

しんじゅくコール ☎ 3209-9999

土・日曜日、夜間もご案内 ☎ 3209-9900

受付時間:午前8時~午後10時

FAX 3209-9900

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。

新型コロナの状況によりイベント等は中止・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等でご確認ください。

# 特殊詐欺に注意!

自分だけは大丈夫と思っていないですか? 電話でお金やキャッシュカードの話がでたら、それは詐欺です!

区内では令和3年中、特殊詐欺被害件数が、前年より33件増加しました。特に被害が多いのが還付金詐欺です。「自分はだまされない」「私のところに詐欺の電話なんか来ない」という気持ちに犯人はつけこみます。

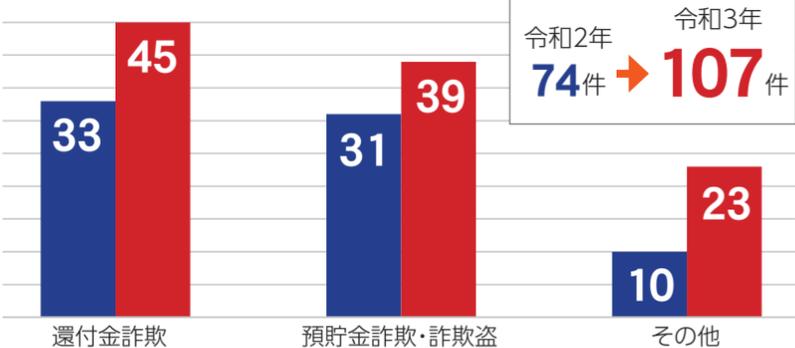
手口と対応策を知り、被害を防ぎましょう。

問合せ 危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)3532・☎(3209)4069



区内特殊詐欺認知件数

■令和2年 ■令和3年



## 区内で発生した詐欺の例

### ■還付金詐欺

区役所職員を名乗る者から「還付金・給付金がある」などと連絡があり、普段使っている金融機関を聞き出されます。

その後、金融機関を名乗る者からの電話でATMへ誘導され「手続きの操作を教える」などと言われ、気付かないまま犯人の口座に送金してしまい、お金をだまし取られます。



#### 注意点

- ▶ATMで還付金等に関する手続きをすることは絶対にありません!
- ▶電話をしながらATM操作をしている人を見かけたら、詐欺を疑い、声を掛け警察に通報しましょう!

### ■預貯金詐欺・詐欺盗

警察官や金融機関などを名乗る者から自宅に電話があり「あなた名義の口座情報が不正に使われた可能性がある」などと不安をあおります。

次に、「口座の変更手続きのため、暗証番号を教えてください」などと暗証番号を聞き出され、カード類をすり替えられ、お金をおろされてしまいます。



#### 注意点

- ▶区・警察・金融機関の職員が電話で口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません!
- ▶キャッシュカードは絶対に他人に渡さないようにし、暗証番号も絶対に教えてはいけません!

## ●被害防止に効果的 自動通話録音機を使いましょう

「自動通話録音機」(下写真)は、着信時に警告メッセージを流し、通話中の会話を録音する装置です。犯人は自分の声を録音されることに抵抗を感じるため、犯行をあきらめさせる効果があります。

区内在住で、原則として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各特別出張所、最寄りの区内警察署にお問い合わせください。



▲自動通話録音機

#### ●その他の対策

- ▶相手があいまいな電話にはすぐに出ない
- ▶電話でお金に関する話になったら、一旦電話を切って警察に確認する

問合せ 危機管理課危機管理係

警察署代表電話 ▶牛込☎(3269)0110、▶新宿☎(3346)0110、

▶戸塚☎(3207)0110、▶四谷☎(3357)0110

## くらし

### リサイクル講座

#### ●古布からワイドパンツ作り

持ち物等詳しくは、新宿リサイクル活動センターホームページ(右二次元コード。HP<http://www.shinjuku-rc.org/shinjuku/05.html>)から確認してください。



**日時** 5月27日(金)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)

**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6面記入例のとおり記入し、5月11日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

**問合せ** 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)



### 「緑の募金」にご協力を

●受付期限は5月31日(火)

募金は東京緑化推進委員会の森林整備、地域の緑化推進等に活用されます。**募金箱の設置場所** 区役所本庁舎、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)ほか

**問合せ** みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924

### 住宅・まちづくり

#### 土地の公示価格の閲覧

土地取引の指標となる公示価格(令和4年1月1日現在)が閲覧できます。区内の公示価格は新宿区ホームページ「土地の価格」で、全国の公示価格は国土交通省ホームページ「土地総合情報システム」(<https://www.land.mlit.go.jp/webland/>)でご覧いただけます。

**問合せ** 防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3593

## 地域活動団体の取り組みを応援 地域コミュニティ事業に 助成します

### 第2回目の申請期限は5月31日

防犯パトロールや世代間交流等の取り組みを支援します。

#### 対象団体

- ▶町会・自治会、地区町会連合会、地区協議会、マンション等共同住宅の居住者で構成される団体またはこれらいずれかの団体を含む実行委員会、
- ▶地域活動団体・NPO法人等(一定の要件あり)

#### 対象事業

7月1日(金)～令和5年3月31日(金)に実施する次のいずれかの事業

- ▶地域全体の課題解決、▶安全安心なまちづくり、▶地域交流の促進

**助成額** 原則として助成対象経費の4分の3、防犯パトロール等特定事業は10分の9(1事業につき上限10万円)

**申込み** 事前に相談の上、所定の申請書等を5月31日(火)までに事業を実施する地域の特別出張所(特別出張所管地区以外は問合せ先)へ。

**問合せ** 地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4127



## 令和4年4月1日から 成年年齢が“18歳”になりました

4月1日から民法上の成年(成人)年齢が20歳から18歳に引き下がりました。これにより、18歳から保護者の同意なしに契約ができるようになります。その一方で、これまで18歳・19歳が結んだ契約は「未成年者契約による取消し」ができましたが、4月1日からは取り消すことができなくなりました。法による保護がなくなったばかりの成年を狙う悪質な業者もいます。

消費者トラブルに巻き込まれた場合や、契約などで困ったことが起きてしまった場合は、すぐにご相談ください。

**問合せ** ▶新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834、▶消費者ホットライン☎188



## 地域緑化推進のために 「みどりの協定」を結びませんか

道路に面した自宅の敷地を緑化してみませんか。区と協定を結ぶと、緑化に必要な花苗・土等の緑化資材の一部を年1回提供します。

**協定期間** 協定締結日～令和7年3月31日

**対象** 10戸以上で構成し、区内の地域緑化活動に年間を通して協力できる区民のグループや団体

※筆筈町特別出張所管内の地域(「みどりの推進モデル地区」に指定)では、5戸以上で構成する区民のグループや団体に対し年2回、花苗等を提供します。

※協定を結ぶ団体は現地調査の上、決定します。

**問合せ** みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924



## 建物のアスベスト対策に 区の助成等のご利用を

区では、区内に建物を所有している個人・中小企業の事業者・分譲マンションの管理組合向けに吹付けアスベストの含有調査費・除去等工事費を助成しています。

#### ●アスベスト調査員派遣

区が対象建物にアスベスト調査員を派遣し、吹付けアスベストの有無を調査します。

#### ●アスベスト除去等工事費助成(★)

建物所有者等が実施する吹付けアスベストの除去・封じ込め・囲い込みに係る費用の一部を区が助成します。



▲アスベストが付着した梁やデッキ

※その他、アスベスト含有調査費助成(★)もあります。

★は契約前に申請が必要です。

**問合せ** 建築調整課(本庁舎8階) ☎(5273)3544

### 女性向け

## みんなで就職面接会





#### ●就職1dayトライ in新宿

**日時** 5月19日(休)

▶第1部/午前10時～午後0時30分、▶第2部/午後1時～3時30分

**会場** 新宿エルタワー(西新宿1-6-1)

**対象** 育児・介護等、家庭と両立しながら就職・転職を目指している、就職活動中またはこれから働きたい女性

**内容** 就職支援セミナー・合同就職面接会(講師は東京しごとセンター・ジョブサーチ担当)

**共催** 東京しごと財団、新宿区

**申込み** 5月18日(水)正午まで同イベントホームページ(上二次元コード)。

HP<https://tokyoshigoto-terrace.jp/1day/>から申し込みます。

※当日は服装自由。応募書類がなくても参加できます。

**問合せ** 同イベント事務局 ☎(6272)8503

**福祉**



**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352

**認知症介護者家族会(学習会)**



●認知症の人とのコミュニケーションのポイントと介護者同士の交流会

**日時** 5月12日(木)午後1時30分～3時30分

**会場** 百人町地域交流館(百人町2-18-21)

**対象** 区内在住で認知症の方を介護しているご家族

**講師** 木原幹洋(鈴木医院神経内科医師)

**申込み** 電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

**ささえーる中落合の講座**



●お手軽メニューで健康長寿「季節のちらし寿司」

**日時** 5月26日(木)午前9時30分～12時

**対象** 区内在住の方、8名

**講師** 板垣裕(管理栄養士)

**会場・申込み** 5月19日(木)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

**問合せ** 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

**介護者家族会**



高齢のご家族を介護している方、介護していた方同士が、介護の悩みを語り合い、情報交換する場です。当日直接、会場へおいでください(入退場自由)。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

**5月の日時・会場** ▶四谷の会…12日(木)午後1時30分～3時30分/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…24日(木)午後1時～3時/牛込笹筒地域センター(笹筒町15)、▶わきあいあい…11日(木)午後1時30分～3時30分/戸山シニア活動館(戸山2-27-2)、▶大久保・あった会…10日(木)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶ひとやすみの会…28日(土)午後1時30分～4時/新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)、▶かずら会…19日(木)午後1時30分～3時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254

**戸山シニア活動館の講座**



① ガーデニングサポーター養成講座(全6回)

**日時** 5月30日、6月20日、7月25日、8月22日、9月26日、10月24日 の月曜日午前10時～12時

**対象** 区内在住の方、12名

**内容** 植栽の基礎知識や庭造りなどを学びながら実習

② 認知症予防講演会～絵本の読み聞かせで脳と地域を活性化

**日時** 5月30日(月)午前9時30分～11時30分

**対象** 区内在住の50歳以上、23名

**内容** 講演「なぜ絵本の読み聞かせで脳と地域を活性化なのか」と読み聞かせの実演



③ 認知症予防になる!シニアの絵本読み聞かせ講座(全13回)

**日時** 6月13日～9月26日の毎週月曜日(祝日と8月15日を除く)、午前9時30分～11時30分

※6月13日(月)・9月26日(月)の講座終了後に健康調査が、全日程終了後にフォローアップ講座があります。

**対象** 区内在住の50歳以上、15名 ……<①～③共通>……

**会場・申込み** ①②は5月1日(日)午前9時から電話または直接、戸山シニア活動館(戸山2-27-2)

☎(3204)2422へ。いずれも先着順。③は②の講演会参加時に受け付けます。応募者多数の場合は抽選。

**問合せ** ささえーる 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

ご参加ください

**新宿いきいき体操 サポーター養成セミナー**



新宿いきいき体操の指導法を学び、「新宿いきいき体操サポーター」として活動してみませんか。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。

持ち物等詳しくは、申し込み後に郵送でお知らせします。

**日時** 6月3日(金)・10日(金)午後2時～4時、全2回

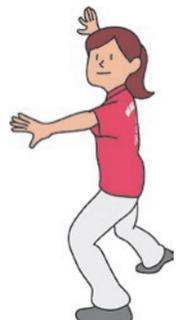
**会場** 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

**対象** 区内在住・在勤の18歳以上、10名程度

**内容** 新宿いきいき体操の実践や介護予防の知識を深める講義

**申込み** 4月27日(水)～5月26日(木)に電話またはファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。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・☎(6205)5083



▲歌舞伎のポーズ

**障害のある方へ 助成制度をご利用ください**

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。申請後、各手当とも5月・8月・11月・2月に助成金を振り込みます。

**問合せ** 障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441

◆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、▶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者手当支給対象の方、新規申請で(手帳取得時)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)

◆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27,300円、▶障害児福祉手当14,850円

■受給資格喪失時の届出はお忘れなく

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、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、▶下表の施設に入所したとき

入所施設等	心身障害者福祉手当	特別障害者手当等
養護老人ホーム	×	×
特別養護老人ホーム	×	×
介護老人福祉施設	×	×
軽費老人ホーム	×	○
救護施設・更生施設	×	×
障害者支援施設・障害児入所施設	×	×
病院等に3か月を超えて入院	○	×

(×は受給不可、○は受給可)

仲間と学び、体験しながら  
ジュニアリーダーを目指しませんか

## 未来を担うジュニアリーダー 養成講座



 [HPで詳しく](#)

### 日程・会場等

▶ 講座…6月19日(日)、7月10日(日)・24日(日)、9月11日(日)、10月2日(日)、11月6日(日)、12月18日(日)、令和5年1月8日(日)・29日(日)、2月5日(日)・19日(日)、時間は各日午前10時～12時/子ども総合センター(新宿7-3-29)

▶ キャンプ…8月18日(土)・19日(日)(1泊2日)/ヒゲッチキャンプ場(埼玉県児玉郡神川町上阿久原1012)(予定)

**対象** 区内在住・在学の小学4年生～中学3年生、15名

**内容** ジュニアリーダーとして必要な基本的な知識・技術、野外活動の知識・技術、キャンプ体験ほか

**申込み** 任意の用紙かほかきに6面記入例のほか学校名、学年、保護者氏名・連絡先、応募の動機(受講者自身で記入)を記入し、ファックスまたは郵送で5月13日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。詳しくは新宿区ホームページ(上二次元コード)をご覧ください。

**問合せ** 子ども家庭支援課子育て支援係(〒160-0022新宿7-3-29、子ども総合センター内) ☎(3232)0695・FAX(3232)0666



## こども・教育

### 「こどもエコ広場新宿」 新メンバー募集

月1回、エコギャラリー新宿を拠点に、工作やもの作り、実験等を通して楽しみながらエコについて学び活動します(登録は無料。一部参加費用あり)。

**期間** 4月～令和5年3月(8月を除く全11回)

※オンライン開催の場合もあります。

**対象** 区内在住・在学の小学生

**内容** 環境がテーマのワークショップ  
**会場・申込み** 電子メール・ファックスに6面記入例のほか、学校名・学年・電子メールアドレスを記入し、問合せ先へ。登録は随時受け付けます。

**問合せ** 環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・FAX(3344)4434・Einfo@shinjuku-ecocenter.jp

### 親子で楽しむ季節の工作

●ポップアップカード作り

**日時** 5月14日(土)午後1時～3時

**会場** エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)

**対象** 小学生までのお子さんと保護者、20名

**申込み** 4月27日(水)

から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 角筈図書館(西新宿4-33-7)

☎(5371)0010



### 就学相談をご利用ください

●お子さんの入学・進学・転学に心配等のある方へ

お子さんが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、専門の相談員が教育環境・内容等を保護者と一緒に考えます。



**受付期間** 4月～11月

**対象** 令和5年4月に小・中学校に入学予定の方、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考えている方

※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、各校にご相談ください。

**問合せ** 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

## 福祉制度をご利用ください

# ひとり親家庭 (母子・父子)等の方へ



相談先に困ったときや、対象の要件等詳しくは、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

### 助成・相談

#### ●養育費確保支援事業

養育費の取り決めに必要な公正証書の作成や家庭裁判所への申し立て費用、弁護士への相談料を助成します。

**対象** 4月1日以降に養育費の取り決めに係る公正証書等を作成し、費用を負担した方で、ひとり親家庭の親または離婚協議中で離婚後にお子さんを扶養する予定の親

#### ●家事援助者雇用費助成

一時的な残業等を理由に利用する家事援助者の雇用費を助成します(利用要件等あり)。

**対象** 義務教育修了前のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親

#### ●就労相談

就労・資格・技術取得の情報提供、就労に向けたアドバイス等を行います(所得制限等要件あり)。

**対象** 20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親

#### ●家庭相談、ひとり親相談

離婚・養育費等の家庭内の相談や、ひとり親家庭の子育ての悩み・学費等の各種相談をお受けします。

 [HPで詳しく](#)



▲ひとり親のサポート

#### ●東京都母子・父子福祉資金貸付

就学・就職等の資金を貸し付けます(面接審査あり)。

**対象** 都内に6か月以上お住まいで、20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親

#### ●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。

**対象** 20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親と子

### 手当・医療費助成

いずれも所得制限・要件があります。

**対象** 18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(児童扶養手当・医療費助成は、障害児は20歳まで)のひとり親家庭の児童を養育している方

#### ●児童育成手当

**手当額(月額)** 児童1人に付き13,500円

#### ●児童扶養手当

**手当額(月額)** 所得に応じて10,160円～43,070円。児童が2人以上のときは、第2子は5,090円～10,170円、第3子からは1人に付き3,050円～6,100円を加算(令和4年4月1日現在)

#### ●医療費助成

健康保険が適用になる診療・処方を受けた場合の医療費を助成します。

 [HPで詳しく](#)



▲ひとり親家庭の手当・助成

# ご参加ください ささえーる 薬王寺の講座

講座

区内在住の方はどなたでも参加できます。

## ①ウォーキング講座

**日時・集合場所等** 5月17日(火)午前9時同館に集合、正午に大江戸線都庁前駅で解散(20名)

**主なコース** 四谷三丁目、新宿御苑大木戸門、新宿分水散歩道、新宿御苑新宿門、都庁通り、新宿中央公園(約5.5km)

**講師** NPO法人新宿区ウォーキング協会



## ③ストレッチ3B(さんびー)体操

**日時・定員** 5月27日(金)

▶午後1時35分～2時25分・  
▶午後2時30分～3時20分、  
いずれも同じ内容(各回10名)

**内容** ボール・ベル・ベルダー(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ

**講師** 金子和子(日本3B体操協会公認指導者)



▲体操の様子

## ②ささえーる歌声広場

**日時・定員** 5月24日(火)午前10時～11時30分(8名)

**内容** ハミングや歌による嚙下機能等の促進、リズム活動を通じた身体機能のトレーニング

**講師** 佐谷優佳(音楽療法士)



## ④パソコン講座(基礎)

**日時・定員** 5月27日(金)午後1時30分～3時(5名)

**内容** キーボードの上達方法

**講師** 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)



▲講座の様子

## 中央図書館の休館

●期間は5月17日(火)～22日(日)  
特別図書整理のため、上記期間、休館します。

問合せ 同館(大久保3-1-1) ☎(3364) 1421



## スポーツ

### バドミントン大会・男女別団体戦

イベント

**日時** 6月26日(日)午前9時～午後7時  
**会場** 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

**対象** 区内在住・在勤の高校生以上、区バドミントン連盟登録者、300名(1チーム6名以上)

**内容** 3ダブルスで1部～4部

**費用** 1チーム6,000円(連盟未登録者は1人に付き500円を加算(上限/9,000円))

**主催・申込み** 所定の申込書に記載の方法で費用を振り込み、封書(申込書と振込明細書の写しを同封)で5月31日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

※申込書は新宿スポーツセンター、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)で配布しています。

問合せ 同連盟・望月久美(〒161-0034 上落合1-20-2) ☎090(2631) 3244

### 会場・申込み

①は5月9日(月)まで、②～④は5月11日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

### 問合せ

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)

8月1日～31日宿泊分

## 箱根つつじ荘・グリーンヒルハヶ岳

# 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(株)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。

※新型コロナの影響によっては、今後施設の利用を制限する場合があります。

※新型コロナ感染拡大防止のため、施設内の消毒等を実施しています。

### ◎抽選(区民抽選予約)

区内在住の方のみ申し込みます。

**申込期間** 5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。5月20日(金)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)

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、(株)日本旅行の空室情報ホームページ(<http://ntasports.net/shinjukuku/>)でも確認できます。

**申込開始日** ▶区民優先予約…5月21日(土)、▶一般予約…6月1日(水)



▲箱根つつじ荘



▲グリーンヒルハヶ岳

※箱根つつじ荘に宿泊する際、小田急線を利用する方には、運賃割引証を発行します。

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

**区の担当課** 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階)

☎(5273) 4358

男女共同参画フォーラム

男女共同参画の意識を高めるための  
イベントの企画・運営に  
参加しませんか

実行委員会開催日時

▶6月24日(金)、7月29日(金)、8月26日(金)、9月9日(金)・22日(木)、10月7日(金)、  
11月11日(金)、12月2日(金)、令和5年1月13日(金)、2月10日(金)の午後1時  
30分から、▶3月17日(金)午後3時30分から

※いずれも1~2時間程度

開催日 令和5年2月18日(土)

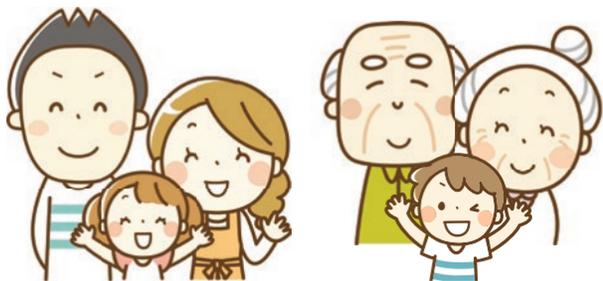
対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、実行委員会に全回出席でき、  
インターネット環境が整っている方、10名程度

会場・申込み 所定の応募用紙を5月27日(金)午後5時までに郵送(必着)  
または直接、問合せ先へ。

※応募用紙はウィズ新宿(荒木町16)、特別出張所等で配布している  
ほか、新宿区ホームページから取り出せます。

※応募者全員に6月10日(金)までに選考結果をお知らせします。

問合せ 男女共同参画推進センター(〒160-0007荒木町16、ウィズ新宿内)  
☎(3341)0801



区民のひろば

¥費用・甲申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換  
の場です。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  
権者に内容をよくご確認の上、参加し  
てください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間  
(4月1日~翌年3月31日)に1回です。  
「催し・講座」は掲載希望号の1か月前  
までにお申し込みください(各号先着  
15名)。「サークル紹介・会員募集」の  
掲載は受付順です。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3  
階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500

★催し・講座★

◆オンライン開催「第20回看護フェ  
スタ」 5月14日(土)午前10時~午後  
4時(好きな時間に視聴可)。睡眠が  
テーマの公開講座、対談「聞いてみよ  
う台北の看護事情」、看護の仕事紹  
介・相談。都内在住の方対象。¥無料。  
☎5月10日(火)までに東京都看護協会  
ホームページHPhttps://www.tna.  
or.jpから。先着300名。当日参加可。  
☎午前9時~午後5時に東京都看護  
協会事業部 ☎(6300)5398

★サークル紹介・会員募集★

◆気功 毎週月曜日午後5時45分~  
9時、牛込竈筒地域センターで。中国

伝統の修練法で心身の向上を図る。

¥無料。☎神楽坂気功会・佐藤 ☎090  
(8173)2311・✉m.sato@afpca.  
or.jp

◆陶芸 隔週木曜日午前・午後各2  
時間、赤城生涯学習館で(年24回)。  
区内在住・在勤の方。¥月3,000円。

☎赤城陶芸会・小島 ☎(3202)6678

◆空手道 毎週月曜日午後1時30分  
~4時、火曜日午後7時~9時30分は  
新宿コズミックセンターで。土曜日  
午後1時~4時は新宿スポーツセン  
ターで。空手練習・大会参加・合宿  
ほか。幼児(年長)以上。¥入会金  
3,000円・月3,000円。☎新宿区空手  
道連盟・佐原 ☎(3202)6148

◆鎌倉彫・版画 月2回土曜日午後1時  
30分~5時、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

◆英語 毎月第1・第3土曜日午後2  
時~4時、飯田橋周辺(当面の間は、  
Zoom開催)で。英語でスピーチ、  
リーダーシップを学ぶ。¥1,000円。

☎コスモス・トーストマスターズ・  
クラブ ☎cosmostmc.pr@gmail.  
com

人材募集



環境審議会・  
リサイクル清掃審議会区民委員

対象 区内在住で申込時に18歳以上  
の方、各5名程度(区のほかの審議会等  
の委員を除く)

任期 7月15日から2年間

報酬 審議会に出席の都度、1万円(年各  
4回程度、月~金曜日の日中に開催)

申込み ▶①環境審議会は、「ゼロカー  
ボンシティ新宿の実現に向けた区民の  
役割」、▶②リサイクル清掃審議会は、  
「新宿区のごみ減量における区民の役  
割」がテーマの作文(800文字以内)に  
住所・氏名・年齢・電話番号を記入し  
5月23日(月)までに郵送(必着)または  
直接、問合せ先へ。

※①②両方に応募できますが、併任は  
できません。

問合せ ▶①...環境対策課環境計画係  
☎(5273)3763、▶②...ごみ減量リサ  
イクル課ごみ減量計画係 ☎(5273)  
3318(いずれも〒160-8484歌舞伎  
町1-4-1、本庁舎7階)

ユニバーサルデザインまちづくり  
審議会区民委員

対象 4月1日現在、区内に1年以上在住  
の満18歳以上、2名(外国籍の方は、日  
本語で読み、書き、話すことができる  
方。特別区・東京都の職員、新宿区のほ  
かの審議会等の委員を除く)

任期 8月1日から2年間

報酬 審議会に出席の都度1万円  
(月~金曜日の日中に開催)

選定 ▶1次...作文

▶2次...面接(6月中旬)

申込み 「これからの新宿区のユニバ  
ーサルデザインまちづくりについて」が  
テーマの作文(800字程度)と、作文と  
別の用紙に住所・氏名・生年月日・電話  
番号・職業を記入し、5月16日(月)まで  
に郵送(必着)または直接、問合せ先へ。  
※選考結果は応募者全員にお知らせし  
ます。作文は返却しませんが、選考以外  
には使用しません。

問合せ 景観・まちづくり課(〒160 -  
8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)  
☎(5273)3843



区関連・官公署情報



早稲田大学  
ミュージアムウィーク イベント

●ミュージアムを  
楽しむ12日間  
イベントに参加し  
た方には、抽選でト  
ートバッグ・水筒・Tシャ  
ツなどのオリジナルグッズを差し上げ  
ます。



▲早稲田文化

詳しくは、早稲田大学ホームペ  
ージ「早稲田文化」(上二次元コード。  
HPhttps://www.waseda.jp/  
culture/)でご案内しています。

日時 5月16日(月)~27日(金)午前10時~午  
後5時

後援 新宿区

問合せ 同大学文化企画課 ☎(5272)  
4783



新型コロナ感染拡大に伴う  
水道・下水道料金の支払猶予

●猶予の申し出期間を  
9月30日まで延長します

対象 新型コロナの影響で  
収入が減少しているなど  
一時的に水道・下水道料金  
の支払いが困難になった方  
(個人・法人いずれも対象)



※既に支払猶予を申し出た方も対象料  
金を完済した場合は、再度申し出でき  
ます。

猶予期間 申し出た日から最長1年間  
申込み 電話で9月30日(金)までに問  
合せ先へ。

問合せ 水道局お客さまセンター  
☎(5326)1101

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)

# 予防接種を忘れずに

## 接種期限(有効期限が令和2年2月1日～5年3月31日のもの)を令和5年3月31日まで延長

新型コロナの特例対応として  
接種期限を上記のとおり延長します

### ●令和4年度の予診票の発送

対象の方には、区から予診票を  
発送します。予診票をお持ちの上、  
区の指定医療機関(右二次元コード)  
で接種してください(医療機関  
への予約が必要な場合あり)。



▲区の指定医療  
機関はこちら

### ●新宿区へ転入した方

各予診票の通知発送時期後に転入した場合、予  
防接種のご案内が届きません。お済みでない予防  
接種がある場合は、お問い合わせください。

### ●幼稚園・保育園・子ども園等の年長児

MR(麻しん・風しん混合)第2期の定期接種対象  
です。3月28日に予診票を発送しました。

問合せ 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)

☎(5273)3859



### 令和4年度お子さんの予防接種

#### ●定期接種(無料)

予防接種名	回数	対象
ヒブ	1～4回 接種開始時期に より異なります	生後2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌		
B型肝炎 ★1	3回	1歳未満(標準接種期間は生後2か月～9か月未満)
ロタウイルス	(1価)2回 (5価)3回	令和2年8月1日以降生まれで、 (1価)出生6週0日後～24週0日後 (5価)出生6週0日後～32週0日後
DPT-IPV(ジフテリア・百日せき・破傷風・不 活化ポリオ4種混合)	4回	生後3か月～7歳6か月未満
BCG(結核)	1回	1歳未満(標準接種期間は生後5か月～8か月未満)
MR(麻しん・風しん混合)第1期	1回	1歳～2歳未満
MR(麻しん・風しん混合)第2期	1回	保育園・幼稚園・子ども園等の年長児相当年齢 (平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳～3歳未満
日本脳炎 第1期 ★2	3回	生後6か月～7歳6か月未満(標準接種時期は3歳から)
日本脳炎 第2期 ★2	1回	9歳～13歳未満(標準接種時期は9歳～10歳未満)
DT(ジフテリア・破傷風 2種混合)	1回	11歳～13歳未満(標準接種期間は11歳～12歳未満)
HPV (ヒトパピローマウイルス感染症) ★3	3回	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子 (標準接種時期は中学1年生)
IPV(不活化ポリオ) ★4	4回	生後3か月～7歳6か月未満

★1 母子感染予防として、健康保険によりB型肝炎ワクチンを受けた方は定期接種の対象外です。

★2 平成7年4月2日～19年4月1日生まれで接種が完了していない方は、20歳になるまでの間、不足分を無料で接種でき  
ます。また、平成19年4月2日～21年10月1日生まれで7歳6か月までに第1期の接種が完了していない方は、9歳～13歳未  
満の間、第1期不足分を無料で接種できます。

★3 平成9年4月2日～18年4月1日生まれの女性で接種が完了していない方は、令和7年3月31日まで不足分を無料で接種  
できます。

★4 平成24年8月以降生まれは原則DPT-IPVで接種します。

#### ●任意接種

予防接種名	助成回数	対象
おたふくかぜ	1回	1歳～小学校就学前(6歳に達する日以後の最初の3月31日まで) 【自己負担】1回3,000円
MR(麻しん・風しん混合)	最大2回 (未接種回数分)	2歳～18歳で定期接種未接種の方(定期接種対象者を除く) 【自己負担】なし

難病等の方とご家族などの支援者の方へ

## 難病生活支援事業

問合せ ▶牛込(矢来町6) ☎(3260)6231、  
▶四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161、  
▶東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026、  
▶落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161の各保健センター

### ◆ 難病医療費等助成制度

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。

対象 区内在住で、難病医療費助成の対象疾患に  
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

### ◆ 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

(膠原病と神経難病/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。

問合せ 障害者福祉課支援係(本庁舎2階) ☎(5273)  
4583・FAX(3209)3441

### ◆ 災害時個別支援計画の作成

関係機関と協力し、備蓄・避難方法・停電時の対応等の  
個別支援計画の作成をお手伝いします。

対象 区内在住で人工呼吸器を使用している方

### ◆ 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

▶専門医等による難病がテーマの講演会

※日時等詳しくは広報新宿後号でお知らせします。

### ◆ 東京都相談窓口

#### ●東京都難病相談・支援センター

難病の治療や医療機関等の相談ができます。  
詳しくは、都の相談窓口へお問い合わせください。  
☎(5802)1892(祝日等を除く月～金曜日  
午前10時～午後5時(受付は午後4時まで))同  
センターホームページ([HP](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/nanbyo/portal/center/index.html)<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/nanbyo/portal/center/index.html>)でもご  
案内しています。

HPで詳しく



難病相談・支援センター  
ホームページ▶

ご利用ください

## しんじゅく難病サロン



▲しんじゅく難病サロンの様子

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(予約制・年4回)。気分をリフレッシュ  
できるミニプログラム(上写真)も実施しています。

日時(第1回) 5月30日(月)午後2時～3時30分

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、15名

内容 ミニプログラム(音楽療法や簡単ストレッチ)  
と交流会

会場・問合せ 落合保健センター

# 新型コロナ関連情報



HPで詳しく

## 発熱や咳等の症状が出たら早めに受診を

発熱等の症状が出たら、かかりつけ医や、下記診療・検査医療機関一覧(下次元コード)に記載の医療機関、下記相談センターにご連絡ください。

### ● 診療・検査医療機関一覧から探す

新宿区ホームページ(右次元コード)へ。



### ● 電話で医療機関を探す

▶ 東京都発熱相談センター

☎03(5320)4592 ☎03(6258)5780 いずれも24時間対応

▶ 新宿区発熱等電話相談センター

☎03(5273)3836 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く)

### ■ 重症化リスクのある方へ

点滴(中和抗体薬)や飲み薬(抗ウイルス薬)による治療も行われています。

中和抗体薬や抗ウイルス薬の投与ができる医療機関は、新宿区ホームページ(上次元コード)でご案内しているほか、新宿区発熱等電話相談センター(上記)でも確認できます。

### 主な重症化リスク

- ▶ 65歳以上の高齢者、▶ 基礎疾患(糖尿病、高血圧、脂質異常症等)がある方、▶ 肥満の方、▶ 喫煙している方



 HPで詳しく

### ◆ 中和抗体薬による治療の相談先

東京都中和抗体薬治療コールセンター

☎03(5320)5909 (午前9時～午後5時)



中和抗体薬による治療について(東京都福祉保健局ホームページ)

## 感染に不安を感じる方へ

### 抗原定性検査やPCR検査等を無料で受けられます

### ● PCR等検査無料化事業(東京都)

都内在住かつ無症状で、飲食・イベント・旅行等の活動をする際に、陰性の検査結果を確認する必要がある方などが対象です。

対象・検査会場等詳しくは、同事業ホームページ(右次元コード)。

 <https://tokyo-kensasuishin.jp> でご案内しています。

### 問合せ

◆ 東京都PCR等検査無料化事業事務局 ☎03(4405)4958

(午前9時～午後7時)

 [reception@tokyo-metro-pcr.jp](mailto:reception@tokyo-metro-pcr.jp)

 HPで詳しく



## 区集団接種の予約方法

インターネット(ワクチン接種予約サイト) 24時間対応

 <https://vaccine-info-shinjuku.org/>

(パソコン・スマートフォン用)

▶ 予約サイト



区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター 午前8時30分～午後7時

☎03(4333)8907 ☎0570(012)440 ナビダイヤル

★主な対応言語… English, 中文, 한국, ไทย, Tiếng viet, indonesia, Tagalog

FAX 050(3852)1343 (聴覚に障害のある方等向け)

75歳以上の方の健康診査が5月1日から始まります

## 年に1度の健康チェック 無料健康診査

65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方も対象です。

### ■ 実施場所

区の指定医療機関(区内診療所など)

### ■ 検査内容

● 問診・身体計測 ● 血圧測定 ● 尿検査 ● 血液検査 ほか

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

※診断書は発行しません。

### ◆ 受診の流れ

受診には令和4年度健康診査票が必要です。

▶ ①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内(右上図)」または新宿区ホームページ(右上次元コード)をご覧の上、医療機関へ直接、ご予約ください(がん検診は有料です)。

▶ ②受診…健康診査票と健康保険証をお持ちください。

▶ ③結果説明…後日、受診した医療機関から対面等で通知します。

※75歳以上で、令和元年度以降に健康診査・がん検診を受診した方には、健(検)診票を4月25日に右下図の封筒で発送しました。「健康診査票」が届かない方は、問合せ先または各保健センターへお問い合わせください。

※16～39歳の方(学校・勤務先等で受診機会がある方を除く)、40～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方は、6月1日(水)から開始します。健康診査票は5月下旬に発送します。

※40～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)は、各医療保険者へお問い合わせください。

※受診の際は、各医療機関の感染予防対策にご協力ください。

問合せ 健康づくり課 健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207・

FAX(5273)3930

 HPで詳しく



この封筒で届きます

お子さん向け

## 歯と口の健康チェック(歯科健診)とフッ素塗布

区内の医療機関で年に2回無料で受けられます。

### ■ 受診期間・回数

5月1日(日)～令和5年3月31日(金)、2回まで

### ■ 対象

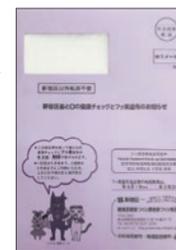
区内在住で平成27年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さん

### ■ 受診方法

対象のお子さんには、4月25日に「しんじゅく健康フレンズ」のイラストのついた封筒(右上図)で受診票を発送します。同封の「お知らせ」に掲載の歯科医療機関に事前にお問い合わせの上、受診してください。受診票が届かない方は、問合せ先へお電話ください。

※歯と口の健康チェック(歯科健診)のみの受診もできます。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930



## アメリカ合衆国の臨界前核実験に抗議

新宿区は、昭和61年3月15日の平和都市宣言により、全ての国の核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を心から希求しています。令和3年6月と9月にアメリカ合衆国が臨界前核実験を実施したとの報道に接し、区長は、4月13日付けで、新宿区民を代表してジョー・バイデン大統領宛て、核実験実施への抗議文を送りました。抗議文は新宿区ホームページでご覧いただけます。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505