

くらし	2・3・4面	子ども・教育	4面
▶みどりを育てる取り組みを支援します		▶小学校入学に向けた就学相談	
福祉	3面	保健・衛生	7・8面
▶6月～9月はまちなか避暑地をご利用ください		▶SHINJUKU♡しんぼ	
		新型コロナ関連情報	7・8面

**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  
※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。

### 第12回

ご参加ください!



# 新宿子育てメッセ

## Shinjuku Kosodate Messe

手をつなごう みんなで子育てハッピースマイル

～のぞいてみよう!となりの子育て・地域の子育て

区内で活動する子育て関係団体の見本市です。今年は、6月4日(土)～12日(日)を「メッセウィーク」として、オンラインイベントや区内各所でのミニイベントを開催します。日時・申し込み方法等詳しくは、しんじゅくノート新宿子育てメッセページ(右二次元コード。📄[https://shinjuku.mycl.net/article/kosodatemesse\\_shinjuku12](https://shinjuku.mycl.net/article/kosodatemesse_shinjuku12))をご覧ください。

問合せ 同実行委員会事務局(新宿7-3-29、子ども総合センター内) ☎(3232)0695・FAX(3232)0666



▶新宿子育てメッセパンフレットを子ども総合センターで配布しています

HPで詳しく



▲しんじゅくノート新宿子育てメッセページ



▲イベント予約ページ

おうちでメッセ  
申し込み不要

### YouTubeで動画を配信

プレミアム公開 ※各動画1時間程度です。  
6月4日(土)午後1時から 子育て支援の情報動画  
6月12日(日)午後1時から 親子で楽しめる動画

区内で活動する団体の活動の様子や親子で楽しめるショーやワークショップ等を動画で紹介します(右二次元コード。📄<https://www.youtube.com/channel/UC7URL99DlavG76wbPzKg7w>)。



▲新宿子育てメッセYouTubeチャンネル

#### 司会



前田カオリコ  
(ブルーミング・ママ代表)



延本恭子  
(落合三世交代を育てる会副代表)

上記以外にもメッセウィーク中はさまざまな動画を公開予定です

※視聴にはインターネット環境が必要です(通信費等は視聴者負担)。

### メッセウィーク中の6月4日(土)～11日(土)は子育てのイベントが盛りだくさん!

いずれも参加には予約が必要です。

おうちでメッセ

### ウェブ会議用アプリ(Zoom等)で保護者向けのイベントを開催

要予約

★子育ての相談会や講座など多彩なWebイベント参加者や団体スタッフと交流もできます。  
※参加にはウェブ会議アプリのダウンロードが必要です(通信費等は視聴者負担)。



おでかけメッセ

### 親子で楽しめるミニイベントを区内各所で開催

要予約

★多言語遊びやおはなし会、影絵などのイベントを多数開催(一部有料)  
※会場で食事(おやつを含む)はできません。水分補給のための飲み物や調乳に必要なお湯等は、お持ちください。



### コラム 新宿の未来のために

▼ロシアによるウクライナに対する軍事侵襲の開始から2か月以上経過しました。区は、議会とともにウクライナへの攻撃や主権侵害に抗議し、ロシア軍が即時に無条件撤退することを求め、核兵器使用に断固反対の意思を表す抗議文をロシア連邦大統領へ送付しました。ウクライナでは現在も民間人を含む多くの犠牲者が出ています。住む場所を追われ、多くの方々が国外へ避難しています。区では関係機関と連携して、支援が必要なウクライナからの避難民の方々の生活サポートを実施しています。周りで避難された方々がいましたら、区へ相談するようお願いいたします。ウクライナに一刻も早く平和が戻ることを心より願っています。

▼先月28日、民生委員・児童委員協議会の総会に参加してきました。新型コロナの影響で3年ぶりの顔を合わせた開催でした。コロナ禍においても乳幼児家庭への「すくすく新宿」の配布や、一人暮らし高齢者の見守りしながら「ぬくもりだより」を配っていただくなどの活動を継続していただきました。また、コロナ禍であっても相談件数は以前と大きく変わらないと聞き、私も自身や家族への感染の不安を抱えながらも、変わらず地域の身近な相談相手となっていたらいいな、民生委員・児童委員の皆さまに改めて感謝申し上げます。

▼6月4日から「新宿子育てメッセ」を開催します。今年度もオンラインに加え、感染対策を徹底し、会場を分散して、ミニイベントも実施する予定です。区内では多くの子育てを支援する団体が活躍しています。これらの団体が子育てに役立つ情報を発信し、お助けします。新型コロナの影響が長引き、不安やストレスを抱えている方も多いのではないのでしょうか。イベントに参加していただき、子育てのヒントを見つけ、ぜひ子育てに生かしていただきたいと思います。

▼区では持続可能な社会の実現のため、昨年6月12日(土)から今年まで区内の二酸化炭素排出量削減を推進する「ゼロカーボンシティ」の表明を行いました。脱炭素社会の実現のため、区内施設で調達の電力をすべて100%を再生可能エネルギーに配慮した電力に切り替えることになりました。区民の皆さんへの省エネ機器の設置助成や事業者の皆さんへのLED照明設置助成も拡充しています。区民や事業者の皆さんと一緒に取り組んでいきたいと考えています。

区長 古住 健一  
よしずみ けんいち



# みどりを育てる取り組みを支援します

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁舎7階)  
☎(5273)3924

## ◆ 屋上等緑化への助成

既存の建物または敷地面積1,000㎡未満の新築・改築工事で、建物の屋上や壁面を緑化する方に、工事費の一部を助成します。

※「屋上緑化等推進モデル地区」の新宿駅周辺地域では助成単価・限度額を増額しています。  
※工事着手前かつ令和5年3月31日までに完了する業者発注工事が対象です。

種別		助成額(①②のいずれか低い額)	助成限度額
屋上緑化(1㎡以上)	土の厚さが30cm未満	①工事費の2分の1、②1㎡につき15,000円	30万円
	土の厚さが30cm以上	①工事費の2分の1、②1㎡につき30,000円	
壁面緑化(3㎡以上)		①工事費の2分の1、②1㎡につき5,000円	10万円

## ◆ 接道部緑化への助成

道路に面した敷地に新たに長さ2m以上の生け垣等をつくる方に、工事費の一部を助成します。

生け垣等の設置と同時にブロック塀等を撤去する場合は、撤去費用の一部も助成します。



種別		助成額
生け垣	高さ1m以上1.5m未満の樹木による植栽	1㎡につき17,000円
	高さ1.5m以上の樹木による植栽	1㎡につき21,000円
植樹帯	高さ0.3m以上の樹木による植栽、かつ、高さ1m以上の樹木が長さ2mにつき1本以上の割合で植栽	1㎡につき7,000円
	高さ0.3m以上の樹木による植栽、かつ、高さ3m以上の樹木が長さ4mにつき1本以上の割合で植栽	1㎡につき14,000円
ブロック塀撤去	高さ1m以上の万年塀等	1㎡につき6,000円
	高さ1m以上のブロック塀・大谷石塀等	1㎡につき12,000円

※いずれも40万円が限度です。  
※「みどりの推進モデル地区」の笹笹地域では助成単価・限度額を増額しています。  
※工事着手前かつ令和5年3月31日までに完了する業者発注工事が対象です。

## ◆ 保護樹木制度

「みどりの文化財」として大きな樹木・樹林・生け垣を残していけるよう、区が樹木等を保護指定し、維持管理費の一部を助成しています。詳しくは、お問い合わせください。

指定基準	助成額(年額)
樹木…高さ1.5mの位置で幹周りが1.2m以上	9,000円(2本目以降は4,500円)
樹林…500㎡以上	9,000円(1,000㎡を超えるものは1,000㎡につき4,500円を加算)
生け垣…高さ1.2m以上で長さ15m以上	長さ20mまでは1㎡につき900円、20mを超えるものは1㎡につき450円

6月は環境月間

# 「環境に良いこと」はじめませんか

身近なところからできる環境を守るための取り組みをご紹介します。



エコ王子

## ◆ 家庭でできる夏の省エネ ◆

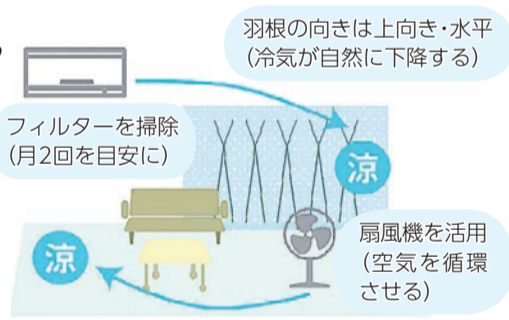
夏は、冷房機器の使用等で消費電力が多くなりがちです。夏の省エネのちょっとした工夫で、環境・家計に優しい暮らしを実践しましょう。

問合せ 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763

### ● エアコン使用時は設定温度や使用環境を工夫しよう

熱中症に注意しながら無理なく省エネしましょう。

- ▶ エアコンの頻繁なオンオフを行わない
- ▶ 室外機の周囲に物を置かない ほか



### ● 窓から室内に入ってくる熱を減らそう

カーテンやブラインド、「みどりのカーテン」などで日差しを効果的に防げます。



### ● 季節や時間に応じて冷暖房機器等の設定変更を

- ▶ 夏は便座暖房を「オフ」、洗浄温水は「低め」に設定する
- ▶ 日中は照明を消し、夜間は点灯を最小限にする
- ▶ 冷蔵庫の設定温度を、夏は「中」、春・秋・冬は「弱」に設定する
- ▶ テレビ画面の「輝度」を下げる、「省エネモード」に設定する ほか



## ◆ 美化清掃を行いましょ ◆

清掃活動に必要な用具を貸し出しています

美化・清掃用品借用申請書はごみ減量リサイクル課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。

申込み 事前に美化・清掃用品借用申請書をファックス・郵送で問合せ先へ。

問合せ ごみ減量リサイクル課まち美化係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)4267・FAX(5273)4070

## ◆ 新宿エコ隊に参加しませんか ◆

地球温暖化対策への取り組みにご協力を

区では、地球温暖化対策に積極的に取り組んでもらおうと、家庭や事業所でのCO<sub>2</sub>排出量削減の状況を報告していただく新宿エコ隊員を募集しています。

隊員の皆さんには、エコに関するアンケート(年2回程度)に協力していただきます。詳しくは、お問い合わせください。

申込み 同隊ホームページ(<http://www.ecotai.jp>)等から申し込みます。

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

## ◆ 生活騒音に気を付けましょ ◆

生活騒音のトラブルを未然に防止するための主な注意事項

- ▶ 深夜・早朝は大きな音を出さないよう特に注意する
- ▶ 音響機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
- ▶ 音響機器の音量や使用時間帯に注意し、ヘッドホン等を使用する
- ▶ エアコンや洗濯機等は低騒音型の機種を選び、早朝や深夜の使用を控える
- ▶ 騒音計で自分が出している音の大きさを確認する

### ● 騒音計を貸し出しています

トラブルの防止にお役立てください。

※騒音計で録音はできません。

対象 区内在住・在勤・在学の方

貸出期間 1週間

申込み 電話で問合せ先へ。

問合せ 環境対策課公害対策係(本庁舎7階)

☎(5273)3764



▲騒音計



# 暮らし



## リサイクル講座



●古布から夏のリバーシブル帽子作り 持ち物等詳しくは、新宿リサイクルセンターホームページ([HP](http://www.shinjuku-rc.org)<http://www.shinjuku-rc.org>)でご案内しています。  
**日時** 6月17日(金)午前10時～午後4時  
**対象** 区内在住・在勤の方、10名  
**費用** 300円(材料費等)  
**共催** 新宿環境リサイクル活動の会  
**申込み** 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、5月27日(必着)までに問合せ

先へ。応募者多数の場合は抽選。

**会場・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)

## 衣類・靴・バッグ・ぬいぐるみ・毛糸の回収

種別ごとに分けてお持ちください(子ども服・和服も回収可。虫食い・汚れのひどいもの・カビ等劣化しているものは回収不可)。駐車場はありません。

**日時** 6月6日(月)午後1時～4時  
**会場・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

## 6月～9月に開設

# 暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」のご利用を

下記の期間中、高齢者等の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。熱中症予防にご活用ください。施設の利用証がない方も利用できます。

### 利用できる施設・利用時間

ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館・ささえーる 中落合/午前9時～午後6時

**利用期間** 6月1日(水)～9月30日(金)(土・日曜日、祝日も利用可。ささえーる 中落合は日曜日休館)。

**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



▲この「のぼり」が目印です

# 福祉



## 認知症に関する相談・学習会・講座



### ●認知症介護者相談

**日時** 6月6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** 精神科医師による個別相談  
**申込み** 5月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593

### ●認知症・もの忘れ相談

**日時・会場** ▶①6月8日(水)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階)、▶②6月23日(水)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設4階)、いずれも午後2時30分～4時  
**対象** 区内在住で、もの忘れが心配な方、各日4名  
**内容** 新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医による個別相談  
**申込み** 5月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。



**問合せ** ▶①戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143、▶②四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770

### ●認知症介護者家族会(学習会)

**日時** 6月10日(金)午後1時30分～3時30分  
**会場** 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

**対象** 区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか

### 内容

講座「知っておきたい薬のはなし～認知症薬&薬の疑問を解決」ほか(講師は関下祥美/薬剤師)

**申込み** 電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

**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

### ●認知症サポーター養成講座

**日時** 7月1日(金)▶午前10時～11時30分、▶午後1時30分～3時  
**会場** 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**申込み** 電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第二係

## おてがる体力確認会



詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

**日時・会場** 6月23日(水)…高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)、第1部は午後1時30分～2時45分・第2部は午後3時15分～4時30分(区でどちらかの部に振り分け)

**対象** 区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方、各部15名(年度内1人に付き1回まで)

**内容** 運動能力測定、介護予防体操ほか  
**申込み** 5月17日(火)～6月15日(水)に電話で問合せ先へ。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

## 成年後見入門講座(オンライン)



### ●成年後見ははじめの一步

Web会議ツール[Zoom]で開催します。

**日時** 6月18日(土)午後1時30分～3時30分

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、50名

**内容** 成年後見制度の概要・特徴・費用の目安ほか(講師は渡邊太一/司法書士)

**申込み** 6月3日(金)までに電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックスで申し込みの方はファックス番号、電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は落選者の方にのみお知らせします。インターネット(上二

次元コード)からも申し込みます。

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



## 7月～9月の教室参加者を募集



# 元気な高齢者向け介護予防教室

**日程・会場・内容等** 下表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日を除く)。1回100円

**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不可)。



**申込み** はがき(1人に付き1枚)に5面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、5月24日(火)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、昨年度参加していない方を優先して抽選。結果を6月1日(水)ころお知らせします(同時期に下表の複数の教室に参加不可)。

**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

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	中落合地域交流館(中落合2-7-24)	水曜日 午後	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、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館(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
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予防	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
	9	ささえーる 中落合(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	10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

**問合せ** 区成年後見センター ☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉sk@shinjuku-shakyo.jp

## 新宿いきいき体操講習会



ミニ講座「腰痛対策～腰が痛む人のためのまげてのばして痛まん体操」もあります。詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

**日時** 6月22日(水)午後2時～4時

**会場** 中町地域交流館(中町25)

**対象** 区内在住・在勤の方、8名程度

**申込み** 5月17日(火)～6月13日(月)に電話かファックス(5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

## ささえーる 中落合の講座



### ●男のおつまみ講座

**日時・内容** ▶7月5日(火)…「つまみのメ(しめ)の焼きうどん」、▶7月19日(火)…「胡瓜でさっぱり夏のおつまみ」、いずれも時間は午後2時～4時30分

**対象** 区内在住の男性、各回8名

**申込み** 6月25日(土)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。

**会場・問合せ** 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(月～土曜日午前9時～午後6時)



ご参加ください イベント

神田川ファンクラブ



▲活動の様子

神田川に入って、魚類等の観察と手網による捕獲を体験してみませんか。
日時・集合場所 6月4日(土)午前9時に戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)に集合、正午に現地解散
対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名程度
申込み はがきかファックスに5面記入例のほかウェーダー(胸までのゴム長靴)の有無、お持ちでない方は足のサイズを記入し、5月23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 みどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924・㊟(3209)5595

最近の食育の動向について

オンライン食育講演会

HPで詳しく



日時 6月3日(金)午後1時30分～3時30分
対象 区内在住・在勤・在学の方、40名
内容 第4次食育推進基本計画に基づく最近の食育の動向と事例紹介等(講師は米倉れい子/管理栄養士(右写真))
申込み 5月17日(火)～27日(金)に新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。先着順。
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



ご参加ください

ささえーる薬王寺の講座

- ①イクメン&イクメン講座
日時・定員 6月4日(土)午前9時45分～11時45分(7組)
対象 区内在住で就学前までのお子さんと父親(母親も参加可)
内容 親子で身体を動かして遊ぶ
②スマートフォン講座(基礎)
日時・定員 6月8日(火)午後1時～3時(5名)
対象 区内在住の方
③パソコン講座(初心者向け)
日時・定員 6月10日(金)午後1時30分～3時(5名)
対象 区内在住の方
内容 はじめてのインターネット

- ④おひとりさま向けバランスごはん
日時・定員 6月14日(火)午前10時～12時(6名)
対象 区内在住で一人暮らしの方
内容 バランスの良い一汁一菜(調理実習はなし)
……<①～④共通>……
申込み 5月24日(火)までに電話または直接、問合せ先へ。いずれも応募者多数の場合は抽選。
会場・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)

宝塚大学の学生が制作した健康づくりポスターを展示します

宝塚大学と区は、協力関係をより一層強化するために、5月12日に包括的な連携協定を締結し、区民の健康づくりの推進などのさまざまな取り組みを行っています。その一環として、昨年度の1年生が制作した、健康づくりがテーマのポスターを展示します。
展示期間 5月16日(月)～27日(金)
会場 区役所本庁舎1階ロビー
協力 宝塚大学東京メディア芸術学部
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



▲展示するポスターの一部

子ども・教育

青空かみしばい

日時 5月28日(土)午後2時～3時
会場 戸山公園箱根山地区(戸山2-3丁目)、雨天時は戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対象 小学生までのお子さん(保護者の同伴可)、20名
講師 じゃんぼ(街頭紙芝居師)
申込み 5月17日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191

小学校入学に向けた就学相談

日時 5月31日(火)午前10時15分～12時
会場 教育センター(大久保3-1-2)
対象 令和5年4月に小学校入学を迎える障害のあるお子さん

や、発達が気になるお子さんの保護者ほか、50名程度
内容 区の特別支援教育の概要と就学相談の流れほか
申込み 5月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。
問合せ 子ども家庭支援課発達支援係 ☎(3232)0679(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

全世代向けの多彩なイベント

映画の夕べ

日時 5月27日(金)午後6時～8時10分(午後5時40分開場)
会場 新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)
上映作品 ドリームガールズ(130分)
申込み 5月26日(木)午後5時までに電話で問合せ先へ。
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

NPO組織運営講座～強いNPOになる秘訣

日時 5月31日(火)午後6時45分～8時45分
対象 社会貢献活動をしている方ほか、20名
講師 手塚明美(認定NPO法人藤沢市民活動推進機構理事長)
費用 1,000円(資料代)
申込み 5月17日(火)から電話かファックスまたは電子メール(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。オンライン受講もできます。詳しくはNPO協働推進センターホームページ(㊟https://snponet.net)へ。
会場・問合せ 同センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・㊟(5386)1318・㊟hiroba@s-nponet.net

朗読で味わう文学

日時 6月4日(土)午後2時～3時
会場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
朗読作品 藤沢周平「大はしタ少女」ほか(朗読はこばこの会)
申込み 5月17日(火)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着20名。

問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191・㊟(3207)1192

講演会「暗記も辞書もいらぬ英語多読 応用編」

●経験者向け講演会&ワークショップ
日時 6月5日(土)午後2時～4時
会場 中央図書館(大久保3-1-1)
対象 初心者向け英語多読講座参加済みの方、12名
共催 (株)紀伊國屋書店・ヴィアックス共同事業体
協力 NPO多言語多読
申込み 5月29日(日)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ 四谷図書館 ☎(3341)0095

ブックコート体験講座

日時 6月11日(土)午後2時～3時、午後3時30分～4時30分(全2回)
会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
持ち物 ご自身の本2～3冊程度
申込み 5月18日(火)から電話で問合せ先へ。各回先着5名。
問合せ 北新宿図書館 ☎(3365)4755

元気館 7月～9月のプログラム

◆コース型・通年型プログラム

日時・対象・内容 右表のとおり
申込み 5月31日(必着)までに電話かほか(5面記入例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間、1人に付き1コースまで)を記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。結果は6月6日(月)に同館ホームページ(上記)と館内掲示でお知らせします。

◆フリー型プログラム

日時・対象・内容 右表のとおり
※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。
※祝日の午後6時以降は実施しません。
申込み 各プログラム開始30分前から同館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。整理券がないと希望のプログラムに参加できません。
※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を利用できます。
※定員は、●印…24名、★印…20名です。

◆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(月～土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用可)

Table with 2 columns: Course Type (コース型), Program Details (3か月参加型のプログラム, 費用/400円×開催回数分), and Notes (※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。)

Table with 7 columns: Day (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and Program Details (e.g., シニア健康体操, らくトレ・ストレッチ, エアロシンブル).

傍聴できる審議会

環境審議会

日時 5月25日(火)午後1時30分～3時30分
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。
問合せ 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763

区関連・官公署情報

環境影響評価書案の縦覧と意見書の提出

●(仮称)北青山三丁目地区市街地再開発事業
意見書の提出について詳しくは、東京都環境局ホームページ(右上二次元コード、㊟https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading\_guide/index.html)でご案内しています。
縦覧・閲覧期間 5月16日(月)～6月14日(火)午前9時30分～午後4時30分

縦覧場所 環境対策課(本庁舎7階)ほか
閲覧場所 四谷特別出張所・四谷地域センター(いずれも内藤町87)、中央図書館(大久保3-1-1)ほか
●環境影響評価書案の事業者説明会
参加方法等詳しくは、同局ホームページ(左下二次元コード)でご案内しています。
日時 ▶5月20日(金)午後6時30分～8時30分、▶21日(土)午前10時～12時
会場 日本青年館ホテル(霞ヶ丘町4-1)
問合せ 北青山三丁目地区説明会事務局 ☎(6262)3389

新宿混声合唱団 第53回定期演奏会無料招待

日時 5月29日(日)午後2時～4時30分(午後1時30分開場)
会場 新宿文化センター(新宿6-14-1)
対象 区内在住の4歳以上、20名
後援 新宿区
申込み 5月22日(必着)までに電子メール(5面記入例のほかチケットの希望枚数(1回の申し込みにつき2人分まで)を記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ 同団・中山 ☎070(5543)0242・㊟ticket@shinjukumixedchoir.com

東京都調理師試験願書の配布

詳しくは調理技術技能センターホームページ(右二次元コード、㊟http://www.chouri-ggc.or.jp/chourishishiken/all\_delegation/)でご案内しています。
願書の配布・受付期間 6月3日(金)まで
配布場所 衛生課(第2分庁舎3階)、保健センターほか
試験日 10月29日(土)
問合せ 同センター調理師試験担当 ☎(3667)1815

市民とNPOの交流サロン(Zoom)

日時 6月9日(木)午後6時45分～8時45分
内容 在日マンマーコミュニティ支援に取り組むNPO法人PEACEの活動を紹介(語り手は同法人)
申込み 6月9日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ(㊟https://snponet.net)で申し込みます。
問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527

区民のひろば

日時・会場は予定です。
問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・㊟(5272)5500
★催し・講座★
◆「咲む」上映会 6月5日(日)▶①午前10時から、▶②午後2時から区立障害者福祉センターで。ろう者独自の文化に触れてみませんか。
㊟1,200円。㊟6月1日(火)までにファックスまたは電子メールで。先着30名。㊟区聴覚障害者協会・秋山 ㊟(3952)6110・㊟shinjuku.deaf@gmail.com

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)



住民記録・戸籍は1階、国民健康保険は4階、税証明は6階に窓口を開設

5月は22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
▶住民記録・戸籍…1階
▶国民健康保険…4階
▶税証明…6階
取扱事務 下記の事務に限ります。
注意事項 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が必要)
▶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)
▶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

◆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

◆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

◆税証明

▶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

国民健康保険料の納付相談も実施します

やむを得ない理由で納付が困難な場合は、分割納付することもできます。この機会に相談においでください。支払いや電話での相談も受け付けます。
※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

マイナンバーカード 交付窓口臨時開設

マイナンバーカードの受け取りには事前予約が必要です。予約方法等詳しくは、マイナンバーカードの交付申請後に届く「交付通知書」に同封の案内をご確認ください。当日は、交付業務のみ取り扱います。
開設日時 6月5日(日)・11日(土)、いずれも午前9時～午後5時
開設場所・問合せ 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601

図書館の休館

特別図書整理のため下記の期間、休館します。
期間 ▶鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)…6月15日(水)～18日(土)、▶大久保図書館(大久保2-12-7)…6月22日(水)～25日(土)
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

6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。

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes sections for 区民相談, 法律相談, 福祉, etc.

くらし・法律

福祉

子ども・教育

住宅・建築



症状・感染予防・受診等・ワクチンについて

内容	相談先	電話・ファックス等
発熱、咳・痰、味覚・嗅覚異常、全身倦怠感等の症状がある方の相談 Consultations for residents having symptoms such as a fever, cough, phlegm ※かかりつけ医がいる方は、まずかかりつけ医に電話で相談し、その指示に従ってください。	《新宿区》発熱等電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時) 《東京都》発熱相談センター★1	☎(5273) 3836 FAX(5273) 3820 ☎(5320) 4592 ☎(6258) 5780
発熱等の症状がある方への医療機関案内 ※医療機関案内のみ。症状等の相談は、上記各相談センターへ。 ※かかりつけ医がいる方は、まずかかりつけ医に電話で相談し、その指示に従ってください。	《東京都》発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル	☎(6630) 3710
新型コロナに関する一般的な相談(症状はないが心配、予防方法など) General consultations about the novel coronavirus	《新宿区》新型コロナウイルス電話相談センター(後遺症の相談含む) (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273) 3836 FAX(5273) 3820
	《東京都》新型コロナ・オミクロン株コールセンター(一般電話相談) (午前9時～午後10時)★1	☎0570(550) 571
	《厚生労働省》電話相談窓口(午前9時～午後9時)★2	☎0120(565) 653
	《東京都・LINE相談》新型コロナ対策パーソナルサポート@東京	📄https://lin.ee/dCynj8n
【多言語での医療機関案内サービス】Informations on Medical Institutions in Foreign Languages	《東京都》保健医療情報センター「ひまわり」 (午前9時～午後8時)★3	☎(5285) 8181
【聴覚障害のある方向け】症状・予防など	《東京都》新型コロナウイルス感染症相談窓口	FAX(5388) 1396
【妊産婦の方向け】症状・予防など	《東京都》妊娠相談ほっとライン(午前10時～午後10時)	☎(5339) 1133
	《東京都》オンライン助産師相談(月・水・金・土曜日午前10時～午後5時)	📄https://coubic.com/jmat/834046
【外国人向け生活相談】Tokyo Multilingual Consultation Navi	《東京都》東京都多言語相談ナビ(TMC Navi)★4 (土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後4時。ミャンマー語は木曜日のみ)	☎(6258) 1227
【接待を伴う飲食店等の従業員と利用者向け】店舗での感染防止対策や症状が出た際の対応 【For employees of restaurants offering alcoholic beverage services and customers】 Infection prevention measures and response when symptoms appear in restaurants	《東京都》もしサポコールセンター(午前9時～午後10時)★1	☎0570(057) 565
ワクチン接種予約・会場、接種券の発送など	《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★5 (午前8時30分～午後7時)	☎(4333) 8907 ☎0570(012) 440 FAX050(3852) 1343
ワクチン接種後に医学的知見が必要となる専門相談	《東京都》新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター★1	☎(6258) 5802
ワクチンの有効性や安全性など	《厚生労働省》新型コロナワクチンコールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(761) 770

★1英・中・韓・ベトナム・タガログ・ネパール・ミャンマー・タイ・フランス・ポルトガル・スペイン(English, 中文, 한국, Tiếng viet, Tagalog, नेपाली, 𑂄𑂔𑂧𑂱𑂰, ໄທ, Le français, Português, Español)  
★2英・中・韓・ポルトガル・スペイン・タイ・ベトナム(English, 中文, 한국, Português, Español, ໄທ, Tiếng viet)  
★3英・中・韓・タイ・スペイン(English, 中文, 한국, ໄທ, Español)  
★4やさしい日本語・英・中・韓・ポルトガル・スペイン・タイ・ロシア・タガログ・ベトナム・ヒンディー・ネパール・フランス・インドネシア・ミャンマー(English, 中文, 한국, Português, Español, ໄທ, русский, Tagalog, Tiếng viet, हिन्दी, नेपाली, Le français, Bahasa indonesia, 𑂄𑂔𑂧𑂱𑂰)  
★5英・中・韓・タイ・ベトナム・インドネシア・タガログ・ネパール・ポルトガル・スペイン・フランス・ドイツ・イタリア・ロシア・マレー・ミャンマー・クメール・モンゴル(English, 中文, 한국, ໄທ, Tiếng viet, indonesia, Tagalog, नेपाली, Português, Español, Le français, Deutsche, italiano, русский, Melayu, 𑂄𑂔𑂧𑂱𑂰, ᠮᠣᠩᠭᠤᠯ)

経済支援について

内容	相談先	電話・ファックス		
【東京都出産応援事業】▶子ども1人に付き10万円分の育児用品や子育てサービス 令和3年1月以降に出生したお子さんがいる世帯が対象	《新宿区》子ども家庭課子ども医療・手当係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273) 4546 FAX(3209) 1145		
【傷病手当金】▶1日に付き上限30,887円 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、新型コロナ感染等で労務に服することができず給与等の支払いを受けられなかった方への手当金	①国民健康保険…《新宿区》医療保険年金課国保給付係(午前8時30分～午後5時) ②後期高齢者医療制度…《東京都》後期高齢者医療広域連合(午前9時～午後5時) ※いずれも土・日曜日、祝日等を除く。	①☎(5273) 4149 FAX(3209) 1436 ②☎0570(086) 519 IP電話等☎(3222) 4496		
【休業支援金・給付金】▶1日に付き上限11,000円 事業主の指示により休業し休業に対する賃金(休業手当)を受けられない中小企業の労働者、大企業のシフト制労働者等への給付金	《厚生労働省》新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター(午前8時30分～午後8時、土・日曜日、祝日は午後5時15分まで)	☎0120(221) 276		
【住民税非課税世帯等への臨時特別給付金】▶1世帯に付き10万円 令和3年12月10日(基準日)時点で新宿区の住民基本台帳に記録されており世帯全員の令和3年度の住民税(均等割)が課税されていない世帯、新型コロナの影響を受けて家計が急変し、世帯全員が住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯への給付金	《新宿区》臨時特別給付金コールセンター (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後7時)	☎0120(005) 885 FAX(5273) 4366		
【個人向け資金貸付】 新型コロナの影響による休業等で収入が減少した世帯への緊急小口資金・総合支援資金(生活費支援費)の貸し付けの特例措置(原則として申請は郵送) ※申請期限は8月31日(必着)	《新宿区社会福祉協議会》 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273) 3546 FAX(5273) 3082		
【新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金】▶単身世帯…6万円、▶2人世帯…8万円、▶3人以上世帯…10万円 緊急小口資金等の特例貸付を受け終わった世帯等への給付金 ※申請期限は8月31日(必着)	《新宿区》自立支援金受付窓口 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273) 4122 FAX(3209) 0278		
【住居確保給付金】 離職等により住居を失うおそれのある方等に対する家賃相当額の給付金(上限あり。世帯収入等、諸条件あり。原則として申請は郵送)	《新宿区》生活支援相談窓口 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273) 3853 FAX(3209) 0278		
【中小企業の相談・支援】▶①利子と保証料全額補助の緊急融資のあっせん(貸付限度額1,000万円)、▶②おもてなし店舗支援(感染症拡大防止にかかる費用や新たに宅配・テイクアウト等を始める際の経費、販売促進に係る経費の一部を助成。上限10万円)、▶③専門家活用支援(上限10万円まで複数回申請可)、▶④セーフティネット保証、▶⑤商工相談、▶⑥行政書士無料相談ほか	《新宿区》産業振興課産業振興係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時) ※商工相談(予約制)は午前9時～午後7時	☎(3344) 0701 FAX(3344) 0221		
		【店舗等賃貸人への家賃減額分の助成】 減額した家賃の4分の3(令和4年4月～5年3月分は月75,000円を限度)店舗等の賃貸人が、売り上げが減少している事業者に対し、家賃を減額した場合に減額した家賃の一部を助成	《新宿区》産業振興課産業振興係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273) 3554 FAX(3344) 0221
		【業態転換支援】▶費用の5分の4(上限100万円) 中小飲食事業者が売上確保の取り組みとして新たにテイクアウト・宅配等を始める場合にかかる費用を助成 ※申請期限は6月30日(休)	《東京都》東京都中小企業振興公社業態転換担当 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後4時30分)	☎(6260) 7027
		【事業復活支援金】▶法人…上限250万円、▶個人事業主…上限50万円 新型コロナの影響で、令和3年11月～4年3月のいずれかの月の売り上げ高が平成30年11月～令和3年3月の任意の同月の売り上げ高より50%以上または30%以上50%未満減少した事業者への給付金 ※申請期限は5月31日(休)	《経済産業省》事業復活支援金事務局 (午前8時30分～午後7時)	☎0120(789) 140 IP電話等☎(6834) 7593
【雇用調整助成金】▶1人1日上限15,000円 新型コロナで休業等を余儀なくされた事業主が、従業員の雇用を維持するための助成金	《厚生労働省》雇用調整助成金コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60) 3999		
【小学校休業等対応助成金・支援金】▶事業主…労働者1人1日上限15,000円▶フリーランスの方…1日上限7,500円 新型コロナによる小学校等の臨時休業に伴い、雇用する労働者の申し出により有給休暇を取得させた事業主や、小学校等の臨時休業に伴い、お子さんの世話で仕事ができなくなった個人で仕事をする保護者への国の補償	《厚生労働省》小学校休業等対応助成金・支援金コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60) 3999		

区税・保険料の納付等について

内容	相談先	電話・ファックス
特別区民税・都民税、軽自動車税の納付相談	《新宿区》税務課納税係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273) 4534・FAX(3209) 1460
国民年金の特例免除・学生納付特例	《新宿区》医療保険年金課年金係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時) 《新宿年金事務所》(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)	☎(5273) 4338・FAX(3209) 1436 ☎(6278) 9311・FAX(6278) 9320
区分住宅使用料等の減免	《新宿区》住宅課区分住宅管理係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273) 3787・FAX(3204) 2386
新型コロナの影響で経済支援等を受ける際に必要な各種証明書(課税・非課税・納税証明、住民票等)の事務手数料の免除	《新宿区》①戸籍住民課住民記録係 ②税務課収納管理係 (いずれも土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	①☎(5273) 3601・FAX(3209) 1728 ②☎(5273) 4139・FAX(3209) 1460

スマホアプリが  
活動量計で  
参加

# 楽しく歩いて健康に!

## SHINJUKU ♥ しんぽ

ウォーキングが  
もっと  
楽しくなる!



「SHINJUKU♥しんぽ」は、日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある健康づくりのための取り組みです。

問合せ ▶専用コールセンター ☎0570(077)122、▶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・FAX(5273)3930

今年度ポイント対象期間が間もなくスタート

### ポイント 対象期間

1期:6月1日(水)~8月31日(水)  
2期:9月1日(水)~11月30日(水)  
3期:12月1日(水)~令和5年2月28日(火)

### 対象

4月1日時点で  
18歳以上の新宿区に  
住民登録のある方

生活の中で体を動かす時間の目安  
歩くときは感染予防に気を付けよう  
▶18歳~64歳/1日60分(約6,000歩)以上  
▶65歳以上/1日40分(約4,000歩)以上

### STEP1

参加方法を  
選んで  
登録・申し込み

### STEP2

歩いて  
ポイントを  
獲得



### STEP3

一定のポイントを貯めると  
抽選で景品獲得のチャンス



▶選べるカタログギフト ▶1,000円分のQUOカード ほか

### 参加方法① スマホアプリで参加

いますぐ登録できます!



Android用 iPhone用  
▲各アプリストアでインストール

●歩数、消費カロリー  
等が一目で分かる



#### ★スマホアプリ参加者限定

コンビニエンスストアで使用できるコーヒーの引換券  
が抽選で当たるイベントを随時実施します。

### 参加方法② 活動量計で参加(先着500名)



●近所のデータ送信用端末で気軽に歩数送信  
●コンパクトで持ち運びに便利

活動量計の配布・説明会を開催します

スマホアプリで参加を希望する方にも、登録方法などを説明します。

会場 新宿文化センター(新宿6-14-1)

受付日時 5月23日(月)・24日(火)午前10時~午後3時(正午~午後1時を除く)

※上記日時以外も随時、健康づくり課・保健センターで受け付けています。

スタンプカードで参加  
5月20日から配布開始

## しんじゅく健康スタンプラリーにご参加を

対象施設の利用やイベント等への参加、健診(検診)の受診など、健康につながる行動をするとスタンプがもらえるスタンプラリーを実施します。

- ◇対象 4月1日時点で18歳以上の新宿区に住民登録のある方
- ◇対象期間 ▶1期…6月1日(水)~8月31日(水)  
▶2期…9月1日(水)~11月30日(水)、▶3期…12月1日(水)~令和5年2月28日(火)
- ◇スタンプカード付き案内チラシ配布場所  
特別出張所、区立図書館、シニア活動館ほか
- ◇問合せ 健康づくり課健康づくり推進係

### STEP1 ▶スタンプ(右図)を貯める

- ▶対象施設の利用 ▶対象のイベント・講座に参加
- ▶健診(検診)受診



### STEP2 ▶スタンプが貯まったら、スタンプカードを提出

スタンプを30個集めて健康づくり課に郵送(必着)または直接、提出。

### STEP3 ▶抽選で1,000円分のクオカードが当たる



### COVID-19

## 新型コロナワクチン4回目接種スケジュールをお知らせします

問合せ 区新型コロナウィ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)・  
☎050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

▶4回目接種の  
概要はこちら



区内で接種を受けられる場所 ▶集団接種会場、▶区内の医療機関(個別接種)

※集団接種会場や個別接種の実施医療機関・開始時期・予約方法等は決まり次第、広報新宿や新宿区ホームページでお知らせします。

接種券発送時期等 右表のとおり

- ※3回目接種を受けた時期で、4回目接種券の発送時期・接種時期が異なります。
- ※接種月・接種券発送時期・対象者について、国の方針等で変更がある場合は、広報新宿や新宿区ホームページでお知らせします。

### 4回目接種スケジュール

接種月	接種券発送予定	対象
5月下旬・6月	5月20日(金)	下記①または②に該当し、 3回目接種から5か月経過した方 ▶①60歳以上の方 ▶②18歳~59歳で基礎疾患のある方 ※4回目接種の概要は、新宿区ホームページ (上二次元コード)でご案内しています。
7月	6月上旬以降	
8月	7月上旬以降	