▶地域センターの会議室等の貸し出し施設は午後8時以降の新規予約を中止
※予約済みの方は利用の自粛をお願いします。

区外宿泊施設の利用中止

▶区民保養施設（箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳）・ヴィレッジ女神湖は新規予約を中止
※予約済みの方は利用の自粛をお願いします。

繁華街の路上飲み対策

▶安全安心パトロール隊が路上飲みをしている方へ声掛けを実施

区が関係するイベント等の取り扱い

▶不特定多数が参加するイベント等は原則中止

公園等の利用制限

▶新宿中央公園の大型複合遊具の使用禁止
▶公園内親水施設の利用中止

感染防止の呼びかけ等

▶防災行政無線・大型街頭ビジョン・商店街放送設備等で感染防止徹底の呼び掛けを実施

くらし

講座「女性の視点で取り組む防災」（オンライン）講

●避難所生活の課題と解決策を考え地域防災力の強化を図る

YouTubeを利用した動画配信（90分程度）による講座です。申込者へ動画ページのURLを送付します（通信費等は申込者負担）。

【配信期間】8月27日㈮～9月2日㈭
【対象】区内在住・在勤・在学で、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【講師】国崎信江／㈱危機管理教育研究所代表
【申込み】7月27日㈫～8月31日㈫に新宿区ホームページから申し込めます。
【問合せ】**男女共同参画課**（荒木町16、ウィズ新宿）☎（3341）0801へ。

快適なマンションライフのために 27

【問合せ】**建築指導課構造設備担当**（本庁舎8階）☎（5273）3745へ。

マンション敷地内のがけや擁壁に日頃から注意しましょう

7月3日、静岡県熱海市で大規模な土石流が発生し、多くの被害が発生しました。被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。

このほか、平成26年の広島での土砂災害や平成28年の熊本地震による擁壁の崩壊など、近年、大雨や大地震によるがけ崩れが発生しています。

令和2年2月には神奈川県逗子市で、雨が降っていないにもかかわらず分譲マンション敷地内の斜面が崩落し、歩行者が土砂に巻き込まれて死亡する事故が発生しました。事故が起きた土地は、土砂災害防止法に基づき、がけ崩れが発生した場合に住民の生命・身体に危害が生じるおそれがあるとして都道府県が指定する土砂災害警戒区域内にありました。国の調査結果によると、崩壊の原因は、斜面を形成する凝灰岩（ぎょうかいがん）の風化だとされています。

生命や財産を守るため、マンションにお住まいの方はご自身のマンション敷地内にあるがけ・擁壁の状態に注意し、がけ・擁壁の所有者の方は日頃から点検・対策を行い、いざというときに備えましょう。

区では、がけ・擁壁の所有者に対し、改修工事費への助成や専門家派遣を行っています。ぜひご利用ください。

詐欺被害防止 一言アドバイス

ニセ警察官による電話に注意！

区内全域で、警察官等を装った特殊詐欺の電話が頻繁に確認されています。

「あなたのキャッシュカードが偽造され、口座からお金が引き出された。被害内容の確認のためカードを預かります」などと言い自宅を訪れてカードを預かり、不正に現金を引き出すなどの手口があります。

◆警察官がキャッシュカードを預かることは絶対にありません
◆警察官・銀行員等を名乗る人物が自宅に来てもキャッシュカード等を渡してはいけません

区内の特殊詐欺被害認知件数（6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	3件
還付金詐欺	1件
架空料金請求詐欺	0件
キャッシュカード詐欺盗	0件
合計	5件

※区危機管理課調べ

他にも、区職員等を装い、コロナ禍の不況に便乗して「年金給付金の割増がある」「累積保険料を払い戻すための書類を送ったが手続きが完了していない」等と電話をかけ、最終的にATMの操作を指示して現金をだまし取る等の被害が多発しています。

◆区役所では、各種手続を書類でご案内しており、電話で案内することはありません
◆「ATMでお金の手続きができる」と言われたら全て詐欺です

！少しでも疑問や不安を感じたら、最寄りの警察署または区危機管理課にご相談ください。

★家の電話に自動通話録音機を取り付けましょう（貸し出しは無料）

特殊詐欺防止に有効な自動通話録音機を、区内在住の原則65歳以上の方に無料で貸し出しています。希望する方は区危機管理課や特別出張所、最寄りの区内警察署へご連絡ください。

▲自動通話録音機

【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へ。

消費生活センター委託講座（オンライン）　SDGsスクール2021 講

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です（通信費等は申込者負担）。

2030年までの持続可能な達成目標（SDGs）の理解を深め、消費者教育の担い手を育成します。4回以上受講した方には区から修了証をお送りします。詳しくは、お問い合わせください。

【日時・内容等】**右表**のとおり（全5回）
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【共催】新宿区、新宿ユネスコ協会
【申込み】8月18日㈬までに電子メール（3面記入例のほか、お持ちの方はファックス番号を記入）で、新宿ユネスコ協会✉shinjuku-unesco@outlook.jpへ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】**新宿消費生活センター**（第2分庁舎3階）☎（5273）3834へ。

回	日	時間	内容・講師等・対応する目標のアイコン
①	9月4日㈯	午後1時30分～3時30分	講座「SDGsの意義と時代背景」（宮崎牙子／新宿ユネスコ協会理事長）
②	9月18日㈯		講座「消費者行政とSDGs」（米山眞梨子／消費者庁消費者教育推進課課長補佐）
③	9月25日㈯		講座「エシカル消費とSDGsに関する取り組み」（中原秀樹／日本エシカル推進協議会会長）
④	10月16日㈯		講座「持続可能な生産と消費とは?～SDGsゴール12の読み方」（飛田満／目白大学教授・社会学部長）
⑤	10月30日㈯		講座「SDGsの現状と課題～市民社会の視点から」（新田英理子／SDGs市民社会ネットワーク事務局長）

※講師の都合により、講演内容は変更となる場合があります。

8月は「道路ふれあい月間」です

道路を正しく使いましょう

毎年8月の1か月間は、国土交通省で定める「道路ふれあい月間」です。改めて、道路の適正利用について確認し、誰もが安全で快適に利用できるよう努めましょう。

【問合せ】**交通対策課監察指導係**（本庁舎7階）☎（5273）3847へ。

次のような行為は通行の妨げや道路が汚れる原因となります。正しい利用を心がけましょう。

▶道路上への立て看板・のぼり旗・商品の陳列台・プランター等の設置
▶手入れされずに放置され、道路上にはみ出している生垣等の枝
▶袋ごみ・粗大ごみ・家電等の不法投棄

★区では、「新宿区路上等障害物による通行の障害の防止に関する条例」に基づき、町会や商店会の協力を得ながら警察や道路管理者と連携し、路上等障害物による通行の障害の防止に取り組んでいます。

用途地域等の変更素案を作成しました

用途地域等は、地域の特性を生かした調和のとれたまちづくりのため、住宅、店舗、工場など建築物の用途や規模などのルールを定めるものです。

平成16年の用途地域等の一斉見直しから約17年が経過し、地形地物（道路や崖線など）の変更などにより、用途地域等の指定状況と現況との間で不整合が生じてきました。そのため、東京都は都内全域で用途地域等の一括変更を行うこととなり、区で調査・検討を進め、用途地域等の変更素案をとりまとめました。

【問合せ】**都市計画課都市計画係**（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎8階）☎（5273）3527・FAX（3209）9227へ。

●閲覧・意見書の提出

変更素案に意見のある方は、意見書を提出できます。

【閲覧・意見書提出の期間】7月26日㈪～8月6日㈮

【閲覧場所・意見書の提出先】同係へ。意見書の様式は同係の窓口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。

●変更素案の説明動画を配信します

新宿区ホームページ（**右図二次元コード**）で、変更素案の説明動画（30分程度）を配信します。

【配信期間】7月26日㈪～8月6日㈮

福祉

シルバー人材センター新規会員募集

●インターネットで入会の申し込みができます

センターの会員になって、家事援助や施設管理・清掃業務などの仕事をしてみませんか。

▲小学校での施設管理業務

同センターホームページ（**下図二次元コード**。HPhttps://www.s22s.jp/ef/1332/flow）で30分程度の説明会の動画をご覧いただくと、いつでも受講・入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで接遇研修等があります。

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

【問合せ】**同センター**（新宿7―3―29）☎（3209）3181へ。

北新宿第二地域交流館の催し（オンライン）講

●しのさんのゆったり体操

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です（通信費等は申込者負担）。

【日時】8月13日㈮・20日㈮、いずれも午前10時～11時、全2回

【対象】区内在住の60歳以上、10名

【内容】自宅でできる、椅子に座って行うストレッチや筋トレ（講師は篠達雄／介護予防運動指導員）

【申込み】7月27日㈫から電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で**同館**☎（5348）6751・FAX（3369）0081へ。先着順。

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）

国民健康保険証の一斉更新

10月から新しい保険証になります

9月30日㈭までに新しい保険証を発送します

2年ごとの一斉更新です。有効期限が令和3年9月30日までの保険証をお持ちの世帯には、新しい保険証を簡易書留郵便で発送します。お手元に届いたら、新しい保険証をご使用ください。

前年度以前の保険料に滞納がある場合は、期限の短い保険証または被保険者資格証明書が交付される場合があります。

▶新しい保険証は、8月13日㈮現在の国民健康保険資格情報・住民登録情報を基に作成します。住所が変わった方は戸籍住民課（本庁舎1階）または特別出張所へ、就職・退職などで国民健康保険の資格に変更があった方は医療保険年金課または特別出張所へお早めに届け出てください。

▶保険証は被保険者1人に付き1枚交付します。同一世帯内に2名以上の被保険者がいる場合、世帯主宛てにまとめて郵送します。

新しい保険証の送付時期に自宅での受け取りが難しい方へ

新しい保険証は簡易書留郵便でお送りするため、ご自宅で直接受け取る必要があります。

入院や住居建て替え等の特別な事情で簡易書留郵便の受け取りが難しい方は、保険証の受け取り方法をご相談ください。事前に手続きしていただくと、送付先を変更できる場合があります。保険証に記載の住所に住んでいることを確認できるものや、事情を明らかにする書面等が必要です。

※住民登録があっても実際には住んでいない方は手続きできません。

【手続きの期間】7月26日㈪～8月10日㈫

【問合せ】**医療保険年金課国保資格係**☎（5273）4146へ。前年度以前の保険料に滞納がある方は**医療保険年金課納付推進係**☎（5273）4158・☎（5273）3873（いずれも本庁舎4階）へ。

介護保険の要介護・要支援認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業対象の方へ

8月から高額介護サービス費の利用者負担上限額が変わります

【問合せ】**介護保険課給付係**（本庁舎2階）☎（5273）4176へ。

●住民税課税世帯で一定以上の年収がある世帯の利用者負担上限額が変わります

令和3年8月サービス利用分から、住民税課税世帯で一定以上の年収がある世帯の高額介護サービス費の利用者負担上限額が、所得段階に応じて**右下表**のとおり変更になります。

【令和3年7月サービス利用分まで適用】　利用者負担の上限額（月額）

所得段階		利用者負担上限額
生活保護を受けている方等		15,000円（個人・世帯）
世帯全員が住民税非課税	・老齢福祉年金受給者 ・本人の前年の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下の方	15,000円（個人） 24,600円（世帯）
	・本人の前年の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計が80万円を超える方	24,600円（世帯）
住民税課税世帯		44,400円（世帯）

◎利用者負担上限額を超えた金額を払い戻します

1か月間に利用した介護保険サービス費等の世帯の利用者負担額の合計が高額になった場合、申請により利用者負担上限額を超えた金額を払い戻します。該当する方には申請書をお送りしています。

「福祉用具購入費・住宅改修費」「要介護等状態区分の支給限度額を超えた額」「介護保険サービス以外の自己負担額」「施設サービス等での居住費（滞在費）・食費等の自己負担額」は払い戻しの対象にはなりません。

【令和3年8月サービス利用分から適用】　利用者負担の上限額（月額）

所得段階		利用者負担上限額
生活保護を受けている方等		15,000円（個人・世帯）
世帯全員が住民税非課税	・老齢福祉年金受給者 ・本人の前年の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下の方	15,000円（個人） 24,600円（世帯）
	・本人の前年の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計が80万円を超える方	24,600円（世帯）
住民税課税世帯	課税所得380万円未満（※）	44,400円（世帯）
	課税所得380万円以上690万円未満（※）	93,000円（世帯）新設
	課税所得690万円以上（※）	14万100円（世帯）新設

※本人または同一世帯の65歳以上の方の課税所得

高齢者と介護者の生活を支援します

高齢者福祉サービス

▲ご相談くださイ

各サービスの右上の数字 1 ～ 6 は担当の問い合わせ先を表しています。担当または高齢者総合相談センターにお問い合わせください（下表参照）。

免マークのサービスは自己負担の免除制度があります。

■各サービスの担当問い合わせ先

	担当窓口	電話・ファックス
1	高齢者支援課高齢者相談第一係 （本庁舎2階）	☎(5273)4593 FAX(5272)0352
2	高齢者支援課高齢者相談第二係 （本庁舎2階）	☎(5273)4254 FAX(5272)0352
3	高齢者支援課高齢者支援係 （本庁舎2階）	☎(5273)4305 FAX(5272)0352
4	地域包括ケア推進課介護予防係 （本庁舎2階）	☎(5273)4568 FAX(6205)5083
5	地域包括ケア推進課高齢いきがい係 （本庁舎2階）	☎(5273)4567 FAX(6205)5083
6	新宿区社会福祉協議会 （高田馬場1―17―20）	☎(5273)9191 FAX(5272)3082

◆高齢者総合相談センター問い合わせ先

特別養護老人ホームへの入所の申請・相談や、高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。

センター名	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10―16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 FAX(3358)6922
箪笥町	北山伏町2―12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 FAX(3266)0786
榎町	市谷仲之町2―42 防災センター1階	☎(5312)8442 FAX(5312)8443
若松町	戸山2―27―2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 FAX(5292)0716
大久保	百人町2―8―13 Fiss1階	☎(5332)5585 FAX(5332)5592
戸塚	高田馬場1―17―20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 FAX(3203)1550
落合第一	中落合2―5―21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 FAX(3950)4130
落合第二	上落合2―22―19 キャンパスエール上落合2階	☎(5348)8871 FAX(5348)8872
柏木	北新宿3―27―6 北新宿特別養護老人ホーム（かしわ苑）内	☎(5348)9555 FAX(5348)9556
角筈	西新宿4―8―35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 FAX(5309)2137
区役所	歌舞伎町1―4―1 高齢者支援課内（本庁舎2階）	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 FAX(5272)0352

一人暮らしや高齢者のみの世帯の方へ
～安心して暮らせるようサポートします

急な病気やけがで支援が必要　**3**

回復期生活支援サービス

65歳以上のみの世帯（日中65歳以上のみになる世帯含む）で、退院直後や骨折の治療中などのため一時的に身体機能が低下している方に、3か月を限度に家事援助（調理・掃除等）や身体介護（通院・食事介助等）を行うヘルパーを派遣します。

【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 免

認知症で身近に介護者がいない　**3**

一人暮し認知症高齢者への生活支援サービス

65歳以上の一人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方に、年間（4月1日～翌年3月31日）最大24時間まで家事援助（調理・掃除等）や身体介護（通院・食事介助等）を行うヘルパーを派遣します。

【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 免

緊急事態に備えて　**3**

緊急通報システム

65歳以上のみの世帯（日中・夜間、65歳以上のみになる世帯含む）で、慢性疾患があるなど日常生活を営む上で常時注意を要する方が対象です。自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器を設置します。

【自己負担】設置費用2,100円 免

近所に知り合いがおらず不安　**6**

地域見守り協力員

75歳以上で一人暮らし、または75歳以上のみの世帯（日中65歳以上のみになる世帯含む）の方に、区社会福祉協議会のボランティア（地域見守り協力員）が、月2回程度、安否確認等のため訪問します（無料）。

布団を清潔に保ちたい　**3**

寝具乾燥消毒サービス

65歳以上のみの世帯（日中65歳以上のみになる世帯含む）の方や寝たきりの方等で、寝具の衛生管理が難しい方に、寝具の乾燥消毒（年11回／9月を除く）と水洗い（年1回／9月）をします。

【自己負担】乾燥消毒は1回300円、水洗いは1回610円 免

食事を作るのが困難　**3**

配食サービス

65歳以上のみの世帯（日中65歳以上のみになる世帯含む）の方が対象です。月～金曜日の希望する曜日に、安否確認も兼ねてご自宅に昼食（弁当）をお届けします。

【自己負担】1食500円

火の不始末が心配　**3**

火災安全システム

65歳以上のみの世帯（日中・夜間、65歳以上のみになる世帯含む）で防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を設置します。

【自己負担】機器の設置費用等の1割 免

電球の交換等ができずに困っている　**6**

ちょこっと・暮らしのサポート事業

区社会福祉協議会が紹介するボランティアが「日常生活の困りごと」をお手伝いします。

【自己負担】ご依頼内容や状況に応じて有償（基準金額1時間800円）と無償サポート事業があります（75歳以上の一人暮らしの世帯または75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯の「30分程度で解決できる困りごと」は無償）。

一人暮らしで不安　**2**

「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上で一人暮らしの方を対象に、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、安否確認・見守りを目的として、ご自宅へ訪問配布します（無料）。

いきいきと生活するために

「地域で元気」を応援する　**4**

介護予防教室

運動習慣を身に付けて、いつまでも健康な毎日を過ごすためのきっかけとヒントを紹介します。申し込みが必要な有料の教室（1回100円。応募者多数の場合は抽選）と、申し込み不要の無料の教室（当日会場で先着順）があります。

楽しく介護予防　**4**

新宿いきいき体操

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。区有施設で行う講習会では新宿いきいき体操サポーターが指導します。

健康増進と交流の場　**5**

ふれあい入浴

60歳以上の方等に、区内公衆浴場を月4回無料で利用できる入浴証を発行しています。

歩行に不安がある　**3**

敬老杖の支給

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します（無料）。

聞こえが悪い　**3**

補聴器の支給

70歳以上で聴力が低下した方に補聴器を支給します（障害者の制度で支給されている方は対象外）。

【自己負担】2,000円 免

地域支え合い活動の拠点　**5**

ささえーる　薬王寺（薬王寺地域ささえあい館）

高齢者等の支援を目的とした「地域支え合い活動」を行う方は世代を問わず、どなたでもご利用できるほか、60歳以上の方のいきがいづくり活動や憩いの場としてもご利用できます。

普段持ち歩くものなどにつけてご活用ください　**3**

高齢者見守りキーホルダー

65歳以上の方に、個別の登録番号「見守りナンバー」を記載したキーホルダー（**下写真**）とシールを配布し、身に着けていただくことで、道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどに、連絡を受けた高齢者総合相談センターが迅速に身元を確認します。お住まいの地域の高齢者総合相談センターまたは高齢者支援課の窓口で配布しています。

表　裏

※既にキーホルダーをお持ちの方で、緊急連絡先等の変更のある方は、**左上記 3** までご連絡ください。

介護を必要とする方とご家族を支援します

介護の手を休めてリフレッシュしたい　**3**

介護者リフレッシュ支援事業

65歳以上で認知症または介護保険の「要介護1」以上に認定されている方に、年間（4月1日～翌年3月31日）最大24時間まで家事援助（調理・掃除等）や身体介護（通院・食事介助等）を行うヘルパーを派遣し、日常的に介護している方を支援します。

【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 免

一人で外出すると道に迷ってしまう　**3**

徘徊高齢者探索サービス

60歳以上で認知症による徘徊（はいかい）のある方を在宅で介護する家族に、位置情報専用端末機（**右写真**）を貸し出し、利用料等を助成します。また、委託業者の警備員が現場に急行し、保護するサービスもあります。

【自己負担】月930円 免。現場急行サービスは1回5,000円（実費）

介護におむつが必要　**3**

高齢者おむつ費用助成

65歳以上で介護保険の「要介護1」以上に認定されている方または入院中の方で、日常的におむつを必要とする方（※）に、費用を助成します（助成は申請書を受理した月から開始）。

【自己負担】助成限度額（月7,000円）内でかかった費用の約1割 免。限度額を超える部分は自己負担

※「身体障害者手帳1・2級」「愛の手帳1・2度」の方、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等に入所している方、介護保険料段階9以上の方は対象外です。

介護者の病気・急な用事の際に　**1 2**

高齢者緊急ショートステイ

介護保険の認定を受けた方で緊急の理由が認められる場合は、有料老人ホームに7日間まで滞在できます。

【自己負担】1日3,000円 免

外出できず散髪に行けない　**3**

理美容サービス

65歳以上で介護保険の「要介護4・5」に認定されている方等に、年6回まで（申請月によって変わります）出張調髪します。

【自己負担】1回2,000円

介護の情報が欲しい　**1 2**

「介護者講座・介護者家族会」「認知症介護者の学習会と交流会・認知症介護者家族会」

高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ「介護者講座」と、介護者同士の交流会として「介護者家族会」を開催しています。

また、認知症の方を介護する方には「認知症介護者の学習会と交流会」「認知症介護者家族会」を開催しています。

介護者家族会

名　称	会　場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設 （四谷三栄町10―16）
フレンズ2	牛込箪笥地域センター （箪笥町15）
フレンズ	榎町地域センター （早稲田町85）
わきあいあい	戸山シニア活動館（戸山2―27―2）または若松地域センター（若松町12―6） ※月によって開催場所が変わります。
大久保・あった会	百人町地域交流館（百人町2―18―21）または大久保地域センター（大久保2―12―7） ※月によって開催場所が変わります。
ひとやすみの会	新宿リサイクル活動センター （高田馬場4―10―2）
いっぷくの会	落合第一地域センター （下落合4―6―7）
かずら会	落合第二地域センター （中落合4―17―13）
ひととき	柏木地域センター （北新宿2―3―7）

認知症介護者家族会

名　称	会　場
水曜日の会	西新宿シニア活動館 （西新宿4―8―35）
木曜日の会	百人町地域交流館 （百人町2―18―21）
金曜日の会	榎町地域センター（早稲田町85）または四谷保健センター等複合施設（四谷三栄町10―16） ※月によって開催場所が変わります。

介護のため参加が難しい方は、デイサービス、ヘルパー派遣等の利用ができる場合があります。詳しくは、高齢者支援課高齢者相談第一係・高齢者相談第二係へご相談ください。

イベント等は中止する場合があります。また、施設の利用・イベント等の参加に当たっては、マスクの着用・事前の検温等各所の新型コロナ感染防止対策にご協力ください

新宿区子ども未来基金を活用し 子どもの育ちを支援する活動に助成します

●二次募集（8月5日㈭申請受け付け開始）

【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・体験の機会や活動の場の提供、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その保護者を地域でサポートする活動

※他の公的な補助を受けている活動、政治的または宗教的活動に係る活動、営利を目的とした活動は除く

【対象団体】次の全てに該当する団体

▶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】申請日以降に必要とする対象経費（50万円を限度）

※令和3年度は新型コロナ対応の費用を加算して助成します（10万円を限度）。

【助成金の交付】審査の上、助成活動・金額を決定し交付

【問合せ】**子ども家庭課企画係**（本庁舎2階）☎（5273）4261へ。申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

寄附によるご協力ありがとうございます。今後もご支援・ご協力をお願いします

こども・教育

夏休みこどもエコ講座「エコにトライ！」（オンライン）講

●学習動画の公開

「新宿の自然環境を探る7つの視点」と題し、エコギャラリー新宿のホームページ（HPhttps://www.shinjuku-ecocenter.jp/）で、子ども向けオンラインコンテンツとして4本の学習動画とワークシートを7月28日㈬から順次公開します。

※自由研究や「みどりの小道」環境日記の参考にご活用ください。

【問合せ】**環境学習情報センター**☎（3348）6277へ。

全世代向けの多彩なイベント

新宿NPO活動基礎講座（オンライン）講

●クラウドファンディング～インターネットで資金調達

【日時】8月26日㈭午後6時45分～8時45分

【対象】社会貢献活動をしている方、活動資金確保にお悩みの方、20名

【費用】1,000円（資料代等）

【申込み】7月27日㈫から新宿NPO協働推進センターホームページ（HPhttps://snponet.net）でお申し込みください。先着順。

【問合せ】**同センター**☎（5386）1315へ。

テーマは「家族で」「おうちで」楽しむ野菜メニュー　教えて！あなたの自慢の野菜レシピ　メニューコンクール

【募集対象】中学生（区内在住・在学）個人または4名以下のグループ

【募集内容】家族で楽しめる野菜を使ったメニューのレシピ（作り方）で、下記の全てを満たすもの

▶材料に緑黄色野菜・淡色野菜を合計70g以上（1人分）と手に入りやすい食材を使う、▶30分程度で4人分を作ることができる、▶オリジナルで未発表の料理

【表彰】優秀賞10作品（書類審査）

※受賞作品は新宿区ホームページに掲載します。

【申込み】所定の応募用紙を8月2日㈪～31日㈫に**健康づくり課健康づくり推進係**（〒160-0022新宿5―18―14、新宿北西ビル4階）☎（5273）3047へ郵送（必着）してください。応募用紙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。

※区立中学生には学校で応募用紙を配布しています（学校に提出できます）。

過去の受賞作品

▲サバサンド

▼モーニングスティック

◀Jaco de cake salés（ケークサレ）

受賞作品はレシピカードにしてスーパー等で配布

▲過去のレシピカード

▲レシピカード配布の様子

受賞者には賞状・記念品を贈ります

▲伊那の「うまいものセット」を後日お送りします。

コロナが拡大している今こそ

「しんじゅく野菜の日」動画レシピを活用して 野菜料理を自宅で 作って 食べて 健康に

新宿区公式YouTubeチャンネルで簡単においしく野菜が取れるレシピを動画で紹介しています。ぜひご活用ください。

11月宿泊分 グリーンヒル八ヶ岳　区民保養施設の利用申し込み

【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㈱日本旅行☎（5369）3902（午前10時～午後6時。電話受け付けのみ）へ。

※来庁は控え、電話でのお手続きにご協力をお願いします。

新型コロナ感染拡大防止のため、当面の間、客室数を減らして営業します。

◎抽選（区民抽選予約）

区内在住の方のみ申し込めます。

【申込期間】8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」でお申し込みください。8月19日㈭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）」、どなたでも申し込める「一般予約」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、㈱日本旅行の空室情報ホームページ（HPhttp://ntasports.net/shinjukuku/）でも確認できます。

【申込開始日】▶区民優先予約…8月21日㈯、▶一般予約…9月1日㈬

【11月の休館日】8日㈪～10日㈬

※利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」・抽選はがきは受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布しています。

【問合せ】**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へ。

◆ 箱根つつじ荘からのお知らせ

9月1日㈬～令和4年3月31日㈭は宿泊棟外壁改修等の工事のため、全館休館します。

※工期は変更することがあります。

【問合せ】利用について…**箱根つつじ荘**☎0460（82）1144、工事について…**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へ。

区議会からのおしらせ

◎新宿区議会議員政治倫理審査会 区民委員を募集

新宿区議会議員政治倫理審査会（区民委員3名・学識経験者2名・議員3名で構成）は、区議会議員の政治倫理基準等に違反した行為に対する審査請求があったときに審査を行うほか、政治倫理の確立のための調査等を実施します。

【対象】区内在住の18歳以上（令和3年12月1日現在）、3名

【任期】12月1日～令和5年11月30日

【報酬】審査会（審査請求等があったときに開催）に出席の都度、10,000円

【申込み】「区議会議員に期待すること・求めること」がテーマの作文（800字程度）に住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入し、8月31日㈫までに議会事務局調査管理係へ郵送（必着）してください。作文は選考後に返却します。

❖ **区議会に関するアンケート調査にご協力を**

区民の皆さんの区議会に対する意識等を伺い、今後の議会改革の取り組みの基礎資料とするため、調査を実施します。無作為に抽出した区内在住の18歳以上の方、3,000名に調査票を発送しました。対象の方は、ご協力をお願いします。

【回答方法】8月27日㈮までに調査票に同封の返信用封筒で返信（消印有効）またはインターネット（回答用URLは調査票に記載）で回答

【問合せ】**議会事務局調査管理係**（本庁舎5階）☎（5273）3534・FAX（3209）9995へ。

区関連・官公署情報

市民とNPOの交流サロン（オンライン）講

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。新宿NPO協働推進センターホームページ（HPhttps://snponet.net）から事前にお申し込みください。詳しくは、お問い合わせください。

【日時】8月12日㈭午後6時45分～8時45分

【内容】視覚障害者と健常者の共生社会の実現を目指す「日本ブラインドラグビー協会」の活動紹介（語り手は同法人）

【問合せ】**新宿NPOネットワーク協議会事務局**☎（5206）6527へ。

令和3年7月大雨災害義援金にご協力を

【問合せ】**総務課総務係**（本庁舎3階）☎（5273）3505へ。

区では、令和3年7月大雨災害義援金の募金箱を設置しています。ご協力をお願いします。

【設置期間】10月15日㈮まで

【設置場所】区役所本庁舎・特別出張所・新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）・区立図書館ほか

※物品の寄付は受け付けていません。

※お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて全額を現地へ送ります。

※区職員が自宅等を訪問し、義援金をお願いすることはありませんので、ご注意ください。

なるほど！TOKYO2020

東京2020大会をより楽しめる情報を、ご紹介しています。
【問合せ】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。

区内小・中・特別支援学校の児童・生徒による オリンピック応援タペストリー

7月21日㈬～8月8日㈷の全19日間にわたり、東京2020オリンピック競技大会が開催されます。

区内小・中・特別支援学校の児童・生徒がオリンピック競技や選手を応援するために応援タペストリーを作成しました。

応援タペストリーは、7月下旬から新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）に掲出するほか、新宿駅東西自由通路デジタルサイネージや新宿観光案内所サイネージでも放映します。

パラリンピック応援タペストリーは、広報新宿8月25日号で掲載予定です。

①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧

⑨　⑩　⑪　⑫　⑬　⑭　⑮　⑯

⑰　⑱　⑲　⑳　㉑　㉒　㉓　㉔

㉕　㉖　㉗　㉘　㉙　㉚　㉛　㉜

㉝　㉞　㉟　㊱　㊲　㊳　㊴　㊵

タペストリーを作成した区内小・中学校・特別支援学校一覧

▶左上段…①津久戸小・②江戸川小・③市谷小・④愛日小・⑤早稲田小・⑥鶴巻小・⑦牛込仲之小・⑧富久小

▶右上段…⑨余丁町小・⑩東戸山小・⑪四谷小・⑫四谷第六小・⑬花園小・⑭大久保小・⑮天神小・⑯戸山小

▶左中段…⑰戸塚第一小・⑱戸塚第二小・⑲戸塚第三・⑳落合第一小・㉑落合第二小・㉒落合第三小・㉓落合第四小・㉔落合第五小

▶右中段…㉕落合第六小・㉖淀橋第四小・㉗柏木小・㉘西新宿小・㉙西戸山小・㉚牛込第一中・㉛牛込第二中・㉜牛込第三中

▶左下段…㉝四谷中・㉞西早稲田中・㉟落合中・㊱落合第二中・㊲西新宿中・㊳新宿中・㊴新宿西戸山中・㊵新宿養護学校

区内在住の中学生までのお子さんに

▼「新宿小寄紋」というデザインを活用しました

新宿オリジナル クールネックタオルを配布します

●配布期間は7月26日㈪～8月13日㈮

対象・配布方法等

東京2020大会に向けた取り組みとして、新宿オリジナルデザインのクールネックタオル（写真）を右記対象者に配布します（数に限りあり）。

【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。

▶右記①～④に在園・在学しているお子さん…各園・学校を通じてお渡しします。

▶区内在住で右記①～④に在園・在学していない中学生までのお子さん…7月26日㈪～8月13日㈮に保護者の方が各特別出張所に申請書をお持ちください。申請書は、7月26日㈪から各特別出張所で配布します。

▶①区立・私立保育園、区立保育ルーム
▶②区立・私立幼稚園
▶③区立・私立子ども園
▶④区立小・中学校・特別支援学校

新宿区立早稲田小学校・西戸山中学校出身の 卜部 蘭さんが 東京2020大会に出場します

◎テレビの前で応援しよう

卜部蘭さんは、陸上競技・女子1500mに出場します。

主な競技放映日程は、下記の予定です。

▶予選 8月2日㈪午前9時～11時55分（フジテレビ系）
▶準決勝 4日㈬午後6時～10時（NHK Eテレ）
▶決勝 6日㈮午後7時50分～10時55分（テレビ朝日系）

区長のメッセージ、写真日誌（活動記録）などを
新宿区ホームページ「区長の部屋」でご紹介しています

コロナ禍でもためらわずに

がん検診を受診しましょう

日本人のおよそ2人に1人はがんにかかると言われています。がんは早期のうちは自覚症状がないことが多いため、定期的に検診を受け、がんの早期発見と早期治療につなげましょう。
【問合せ】健康づくり課健診係（新宿5―18―14、新宿北西ビル4階、第2分庁舎分館分室）☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

期間　令和4年3月31日㈭まで
（胃内視鏡検査は1月31日㈪まで）

場所　区の指定医療機関
※新宿区ホームページ等に一覧を掲載しています。

区のがん検診一覧

下記のがん検診は、自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます。

検診種別		対象者	自己負担金額
胃がん	胃内視鏡検査（胃カメラ）	50歳以上で令和2年度に胃内視鏡検査を受診していない方（胃部エックス線検査は40～49歳の方も受診可）	2,000円
	胃部エックス線検査（バリウム）		1,900円
大腸がん（便潜血検査）		40歳以上	600円
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	900円
	胸部エックス線検査＋喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方※	1,200円
子宮頸がん（頸部細胞診）		20歳以上で偶数年齢の女性（奇数年齢で令和2年度未受診の方は受診可）	900円
乳がん（マンモグラフィ）		40歳以上で偶数年齢の女性（奇数年齢で令和2年度未受診の方は受診可）	800円

※喫煙指数（1日の喫煙本数×過去の喫煙含む喫煙年数）が600以上の方
- 上記のほか、前立腺がん検診（対象者…50歳以上の男性／自己負担金額200円）も実施しています。
- 令和3年度特別区民税非課税世帯の方は、事前の手続きで費用が免除となる制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

受診の際等は新型コロナの感染拡大防止にご協力をお願いします

- ▶ 受診の際は、発熱等の症状がないことを確認してください。
- ▶ マスクを着用してください。
- ▶ 各医療機関の感染予防策にご協力ください。

検診の流れ

▲しんじゅく健康フレンズ

1 がん検診票を確認

対象の方には発送しています。検診票をお持ちでない方は、下記により検診票を請求してください。

◆検診票の請求方法

- 電話・窓口
  健康づくり課健診係へ、がん検診票をご希望とお伝えください。
- 電子申請（東京共同電子申請・届出サービス）
  パソコンで、東京電子自治体共同運営サービス（HPhttps://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html）からお申し込みください。

2 指定医療機関に直接予約

新宿区ホームページの健（検）診実施医療機関一覧（右図二次元コード。一覧は、検診票と一緒に送付している冊子にも掲載）から医療機関を選んで、直接予約してください。

受診期間終了間近になると大変混み合いますので、お早めにご予約ください。

3 受診する

当日、検診票・問診票・健康保険証等をお持ちの上、予約した医療機関においでください。

4 結果の説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。「要精密検査」と判定されても、実際にがんであるとは限りません。必ず精密検査を受けましょう。

精密検査で、がんの早期発見につながる可能性があります。

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。