

令和5年度版 しんじゅく健康長寿ガイドブックを発行します

健康づくりや介護予防・フレイル予防等さまざまな情報をまとめた冊子です。
内容の例 ▶運動・体力づくり、▶趣味・交流、▶知識習得、▶ボランティア・就労、▶相談・健診、▶区内施設、▶心身の状況を確認できるチェックリスト
配布方法 特別出張所やシニア活動館・地域交流館等で4月1日(土)から配布す

るほか、令和5年度に70歳になる方へ順次発送します。同日から新宿区ホームページでもご覧いただけます。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273) 4193

HPで詳しく



家事・育児をサポートします

ベビーシッター利用料の助成や、ヘルパー等の派遣による家事・育児支援を利用できます。申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

●ベビーシッター利用料の一部を助成します HPで詳しく

日常生活上の突発的な事情等で、一時的にベビーシッターの保育を必要とする保護者に、利用料の一部を助成します。



助成期間 4月1日～令和6年3月31日利用分

対象 区内在住で未就学児の保護者

対象経費 ベビーシッター事業者に支払った保育利用料

※入会金・交通費・キャンセル料等のオプション経費は対象外です。

助成額 お子さん1人1時間に付き▶午前7時～午後10時の保育は2,500円を上限、▶午後10時～午前7時の保育は3,500円を上限
※お子さん1人に付き年144時間、多胎児の場合はお子さん1人に付き年288時間が上限です。

問合せ 子ども家庭支援課子育て支援係 ☎(3232) 0695

●産後ドゥーラやヘルパーを派遣します HPで詳しく

産前産後に育児や家事等の援助が必要な方のご自宅等に産後ドゥーラ・ヘルパーのいずれかを派遣します。事前に利用登録が必要です。



対象 区内在住で下記のいずれかに該当する方

▶①妊娠している方、▶②1歳未満のお子さんを養育している方、▶③3歳未満の多胎児を養育している方、▶④3歳未満のお子さんと4歳未満の兄弟を養育している方

※④の方で、3歳未満のお子さんが保育サービス等を利用している場合も、令和5年度から利用できるようになります。

問合せ 子ども家庭支援課総合相談係 ☎(3232) 0675

令和5年度 子ども未来基金助成事業等の募集

申請方法等詳しくは、子ども家庭課等で配布している募集案内をご覧ください。

●子どもの育ちを支援する活動への助成

対象 下記の全てを満たす団体

▶区内で活動している、HPで詳しく

▶活動する会員数が5人以上、▶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 ▶活動費助成…50万円を限度

(★)、▶会場費助成…月3万円を限度



(★)…年間の平均利用人数や活動回数などに応じて助成額を加算します。

申請期限 4月14日(金)

●コンサルティングを活用した支援

区内で子どもの育ち、HPで詳しく

を支援する活動を新たに始めたい団体等を対象に、コンサルティング

を受ける機会を区が提供します。

申請期限 12月28日(木)

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273) 4261



全世代向けの多彩な イベント

北新宿図書館ミニシアター

イベント

日時 4月8日(土)午後2時30分～4時30分

会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

内容 「シャレード」(日本語音声)

申込み 3月27日(月)から電話で問合せ先へ。先着20名。

申込み 北新宿図書館 ☎(3365) 4755

ささえーる 薬王寺の講座

講座

①ささえーる歌声広場

日時 4月25日(火)午前10時～11時30分

対象 区内在住の方、8名

②ストレッチ3B(さんびー)体操

日時 4月28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)

対象 区内在住の方、各回14名

③パソコン講座

日時 4月14日(金)午後1時30分～3時

対象 区内在住の方、5名

④オンライン体験講座(Zoom)

日時 4月28日(金)午後1時30分～3時

対象 区内在住の方、5名

……………<①～④共通>……………

申込み 4月4日(火)までに電話で問合せ先へ。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)

施設

新宿スポーツセンター プールの利用を再開します

同センターでは、プールの空調設備改修工事を行っていましたが、4月1日(土)から利用を再開します。

※その他の施設は、通常どおり営業しています。

問合せ ▶利用…同センター(大久保3-5-1) ☎(3232) 0171、▶工事…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

外濠公園運動施設 利用制限の導入

同運動施設(市谷本村町・千代田区五番町)で、7月1日以降に申請した予約の無断キャンセルや利用日4日前～当日のキャンセルを行った方は、一定期間利用を制限します。詳しくは、千代田区ホームページ(右二次元コード。📄https://www.city.chiyoda.lg.jp/shisetsu/bunka/sotobori-ground.html)をご覧ください。

問合せ ▶利用…千代田区生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係 ☎(5211) 3627、▶その他…区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



区民のひろば

費用・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。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

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

★催し・講座★

◆Hynemos Wind Orchestra第15回定期演奏会 4月29日(祝)午後2時から(午後1時開場)、新宿文化センターで。アマチュア吹奏楽団によるクラシックコンサート。▶無料。▶電話か電子メールで。📧Hynemos Wind Orchestra広報担当 ☎080(2035) 9971・📧hynemos.wind.orchestra@gmail.com

◆第32回鶴巻町フェスティバル出店者募集 5月14日(日)(雨天の場合21日(日))、早大通り(早稲田鶴巻町)

で。▶1区画2,000円。▶4月24日(月)までに電話で。先着50区画程度。▶月～金曜日午前10時～午後6時に同フェスティバル実行委員会 ☎080(3083) 5076

◆音訳ボランティア養成講習会 5月12日(金)・19日(金)と5月24日～10月4日の毎週水曜日、大久保3丁目ほかで。視覚障害者のための声の図書作り。22～65歳対象。選考あり(15名)。4月14日(金)に説明会あり。

▶2,000円。▶4月13日(木)までの月～金曜日午前10時～午後4時に電話で。📍東京ヘレン・ケラー協会点字図書館・堀江 ☎(3200) 0987

★サークル紹介・会員募集★

◆中国語 月3回火曜日午後2時～4時、本塩町地域交流館で。中国語で会話・作文・文法を学ぶ。テキストあり。

▶月5,000円。📍中国語学習会・阿部 ☎(3351) 7607

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)

3月の新宿区の人口		1日現在 (増減は前月比)
住民基本台帳人口	345,718人	(504人減)
世帯数	222,840世帯	(351世帯減)
	日本人	外国人
人口計	305,681人 (207人減)	40,037人 (297人減)
男	152,705人 (118人減)	20,827人 (194人減)
女	152,976人 (89人減)	19,210人 (103人減)