

暮らし	2・3面	イベント	4・5面
▶特別区民税・都民税(住民税)のお支払いは納期限までに		▶関東大震災から100年パネル展等を開催します	
住宅・まちづくり	3面	▶新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン 区内在住の方等のエントリー	
福祉	2・3・5面		
子ども・教育	3・4面	保健・衛生	5・6・8面
▶区立幼稚園入園説明会		▶新型コロナ関連情報	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。

平和への願い

今年は戦後78年



今日8月15日、終戦から78年が経過しました。第二次世界大戦では、度重なる空襲で、区内の約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中、戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に受け継いでいくことは今を生きる私たちの責務です。一人一人が常に平和の尊さを認識し、その大切さを語り継いでいきましょう。

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

つめあと 空襲の爪痕を辿りませんか

昭和20年4月13日・14日の城北大空襲、5月25日の山の手大空襲で、新宿区(当時の四谷区・牛込区・淀橋区)は壊滅的な被害を受けました。区は、戦争の恐ろしい事実や悲しい体験を伝え、学んでいただくため、さまざまな取り組みを行っています。実際に現地を訪れ、戦争の悲惨さと平和の尊さを感じてみませんか。

新宿区平和マップ

- 空襲の爪痕が残る貴重な史跡を辿る5つのルートに掲載しています
総務課・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館等で配布しています。新宿区ホームページでもご覧いただけます。

平和マップウォーキング

- 平和マップで紹介する戦争の史跡を解説付きで巡ります **▶イベント**
日時・コース 11月5日(日) / 夏目坂・箱根山コース
※詳しくは、広報新宿後号でご案内します。

HPで詳しく



新宿区平和マップ

平和マップで紹介している主な史跡

大久保・新宿コースで紹介

空襲の戦跡
戦争の恐ろしさを伝える焼け残った樹木

- 1 鎧神社のイチョウ (北新宿3-16-18)
- 2 稲荷鬼王神社のスタジイ (歌舞伎町2-17-5)
- 3 早稲田大学 喜久井町キャンパス内の観音像 (喜久井町17)
- 4 感通寺境内の喜久井町観音 (喜久井町39)
- 5 陸軍戸山学校址碑 (都立戸山公園内)

夏目坂・箱根山コースで紹介

戦災者を供養するための碑
犠牲者への慰霊と平和への願いが込められ建立された観音像

今号で紹介している史跡

▲夏目坂・箱根山コース

▲大久保・新宿コース



★2面でも平和に関する区のイベント等を紹介しています

コラム 新宿の未来のために

▼8月15日で戦後78年が経過します。戦争により家族を失った方たちで組織された新宿区遺族会も活動を停止しました。時間の経過により、戦争を体験した方が少なくなる中、戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に継承していくことは我々の世代の重要な役割であると考えています。区では、戦争体験談等を収録した映像を区ホームページで公開しているほか、DVDを図書館で貸し出しています。戦争体験の話や聞く機会がない方にぜひ視聴いただき、平和への思いを深めるきっかけにしたいと考えています。また、平和の大切さを後世に伝えていくには、若者が平和について考え、発信することが重要です。区では、小・中学生の親子を被爆地広島長崎へ派遣し、現地で学び、感じたことを発表する平和派遣報告会や、小・中学生に平和をテーマとしたポスターを描いてもらい、展示する平和のポスター展を実施しています。今後、若い世代とともに平和の大切さを発信していきます。

▼9月1日に関東大震災から100年を迎えます。1923年に発生した巨大地震では、死者行方不明者10万5千人余りの甚大な被害がもたらされました。政府は9月1日を「防災の日」と定め、地震や豪雨など災害への備えを呼びかけています。首都直下地震や南海トラフ巨大地震、中豪雨など、新宿区にも大きな被害をもたらす大災害は、将来必ず発生するといわれています。災害はいつか頃やってくる。停電や断水に備えて備蓄するなどの日頃から防災意識を高めていただきますようお願いいたします。

▼7月15日(土)から再掲「安全基準を満たした自転車用ヘルメットを購入した方に対する費用助成の申請受け付けを8月14日から開始しました。1人に付き上限3千円です。1自身の安全のため、ぜひ助成制度を活用して自転車用ヘルメットを購入いただき、自転車の乗車の際は着用していただきますようお願いいたします。助成の件で不明な点がありましたら相談窓口 ☎(5273)41900へお問い合わせください。

▼町会や商店会などの地域の皆さまが主催するイベントが、区内各地で開催されています。久しぶりの開催のため、多くの会場は大盛況です。こうしたイベントは、地域の皆さまが参加者を楽しんでもらうためのボランティアで運営しています。混雑ごみや不便もあるかもしれませんが、温かい目で見てください。

区長 古住 健一

未来へ語り継ごう 平和の大切さ

区は、国連が定めた国際平和年にあたる昭和61年に、「新宿区平和都市宣言」(右記)を行いました。

問合せ 総務課総務係
(本庁舎3階) ☎(5273) 3505

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

映像で伝える 戦争の悲惨さと平和の尊さ





DVD「未来に語り継ぐ平和へのメッセージ」

戦争体験談や区の戦争被害の概要等を収録しています。
DVDは、区政情報センター(本庁舎1階)、区立図書館(所蔵は中央・四谷・下落合のみ)で貸し出しているほか、新宿区ホームページ(上二次元コード)からもご覧いただけます。

問合せ 総務課総務係



空襲の記憶(同映像から抜粋)

区民の方の戦争体験
(東京大空襲の体験談)



11時30分頃空襲警報のサイレンが「ウーウーウー」と切れて鳴る様子(同映像から抜粋)

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きました。
日時・会場 下表のとおり(土・日曜日を除く)。時間はいずれも午前8時30分～午後5時(火曜日は午後7時まで(8月22日(火)は正午まで))



問合せ ▶区役所本庁舎での展示…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22日(火)まで
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	▶筆筒町(筆筒町15) ▶戸塚(高田馬場2-18-1) ▶落合第一(下落合4-6-7) ▶落合第二(中落合4-17-13) ▶柏木(北新宿2-3-7)
		▶四谷(内藤町87) ▶榎町(早稲田町85) ▶若松町(若松町12-6) ▶大久保(大久保2-12-7) ▶角筈(西新宿4-33-7)

エントリーは9月29日まで

新宿商談マッチング2023







●区と区内金融機関が連携して開催します

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。商品を売り込んでビジネスチャンスを広げてみませんか。

対象 区内に事業所または店舗がある中小企業・個人事業主

対象商品 食品・雑貨

参加バイヤー ▶(株)高島屋(食品小売)、▶JASMEQ(食品卸)、▶(株)エイケイ舎(雑貨卸)、▶(株)アイトー(雑貨卸・小売)



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、▶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29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(上二次元コード)から取り出せます。

●エントリーに向けたセミナーを実施します

日時 8月31日(木)午後3時～4時

会場 区立産業会館(西新宿6-8-2、BIZ新宿)

※ウェブ会議ツール「Zoom」でも参加できます。

対象 本事業へエントリーした方、エントリーを検討している方

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

講師 しんきん地域創生ネットワーク(株)

申込み 8月30日(水)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。

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

高校・大学等への進学を応援します

受験生チャレンジ支援貸付事業





高校・大学等の受験料と学習塾の費用を無利子でお貸しします(貸付要件・審査あり)。高校・大学等へ進学した場合は、所定の手続きにより返済を免除します。

対象・貸付限度額 一定所得以下の世帯で次に該当するお子さん

▶中学3年生とこれに準ずる方…塾の費用20万円・受験料2万7,400円

▶高校3年生とこれに準ずる方…塾の費用20万円・受験料8万円

問合せ 区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5292) 3250

HP <https://jukenchallenge.jp/>



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

※納期限を過ぎると、延滞金が増額される場合があります。

※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。

●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

10月～12月は定員を拡大して募集 元気な高齢者向け介護予防教室

日程・会場等 右表のとおり。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分

★脳はつらつ教室の水曜日の会場は、10月から右表のとおり変更します。

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5面記入例のほか生年月日・希望する教室の受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、8月24日(木)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、令和5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(金)ころお知らせします。同時期に右表の複数の教室には参加できません。

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・初回の日程(祝日を除く。各全9回)	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・10月3日	15名
	2	落合第一地域センター(下落合4-6-7)★	水曜日・午後・10月4日	15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月2日	20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月3日	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日・午前・10月5日	15名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日・午前・10月6日	20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・10月2日 木曜日・午前・10月5日	7名 7名
	8	ささえーる中落合(中落合1-7-1)	火曜日・午前・10月3日	14名
	9	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日・午前・10月3日	15名
	10	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日・午前・10月6日	20名
	11	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日・午後・10月6日	22名
	12			

認知症に関する 相談・学習会・講座

●認知症介護者相談

日時 9月4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 精神科医師による相談

申込み 8月17日(木)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5日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶②9月21日(木)…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)、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 医師による相談

申込み 8月17日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ ▶①落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080、▶②戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143

●認知症介護者家族会(学習会)

日時 9月14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ほか

内容 講座「認知症の人へのケア方法」、介護者同士の交流会

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 9月29日(金)午後2時～3時30分

会場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対象 区内在住・在勤・在学の方、30名

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

区立幼稚園入園説明会

●教育方針や14園の特色を説明する合同説明会を開催します

当日、各会場で入園相談会も実施します。

日時・会場 ▶8月26日(土)…四谷地域センター(内藤町87)、▶8月29日(火)…戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)、いずれも午前10時～11時45分

対象 令和6年度に区立幼稚園の入園を検討している未就園児の保護者

申込み 事前に電話で学校運営課幼稚園係 ☎(5273)3103へ。

●各幼稚園でも説明会を開催します

詳しくは、各園へお問い合わせください。

日時・会場等 下表のとおり



 HPで詳しく



幼稚園名	所在地・電話番号	説明会日時
津久戸	津久戸町2-2 ☎(3266)0129	9月5日(火)から休園日を除く毎週火曜日午前10時～11時30分
市谷	市谷山伏町1-3 ☎(3266)0184	9月5日(火)午後2時30分～3時30分
早稲田	早稲田南町25 ☎(3205)9086	9月14日(木)午前10時～11時
鶴巻	早稲田鶴巻町140 ☎(3205)9167	9月15日(金)午前10時～11時
牛込仲之	市谷仲之町4-33 ☎(3358)3880	9月7日(木)・29日(金) 午後2時30分～3時30分
余丁町	若松町13-1 ☎(3205)9255	9月1日(金)午後1時～1時45分
四谷第六	大京町30 ☎(3358)3774	随時個別に対応します。
花園	新宿1-22-1 ☎(3353)8277	9月19日(火)・27日(水)・10月5日(木)・17日(火) 午前11時～11時30分
大久保	大久保1-1-21 ☎(3205)9425	9月12日(火)午前10時～11時(見学あり)
戸塚第二	高田馬場1-25-21 ☎(3205)9609	8月31日(木)午前11時30分～12時 9月5日(火)・26日(火)・10月3日(火)午前10時30分～11時
落合第三	西落合1-12-20 ☎(3565)0914	随時個別に対応します。
落合第四	下落合2-9-34 ☎(3565)0939	11月1日(水)午前10時～10時30分 (見学会は10月25日(水)午前10時30分～11時に実施)
淀橋第四	北新宿3-17-1 ☎(3227)2165	9月13日(水)・21日(木)午前10時～11時
西戸山	百人町4-7-1 ☎(3362)0400	9月22日(金)午前10時～11時

くらし

夏のゴーヤーサロン

日時 9月10日(日)午後1時30分～3時

内容 ゴーヤーの食べ方等の情報交換

申込み 往復はがきか電子メールに5面記入例のとおり記入し、9月1日(必着)までに問合せ先へ。定員15名。応募者多数の場合は抽選。

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・☎info@shinjuku-ecocenter.jp

リサイクル講座

●古布からエプロンドレス作り

日時 9月14日(木)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)

持ち物 古布(着物地は浴衣・ウール・ポリエステル等で1着分、洋服地は幅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5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

「建築士と考えるカーボン・ゼロ社会」を

テーマにさまざまなイベントを開催します。

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

内容 スタンプラリー、折り紙建築体験等のワークショップ、建築児童画等の作品展、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

区の担当課 建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3732

関東大震災から100年 パネル展等を開催します

今年で関東大震災から100年を迎えます。区では、災害時の写真・資料のパネル展示や、地震の揺れを体感できる起震車体験を実施します。当日直接、会場へおいでください。

日時・会場等 ▶パネル展示…8月24日(休)～9月1日(金)/区役所本庁舎1階ロビー

▶起震車体験…9月1日(金)午前9時30分～12時、午後1時30分～4時/区役所本庁舎正面玄関前

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

図書館のイベント情報

- 一般対象
 - 角筈図書館 ☎(5371)0010
 - ▶定年後の準備はできていますか～iDeCo、年金の繰り下げも解説(9/2)
- 子ども対象
 - こども図書館 ☎(3364)1421
 - ▶絵本作家講演会(10/7)

中町図書館の休館
中町図書館(中町25)は特別図書整理のため休館します。
休館期間 9月6日(水)～8日(金)
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

新宿区×よしもとワクワクスポーツ体験プロジェクト

陸上教室

日時 9月24日(日)午後1時～2時45分

会場 新宿ここ・から広場(新宿7-3-29)

※雨天時は新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)で開催します。

対象 小学生、60名



申込み 電話かががき・ファックス(5面記入例のほか学年・電子メールアドレス(お持ちの方)・質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がはいえの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意、▶④陸上競技の経験)を記入)で9月4日(月)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(<https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込めます。応募者多数の場合は抽選し、結果を全員に郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、9月12日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

※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・☎(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

元気館 10月～12月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292 <https://www.sportssoasis.co.jp/sh45/>

◆コース型・通年型プログラム

日時・対象・内容 右表□□のとおりに
※コース型プログラムの定員は右表□□のとおりにです。
申込み 8月31日(必着)までに電話かががき(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9月4日(月)に同館ホームページと館内掲示で発表)。

※通年型プログラムは定員に達していない場合、随時追加募集しています。

◆フリー型プログラム

日時・対象・内容 右表□□のとおりに
※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 同館1階受け付け前の券売機で当日券を購入してご参加ください(費用は右上表のとおりに)。

●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

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)

●元気館の体育館・大会議室・サークル室の貸し出しを12月から再開します

元気館は、老朽化した空調設備などの大規模修繕工事のため、令和6年4月1日から全館休館します(予定)。詳しくは、健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024へお問い合わせください。

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)	※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。
通年型	年間(4月1日～令和6年3月31日)でのプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)	※満員の通年型プログラムはキャンセル待ちとして受け付けます。
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)	

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● 9:45～10:30(35名)	シニア健康体操● 9:25～10:25(30名)	らくトレ・ストレッチ● 8:35～9:20(35名)	カラダ整身体操● 9:30～10:30(35名)	低負荷バランス体操● (60歳以上) 9:30～10:30	親子運動教室(1歳6か月～3歳の未就園児と保護者) 9:30～10:15(25名)	リラクソヨガ● 9:30～10:30
エアロシンブル★ 10:45～11:30	フラダンス★ 10:40～11:40(30名)	らくトレ・ストレッチ● 9:35～10:20(35名)	ピラティス● 10:45～11:30	ピラティス● 10:45～11:45	幼児体操教室(年中) 10:30～11:30(30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45～11:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 11:45～12:30	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) 11:55～12:40	低負荷バランス体操● (60歳以上) 11:55～12:55	ヨガ● 12:00～13:00(30名)	ヨガ● 12:00～13:00(30名)	幼児体操教室(年長) 11:45～12:45(30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～13:00
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:00～14:00	コアリラクソス 12:55～13:55	コアリラクソス 13:15～13:30	リラクソヨガ● 13:15～13:45	リラクソヨガ● 13:15～13:45	小学生体操教室(小学1～3年生) 13:00～14:00(満員)	コアリラクソス 13:20～13:35
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:15～15:15	月替わりリッスン 14:10～14:40	リフレッシュ体操● 13:50～14:50	ボディシェイプ・ストレッチ● 14:45～15:45	エアロシンブル★ 14:15～15:00	リンパ体操● 14:30～15:30(30名)	リラクソヨガ● 14:00～15:00(40名)
キッズアリーディング (年中・年長) 15:45～16:45	幼児体操教室(年中) 15:00～16:00(30名)	フラダンス★ 15:10～16:10(30名)	リトルクラシックパレエ (年少・年中・年長) 16:15～17:15(満員)	骨盤スリム● 15:15～16:15(35名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:45～16:30	クラシックパレエ★ 15:30～16:30(25名)
ジュニアアリーディング (小学生) 17:00～18:00	小学生体操教室(小学1～3年生) 17:30～18:30	ジュニア空手 (小学生) 17:40～18:40(満員)	姿勢改善ヨガ● 17:45～18:30	幼児体操教室(年少) 16:30～17:30(30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 16:45～17:30	●…マット系 レッスン ★…アクティブ系 レッスン
キッズダンス (年長～小学生) 18:15～19:15	リラクソヨガ● 18:45～19:30	リセット 自力整体● 18:55～19:55(30名)	骨盤スリム● 18:45～19:30	小学生クラシックパレエ (小学1～4年生) 17:45～18:45(満員)	ボディシェイプ・ストレッチ● 16:45～17:30	
	ピラティス● 19:45～20:45(30名)	優しい体幹エクササイズ● 20:10～20:40	リラクソス ヨガ● 19:45～20:45(30名)	クラシックパレエ★ 19:00～20:00(32名)	クラシックパレエ★ 18:00～19:00(32名)	

福祉

おてがる体力確認会(1日2部制)

年度内1人に付き1回まで参加できます。持ち物等詳しくは、参加者に後日、郵送でご案内します。

日時 9月20日(水)▶午後1時30分～2時45分、▶午後3時15分～4時30分

会場 戸山シニア活動館(戸山2-27-2)

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

内容 運動能力測定、介護予防体操の紹介ほか

申込み 8月17日(休)～9月6日(水)に電話で問合せ先へ。先着の方を優先に、希望時間は振り分け時の参考にします。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

介護者講座

●高齢者介護におけるホームヘルパーの仕事

日時 9月22日(金)午後1時～3時30分

会場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

講師 荻野拓也(訪問介護事業所管理者)

申込み

8月17日(休)から電話かファックス(5面記入例のとおりに記入)で問合せ先へ。先着30名。

問合せ 落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080・☎(3950)4130

全世代向けの多彩なイベント

新宿NPO活動基礎講座

●クラウドファンディング講座

日時 8月31日(木)午後6時45分～8時45分

対象 社会貢献活動をしている方、NPO等の寄付担当者ほか、60名(会場20名、オンライン40名)

内容 クラウドファンディングの解説、共感と支援を得るためのポイント

講師 高畑未波(READYFOR(株))

費用 1,000円(資料代等)

申込み 8月17日(休)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおりに記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.net

多様な視点で考える防災

●災害時のトイレ対策始めませんか

日時 9月9日(土)午後2時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名

講師 高橋聖子(インクルラボ代表)

申込み 8月17日(休)から電話かファックス(5面記入例のとおりに記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 男女共同参画推進センター(荒木町16、ウイズ新宿) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

魚のおろし方教室

区内鮮魚店店主が魚のおろし方を指導します。

日時 9月24日(日)午前10時～12時

会場 牛込笹管地域センター(笹管町15)

対象 区内在住の16歳以上で同教室に初めて参加する方、15名

持ち物 先のとがった包丁(出刃包丁など)・ふきんほか

申込み 往復はがき(1名に付き1枚)に5面記入例のとおりに記入し、9月1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 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

ギャラリー“みるっく”展示作品募集

展示期間 10月～令和6年3月

※展示できる期間は、1個人(または1グループ)に付き、年度内1回最大1か月までです。

展示場所 ▶新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、▶新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)、▶四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)

対象 区内在住の方、会員数が5名以上で8割以上が区内在住・在勤の方で構成されているグループ

申込み 所定の申請書を9月8日(必着)までに郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申請書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 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・☎(5273)3590

SHINJUKU CITY 21st HALF MARATHON

2024年1月28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

●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・方法等を紹介いたします。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 ★…エントリー協賛(4万円の協賛費でのエントリー)

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	6,000名(★100名)	1万1,000円(★4万円)
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	1,000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・小学生以上の障害者	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。

●エントリー方法等

種目	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(火)午後0時30分～31日(休)	
エントリー協賛(ハーフマラソン)	8月22日(火)午後0時30分～10月31日(火)	▶インターネット http://spoon.net/ (右二次元コード)
ハーフマラソン	▶第1次受け付け…9月3日(日)午後0時30分～11時59分 ▶第2次受け付け…9月4日(月)午後0時30分～10月31日(火)	▶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)
その他種目	9月4日(月)午後0時30分～10月31日(火)	

●募集しています
ボランティアスタッフ・ボランティアリーダー、協賛いただける個人・団体を募集しています。応募方法等詳しくは、問合せ先ホームページでご案内しています。



防災行政無線による Jアラート全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さまへ迅速かつ確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れますので、ご理解をお願いします。

放送日時 8月23日(水)午前11時から

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)、▶「こちらは、ぼうさい新宿です」

※放送の前後にチャイム音が流れます。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874



残暑が厳しいこの時季も 熱中症にご注意を

熱中症は適切な予防・対処で防ぐことができます。外出はなるべく避けて涼しい室内に移動しましょう。

◆特に気を付けたいこと

- ▶暑さを避けましょう
- ▶扇風機やエアコンを使用しましょう
- ▶のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう
- ▶暑さに体を慣らしつつ適度な運動をしましょう

問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024



◆暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

高齢者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。施設の利用証がない方も利用できます。

利用期間 9月30日(土)までの午前9時～午後6時。土・日曜日、祝日も利用できます(ささえる 中落合は日曜日休館)。

利用できる施設 ▶ささえる 薬王寺、▶ささえる 中落合、▶シニア活動館、▶地域交流館

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

海外旅行者のための感染症予防

◆出かける前に確認を

下記サイトから旅行先の衛生状況、流行している感染症等を確認しましょう。

- 海外で健康に過ごすための情報サイト[FORTH](厚生労働省検疫所)

HP <https://www.forth.go.jp/index.html>



- トラベルクリニック(国立国際医療研究センター)

HP <https://travelclinic.ncgm.go.jp>



- 海外旅行者・帰国者のための感染症予防ガイド(東京都保健医療局)

HP <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/yoboguide.html>



◆旅行中に気を付けること

- ▶小まめに手を洗う、▶生水は飲まず、氷にも注意する、▶肉・魚・野菜等は十分加熱したものを選ぶ、▶動物・鳥・虫との接触を避ける、▶現地で病院等を受診した場合は、診断名・薬の名前をメモする

◆帰国後の体調について

- ▶帰国時に下痢・発熱・黄疸等の症状がある場合は、検疫所へ必ず申し出る、▶症状が出た場合は、医療機関を受診し、渡航歴を医師に伝える、▶潜伏期間が1か月以上の病気もあるため、体調の変化に注意する

◆麻しん(はしか)に注意

- 約10日の潜伏期間後、発熱・咳・鼻水などが2～4日続き、高熱と発疹が現れます。予防接種歴のない方は渡航前に接種しましょう。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

女性の健康専門相談

●オンライン申し込みを受け付けています

思春期から更年期の婦人科系の症状や不妊の悩み・相談を、女性の産婦人科医師が個別にお受けします。

申込み 電話で問合せ先へ。東京共同電子申請サービス(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)からも申し込みめます。

会場・問合せ 女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161

HPで詳しく



傍聴できる 審議会

労働報酬等審議会

日時 8月24日(水)午前10時～12時

内容 労働報酬下限額ほか

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎4階401会議室へ。

問合せ 契約管財課契約係(本庁舎4階) ☎(5273)4075

次世代育成協議会

日時 8月25日(木)午後2時～4時

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)へ。託児はありません。

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261

国民健康保険運営協議会

日時 8月26日(金)午後3時～5時

※当日は閉庁日のため、本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。また、駐車場が使えないため、公共交通機関等でおいでください。

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 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880

みどりの推進審議会

日時 9月1日(金)午前9時30分～12時

会場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申込み 傍聴を希望する方は前日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 みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595

保健・衛生

料理が好きになる 野菜の料理講座(第1回)

- 夏バテ予防にぴったり

お家で焼肉メニュー

YouTubeを利用した料理講座(20分程度)です。申込者には後日、動画のURLとレシピを送信します。

配信期間 9月14日(木)まで

対象 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶牛カルビ焼肉とサムギョプサル、▶トマトとタマネギのナムル、



▶豆もやしのスープ

申込み 9月10日(日)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)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

調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け講習会

日時 9月14日(水)午後2時～4時

内容 講演「最新の食品衛生事情」

持ち物 筆記用具、お持ちの方は食品衛生責任者手帳・実務講習会受講カード
会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827

区関連・官公署情報

都心の歴史再発見・健康づくりウォーク

- 第21回大江戸線一周ウォーク

コース・費用の支払い方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 9月23日(祝)午前8時30分～午後4時

内容 新宿中央公園(西新宿2-11)から都営大江戸線沿線をウォーキング

費用 ▶区内在住の方…1,400円、▶都協会員…1,200円、▶他協会員・一般…1,500円ほか

後援 新宿区

申込み 所定の申込書を9月8日(金)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申込書はNPO法人東京都ウォーキング協会が配布しているほか同協会ホームページ(HP <https://tokyowalking.org/>)から取り出せます。

問合せ 同協会(〒101-0052千代田区神田小川町2-1-9、日米商会ビル6階) ☎(3295)6262・☎(3295)6263

救急車の適正利用のお願い

- 救急出場件数が増加しています

現在、東京消防庁の救急出場件数は、過去最多となった昨年の87万2,075件を上回るペースで増加しています。

救急出場件数の増加により、通常より救急車の到着が遅くなる可能性があります。

救急車を呼ぶべきか迷った際は、東京消防庁救急相談センター☎#7119にご連絡ください。

問合せ 東京消防庁 ☎(3212)2111

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27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(他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ぬ)、▶ 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、本人か同一世帯の方のみ。広域交付住民票の写しは発行不可)、▶ 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)、▶ 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対象)
- 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

納付が困難な方や滞納している方をご相談ください。電話相談のほか、来庁相談や納付もできます。
開設時間 午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)
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

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

マイナンバーカード受け取り窓口の臨時開設

●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 9月3日(日)・9日(土)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

区民のひろば

☎費用・申込み・問合せ

- 問合せ** 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500
- ★催し・講座★
- ◆ **第29回世界アルツハイマーデー記念講演会「認知症の母とともに暮らしてみよう」** 9月16日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)、四谷区民ホールで。講師は恩蔵絢子。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着390名。☎火・金曜日午前10時～午後3時に認知症の人と家族の会東京都支部 ☎(5367)8853
- ◆ **遺言・相続110番(無料電話相談会)** 9月20日(水)午前10時～午後3時。☎午前10時～午後4時30分に第一東京弁護士会遺言センター ☎(3595)1154

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(祝日等を除く) 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	毎週水・木曜日(祝日等を除く) 13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	区政情報課広報係 ☎(5273)4065
交通事故相談	1(金)・15(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
行政相談	1(金)・15(金)13:00～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505
人権・身の上相談	1(金)・15(金)13:00～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	
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)		
悩みごと相談室	月曜日(祝日等を除く) 10:00～16:00 月～土曜日(祝日等を除く) 10:00～16:00	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	男女共同参画課 面接相談(電話予約) ☎(3341)0801 電話相談受け付けは15:30まで
女性相談	月～金曜日(祝日等を除く) 8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階)	☎(5273)3884
消費生活相談	月～金曜日(祝日等を除く) 9:00～17:00(電話相談) 9:00～16:30(来所相談)	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)	☎(5273)3830
多重債務特別相談	26(火)13:00～16:00(電話予約)		
仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等を除く) 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(祝日等を除く) 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(祝日等を除く) 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	16(土)12:00～16:00 27(水)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	5(火)・19(火)13:30～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	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(祝日等を除く)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		
外国人相談	英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)	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	19(火)14:00～16:00 (電話予約・電話相談)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
成年後見専門相談	月・水・金曜日(祝日等を除く) 13:00～14:00・14:30～15:30 (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、まどろみ ☎(3200)9376、ラバンス ☎(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(祝日等を除く)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(祝日等を除く)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・年末年始を除く) 来所相談(電話予約)…9:00～18:00(受付は17:30まで) 電話相談…9:00～17:00		教育相談室(大久保3-1-2、教育センター7階) ☎(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、年末年始…12:00～22:00		新宿子どもほっとライン ☎(3232)2070
住み替え相談	1(金)・7(木)・8(金)・14(木)・15(金)・21(木)・22(金)・28(木)		本庁舎7階
不動産取引相談	13:00～16:00(電話予約)		住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
マンション管理相談	8(金)・22(金)13:00～15:50(電話予約)		第1分庁舎2階 区民相談室
住宅資金融資相談	1(金)・15(金)13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	13(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
建築計画紛争相談	月～金曜日(祝日等を除く)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	8(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 ☎(6265)3517
税理士による無料税務相談	①11(月)半込算算・25(月)若松、②6(水)・20(水)戸塚・8(金)落合第二の各地域センター(電話予約)、時間は13:00～16:00		主催①東京税理士会四谷支部 ☎(3357)4858・②新宿支部 ☎(3369)3235
マンション問題無料なんでも相談	6(水)・20(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	13(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第七ブロック ☎(3361)7171
リフォーム無料相談	27(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	12(火) 13:00～16:00 (電話予約)	区役所第1分庁舎2階区民相談室	登記全般については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	5(火)・19(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(祝日等を除く) 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。

新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種

HPで詳しく



問合せ 区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎(4333)8907(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

実施期間 9月～12月(予定)

※接種開始日・接種間隔等は決まり次第、新宿区ホームページ等でご案内します。

接種会場 ▶個別接種医療機関(区内の医療機関。12歳以上の方は接種券に一覧表を同封、5歳～11歳の方は新宿区ホームページ(右上二次元コード)に掲載)

▶集団接種会場(元気館(戸山3-18-1)。12歳以上の方を対象に、9・10月に実施予定)

※8月下旬以降に予約受け付けを開始予定です(国のワクチン供給状況で変更となる場合あり)。予約方法等詳しくは、新宿区ホームページ等でお知らせします。

接種対象 初回接種(1・2回目)を完了した5歳以上の全ての方(予定)

※ワクチン接種は強制ではありません。新型コロナに感染した際に重症化リスクが高いとされる65歳以上の方と基礎疾患がある方にお勧めしています。

使用ワクチン オミクロン株XBB.1系統の成分を含有する1価のワクチン

※接種費用の自己負担はありません(期間中1人に付き1回接種可)。

接種券 左記接種対象のうち、次の方へ8月下旬から順次発送します。

▶令和5年6月30日までにオミクロン株対応2価ワクチンの接種を受けた5歳以上の方

▶令和5年2月8日～6月30日に初回接種(1・2回目)を受けた5歳以上の方

※接種券について詳しくは、区コールセンターへお問い合わせください。

★これまでに発送した接種券を使用していない方へは、今回発送しません。お手元の未使用の接種券は、令和5年秋開始接種で引き続き使用できます。使用する際は、接種券の回数をご確認ください。

★お手元の接種券に、既に接種済みの回数が記載されている場合は接種券発行手続きが必要です。

◆令和5年春開始接種(5～8月)

現在、初回接種(1・2回目)を完了した以下の方を対象に、令和5年春開始接種を実施しています(オミクロン株BA.4-5対応型ワクチンを使用)。

▶65歳以上の方、▶5歳～64歳の基礎疾患がある方、その他新型コロナに感染した際に重症化リスクが高いと医師が認める方、▶医療従事者・高齢者施設等の従事者

※令和5年春開始接種を希望する方は、お早めにご予約ください。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。

●副反応

接種後の副反応として、注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛等の症状が現れることがありますが、症状の大部分は、接種翌日をピークに数日以内に回復します。ごくまれに、接種後に心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。接種後数日以内に胸の痛みや動悸、息切れ、むくみ等の症状が現れたら、速やかに医療機関を受診してください。詳しくは、厚生労働省ホームページ(上二次元コード。HPhttps://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_hukuhannou.html)をご覧ください。



9月1日から
今年度2期が
始まります!

楽しく歩いて健康に!
SHINJUKU ♥



楽しみながら
健康づくりで
景品ゲット

[SHINJUKU♥しんぼ]は、日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントを獲得でき、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

健康保持に効果的な
1日の歩数の目安

8,000歩 ◎75歳以上は無理せず5,000歩

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 次のいずれかの方法で参加!

参加方法① スマホアプリで参加



各アプリストアで
インストール



ご家族や友達と作った
グループ内でのランキン
グ



区内の名所を巡る
ウォーキングコース



今すぐ
登録
できます!

★コーヒークーポンが当たるアプリ
限定イベントも随時開催します!

参加方法② 活動量計で参加



コンパクト
で持ち運び
やすい!

家の中でも身につけや
すく、家事等で稼いだ歩数
もチェックできます!

健康づくり課(新宿5-18-14、
新宿北西ビル4階)・保健セン
ターで申し込みを受け付けてい
ます。数に限りがありますので、
お早めにお申し込みください。

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(金)～11月30日(木)



スマホアプリの方

アプリを開くだけで歩数に応じてポイントを獲得

活動量計の方

データ送信端末(区内26か所に設置)にタッチ
すると、歩数に応じてポイントを獲得

STEP3 対象期間内に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

▶果実のドリンクジュレ(株新宿高野協賛) 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。スマホアプリで参加する方は、アカウント設定で氏名・住所を登録すると、自動で抽選対象となります。