



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。

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。

# 「親水テラス」を開放します 神田川の自然を 体験しませんか

夏休み期間中、普段は入れない神田川の「親水テラス」を開放します。エビなど水中の生き物を観察できるほか、小学生を対象に神田川を知るための体験学習も行います。

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



## 川に入ってみよう

### 神田川親水テラスで 夏の自然体験



▲今年も神田川にアユが遡上しました

日時 7月23日(土)~8月11日(祝)午前10時~午後3時

※天候等により入れない場合があります。

事前にみどり公園課みどりの係へお問い合わせください。

会場・申込み 当日直接、神田川親水テラスへ(小学3年生までは保護者同伴)。

持ち物 長靴、マリンシューズまたは汚れてもいい靴(はだしやビーチサンダルは不可。川の深さは約20cm)

## 川を調べよう

### 神田川体験講座~めざせ 神田川マスター

日時・内容 ▶①8月4日(木)…水質調査「神田川の水、きれい?きたない?」

▶②5日(金)…水草調査「川の中にも原っぱがある!」

▶③6日(土)…生き物調査「神田川にはどんな生き物がいるかな?」

※いずれも午前10時~11時30分

会場 神田川ふれあいコーナー(戸塚地域センター3階)ほか

対象 区内在住の小学生、15名(3年生までは保護者同伴)


申込み 往復はがきに5面記入例のほか希望講座(①~③の別・複数選択可)・学年・保護者氏名を記入し、7月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。


※インターネットからも申し込みます。詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。



## 新型コロナ対策 屋外・屋内でのマスク着用について

表の凡例

 ◀マスクの着用を推奨する場面

 ▶マスクの着用を求めない場面

マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人一人の行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・☎(5273)3820

★1 外気の流入が妨げられる、建物の中・地下街・公共交通機関の中など

★2 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

※夏場は熱中症防止の観点から、屋外の「マスクの着用を求めない場面」でマスクを外すことを推奨します。

※高齢者と会う時や病院に行く時など、ハイリスク者と接する場合にはマスクを着用しましょう。

※就学前のお子さんについては、マスクの着用を一律には求めていません。

	屋外	距離が確保できる(2m以上を目安)	距離が確保できない
会話をする			
会話をほとんどしない		▶公園での散歩・ランニングなど離れて行う運動 ▶鬼ごっこなど密にならない外遊び	▶徒歩や自転車での通勤など屋外で人とすれ違うような場面
	屋内(★1)	距離が確保できる(2m以上を目安)	距離が確保できない
会話をする			
会話をほとんどしない			▶通勤電車の中

## 新型コロナワクチン 4回目接種情報

重症化予防のために実施します。

### ■接種対象者

接種日時時点で新宿区に住民登録があり、3回目接種を完了した日から5か月以上経過した方のうち、①②のいずれかに該当する方

▶①60歳以上の方

▶②18歳以上60歳未満で基礎疾患のある方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方(右上記のとおり接種券発行の申請が必要)

HPで詳しく



### 左下記接種対象者②の方の接種券の発行申請方法

インターネット

HP [https://form.vaccine-](https://form.vaccine-info-shinjuku.org/)

info-shinjuku.org/

電話 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

午前8時30分~午後7時 ナビダイヤル

☎050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

### ★4回目接種をご希望の方はご予約を

予約方法等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています(区の集団接種は上記コールセンターでも予約可)。



学生や失業等で国民年金のお支払いが難しい方へ

## 国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の活用を

- 免除…本人・配偶者・世帯主の所得で審査します。承認期間は年金受給の資格期間になります。
  - 納付猶予(50歳未満の方が対象)と学生納付特例…納付猶予は本人と配偶者の所得、学生納付特例は本人の所得で審査します。承認期間は、老齢基礎年金の受給額に反映されません。
  - ※免除・納付猶予は申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます。
  - 新型コロナによる臨時特例措置…令和2年2月以降の収入減少による免除を申請できます。詳しくは、お問い合わせください。
- 問合せ ▶ 新宿年金事務所(新宿5-9-2) ☎(6278)9311  
▶ 区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338

新型コロナの影響で収入が減少した世帯の方へ

## 国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料 減免申請を受け付けています

令和4年度分の保険料で、令和4年4月1日～5年3月31日に納期限があるものが減免の対象です。

問合せ 保険料減免担当(本庁舎4階) ☎(5273)4189



国民健康保険に加入している方へ

## 限度額適用認定証の更新申請を

- 更新対象の方へ更新案内・申請書を7月上旬に発送  
有効期限が令和4年7月31日の認定証をお持ちの方で、8月以降も引き続き利用を希望する方は申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。
  - 対象の方に新しい特定疾病療養受療証を7月上旬に発送  
すでに交付を受けていて令和4年度も対象となる方へお送りします。
- 問合せ 医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273)4149

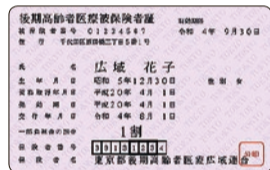
後期高齢者医療制度に加入している方へ

## 8月からの保険証や令和4年度保険料納入通知書を発送します

詳しくは、同封のチラシや新宿区ホームページでご案内しています。

### ◆新しい後期高齢者医療被保険者証

- 7月7日から簡易書留で順次発送  
8月からの保険証は藤色で有効期限は令和4年9月30日です(右図)。



★10月からの窓口負担割合の見直しに伴い、全ての保険証の有効期限が令和4年9月30日までとなっています。10月以降お使いいただく保険証は、9月中に発送します。

### ◆限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証

交付基準(次の①または②)に該当する方は、問合せ先へ申請してください。支払いの一部負担金が月当たりの限度額までとなります(自己負担割合1割の方は、入院時の食事代も減額)。

交付基準 ▶ ①自己負担割合1割で、世帯全員が住民税非課税の方、▶ ②自己負担割合3割で同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得が690万円未満の方  
★すでに交付を受けていて令和4年度も対象となる方には、8月から使用する認定証を7月19日(火)に発送します(申請不要)。

### ◆令和4年度後期高齢者医療保険料納入通知書

- 7月15日に発送  
令和3年分の所得税・住民税の申告が遅れた方、新宿区以外で住民税が課税されている方等は、保険料が変更になることがあります。
- 問合せ 高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562

65歳以上の方や要介護認定等を受けている方へ

## 令和4年度保険料納入通知書や介護保険負担割合証を発送します

詳しくは、同封のチラシや新宿区ホームページでご案内しています。

### ◆令和4年度介護保険料納入通知書

- 65歳以上の方へ7月12日に発送  
3月16日以降に確定申告・住民税申告をした方等は、保険料が変更になることがあります。
- ※介護保険料納入通知書の再発行はできません。大切に保管してください。

### ◆新しい介護保険負担割合証

- 介護保険の要介護・要支援認定を受けている方や介護予防・生活支援サービス事業対象者の方へ7月15日に発送  
介護保険サービス等利用時の利用者負担割合(1～3割)を記載しています(適用期間/令和4年8月1日～5年7月31日)。令和4年度の住民税の課税状況等に応じて判定しています。8月サービス利用分から提示してください。

問合せ 介護保険課資格係(本庁舎2階) ☎(5273)4597  
※事業対象者の負担割合証については、地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へお問い合わせください。

## SDGsスクール2022

- 持続可能な開発目標・SDGsへの理解を深めませんか  
内容・受講方法等詳しくは、お問い合わせください。



日時 8月6日(土)・20日(土)・27日(土)、9月3日(土)・10日(土) ▲SDGsアイコン  
午後1時30分～3時30分(9月10日(土)のみ午後4時まで)、全5回  
会場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)  
対象 区内在住・在勤・在学の方、30名(会場…14名、Zoom…16名)  
申込み 往復はがき・電子メールに5面記入例のほか、受講方法(会場・Zoomの別)・電子メールアドレスを記入し、7月25日(必着)までに新宿ユネスコ協会(〒162-0053原町1-39) [shinjuku-unesco@outlook.jp](mailto: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

## 新宿区いきものさがし2022

- 区内で見つけた生き物の情報や写真を募集



▲生き物の例



調査期間 12月31日(土)まで  
調査内容 区内で見つけた ▶ 区が指定する生き物、▶ 鳥類・爬虫類・両生類  
申込み 1月4日(火)(消印有効)までに見つけた生き物の情報を記録用紙(「いきものみつけた」シート)に記入し、郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。記録用紙は、問合せ先・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。電子メールでも申し込みます(上二次元コード参照)。  
※いただいた写真は、ニュースレター等に使用する場合があります。返却しません。  
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





## 低所得の子育て世帯(ひとり親世帯以外)の方へ 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外の子育て世帯分)を 支給します

新型コロナの影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等の影響を踏まえた生活の支援を行うため、給付金を支給します。申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273)4546

対象	申請	給付額	給付方法
①令和4年4月分以降の児童手当・特別児童扶養手当の支給を受けており、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方	申請の必要はありません	対象児童(★)1人に付き5万円(★)18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童(障害児の場合は20歳未満)	①は7月末(新たに5月分以降の受給資格認定を受けた方は、7月末以降順次月末に)、②は7月末以降順次月末に、児童手当・特別児童扶養手当の振込先口座に支給
②令和4年4月1日～令和5年2月28日に出生した子を養育する児童手当の支給を受けており、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方			
③平成16年4月2日(障害児の場合平成14年4月2日)～令和5年2月28日に出生した子の養育者で、下記のいずれかに該当する方 ▶令和4年度分の住民税均等割が非課税の方(②に該当の方を除く) ▶新型コロナの影響等で家計が急変し、収入が令和4年度分の住民税均等割が非課税の方と同じ水準になっている方	申請が必要 ※受付期間は、7月13日(水)～2月28日(必着)		申請をした方に、審査の上、指定口座に支給(児童手当・特別児童扶養手当を受給中の方は手当の振込先口座に支給)

## シルバー人材センターの教室

日時・内容、申し込み方法等詳しくは、問合せ先でご案内して HPで詳しく  
いるほか、同センターホームページ(右二次元コード。  
☎https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/)でもご覧いただけます。  
※パソコン教室は7月20日(必着)までにお申し込みください。  
※書道教室は7月7日(水)から先着順で受け付けます。



- ①パソコン教室(Windows10使用。8・9月に各クラス2回実施)  
対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名  
費用 4,000円(2日分。別途テキスト代500円)
  - ②書道教室(8～11月に各クラス8回実施)  
対象 区内在住・在勤の方、各クラス30名  
費用 8,000円(全8回)
- ……………<①②共通>……………
- 会場・問合せ 同センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)  
☎(3209)3181

## ささえーる 薬王寺の講座

- ①おひとりさま向けバランスごはん  
日時 8月9日(火)午前10時～12時  
対象 区内在住で一人暮らしの方、6名  
※調理実習はありません。
  - ②からだと脳の若返り応援講座  
「コグニサイズ」体験会  
日時 8月12日(金)午前10時～12時  
対象 区内在住の方、10名
  - ③プロから学ぶ!紙面づくり～  
広報紙を作ってみよう  
日時 8月24日(水)・31日(水)、9月14日(水)・21日(水)午前10時～12時、全4回  
対象 区内在住・在学・在勤の方、5名
  - ④パパ・ママ親子向け講座  
●子どものけがと応急手当・防災  
日時 8月27日(土)午前9時45分～11時45分  
対象 区内在住で就学前の親子、7組  
……………<①～④共通>……………
- 申込み ①②は7月14日(木)、③④は8月8日(月)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(②③は初めての方優先)。  
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)

## 区立図書館 HPと ツイッターでイベント情報を 発信しています

区立図書館アカウント(右二次元コード。☎https://twitter.com/shinjuku\_lib)  
アカウント名 新宿区立図書館 @shinjuku\_lib  
※情報発信専用のため、投稿へのコメント等には返信しません。  
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421



- ◆開催するイベント・講座 ※()内は開催日です。
- 子ども対象  
中町図書館 ☎(3267)3121  
▶調べる学習にチャレンジしよう!(7/22・29、8/5)  
▶読書ノートをつくろう!なつのみき(7/27)  
下落合図書館 ☎(3368)6100  
▶調べる学習応援講座(7/22)  
▶感想文は怖くない!講座(7/28)  
角筈図書館 ☎(5371)0010  
▶親子で楽しむ季節の工作(7/23)  
▶自由研究応援講座(7/31)
- 一般対象  
中央図書館  
▶映画の夕べ(7/15)  
▶水曜上映会(8/10) ▲上映会情報  
鶴巻図書館 ☎(3208)2431・北新宿図書館 ☎(3365)4755  
▶朝日新聞社見学会(7/25)  
鶴巻図書館  
▶平和と歴史の連続講座(7/30、8/6)  
角筈図書館  
▶メディア・アートに触れよう(8/6)



区立図書館ホームページ  
でもイベント情報を  
発信しています



▲子ども対象ページ



▲一般対象ページ

## こども・教育

### 新宿中央公園(西新宿2-11-1) ジャブジャブ池の開放

利用人数制限等詳しくは、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。  
開催日時 7月14日(水)～9月11日(日)午前11時～午後4時(土・日曜日、祝日は午前10時30分から)  
会場 新宿中央公園(ちびっこ広場)  
対象 小学3年生までのお子さん(付き添いは子ども1名に付き2名まで可)  
問合せ 同公園事務所 ☎(3342)4509



### 夏休みこども楽習塾

●卵の殻でフォトスタンド作り  
日時 8月6日(土)午前10時～12時  
対象 区内在住の小学生、8名(2年生以下は保護者同伴)  
持ち物 卵の殻2・3個、絵の具用筆  
申込み 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、7月29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)



### ごみ減量絵画作品募集

上位受賞者は10月1日(土)に開催のご

み減量新宿フェアで表彰します。  
対象 区内在住・在学の小～中学生  
画材等 B3か4つ切りの画用紙(縦横自由)、水彩絵の具、クレヨン、油性ペン等  
申込み 同事業チラシから出展カードを切り取って記入の上作品裏面に貼り、9月2日(金)までに直接、問合せ先へ。区立小・中学生は、各学校に提出してください。同事業チラシは問合せ先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。  
問合せ ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318  
明るい選挙啓発ポスター展作品募集  
[投票参加]「明るい選挙」に求められることを自由に表現してください。  
対象 区内在住・在学の小学生～高校生

規格等 4つ切り(542mm×382mm)、8つ切り(382mm×271mm)程度。  
描画材料は自由  
表彰等 入選、佳作(各20名以内。応募者全員に参加賞あり)  
※入選作品の上位を東京都の審査会に推薦します。  
申込み 作品裏面に氏名(ふりがな)・学校名・学年・組を記入し、9月9日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。  
※応募作品は明るい選挙啓発事業に使用します。入選者の氏名・学校名・学年は、公表することがあります。  
問合せ 区選挙管理委員会事務局(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎3階) ☎(5273)3740





### 平和の大切さを伝えるために

#### ◆平和コンサート

平和のメッセージを音楽に託してお届けします。

**日時** 7月18日(祝)午後3時～4時(午後2時30分開場)

**出演** 奥田雅代(ヴァイオリン、右写真左)・篠崎朝子(ピアノ、右写真右)ほか

**会場・申込み** 当日直接、新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)へ。先着80名。未就学児も入場できます。



#### ◆平和展

戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるため、区内の戦争被害、広島・長崎における被爆の実相等のパネルや、戦時中の現物資料を展示します。



▲昨年の平和展の様子

**日時・会場** ▶7月15日(金)～24日(日)・26日(火)午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで)…新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)

▶7月28日(木)～8月10日(水)(土・日曜日を除く)午前8時30分～午後5時(火曜日は午後7時まで)…区役所本庁舎1階ロビー

**問合せ** 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505

### 学童クラブ・放課後子どもひろば等の運営事業者を募集します

募集要項・申込書等は、問合せ先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。

**問合せ** 子ども家庭支援課児童館運営係(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(5273) 4544・☎(3232) 0666



**募集施設** 落合第一小学校内学童クラブ、落合第一小学校放課後子どもひろば、中落合子ども家庭支援センター内児童コーナー(日曜日、祝日のみ)・ひろば型一時保育

**対象** 令和4年4月1日現在、東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県いずれかで放課後児童健全育成事業(類似する事業を含む)の運営または受託実績が1年以上あり、法人格がある社会福祉法人・学校法人・NPO法人・株式会社ほか

**委託期間** 令和5年4月1日から1年間(事前の準備委託期間あり)

**選考** プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…応募事業者が運営する事業所の視察、プレゼンテーション、質疑応答

**申込み** 所定の申請書等を8月25日(必着)までに直接、問合せ先へ。

#### ◆事業者向け説明会

**日時** 7月27日(水)午前9時30分～10時30分

**会場** 中落合地域交流館(中落合2-7-24)

**申込み** 所定の申込書を7月26日(火)午後5時までにファックスで問合せ先へ。

### 全世代向けの多彩なイベント

#### 夏休み手打ちうどん教室

**日時** 8月7日(日)午前10時～午後0時30分・午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)

**対象** 区内在住の小学3年生以上、各回8名

**費用** 650円(材料代等)

**持ち物** エプロン、マスク、三角巾、筆記用具

**会場・申込み** 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、7月21日(必着)までに新宿消費生活センター分館(〒169-0075高田馬場1-32-10)へ。応募者多数の場合は抽選。

**主催・問合せ** 新宿区消費生活モニターOB会・今村 ☎090(4730) 5445

#### みんなの区民ギャラリー展 作品募集

**展示日時** 9月9日(金)～14日(水)午前10時～午後6時

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**応募内容** 絵画(10号まで)、書(半切まで)、写真(4つ切りワイドまで)、手工芸、生け花、俳句ほか(1人に付き1点)

**申込み** 出品申込書を8月15日(月)までに郵送(必着)・ファックス・電子メールまたは直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。出品申込書は区立図書館・地域センター・特別出張所・地域交流館等で配布しています。詳しくは、お問い

合わせください。

**問合せ** 区民ギャラリー(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348) 6277・☎(3344) 4434・✉info@shinjuku-ecocenter.jp

### スポーツ

#### 初心者ゲートボール教室

動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。

**日時・会場** ▶7月11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(祝)・20日(木)・22日(金)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(戸山3-2)

▶7月10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、よつや運動広場(四谷1-1) ※雨天・荒天時は中止します。

**対象** 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日10名

**費用** 1回200円(参加費)

**申込み** 7月7日(木)から各日3日前までに電話で問合せ先へ。先着順。

**主催・問合せ** 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804) 8231

#### ジュニアゴルフレッスン会

**日時** 7月25日(月) ▶①午前8時30分～9時50分、▶②午前10時～11時20分、▶③午前11時30分～午後0時50分

**会場** 落合ゴルフガーデン(西落合3-

7-22)

**対象** 区内在住・在学の5歳～高校生、各回15名程度(小学生までは保護者同伴)

**内容** 日本プロゴルフ協会所属プロ等によるレベル別実技指導

**申込み** 7月7日(木)～19日(必着)に電話かはがき・ファックス・電子メール(5面記入例のほか年齢、希望時間(①～③の別。第2希望まで)を記入)で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** 区ゴルフ連盟事務局(〒162-0043早稲田南町20、公和ビル3階) ☎(6302) 1571・☎(6302) 1572・✉sgr@dream.ocn.ne.jp

#### 新宿ミックス&女子ダブルス卓球大会

**日時** 8月11日(祝)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** 15歳以上(中学生不可)、180組(会員と区内在住・在勤の方は160組、一般は20組)

**費用** ▶会員、区内在住・在勤の方…1組2,500円、▶一般…1組3,600円(参加費・保険料)

**申込み** 7月12日(必着)までに往復はがきに5面記入例のほか男女ミックスダブルス・女子ダブルスの別、チーム全員の住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、問合せ先へ。

**主催・問合せ** 新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折(〒160-0011若葉2-6-2) ☎090(2622) 8752

### 区からのお知らせ

#### 区広報番組「しんじゅく情報局」

●7月10日～31日はケーブルテレビの放送時間が変わります

7月10日(日)～31日(日)は、ケーブルテレビ(ジェイコムチャンネル港・新宿(11チャンネル))での放送時間が下記のとおり変わります。

**変更後** 午前7時5分～7時10分

**変更前** 午後4時～4時5分

※午後10時～10時5分の放送回に変更はありません。

区では、区政情報等を発信する広報番組「しんじゅく情報局」をケーブルテレビのほか、YouTube・SNS等で放送・配信しています(広報新宿の発行日(毎月5日・15日・25日)に合わせて更新)。ぜひご覧ください。

**問合せ** 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京 ☎0120(914) 000へ。

#### はがき・ファックス等の記入例

**講座・催し等の申し込み**

①講座・催し名  
②〒・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。



令和4年 第2回区議会定例会

### 議決結果

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階)  
☎(5273)3505

区長が提出した議案は、全て可決されました。

#### ◆予算案3件

◎令和4年度補正予算(3件)

「令和4年度新宿区一般会計補正予算(第3号)」等

#### ◆条例案7件

◎一部改正の条例

「新宿区職員の特殊勤務手当に関する条例の一部を改正する条例」等

#### ◆その他6件

「新宿区牛込保健センター等複合施設建設電気設備工事請負契約」等

他の議案の議決結果は、新宿区ホームページ(右下二次元コード。

[https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index\\_giketsu01.html](https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index_giketsu01.html))で閲覧

できます。



## 新宿区職員を募集します

職種・採用予定数 福祉(保育士・福祉・児童指導)、35名程度

受験資格 国籍を問わず、昭和60年4月2日～平成15年4月1日生まれで、保育士資格をお持ちで、都道府県知事の登録を受けている方(令和5年3月31日までに取得・登録見込みの方を含む)

採用予定日 令和5年4月1日

1次選考日 8月28日(日)

申込み 所定の申込書を8月8日(月)午後5時までに、簡易書留で郵送(必着)または直接、問合せ先へ。詳しくは、人事課・特別出張所・区立図書館等で配布している募集案内をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

問合せ 人事課人事係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4053



### 区の業務に関する苦情をお聞きします

## 区民の声委員会

3人の委員が区の業務への苦情を第三者的な立場で公正・中立に処理します。

問合せ 区民の声委員会(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎2階) ☎(5273)3508・☎(3209)1227

申し立てができる方 個人・法人・その他の団体で、区の機関の業務の執行等に関する事項や職員の行為に直接的・具体的に利害関係のある方

申し立ての方法 苦情申立書を郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申立書用紙は問合せ先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。

※他に救済制度がある場合や苦情の原因となった事実から一定期間を経過している事項などの場合は、申し立てできないことがあります。

受付日時 月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～12時・午後1時～5時

#### ★令和3年度の苦情申し立て・相談等の状況

運営状況報告書は、問合せ先・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

苦情申立書による申し立て		15件
調査結果通知書を送付	苦情申し立ての趣旨に沿うもの	0件
	行政への要望があったもの	0件
	行政に不備がなかったもの	4件
調査しない旨を通知したもの		9件
調査を中止した旨を通知したもの		0件
調査等の継続中のもの		2件
電話・来所による苦情・相談等		22件
区民の声委員会の所管外・その他のもの		3件
計		40件

### 傍聴できる 審議会

#### 子ども・子育て会議

日時 7月11日(月)午後3時～5時

会場 子ども総合センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)

申込み 傍聴を希望する方は、7月8日(金)まで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。

問合せ 子ども家庭課管理係(本庁舎2階) ☎(5273)4260・☎(5273)3610

#### 環境審議会

日時 7月19日(火)午後2時～4時

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、新宿清掃事務所(下落合2-1-1)へ。

問合せ 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763

#### リサイクル清掃審議会

日時 7月20日(水)午前10時～12時

内容 リサイクル清掃事業の報告ほか  
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 ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318

#### 都市計画審議会

日時 7月22日(金)午前10時

会場 区役所本庁舎5階大会議室  
内容 住宅市街地の開発整備の方針ほか

申込み 傍聴を希望する方は、7月21日(木)まで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。

問合せ 都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527・☎(3209)9227

## 特別区職員を募集します

#### ◆Ⅲ類

職種 事務

対象 日本国籍で、平成13年4月2日～17年4月1日に生まれた方

1次試験日 9月11日(日)

#### ◆経験者

職種 ▶①経験者1級職…事務・土木造園(土木)・建築・機械・電気・福祉・児童福祉・児童指導・児童心理、▶②経験者2級職(主任)…事務・土木造園(土木)・建築・福祉・児童福祉・児童指導・児童心理、▶③経験者3級職(係長級)…児童福祉・児童指導・児童心理

対象 日本国籍で(福祉・児童福祉・児童指導・児童心理を除く)、▶①は昭和38年4月2日以降生まれで、民間企業等での業務従事歴が直近10年中4年以上ある方、▶②は昭和38年4月2日以降生まれで、民間企業等での業務従事歴が直近14年中8年以上ある方、▶③は昭和38年4月2日以降生まれで、民間企業等での業務従事歴が直近18年中12年以上あり、そのうち児童相談所等での業務従事歴が5年以上ある方

※福祉・児童福祉・児童指導は上記のほか社会福祉士・児童指導員の資格をお持ちか、保育士資格をお持ちで都道府県知事の登録を受けている方  
※児童心理は上記のほか学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)の心理学科を卒業またはこれに相当する方

※①の児童福祉・児童指導・児童心理は直近10年中4年以上の業務従事歴の中で児童相談所等での業務

従事歴が2年以上必要です。

※②の児童福祉・児童指導・児童心理は直近14年中8年以上の業務従事歴の中で児童相談所等での業務従事歴が3年以上必要です。

※Ⅰ類採用試験【一般方式】【土木・建築新方式】、就職氷河期世代を対象とする採用試験に申し込んだ方は、①～③に申し込めません。

1次試験日 9月4日(日)

#### ◆Ⅲ類(障害がある方対象)

職種 事務

対象 日本国籍で、次の要件(1)～(3)の全てに該当する方

(1)次の①～④のいずれかに該当する

- ▶①身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている、▶②都道府県知事または政令指定都市市長が発行する療育手帳の交付を受けている、▶③児童相談所等により知的障害者であると判定された、▶④精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている

(2)平成3年4月2日～17年4月1日生まれ

(3)活字印刷文または点字による出題に対応できる

1次選考日 9月11日(日)

#### ◆就職氷河期世代

職種 事務

対象 日本国籍で、昭和45年4月2日～61年4月1日に生まれた方

1次試験日 9月4日(日)

申込み 7月14日(木)午後5時(受信有効)まで下記ホームページから申し込みます。詳しくは、下記ホームページに掲載の試験・選考案内をご覧ください。

※Ⅲ類(障害がある方対象)のみ7月13日(水)(消印有効)まで郵送でも受け付けています。Ⅲ類(障害がある方対象)の選考案内は区人事課(本庁舎3階) ☎(5273)4053で配布しています。

問合せ 特別区人事委員会事務局任用課採用係(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1) ☎(5210)9787・☎https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/



## 8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7月7日(木)から受け付けます

新型コロナの状況により変更の可能性がありますので、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	4(木)★・18(木)◎	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	5(金)◎・26(金)★		
	東新宿	1(月)◎・8(月)★		
	落合	9(火)◎・30(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	5(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	落合	9(火)		
母親学級	牛込	18(木)・25(木)	13:30～15:30	予約制。定員30名、2日制。1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
	東新宿	6(土)・13(土)		
育児相談	牛込	12(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	4(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	26(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	3(木)	13:00～14:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	26(金)◎	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制◎…産婦クラスグループでのミニ講話と情報交換(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) ★…妊婦クラス助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェック有)
	四谷	4(木)◎		
	東新宿	25(木)◎		
	落合	24(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	19(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
離乳食講習会	牛込	23(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おおむね5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演。
	東新宿	15(月)		
	落合	26(金)		
1歳児食事講習会	牛込	18(木)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	5(金)		
	東新宿	1(月)		
	落合	9(火)		

## ★★★★★★保健センター等の問い合わせ先★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	FAX(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	FAX(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	FAX(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
骨粗しょう症予防検診	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員40名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	東新宿	10(水)		
	落合	4(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金)産婦人科系全般 23(火)更年期専門	14:00～16:00 17:30～19:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	精神保健相談	牛込	23(火)	14:15～16:30
四谷		5(金)	14:00～16:15	
東新宿		10(水)	13:45～16:00	
落合		15(月)・31(水)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	29(月)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	1(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
		訪問指導	牛込 1(月) 四谷 22(月) 東新宿 10(水)・29(月) 落合 2(火)	13:30～15:30
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	東新宿	10(水)		
	落合	4(木)		

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 8月27日(土)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分(2回とも同じ内容)

会場 落合保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時) [HP](http://jyosanshi-mirai.org/)http://jyosanshi-mirai.org/

## 平日・土曜日夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室  
(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内)  
☎・FAX(6228)0713

診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで)  
※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

## 休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎(5272)0303(24時間)  
FAX(5285)8080  
[HP](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/)https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

## 保健・衛生



### がんと共に生きる仲間と語り合うカフェ



- がん療養者を支える(支えた)ケアラーの集い

日時 7月23日(土)午後2時～4時

対象 区内在住・在勤で、がん療養者を支えるまたは支えていた家族ほか

内容 がん療養者を支える方のさまざまな不安、悩み、暮らしの中での工夫や経験をカフェ形式で語り合う

申込み 7月22日(金)まで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。

会場・問合せ 暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)  
☎(3205)3114・FAX(3205)3115

### 在宅療養勉強会



- わたしの生き方・逝き方～コロナ禍の今こそ「人生会議」

日時 7月27日(木)午前10時～11時

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 区内在住・在勤・在学の方、10名  
申込み 7月7日(木)～26日(火)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 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876

### 男性料理教室



- 料理の秘訣やバランスの良い食事を学びたいパパへ

日時 8月27日(土)午前10時～12時

対象 区内在住でお子さんのいる男性、8名

内容 調理実習と試食  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申込み 7月7日(木)～8月18日(木)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。託児あり(マスクを着用できるお子さん各1名まで)。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



## 区関連・官公署情報



### 市民とNPOの交流サロン(オンライン)



日時 7月14日(木)午後6時45分～8時45分  
内容 「場づくり」で新しい生き方や働き方を創造するNPO法人れんげ舎の活動紹介(語り手は同法人)

申込み 7月14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([HP](https://snponet.net)https://snponet.net)から申し込みます。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527

### 子ども学科公開講座(オンライン)



日時 7月23日(土)午後1時～3時  
対象 保育・幼児教育現場の保育者、保育を学ぶ学生、保育者養成校の教員ほか  
内容 保育の質向上と保育者養成・実習等に関する講演、意見交換ほか

後援 新宿区・区教育委員会  
申込み 目白大学ホームページ([HP](https://www.mejiro.ac.jp/univ/)https://www.mejiro.ac.jp/univ/)

course/human/child/event/) から申し込みます。

問合せ 同大学人間科学部子ども学科事務室 ☎(5996)3152・[E-mail](mailto:univkodomo@mejiro.ac.jp)univkodomo@mejiro.ac.jp

### 女性再就職準備セミナー+個別相談会 in 西早稲田



- 家庭と両立して働くために～チームわが家でいこう

日時 8月9日(火)▶セミナー…午前10時～12時、▶個別相談会…午後0時15分～1時45分

会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対象 就職活動中またはこれから働きたいと思っている女性(セミナー…25名、個別相談…12名)

内容 希望を整理しながらこれからの働き方を考える

申込み 7月7日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(10名程度)。同センターホームページ(上二次元コード。[HP](https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/)https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/)からも申し込みます。

問合せ 東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎(5211)2855





# 食中毒に注意して夏を元気に過ごしましょう



高温多湿な状態が続く夏季は、細菌等による食中毒が発生しやすくなります。また、年間を通して魚介類の寄生虫が原因の食中毒が多発しています。正しい知識を身に付け、食中毒を予防しましょう。



問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827・FAX(3209)1441

▲新宿あわわ

## ◆お肉の生食・加熱不足が原因となる食中毒

### カンピロバクター

鶏・牛や豚の腸管にいる菌で、菌の付着したお肉の生食や加熱不十分な肉は食中毒の原因となります。感染すると、下痢・腹痛・発熱のほか、けん怠感・頭痛・めまい・筋肉痛などの症状を起こします。潜伏期間は2日～7日(平均2～3日)です。

### 腸管出血性大腸菌(O157など)

牛の腸管などにいる菌で、感染すると、激しい腹痛や下痢(水様・鮮血便)、溶血性尿毒症症候群(HUS)、脳障害を併発するほか、重症の場合は死亡することもあります。潜伏期間は1日～2週間(平均3～5日)です。

### ★主な予防方法

- ▶手は石けんで正しく洗い、清潔な調理器具を使用する
- ▶食材は適度な温度で管理し、消費期限内に食べる
- ▶よく加熱する

### ジビエ(野生鳥獣の肉)もよく加熱して食べましょう

鹿・イノシシ等食用の野生鳥獣の肉なども生または加熱不十分なまま食べると、E型肝炎ウイルスや腸管出血性大腸菌、寄生虫による食中毒のリスクがあります。中心部まで火が通るようしっかり加熱し、接触した器具は十分消毒してください。

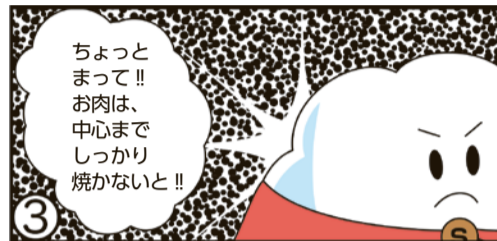
## ◆魚介類の寄生虫が原因となる食中毒

### アニサキス

サバ・イワシ・サケ・イカ等の魚介類に寄生しており、生きたまま食べると、腹痛やおう吐などの症状を引き起こします。酢や醤油、ワサビでは死滅しません。

### ★主な予防方法

- ▶新鮮な魚を購入し、早めに内臓を除去し、低温で保存する
- ▶中心部までマイナス20℃で24時間以上凍結する
- ▶よく加熱する



## ★すすめ! しんじゆく健康コンズ!!



### VOL.16 朝ごはん 脳と身体を目覚めさせよう!

脳と身体のエネルギー源のブドウ糖は、体内に大量に貯蔵できません。脳は寝ている間も活動するため、起床時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんを多く含むご飯やパン等の主食を食べることで、朝から集中し、元気に活動できます。

★主食のほか、肉や卵などの主菜、野菜や果物などの副菜も取り入れ、バランスの良い朝ごはんを目指しましょう。



**野菜に首ったけ!**  
毎月8日はしんじゆく野菜の日  
～1日に必要な野菜は350g

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

**いろいろ野菜の揚げ浸し**  
そばやそうめんのつけ汁としてもおすすめです。この料理1人分で約110gの野菜がとれます。

**7月のレシピ**

**材料(2人分)**

- ▶ナス……………1本
- ▶ズッキーニ…1/4本
- ▶ニンジン…1/2本
- ▶ジャガイモ…1個
- ▶油……………適量
- ▶だし汁…………1カップ
- ▶しょうゆ…………1/4カップ
- ▶みりん…………1/4カップ

**作り方** ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- ① Aを鍋に入れて煮立たせ、つけ汁を作る。
- ② ナス・ズッキーニはヘタを取り除き1cm幅の輪切り、ニンジンは皮をむかずに7mm幅の輪切り、ジャガイモは皮をむき7mm幅の輪切りにする。
- ③ ②をフライパンに並べる。ナス・ズッキーニはニンジン・ジャガイモの上のせ、野菜が浸る高さまで油を注ぐ。
- ④ ③を中火でやわらかくなるまで7～10分程揚げる。
- ⑤ ④をフライパンから取り出し、熱いうちに①のつけ汁につける。

(レシピ提供/区食育ボランティア 藤間順子)

**参議院議員選挙**

投票日 7月10日(日) 午前7時～午後8時

投票日当日に投票に行けない方は、「期日前投票」ができます。

投票日当日とは異なり、いずれの期日前投票所でも投票できます。

期日前投票の日時・場所 ▶区役所第1分庁舎1階、▶特別出張所(10か所)

いずれも7月9日(土)まで、投票時間は午前8時30分～午後8時

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・FAX(5273)5230