

くらし	3面	保健・衛生	5・6・8面
▶新宿商談マッチング2022 参加企業を募集		▶元気館の10~12月のプログラム	
イベント	2・4・5面	▶SHINJUKU♡しんぼ 第2期が9月1日から スタート	
▶新宿シティハーフマラソン・ 区民健康マラソンエントリー			



新型コロナウイルス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

☎ 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。

平和への願い このレガシーを受け継ぐために

今年は
戦後77年

今日8月15日、終戦から77年が経過しました。第二次世界大戦では、度重なる空襲で、新宿区も約8割の地域が焦土と化しました。こうした悲惨な出来事を経験された方が年々少なくなるなか、平和への願いを受け継ぐことは、今を生きる私たちの責務です。昨年度、平和の祭典であるオリンピック・パラリンピック競技大会が東京で開催されました。この平和の祭典の精神をレガシーとして、次世代につなげていきましょう。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947

新宿区オリンピック・パラリンピアンからの平和メッセージ

新宿区青少年代表の方 からの平和メッセージ



スポーツの力で、お互いを
尊重し合う平和な世界に

うらべらん
ト部蘭さん

(東京2020オリンピック出場)



演技を通して少しでも平和で
幸せな気持ちにできるように

ひぐちわかば
樋口新葉さん

(北京2022冬季オリンピック出場)



お互いの違いを認め合う
精神を、スポーツに乗せて

たかくわ さき
高桑早生さん

(東京2020パラリンピック、リオ
2016パラリンピック、ロンドン
2012パラリンピック出場)



あなたはきっと誰かの光だ、
そんな風に思える社会を

カーン・ビスマさん

(東京2020パラリンピック聖火採火
式(令和3年8月20日)と同大会のレガ
シー銘板除幕式(令和4年3月31日)に
参加しました)

メッセージ全文等詳しくは、2面で紹介しています

コラム 新宿の 未来の ために

▼今日8月15日は77回
目の終戦記念日です。第一
次世界大戦では多くの尊
い命が失われました。戦
争の惨禍を二度と繰り返
さないためにも、戦争の悲劇を伝え、平和の尊さを次
世に継承していくことが今生きている私たちの責務
です。今年には悲しい出来事が2つありました。1つは、
ロシアによるウクライナへの軍事侵襲です。連日、ウ
クライナで民間人も含む多くの人が故郷を追われ、
命を奪われています。ウクライナの情勢は日々報道さ
れていますが、平和を維持することの難しさを感じず
にはいられません。区では、平和展や平和コンサート、
平和のつどいなど、さまざまな平和啓発活動に取り組
んでいます。こうした活動を通じて、今後戦争の悲
惨さと平和の大切さを発信し続けていきたいと考えて
います。もう一つは、被爆体験を語り継ぐ活動を行って
いた田川博康さんが亡くなられたことです。田川さん
は長崎で活動を行う中、以前に新宿区で居住されてい
た縁もあり、平和のつどいでのメッセージ動画の提供
や区立中学校・養護学校の生徒を対象とした被爆体験
講話(「次元コード」の実施など)の区
事業にも協力いただきました。戦争を経
験した方から体験談を聴くことが難しく
なってきた中、田川さんの体験を伺っ
てくださったのは貴重な経験でした。今後田川さんの体
験や想いを多くのの人々に伝えたいと考えています。



▼7月下旬に地域の課題について区民の皆さまと意見交
換する「区長と話をしよう」のイベントを開催しま
した。地域課題に関する皆さまのお話を伺い、「ミニ
ミニ」や防災、教育、公園や道路管理など、さまざまな地
域の課題を認識できました。いただいた意見は、担当
部署と共有し、今後の区政運営に生かしていきたいと思います。
▼区では、生活応援や地域経済の活性化を目的として、
9月にキャッシュレス決済で買い物等をすると25%が
還元されるポイント還元事業を実施します。また、1万
3千円分の商品券を1万円で購入でき、10月から来年
2月未まで利用できる「プレミアム付商品券」の申し込み
を本日から受け付けています。コロナ禍が長期化する
中、今後も新宿のまちに活気を取り戻す取り組みを進
めていきます。

区長 古住 健一

未来へ語り継ごう 平和の大切さ

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階)
☎(5273)3505

平和のポスター展

区立学校の小学4年生～中学3年生が平和をテーマに描いたポスター作品を展示します。

日時・会場・展示作品 下表のとおり。時間はいずれも午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。火曜日は午後7時まで、8月23日(火)は正午まで)



▲昨年度の展示

問合せ ▶平和のポスター展・区役所での展示…教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1054

▶特別出張所での展示…総務課総務係

会場	展示作品	日程	
区役所本庁舎1階ロビー	最優秀賞・優秀賞・優良賞	8月16日(火)～23日(火)	
特別出張所	▶最優秀賞 ▶左記の各地域内の小・中学生の優秀賞・優良賞	▶四谷(内藤町87) ▶榎筒町(榎筒町15) ▶戸塚(高田馬場2-18-1) ▶落合第一(下落合4-6-7) ▶柏木(北新宿2-3-7)	9月5日(月)～15日(休)
		▶榎町(早稲田町85) ▶若松町(若松町12-6) ▶大久保(大久保2-12-7) ▶落合第二(中落合4-17-13) ▶角筈(西新宿4-33-7)	9月20日(火)～29日(休)

平和のつどい

令和3年で「新宿区平和都市宣言」から35周年を迎えたことを記念し、戦争の悲惨さと平和の大切さを次の世代に伝えるための催し「平和のつどい」を開催しました。多くの方にご視聴いただくため、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」で動画配信しています。



▲平和のつどい動画配信



▲平和のつどい(令和3年度平和のポスター展最優秀賞受賞者の作品紹介の様子)

新宿区平和都市宣言

世界の恒久平和は、人類共通の願いである。

私たちは、世界で唯一の核被爆国民として、自らも戦火を受けた都市の住民として、戦争の惨禍を人々に訴えるとともに、永遠の平和を築き、この緑の地球を、次の世代に引き継ぐ責務がある。

国際平和年にあたり、私たちは、人類の生存に深刻な脅威をもたらす、すべての国の核兵器の廃絶を全世界に訴え、世界の恒久平和の実現を心から希求し、ここに新宿区が、平和都市であることを宣言する。

昭和61年3月15日

新宿区

平和メッセージ

区に縁のあるオリンピック・パラリンピアンから
平和メッセージをお寄せいただきました



東京2020
オリンピック出場
うらべらん
ト部蘭さん

陸上競技女子/1500m

オリンピックを通し、スポーツには国境を越えて人と人が繋がる力があることを改めて感じました。スポーツの力で、お互いを尊重し合う平和な世界が広がっていくことを願っています。



北京2022冬季
オリンピック出場
ひぐちわかば
樋口新葉さん

フィギュアスケート女子

自分の演技で少しでも多くの人を平和で幸せな気持ちにできるように、これからも心をこめて氷の上で演技したいです。



東京2020パラリンピック・
リオ2016パラリンピック・
ロンドン2012パラリンピック
出場
たかくわ さき
高桑早生さん

陸上競技女子/100m・走幅跳

オリンピック・パラリンピックという空間は、お互いの違いを認め敬う精神で溢れています。その精神をスポーツに乗せて、平和への祈りとして発信していきます。

新宿区青少年代表の方からのメッセージをご紹介します

あなたはきっと誰かの光だ



新宿区青少年代表
カーン・ビスマさん

令和元年の「親と子の平和派遣」で広島を訪れたカーンさんは、現地で感じた平和への願いを東京2020パラリンピック競技大会レガシー銘板除幕式でスピーチしました(令和4年3月)。

メッセージ 採火式で灯した光を見て、広島で見た平和の灯を思い出し、改めて平和の尊さを感じました。あなたはきっと誰かの光だ、そんな風に思える社会を未来に繋いでいかなくってはなりません。



2023年1月29日開催 START&FINISH 国立競技場 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン

 イベント
 HPで詳しく



●区内在住の方等のエントリーは8月22日午後0時30分から

同大会のエントリー種目・方法等を紹介します。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 同実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701・🌐<https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>

●種目・対象・費用

種目	対象	定員	費用
ハーフマラソン(日本陸連公認)	高校生以上	5,000名 (★100名)	11,000円 (★40,000円)
10km(日本陸連公認)		3,000名	6,000円
3km	一般(高校生以上)	600名	2,500円
	中学生	200名	2,000円
2km	小学3～4年生、小学5～6年生	1,000名	1,000円
1km	小学1～2年生		
ファミリーラン(1km)	小学生以下のお子さんと18歳以上の保護者、2人～3人1組	400組	子ども1,000円 保護者2,000円
ファンラン(1km)	小学生以上	1,000名	2,000円
スペシャルラン(場内200m)	小学生・70歳以上・障害者	100名	1,000円
ひよこ(場内42.195m)	未就学児と18歳以上の保護者、2人1組	400組	1組1,000円

※いずれも支払い方法は、クレジットカードまたはコンビニ決済です。

★…エントリー協賛

●エントリー方法等

	エントリー期間(いずれも先着順)	エントリー方法
優先エントリー(区内在住の方等)	8月22日(月)午後0時30分～31日(火)	▶インターネット 🌐 http://spoen.net/ (右二次元コード) 
エントリー協賛(ハーフマラソン)	8月22日(月)午後0時30分～10月31日(月)	
ハーフマラソン(※)	▶第1次受け付け…9月4日(日)午後0時30分～11時59分 ▶第2次受け付け…9月5日(月)午後0時30分～10月31日(月)	▶電話(※ハーフマラソンを除く) ☎0570(039)846(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時30分)
その他種目	10月1日(出)午後0時30分～31日(月)	

- ◆ボランティアスタッフ・ボランティアリーダーを募集しています
詳しくは、お問い合わせください。
- ◆ご協賛いただける団体を募集しています
詳しくは、上記同大会ホームページでご案内しています。

特別区民税・都民税(住民税)のお支払いは納期限までに

◆普通徴収の第2期分納期限は8月31日

納期限を過ぎると、延滞金が加算される場合があります。

納付窓口 ▶銀行等金融機関、▶郵便局、
▶区税務課・特別出張所、▶コンビニエンスストア
★ペイジー・クレジットカード払い・携帯電話・電子マネーでも納付できます。

HPで詳しく



◆便利な口座振替のご利用を

口座振替を希望する方は、税務課収納管理係へご連絡ください。口座振替依頼書をご自宅へ郵送します。

問合せ 税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

◆納税でお困りの方はご相談を

所得の著しい減少等で納付が困難と認められるときは、申請により納める時期を遅らせたり、納める金額を分割で納付できる場合があります。

納税でお困りの方はそのままにせず、ご相談ください。

問合せ 税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4534



エントリーは9月30日まで

HPで詳しく

新宿商談マッチング2022



▶申し込み方法等はこちら

◆バイヤー4社による商談マッチング事業への参加企業を募集します

区と区内金融機関が連携して開催します。商品売り込んで、ビジネスチャンスを広げてみませんか。

対象 次のいずれかに該当する中小企業・個人事業主、▶区内に事業所または店舗がある、▶下記協力金融機関と取引がある

対象商品 食品・雑貨

参加バイヤー ▶(株)五味商店(食品卸)、▶(株)日本百貨店(食品小売)、▶(株)丸金(雑貨卸・EC)、▶(株)千趣会・ベルメゾン(雑貨卸・カタログ)

協力 ▶興産信用金庫、▶西京信用金庫、▶さわやか信用金庫、▶城北信用金庫、▶昭和信用金庫、▶巣鴨信用金庫、▶西武信用金庫、▶東京信用金庫、▶東京三協信用金庫、▶東京シティ信用金庫、▶東京東信用金庫、▶第一勧業信用組合、▶日本政策金融公庫新宿支店

後援 信金中央金庫

申込み 9月30日(金)までに所定の申込書・エントリーシート(1社につき1商品まで)を郵送(必着)で問合せ先へ(電子メールでも申し込み可。詳しくは、新宿区ホームページへ)。申込書等は新宿区ホームページから取り出せます。

◆エントリーに向けたオンラインセミナーを開催します

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31日(水)午後3時~4時

内容 バイヤーとの円滑な商談のための商品提案等の基礎知識ほか

申込み 8月30日(火)までに新宿区ホームページからお申し込みください。

問合せ 産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701

くらし



創業セミナー

●スモールビジネス向け金融のプロに聞く創業融資のポイントとコツ

日時 9月4日(日)午後2時~4時30分

対象 創業を目指す方ほか、36名

内容 日本政策金融公庫の融資制度、融資のポイントとコツ、融資の事例、融資の疑問点を解消する質疑応答

費用 500円(資料代等)

申込み 8月17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、現在の仕事内容を記入)で問合せ先へ。先着順。

※オンライン開催(無料)になる場合があります。

会場・問合せ 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・☎(3205)1007・✉incu@shinjuku-center.jp

夏のゴーヤーサロン



日時 9月11日(日)午後1時30分~3時

内容 ゴーヤーの食べ方の情報交換

申込み 往復はがき・ファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で9月2日

(必着)までに問合せ先へ。

定員12名。応募者多数の場合は抽選。エコギャラリー新宿ホームページ

(右二次元コード)

HP <https://www.shinjuku-ecocenter.jp/contact/entry/>からも申し込みます。



会場・問合せ 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・☎(3344)4434・✉info@shinjuku-ecocenter.jp

消費者講座



●インターネットを中心とした消費者契約トラブルの最新情報

ウェブ会議ツール

[Zoom]での受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

日時 9月13日(火)午後1時30分~3時

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、40名(会場20名、Zoom20名)

内容 定期購入・オークション・フリマアプリなど、インターネット上の取引で被害に遭わないためのポイント

講師 原田由里(ECネットワーク)

申込み 電話かファックス(3面記入例のほか受講方法(会場・Zoomの別)を記入)で9月8日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。日本消費者協会ホームページ(右二次元コード) <https://jca-home.jp/shinjuku/>からも申し込みます。

HP <https://jca-home.jp/shinjuku/>



問合せ 日本消費者協会 ☎(5282)5311(月~金曜日午前9時30分~午後5時)・☎(5282)5315

区の担当課 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

緑の募金にご協力ありがとうございました

区内の募金総額は、16万5,690円でした。この募金は、東京緑化推進委員会一括集計後、地域の緑化推進・普及啓発などの事業に役立てます。

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924

リサイクル講座



●古布からエプロンドレス作り

日時 9月17日(土)午前10時~午後4時

対象 区内在住・在勤の方、12名

費用 300円(材料費等)

持ち物 古布(着物地の場合は浴衣・ウール・ポリエステル等で着物1着分、洋服地の場合は幅1m×長さ2m30cm)、

バイアステープ(幅2cm×長さ3m)、裁縫道具、

まち針20本以上、筆記用具

共催 新宿環境リサイクル活動の会

申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、8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)

住宅・まちづくり



建築ふれあいフェア



●ケンちゃんとおぼろ

地球にやさしいみんなのまち

日時 ▶9月10日(土)午前10時~午後6時、▶11日(日)午前10時~午後4時

内容 スタンプラリー、折り紙建築体験、東京建築賞受賞作品等展示、建築児童画作品展示、建築相談ほか

会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

主催・問合せ ▶東京都建築士事務所協会 ☎(3203)2601

▶区建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3732

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)

10月～12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。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日を除く)

※同時期に複数の教室には参加できません。

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)。

費用 1回100円

申込み はがき(1人に付き1枚)に3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、8月24日(水)(消印有効)までに問合せ先へ。

応募者多数の場合は、令和3年度に参加していない方を優先して抽選し、結果を9月1日(水)ごろお知らせします。

Table with 5 columns: 教室名・内容, 受付番号, 会場, 曜日・時間初回の日程, 定員. Rows include 脳はつらつ教室, シニアバランストレーニング教室, シニアスポーツチャレンジ教室.

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

ご参加ください

認知症に関する相談・学習会



認知症介護者相談

日時 9月5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 西新宿コンシェルシアクリニック精神科医師による個別相談

申込み 8月17日(水)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 ▶①9月1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)、▶②9月6日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶③9月15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 区医師会認知症・もの忘れ相談医による個別相談

申込み 8月17日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ ▶①は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143、▶②は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080、▶③は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 9月8日(水)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ほか

内容 講座「介護を楽にする簡単レシピ」(講師は加藤三紀子/管理栄養士)、介護者同士の交流会

申込み 電話かファックス(3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



野菜のいろいろな切り方にチャレンジ!



野菜の料理講座(第1回)



YouTubeを利用した料理講座(15～20分程度)です。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します(通信費等は申込者負担)。

配信期間 9月14日(水)まで

対象 区内在住・在勤・在学中、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方

メニュー ご飯、筑前煮、ピーマンとしいたけの朝地和え、小松菜と豆腐のみそ汁

※この1食で、1日に必要な野菜の3分の1以上がとれます。

申込み 9月10日(木)まで新宿区ホームページ(右上下二次元コード)から申し込みます。

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



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 9月13日(火)午前10時～12時

対象 区内在住の一人暮らしの方、6名

内容 市販のルーを使わない1人前カレー

※調理実習はありません。

②男のおつまみ講座

日時 9月8日(水)午後2時～4時30分

対象 区内在住の男性、6名

内容 夏から秋の茄子のおつまみ

※調理実習はありません。

③パソコン講座

日時 9月9日(木)午後1時30分～3時

対象 区内在住の方、5名

内容 ワードで座席表を作成

④パパ・ママ親子向け講座

日時 10月8日(土)午前9時45分～11時45分

対象 区内在住の就学前の親子、7組

内容 夫婦のパートナーシップとコミュニケーション

……<①～④共通>……

申込み ①～③は8月24日(水)、④は9月14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。

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)

産前産後・子育てをサポートします

育児支援家庭訪問事業の対象を拡大しました

出産前後の家庭や、多子家庭等にヘルパーまたは産後ドゥーラを派遣し、育児や家事等を支援します。

●令和4年度から多子家庭や多胎児家庭の対象を拡大しました

○利用対象(下記★の方にも対象を拡大)

▶妊婦の方、▶0歳のお子さんを養育されている方

▶令和4年度から1～2歳のお子さんと4歳未満の兄弟を養育している多子家庭の方(★)、▶0～2歳の多胎児(双子、三つ子など)を養育している方(★)

○事前の利用登録が必要です

詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。

問合せ 子ども家庭支援課総合相談係☎(3323)0675



HPで詳しく



図書館のイベント情報



◆開催するイベント・講座

※()内は開催日です。

●一般対象

こども図書館☎(3364)1421

▶プレママ・プレパパ・保護者への読み聞かせ講座(9/10)

北新宿図書館☎(3365)4755

▶自分だけのオリジナルノートを作ろう(9/10)

図書館の休館

特別図書整理のため、下記のとおり休館します。

休館期間 ▶角筈図書館(西新宿4-33-7)…9月7日(水)～10日(土)、▶中町図書館(中町25)…9月14日(水)～17日(土)

問合せ 中央図書館☎(3364)1421

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



中高生対象ページ



一般対象ページ

福祉



おてがる体力確認会

(1日2部制) イベント

運動能力測定で自身の体の状況を知り、健康維持に役立てましょう。

参加者には、持ち物等を後日郵送でご案内します。

※年度内1人に付き1回まで参加できます。

日時・会場 9月21日(水)…戸山シニア活動館(戸山2-27-2)、時間は▶第1部午後1時30分～2時45分、▶第2部午後3時15分～4時30分

※先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

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18名



申込み 8月17日(水)～9月6日(火)に電話で問合せ先へ。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

全世代向けの多彩なイベント

新宿中央公園

夏まつり・納涼盆踊り

盆踊り大会、ヨーヨー釣り、輪投げ、地域団体による催し物を実施します。

日時 8月20日(土)・21日(日)午後5時30分～9時(21日(日)は午後8時30分まで)

会場 同公園水の広場(西新宿2-11)

問合せ 同公園事務所☎(3342)4509

怪談話

●あるていすによる朗読会

日時 9月10日(土)午後2時～4時30分

対象 区内在住・在勤・在学の方、60名

演目 「人でなしの恋」(江戸川乱歩)、「幽霊屋敷」(高橋克彦)ほか

申込み 8月18日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

ワーク・ライフ・バランスセミナー(オンライン)

●病気治療と仕事の両立支援

YouTube動画(60分程度)での講座です。申込者へ動画サイトのURLをお送りします(通信費等は申込者負担)。

配信期間 9月16日(金)～29日(水)

対象 区内の企業経営者・管理職・従業員ほか

内容 両立支援の現状・対応策の解説、従業員に働き続けてもらえる職場づくりの手法

申込み 8月17日(水)～9月27日(火)に所定の申込書をファックスで問合せ先へ。新宿区ホームページからも申し込みます。

※申込書は問合せ先・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。

問合せ 男女共同参画課☎(3341)0801・☎(3341)0740

囲碁大会

●トーナメント方式で対戦

日時 9月25日(日)午後1時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、無差別戦・互先、有段戦・一段差一子、級位戦・一級差一子、各8名

費用 300円(賞品代)

申込み 8月18日(木)から事前に費用をお持ちの上、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

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

傍聴できる審議会

都市計画審議会

日時 9月2日(金)午後2時から

会場 区役所本庁舎5階大会議室

内容 新宿駅直近地区地区計画、新宿駅南口駐車場ほか

申込み 傍聴を希望する方は、9月1日(水)までに電話かファックス(3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

人材募集

四谷地域センター事務補助員

対象 国籍を問わず、パソコン(ワード・エクセル)ができる方、1～2名

勤務日時 週3日程度(土・日曜日、祝日含む)、午前8時30分～午後10時の間で4～5時間

勤務内容 受付業務、消毒作業ほか

任用期間 10月1日～令和6年3月31日(更新あり)

報酬等 時給1,080円(夜間割増あり) ※厚生年金、社会保険等はありません。

選考 面接

※面接前に個別説明を実施します。

申込み 事前に電話連絡の上、9月10日(木)までに履歴書(写真を貼付)を直接、問合せ先へお持ちください。

問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

保健・衛生

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 9月20日(火)午後2時～3時

会場 高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)

対象 区内在住・在勤・在学の方、10名

申込み 8月17日(水)～9月16日(金)に電話かファックス(3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・☎(5273)3876

区民のひろば

費用・問合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。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。

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

★催し・講座★

◆泰城書作展 8月31日(水)(午後2時開場)～9月5日(月)(午後2時閉場)、エコギャラリー新宿で。書活動再開後20年間の作品を展示。無料。泰城書作展・渡辺 ☎090(6137)3354・☎fudetaiyo@ezweb.ne.jp

★サークル紹介・会員募集★

◆詩吟 3回月曜日、高田馬場地域交流館で。50歳以上対象。歴史、文

化とともに詩吟や、歌謡・民謡入り詩吟を学ぶ。☎入会金1,000円・月2,000円。囲拳吟会高田馬場教場・中村 ☎090(8080)3232

◆卓球 毎週火・金曜日午後6時30分～8時45分、富久小学校・新宿スポーツセンター・新宿コスミックセンターで。試合あり。区連盟のリーグ戦に出場できる方。☎年500円のほか別途登録料金、プレイ料金が必要。囲新宿フレンド・上久保 ☎(3352)7680

◆写真 例会…月1回(木曜日午前10時～12時)ノ四谷保健センターで。撮影会…月1回。写真展…年1回(6月)ノエコギャラリー新宿で。写真をしみながら健康維持をしたいと考えている方。☎月1,000円。囲光彩会 ☎090(4722)9847

マイナンバーカードの受け取り窓口を臨時開設します

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申請手続き後に郵送される「交付通知書」に同封の案内をご確認ください。

※交付業務のほか、カードの申請手続きもお手伝いします。

開設日時 9月4日(日)・10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



▲マイナちゃん

区役所第1分庁舎の外壁改修工事と臨時駐輪場の設置

建築後30年が経過した区役所第1分庁舎について、庁舎の機能維持と安全管理のため、下記の期間、外壁改修工事を実施します。

工事に伴い、本庁舎南側の区役所専用駐輪場が使用できなくなるため、区役所通り側に臨時駐輪場を設置します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

期間 9月1日(木)～令和5年3月10日(金)予定

問合せ 総務課庁舎管理係(本庁舎3階) ☎(5273)3495

区公式LINEアカウントでも区政情報を発信しています

さまざまな区政情報を配信しています。

●欲しい情報を選択できます

受信設定で、「防災・防犯」「子ども」「高齢者」「講座・イベント」等から欲しい情報を選択すると、選択したジャンルの情報が届きます。

※受信設定では、「生まれた年」「性別」「居住地域」「欲しい情報」を入力(選択)していただけます。

●友だち登録方法

スマートフォン等でLINEアプリを起動し、ホーム画面の「友だち追加」から右二次元コードを読み取るか、検索で「@shinjukucity」と入力して、検索してください。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064



▲区公式アカウント友だち追加

年金委員の活動にご理解・ご協力をお願いします

年金委員は、厚生労働大臣から委嘱(任命)を受け、公的年金制度について、会社や地域で啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

●こんな活動をしています

年金委員のうち、地域型年金委員(★)は、地域の皆さんへの年金チラシの配布や自治会掲示板へのポスター掲示のほか、年金事務所の窓口の相談先についてアドバイス等を行っています。

★年金委員は、活動範囲によって「地域型」と「職域型」の2つに区分されています。「地域型」は自治会などの地域で、「職域型」は主に企業内で、それぞれ活動しています。

問合せ 新宿年金事務所(新宿5-9-2) ☎(6278)9311

元気館

10月～12月のプログラム 講座

〒169-0052 戸山3-18-1

☎(3202)6291

☎(3202)6292

<https://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>

コース型	3か月参加型のプログラム(費用/400円×開催回数分)
通年型	年間(4月1日～令和5年3月31日)を通じたプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)
フリー型	当日参加のプログラム(費用/1回400円。回数券(11回分4,000円・有効期間3か月)あり)

※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。
 ※年齢・学年の記載のないプログラムは15歳以上が対象です。
 ※満員の講座は、キャンセル待ちになります。

◆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 8月31日(必着)までに電話かほかき(3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9月5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。

料金 1回400円×開催回数分

◆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)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア健康体操 9:25～10:10	らくトレ・ストレッチ 8:35～9:20	カラダ整全体操 9:30～10:15	低負荷バランス体操 (60歳以上) 9:30～10:15	親子運動教室 (満1歳6か月～3歳(未就園児)) 9:30～10:15	リラックスヨガ● 9:30～10:15
エアロシンプル★ 10:45～11:30	フラダンス 10:40～11:25	らくトレ・ストレッチ 9:50～10:35	ピラティス● 10:45～11:30	ピラティス (満員) 10:45～11:30	幼児運動教室 (年中) 10:45～11:30	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45～11:30
ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45	ベビーマッサージ● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと保護者) 11:55～12:40	低負荷バランス体操 (60歳以上) 11:05～11:50	バランス体操 12:30～13:15	ヨガ 12:00～12:45	幼児運動教室 (年長) 12:00～12:45	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:15～14:00	ママフィットwithベビー● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと母親) 13:10～13:55	低負荷バランス体操(60歳以上) 12:20～13:05	ボディシェイプ・ストレッチ● 13:45～14:30	リラックスヨガ● 13:15～13:45	幼児運動教室 (年少) 12:00～12:45	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:30～15:15	幼児運動教室 (年中) 15:00～15:45	リフレッシュムーブ 13:35～14:20	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:00～15:45	エアロシンプル★ 14:15～15:00	小学生運動教室 (1～3年生) 13:15～14:00 (満員)	リラックスヨガ 13:15～14:00
キッズチアリーディング (年中・年長) 15:45～16:30	幼児運動教室 (年長) 16:15～17:00	キッズ空手 (年中・年長) 16:25～17:10 (満員)	リトルクラシックバレエ (年少～年長) 16:15～17:00 (満員)	幼児運動教室 (年少) 16:45～17:30	エクササイズ&リンパケア● 14:30～15:15	リラックスヨガ● 14:30～15:15
ジュニアチアリーディング (小学生) 17:00～17:45	小学生運動教室 (1～3年生) 17:30～18:15	ジュニア空手 (小学生) 17:40～18:25 (満員)	姿勢改善ヨガ● 17:30～18:15	小学生クラシックバレエ (1～4年生) 18:00～18:45 (満員)	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:45～16:30	クラシックバレエ 15:45～16:30
リラックスヨガ● 18:45～19:30	リラクソヨガ● 18:45～19:30	リセット自力整体 18:55～19:40	骨盤スリム● 18:45～19:30	クラシックバレエ (満員) 19:15～20:00	ボディシェイプ・ストレッチ● 17:00～17:45	クラシックバレエ 17:00～17:45
キッズダンス (年長～小学生) 18:15～19:00	ピラティス● 20:00～20:45	優しい体幹エクササイズ● 20:10～20:40	リラックスヨガ● 20:00～20:45	クラシックバレエ 19:15～20:00	クラシックバレエ 18:15～19:00	

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

8月は28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)
- ▶外国人住民の居住地届(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)

▶マイナンバーカード(個人番号カード)の交付・届出等

▶公的個人認証(電子証明書の発行等)

▶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を実施します

やむを得ない理由で納付が困難な場合は、分割納付もできます。この機会にご相談ください。納付や電話での相談も受け付けます。

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

児童扶養手当現況届の窓口を2階に開設します

ひとり親家庭向けの相談も実施します。

開設時間 午前9時～午後5時

開設場所・問合せ 子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558

9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。

相談名	実施日時	相談場所	問合せ
区民相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	本庁舎1階 区民相談コーナー	区政情報センター ☎(5273)4585
法律相談	水・木曜日(祝日等除く) 13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	区政情報課広聴係 ☎(5273)4065
交通事故相談			
行政相談	2(金)・16(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
公益通報相談	【公益保護委員(弁護士)による電話相談】 ☎(6632)2760(大野徹也)・☎(3470)3311(水嶋一途)・☎(5204)6707(岩田登希子)		総務課総務係 ☎(5273)3505
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 10:00～16:00(受付は15:30まで)	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談は☎(5273)3646	男女共同参画課 ☎(3341)0801
女性相談	月～土曜日(祝日等除く) 10:00～16:00(受付は15:30まで)	男女共同参画推進センター(ウィズ新宿・荒木町16)電話相談は☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日13:00～16:00)は☎(3341)0905	
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～17:00(電話相談) 9:00～16:30(来所相談)	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階) ☎(5273)3884	
多重債務特別相談	27(火)13:00～16:00(電話予約)	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830	
仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	第2分庁舎1階	生活支援相談窓口 ☎(5273)3853
若年者の就労に関する相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	新宿区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(3200)3311	
商工相談	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿4階(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702
図書館でのビジネス情報支援相談会	17(土)12:00～16:00 28(木)16:30～20:30	中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010	
税務相談(電話相談)	6(火)・20(火)13:30～16:00(電話予約)	税務課税務係 ☎(5273)4135	
外国人相談	英語 ☎(5272)5060・中国語 ☎(5272)5070・韓国語 ☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等除く)9:30～12:00・13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー	しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1) ☎(5291)5171	
福祉サービスに関する法律相談	20(火)14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く) 13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内) ☎(5273)4522	
障害者相談窓口 ★はピアカウンセリングも実施	障害者福祉課 ☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健センター、保健予防課 ☎(5273)3862、★区立障害者福祉センター ☎(5292)7890、区立障害者生活支援センター ☎(5937)6824、シャロームみなみ風 ☎(5579)8412、まど ☎(3200)9376、ラパンス ☎(3364)1603、ファロ ☎(3350)4437、風 ☎(3952)6014へ。		
子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00 日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00	子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675	
発達相談	子ども総合センター発達支援係(あいあい)(新宿7-3-29) ☎(3232)0679へ。		
子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、各児童館へ。		
家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)13:00～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558	
ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00		
子育て電話相談	保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～土曜日(土曜日は一部の園で実施)9:00～17:00、いずれも祝日等を除く。	公立の保育園、子ども園	
教育相談	月～金曜日(祝日等除く) 来所(電話予約)…9:00～18:00(受付は17:30まで)電話…9:00～17:00	教育センター(大久保3-1-2) ☎(3232)3071 電話相談は☎(3232)2711	
いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日、祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)	新宿子どもほっとライン ☎(3232)2070	
住み替え相談	1(木)・2(金)・8(木)・9(金)・15(木)・16(金)・22(木) 13:00～16:00(電話予約)	本庁舎7階	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
マンション管理相談	9(金)13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
住宅資金融資相談	2(金)・16(金)13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	7(水)13:30～16:00(電話予約)	榎町地域センター(早稲田町85)	建築指導課 ☎(5273)3732
建築紛争相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	本庁舎8階	建築調整課 ☎(5273)3544
年金・労務等無料相談	9(金) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(6302)1353
マンション問題無料なんでも相談	7(水)・21(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都マンション管理士会新宿支部 ☎090(1033)9386
無料不動産相談所	14(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171
リフォーム無料相談(お住いの困りごと)	28(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区住宅リフォーム協議会 ☎(3362)2161
不動産登記無料相談	13(火) 13:00～16:00(電話予約)	区役所第1分庁舎2階区民相談室	登録全般については①、測量境界問題については②へ 主催・①東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945 ②東京土地家屋調査士会新宿支部 ☎(3364)6510
行政手続・法務等行政書士による無料相談	6(火)・20(火)12:00～16:00…区役所本庁舎1階ロビー。特別出張所、地域センター、BIZ新宿(西新宿6-8-2)、下落合図書館(下落合1-9-8)等は別日時に実施。		主催・東京都行政書士会新宿支部 ☎0120(917)485(下落合図書館の相談会は☎(3368)6100)
弁護士会電話無料相談	月～金曜日(祝日等除く) 10:00～16:00		主催・弁護士会の法律相談センター ※都内からかけた電話のみ対応します。

9月1日から
第2期がスタート

楽しく歩いて健康に! SHINJUKU♡



アプリでもっと
お得に
健康づくり!

「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。

◆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

- ▶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

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(第2分庁舎分館分室4階)

☎(5273)3047・FAX(5273)3930

STEP1 ▶ アプリをインストール

今すぐ
登録
できます!



- 手軽に登録・操作
- 歩数、消費カロリー等が一目で分かる
- 区から配信される健康情報をキャッチ

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。



ウォーキングコース



▲区内の名所を巡るウォーキングコースを紹介しています

ランキング



▲全体・年代・エリア・グループ毎のランキングを表示します



Android用



iPhone用

▲各アプリストアでインストール

STEP2 ▶ 歩いてポイントを獲得!

ポイント対象期間

2期:9月1日(木)~11月30日(水)



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



※抽選の対象は、18歳以上の新宿区に住民登録のある方です。アカウント設定で氏名・住所等を登録すると、自動で抽選対象となります。

※スマートフォンをお持ちでない方は、区で配布している活動量計でもご参加できます。

※活動量計は数に限りがあるため、活動量計での参加を希望する方は、健康づくり課へお問い合わせください。

新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト イベント

陸上教室 速く走るための、走力アップ講座

日時 9月19日(祝)午後1時~2時45分

会場 新宿コズミックセンター
(大久保3-1-2)

対象 小学生、60名



司会
キクチウツツカナイ



ゲスト
バイク川崎バイク



ゲスト
レギュラー



講師 塚原直貴
(北京オリンピック4×100mリレー銀メダリスト)

申込み 電話かほかき・ファックス(3面記入例のほか、年齢、学年、電子メール(お持ちの方)、質問事項への回答(質問①1日の平均運動時間は60分以上ですか。質問②①がはいえの方は運動に取り組めない要因(例:忙しい、近くにスポーツできる場所がない等)。質問③スポーツは得意か不得意か)を記入)で、9月2日(金)午後6時(必着)までに問合せ先へ。同イベントホームページ(下二次元コード。HP<https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、9月5日(月)以降に結果を郵送・電子メールで全員にお知らせします。定員に空きがある場合は、9月6日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問合せ 吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(3209)8264

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・FAX(5273)3590



COVID-19

新型コロナワクチン 4回目接種情報

HPで詳しく



60歳以上の方、基礎疾患のある方等に加え、新たに医療従事者・高齢者施設等従事者の方が4回目接種対象者となりました。

4回目接種対象 ①60歳以上の方

②18歳以上60歳未満で▶基礎疾患のある方、▶重症化リスクが高いと医師が認める方、▶医療従事者、▶高齢者施設等従事者

★18歳以上の方で3回目接種を令和4年4月30日までに完了した方へ接種券を一齐発送しました。上記接種対象以外の方にも接種券が届きます。
ご自身が接種の対象か、必ずご確認ください

予約方法

区集団接種

◆インターネット(ワクチン接種予約サイト)

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

24時間対応

(右二次元コード。パソコン・スマートフォン用)

◆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)

FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

個別接種

4回目個別接種を実施している医療機関一覧(右二次元コード)を参考に、各医療機関に直接お申し込みください。

