

暮らし	2・3面	保健・衛生	4・6・8面
▶みんなの国民年金		▶しんじゅくシティウォーク2023	
住宅・まちづくり	3面	▶インフルエンザ予防接種	
▶がけ・擁壁や地下室のある建物の安全確認を			
▶子育てファミリー世帯向け民間賃貸住宅の家賃を助成します		お知らせ	6・7・8面
福祉	3・4面	▶「新宿区のまちづくり(第三次実行計画)」をテーマに区長と意見交換しませんか	
イベント	4・5面	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。

### 40歳~74歳で新宿区国民健康保険に加入している方へ

年に一度の  
**無料**

# 特定健康診査を受けましょう



令和6年3月31日まで

問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930

#### ◆受診場所 区の指定医療機関

新宿区ホームページ、「健康診査・がん検診のご案内(健(検)診受診券に同封)」(5月下旬発送)でご案内しています。

HPで詳しく



#### ◆対象 40歳~74歳で新宿区国民健康保険に加入している方

●受診には受診券が必要です  
対象の方には5月下旬に受診券を発送しました。お手元がない方は、右記ご案内センターへご連絡ください。  
※40歳~74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

今年度から  
「**受診券**」を5月下旬に発送  
しています



※受診券シート内のアスタリスク記号「\*\*\*\*\*」があるもの(右図)は、受診券ではありません(希望する受診券がない場合は受診券の取り寄せが必要)。



拡大

受診券ではありません!

#### ◆主な検査内容

※診断書は発行しません。



問診



身体計測



血圧測定



尿検査



血液検査

特定健康診査に関する問い合わせ・受診券の再発行依頼はこちらへ

### 新宿区健康診査ご案内センター

☎(5539)9909

※がん検診受診券のご請求・問い合わせも受け付けます。

開設期間 令和6年1月31日(水)まで

(12月29日(金)~令和6年1月3日(水)を除く)

▶月~金曜日午前9時~午後8時 ▶土・日曜日、祝日午前9時~午後6時  
※同センターから、新宿区国民健康保険の加入等の各種手続きの際にご記入いただいた電話番号に、特定健康診査の受診勧奨の連絡をする場合があります。

#### ◆受診の流れ

##### STEP1

### 令和5年度の受診券の確認

##### STEP2

### 医療機関を選び、予約する

区の指定医療機関の一覧は、受診券に同封(左上図)しています。

##### STEP3

### 受診する

受診券、健康保険証を忘れずにお持ちください。

★受診券は台紙からはがさず、そのまま医療機関に提出してください。

#### ◆人間ドックや事業主健診等を受ける方へ

新宿区国民健康保険の加入者で、区の実施する特定健康診査を受けずに人間ドックや事業主健診等を受ける方も、保健指導等の健康支援を無料で受けられる場合があります。詳しくは、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

### コラム 新宿の未来のために

「長寿を重んじられた皆さまが、18日の敬老の日を迎えられますことを心よりお祝い申し上げます。また、長年にわたり、地域社会を支えていただきましたことに、深く敬意と感謝を申し上げます。今年度末で100歳以上となる方は区内で240人いらっしゃいます。そのうち94人は新たに100歳を迎える方です。長寿を迎えられた皆さまの今後の「健康と」多幸を心よりお祈り申し上げます。

▼ふるさと納税により新宿区の特別区民税の減収額は年々増加しており、令和4年度の減収額は約34億円、おおよそ小学校1校分の改築費用にあたる金額になりました。特別区民税の減収は、区の独自事業の財源が減少することとなりますので、区民サービスの低下につながります。区は、特別区長会を通じてふるさと納税制度の改善を国に求めています。なお、区は、区の魅力を広く発信すること区内での消費の喚起を目的として、10月1日からふるさと納税返礼品の受け付けを開始します。区を訪れて利用できる体験型返礼品、区内で生産された商品型返礼品により多くの方に新宿区の魅力を伝えてまいります。とても流出額を補填することはできませんが、区内の産業振興をはかっています。

▼新宿区最大の区民まつりである「ふれあいフェスタ」を4年ぶりに都立戸山公園(大久保地区)で10月15日に開催します。「区の関係団体によるブース出展」や、「江戸幕府鉄砲組百人隊保存会等の区内団体や友好都市団体等によるステージパフォーマンス」に加え、「世界のグルメツアー」や「謎解き宝探し」「ユニカル講習会」などの新しい企画も用意しています。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

▼区では、歌舞伎町に集まる若者・女性等の犯罪被害の防止等を図るため、パトロール隊による見守りや指導を行うほか、警察や地元町会との合同パトロールや、アウトリーチ活動を行うNPO法人、公益社団法人等に財政的支援を行う事業を実施しています。先月10日には、小池百合子東京都知事と歌舞伎町を視察しました。視察の中で都知事は、「区と連携し対策をしっかりと講じたい」とお話ししていました。今後も関係機関と共に歌舞伎町における安全・安心なまちづくりを進めてまいります。

区長 古住 健一

日本に住民登録がある  
20歳以上60歳未満の全ての方が加入します

# みんなの国民年金

国民年金に関する  
問合せ

- ▶ 資格の取得・喪失、保険料の免除…区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273) 4338
- ▶ 給付の相談・申請…区医療保険年金課年金係、新宿年金事務所(新宿5-9-2) ☎(3354) 5048
- ▶ 納付・厚生年金の申請…新宿年金事務所
- ▶ ねんきんダイヤル(一般の年金相談)… ☎0570(05) 1165 (050から始まる電話からは ☎(6700) 1165)
- ▶ 日本年金機構ホームページ(右二次元コード)…  <https://www.nenkin.go.jp/>





## 加入者の種類

- ◆ 第1号被保険者【保険料は自分で納付】  
自営業・自由業・無職・学生・アルバイトなどで20歳以上60歳未満の方
  - ◆ 第2号被保険者【保険料は給料から天引き】  
会社員・公務員(厚生年金の加入者)などで原則として70歳未満の方(65歳以上の加入者は老齢年金などの受給資格のある方を除く)
  - ◆ 第3号被保険者【保険料は配偶者が加入する年金制度が負担】  
第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方
- ★ 次のいずれかに該当する方は任意加入できます
- ▶ 60歳以上65歳未満で、年金額を満額(480月)に近づけたい方
  - ▶ 60歳以上70歳未満で、受給資格期間(120月)を満たしていない方
  - ▶ 日本国籍で海外に住む20歳以上65歳未満の方

## 加入・変更の届け出を忘れずに

現在の状況	届け出理由	届け出先	届け出後の種別
自営業・学生・無職などの方	20歳になった	届け出は不要※	第1号被保険者
第2号被保険者の被扶養配偶者	20歳になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第1号被保険者	就職した	勤務先	第2号被保険者
	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第2号被保険者	退職した	区医療保険年金課特別出張所	第1号被保険者
	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第3号被保険者	就職した	勤務先	第2号被保険者
	配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・扶養ではなくなった	区医療保険年金課特別出張所	第1号被保険者
	配偶者が転職した(第2号被保険者を継続)	配偶者の新しい勤務先	第3号被保険者

※ 20歳前後に海外から転入した方は区医療保険年金課・特別出張所へ届け出が必要です。

## 国民年金の3つの給付

- ◆ 充実した老後のために…**老齢基礎年金**  
保険料の納付期間・免除期間等の合計(受給資格期間)が原則として10年以上の方が、65歳になったときから受け取れます。
- ◆ 病気やけがで障害が残ったら…**障害基礎年金**  
病気やけがで、日常生活に著しく支障のある障害の状態になったときに一定の要件を満たすと受け取れます。
- ◆ もしものとき残された家族のために…**遺族基礎年金**  
国民年金に加入中の被保険者が亡くなったとき、18歳到達年度末日(3月31日)(障害のある場合は20歳未満)までのお子さんのいる妻または夫、両方ともいないときは子どもが一定の要件を満たすと受け取れます。

## 保険料の支払いが難しいときにご利用を 納付の免除や猶予などの制度

- 免除・猶予の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます。
- 下記免除・猶予制度のほか、新型コロナウイルスの影響を受け、条件を満たす方が申請できる臨時特例の免除制度もあります(令和5年6月分までの保険料が対象)。詳しくは、お問い合わせください。
- **免除(全額免除・一部納付等)申請**  
本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が全額または一部免除になります。
  - 退職(失業)した方は、特例免除制度を利用できます(配偶者・世帯主の所得要件あり)。申請には雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票等の写しが必要です。
  - **納付猶予申請**  
50歳未満の方で世帯主の所得にかかわらず本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。納付猶予の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません。
  - **学生納付特例申請**  
対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません。
  - **産前産後期間の免除制度**  
平成31年2月1日以降に妊娠85日以降で出産または出産予定の第1号被保険者が対象です。出産(予定)日の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は出産(予定)日の3か月前から6か月間)が免除の対象です。産前産後免除期間として認められた期間は老齢基礎年金の受給額に反映されます。

## 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

### 9月21日～30日は 秋の全国交通安全運動

9月30日は交通事故死ゼロを目指す日です。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう。

#### ● 運動の重点

- ▶ 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保、▶ 夕暮れ時と夜間の交通事故防止・飲酒運転等の根絶、▶ 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底、▶ 特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)の交通ルール遵守の徹底、▶ 二輪車の交通事故防止

#### ◆ ドライバーの皆さんへ

横断歩道は歩行者優先です。信号機のない横断歩道を渡ろうとしている歩行者等がいるときは、手前で一時停止をしてください。



#### ◆ 歩行者の皆さんへ

歩行者は横断歩道を渡りましょう。信号無視、斜め横断、車の陰からの飛び出し等は、絶対にやめましょう。



**問合せ** 交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273) 4265

## 事業者の方へ

### 事業系有料ごみ処理券の料金を 10月1日から改定します

下表のとおり料金を改定し、事業系有料ごみ処理券を新しくします。

券の種類	現在の料金	改定後の料金
特大・70リットル券(5枚1組)	2,660円	3,045円
大・45リットル券(10枚1組)	3,420円	3,910円
中・20リットル券(10枚1組)	1,520円	1,740円
小・10リットル券(10枚1組)	760円	870円

**新券の販売場所** ごみ減量リサイクル課、新宿清掃事務所(下落合2-1-1)、各清掃センター、特別出張所、取扱所の表示があるコンビニエンスストア・スーパーほか

- ※ 現在のごみ処理券(現行券)は、10月31日(火)まで使用できます(経過措置)。
- ※ 現行券の新券への差額交換・還付(払い戻し)は、ごみ減量リサイクル課・新宿清掃事務所・各清掃センターで受け付けます(差額交換は特別出張所でも受け付け)。
- ※ 交換期間は10月1日(日)～令和6年3月31日(日)(休館日を除く)です。
- ※ 還付は随時受け付けます(現行券を返却する場合、口座振り込みで払い戻し)。

**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

## がけ・擁壁や地下室のある 建物の安全確認を

土砂災害を防ぐため、がけや擁壁の定期的な点検を心がけましょう。  
区では、がけ・擁壁の所有者に、安全化対策の工事費助成や専門家派遣  
を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

### ■以下の項目の点検を

- ▶①擁壁や擁壁の上部から水が  
染み出ていないか
- ▶②樹木の根やツタなどが擁壁  
に悪い影響を与えていないか
- ▶③擁壁に膨らみが見られないか
- ▶④擁壁の亀裂やブロック等の  
目地に沿った亀裂が見られないか
- ▶⑤水抜き穴(排水パイプ)は  
あるか
- ▶⑥地盤が沈下していないか



### ■集中豪雨のとき地下室は危険です!浸水対策をしましょう

浸水した場合、地下室は水圧でドアが開きにくくなります。浸水する可  
能性がある場合には、地下室から安全な場所へ避難しましょう。浸水被害  
を軽減するには、止水板の設置や土のうの準備等が有効です。

問合せ 建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273) 3745

## 募集期間は10月2日～16日 50世帯募集

## 子育てファミリー世帯向け 民間賃貸住宅の家賃を助成します

対象 10月1日(基準日)現在、次の全てを満たす世帯

- ▶区内の民間賃貸住宅にお住まいで、基準日の前日までに区に住民登録  
している、▶義務教育修了前のお子さんを扶養し、同居している、▶令和  
4年中の世帯の年間総所得が520万円以下、▶月額家賃が22万円以下で  
滞納していない、▶住民税の滞納がない、▶令和5年度に区の多世代近居  
同居助成・次世代育成転居助成による予定登録申請中でなく、予定登録決  
定・助成を受けていない(予定登録決定は令和5年9月30日以前に有効期  
間が満了しているものを除く)、▶生活保護等を受けていない

※上記のほかにも要件があります。詳しくは、募集案内をご確認ください。

助成期間・金額 5年間で限度に月額3万円(月額家賃が3万円未満の場合、その額)

申込み 所定の申込書を郵送で問合せ先へ。10月16日(月)までの消印があり、  
19日(木)までに到着したものを受け付けます。申込書・募集案内は10月  
2日(月)～16日(月)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、子ども家庭課  
(本庁舎2階)、特別出張所、中央・四谷・鶴巻図書館で配布します(休館日を  
除く)。10月2日(月)からは新宿区ホームページからも取り出せます。応募者  
多数の場合は10月31日(火)午前10時から区役所本庁舎で公開抽選します。

問合せ 住宅課居住支援係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)  
☎(5273) 3567

## くらし



### ごみ減量新宿フェア



日時 10月7日(土)午前10時～午後2時  
会場 新宿清掃事務所(下落合2-1-1)  
内容 ▶リサイクルバザー、▶小・中学生  
の「ごみ減量絵画展」、▶模擬店、▶花の苗  
の配布(午後1時から。先着100個)ほか  
※模擬店を利用する方は、皿・箸・コッ  
プをお持ちください。

主催 新宿西清掃協会の

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

### 創業セミナー



●知っておきたい「はじめての会社設立」

日時 10月8日(日)午後2時～5時

対象 これから創業を目指す方、36名  
費用 500円(資料代)

申込み 9月17日(日)から電話か電子  
メール(3面記入例のとおり記入)で問  
合せ先へ。問合せ先ホームページ  
(<https://incu.shinjuku-center.jp/>)  
からも申し込みます。先着順。

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・[incu@shinjuku-center.jp](mailto:incu@shinjuku-center.jp)

### 標本で学ぶ、身近に潜む危険な 生き物の対処法!



日時 10月9日(祝)午後1時～2時30分

会場 環境学習情報センター(西新宿  
2-11-4、新宿中央公園内)

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名  
程度(小学3年生以下は保護者同伴)

申込み 9月28日(木)まで新宿区ホーム  
ページから申し込みます。応募者多数

の場合は抽選。

※インターネットでの申し込みが難し  
い場合はお問い合わせください。

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁  
舎7階) ☎(5273) 3924

### 家族向け講演会



●不登校・ひきこもりの子との関わり方

日時 10月21日(土)午後1時～4時30分

申込み 9月19日(火)午前9時～10月20日(金)  
午後5時に電話で問合せ先へ。先着30名。  
若年者就労支援室あんだんてホームペー  
ジ(<https://www.andante-shinjuku.net/koen1021/>)  
から申し込みます。

会場・問合せ 勤労者・仕事支援セン  
ター(新宿7-3-29、新宿ここ・から  
広場しごと棟) ☎(3200) 3311

### 消費者講座



●家庭でできるしみ抜きの実践・  
バーチャル工場見学

ウェブ会議ツール「Zoom」でのオン  
ライン受講もできます(工場見学のみ)。

日時 10月28日(土)午後2時～4時

会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

対象 区内在住・在勤・在学の方、会場30名

申込み ▶会場受講は10月13日(金)まで、  
▶オンライン受講は9月17日(日)～  
10月20日(金)に電話で問合せ先または

ファックス・電子メール(3面記入例の  
ほか受講方法(会場・オンラインの別)、  
お持ちの方は電子メールアドレスを記入)

で消費生活総合サポートセンター  
☎(6268) 9873・[jigyou@c-support.or.jp](mailto:jigyou@c-support.or.jp)へ。会場受講は応募者多数の場合  
は抽選。新宿区ホームページからも申  
し込みます。

問合せ 新宿消費生活センター(第2分  
庁舎3階) ☎(5273) 3834

## 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 10月2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 区内在住で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 9月19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 10月19日(木)午後2時30分～4時

対象 区内在住でももの忘れが心配な方、4名

内容 医師による相談

申込み 9月19日(火)から電話で問合せ  
先へ。先着順。

会場・問合せ 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) ☎(5367) 6770

●認知症介護者家族会(学習会)

日時 10月13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「認知症の方への家族の接し  
方」、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

●認知症サポーター養成講座

日時 10月6日(金)午後2時～3時30分

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名

申込み 9月19日(火)から電話で問合せ  
先へ。先着順。

問合せ 戸塚高齢者総合相談センター  
☎(3203) 3143

### 新宿いきいき体操講習会



●定員を拡大して募集中

介護予防のミニ講座「コツコツ予防!  
骨粗しょう症」もあります。持ち物等詳し  
くは、後日参加者に郵送でご案内します。

日時 10月12日(木)午後2時～4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・在勤の方、20名

申込み 9月19日(火)～10月2日(月)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 地域包括ケア推進課介護予防係  
(本庁舎2階) ☎(5273) 4568・☎(6205) 5083

### 介護者講座



●小規模多機能型居宅介護って

どんなところ?

日時 10月27日(金)午後1時30分～3時

会場 榎町地域センター(早稲田町85)

申込み 9月18日(祝)から電話かファッ  
クス(3面記入例のとおり記入)で問  
合せ先へ。先着20名。

問合せ 榎町高齢者総合相談センター  
☎(5312) 8442・☎(5312) 8443

### 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)



区内の街並みを楽しみながら歩くウォーキングイベントです。完歩した方には完歩証や記念バッジを差し上げます。

**コース** 体力に合わせて3つのコース(右上図)から選べます。

- ▶①「箱根山コース」4km…緑豊かな公園を巡る、ウォーキングが初めての方やお子さん連れの方向けのコースです(清掃しながら歩く「クリーンウォーク」への参加も可。先着40名)。
  - ▶②「漱石山房コース」8km…漱石山房記念館や早稲田大学大隈記念講堂などを巡ります。
  - ▶③「神楽坂コース」12km…神楽坂から外堀通りを巡ります。
- ★スタート・ゴール地点の都立戸山公園やくどうの広場では、体力測定、ノルディックウォーク、足もみ体験、似顔絵缶バッジ作り等のブース、チアダンス等のステージ、景品抽選会等を開催します。

**受付時間・場所** ▶①午前11時から、▶②午前10時から、▶③午前9時からいずれも都立戸山公園やくどうの広場(大久保3-5-1)で受け付け

**対象** 区内在住・在勤・在学の方ほか、500名

**申込み** 9月20日(水)～10月20日(金)に電話かファックス(3面記入例のほか参加コース(①②③の別(①はクリーンウォークへの参加希望の有無も記入))、年齢を記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(上二次元コード)からも申し込みめます。

**問合せ** しんじゅくシティウォーク2023運営事務局 ☎0120(961)554・☎(6435)6592・[HP https://shinjuku-citywalk.jp](https://shinjuku-citywalk.jp)



ウォーキングの様子



戸山公園やくどうの広場



### ささえーる 薬王寺の講座 イベント

- ①オンライン体験講座  
**日時** 10月13日(金)午後3時15分～4時45分  
**対象** 区内在住の60歳以上、5名  
**内容** タブレットでウェブ会議ツール「Zoom」の利用体験
- ②認知症予防講演会  
専門インストラクターによる読み聞かせの実演も行います。  
**日時** 10月20日(金)午後1時～3時  
**対象** 区内在住の50歳以上、14名  
**内容** 講演「なぜ、絵本の読み聞かせで脳と地域を活性化なのか?」
- ③認知症予防になる!  
シニアの絵本読み聞かせ講座  
受講を希望する方は、上記講座②の参加が必要です。  
**日時** 10月27日(金)～令和6年2月2日(金)の金曜日午後1時～3時(11月3日、12月29日を除く。全13回)  
※10月27日・令和6年2月2日に健康

調査、全日程終了後に全5回(令和6年2月9日・16日、3月1日・8日・15日の金曜日)のフォローアップ講座があります。  
**対象** 区内在住の50歳以上、12名  
④ハロウィンスタンプラリー  
同館を出て、まちでスタンプラリーを楽しみましょう。  
**日時** 10月28日(土)午前9時45分～11時45分  
**対象** 区内在住の未就学児のお子さんと保護者、13組  
……<①～④共通>……  
**申込み** ①は9月27日(水)、②は10月4日(水)、④は10月6日(金)までに電話で問合せ先へ。③は②の講演終了後に会場申し込みを受け付けます。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)

### 高齢者クラブ会員募集中

区内には地域ごとに結成された92のクラブがあり、「生きがい」や「趣味」を共有する仲間が自主的に活動しています。参加を希望する方は、問合せ先へご相談ください。

**対象** 区内在住の58歳以上

- 主な活動** ▶社会奉仕活動…道路・公園の清掃、交通安全・防犯運動への協力、▶友愛活動…1人暮らし高齢者の方への訪問や声掛け、▶健康増進活動…ラジオ体操、歩行会など運動が中心の活動、▶生きがい活動…歌や踊りなどの趣味の教室・講習会の開催、▶その他…旅行会・親睦会・新年会



棒体操の様子

**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

### 地域安心カフェの運営ボランティアを募集



区では、地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、交流・相談等ができる地域安心カフェの運営を支援しています。ボランティアとしてカフェの運営に携わってみませんか。

- 活動内容等の説明会を開催します  
実際に活動するカフェボランティアから話を聞けます。後日、左記のうち希望するカフェの見学もできます。

**日時** 10月12日(木)午後2時～3時30分

**会場** 区役所本庁舎3階302会議室

**申込み** 9月19日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着15名。

**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

**募集するカフェの日時・会場**

▶ほっと安心カフェ「すみれ」…毎月第4水曜日午後1～3時/百人町4-7-10、都営百人町4丁目アパート10号棟集会所

▶ほっと安心カフェ「たんぼぼ」…毎月第1・第3木曜日午後1～3時/百人町4-5-14、都営百人町4丁目アパート14号棟集会所

### ささえーる 中落合のイベント

●ハロウィンスタンプラリー イベント

同館を出て、まちでスタンプラリーを楽しみましょう。

**日時** 10月28日(土)午前10時～11時30分

**対象** 区内在住のお子さんと保護者、12組

**申込み** 10月20日(金)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(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



イベントの様子

## ヴィレッジ女神湖(長野県立科町) 年末年始の利用抽選

12月20日(水)～令和6年1月5日(金)の利用抽選を行います。

**宿泊受付窓口** 新宿区保養施設受付(区役所本庁舎1階) ☎(5273)3881(月～金曜日(祝日等を除く)の午前9時～午後5時)

※土・日曜日、祝日等は ☎(5369)3902(午前10時～午後6時)で受け付けます。

**対象** 区内在住・在勤の方と同行する方

**利用期間** 12月20日(水)～令和6年1月5日(金)

**宿泊日数** 3泊4日以内(1グループ5室以内)

**申込み** 9月25日(必着)までに、宿泊

受付窓口と各特別出張所で配布している専用往復はがきでお申し込みください(1グループにつき1枚)。抽選結果は、10月7日(土)までに応募者全員にお知らせします。当選した方は10月14日(土)までに電話または直接、宿泊受付窓口へ利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果(予約)を取り消します。

※抽選後の空室については、通常どおり利用希望日の2か月前の同日～2日前に、宿泊受付窓口で予約を受け付けます。

**区の担当課** 教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

## 福祉事業所の逸品が勢ぞろい

### しんじゅQuality ハンドメイドマーケット

**日時** 9月27日(水)・28日(木)午前10時～午後8時

**会場** 伊勢丹新宿店本館地下1階(新宿3-14-1)

**内容** しんじゅQuality(区障害者福祉事業所等ネットワーク)に登録のある福祉事業所のクッキーやマ

ドレーヌ、手すきはがき、アクセサリ等の雑貨、新宿産はちみつ「新宿しQハニー」の販売

**問合せ** 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) ☎(5273)3852

## 全世代向けの多彩な イベント

### 新宿パークシネマフェスティバル2023

新宿中央公園の緑に包まれながら映画鑑賞できる無料の野外上映です。上映作品等詳しくは、お問い合わせください(小雨決行・荒天中止)。

**日時・内容** 10月4日(水)～6日(金)

▶午後5時から…キッチンカー販売、▶午後6時30分から…トークイベント、▶午後7時から(5日(木)は午後6時50分から)…映画上映

**会場** 新宿中央公園(西新宿2-11)

**問合せ** 新宿観光振興協会 ☎(3344)3160

### 男女共同参画講座

●これからの老後のお金～年金を生かすには

**日時** 10月14日(土)午後2時～4時

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、20名

**内容** 公的年金の基礎知識ほか

**申込み** 9月19日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合

せ先へ。先着順。

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

### 「わたしの隣の外国人」を知る・つながる連続講座

●多様な人々が行き交う町、新宿

～新宿の在住外国人について知ろう ※本講座は、区の協働推進基金助成金一般事業助成を受けて開催しています。

**日時** 10月21日(土)午後3時～4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、20名

**申込み** 9月19日(火)～10月18日(水)に電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。先着順。

**問合せ** NPO法人シャプレーンール＝市民による海外協力の会多文化共生事業担当・宮原 ☎(3202)7863(日・月曜日、祝日を除く午前10時～午後6時)・☎(3202)4593・☎tabunka@shaplaneer.org **区の担当課** 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

## 区立図書館 HPで発信 図書館のイベント情報

●一般対象 ※()内は開催日です。

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶さわって楽しむ東京名所めぐり(10/8)

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶シルクスクリーンでサコッシュ作り(10/9)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶角筈まちあるき(10/14)

ホームページでもイベント情報を発信しています

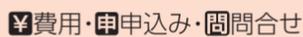


一般対象



子ども対象

## 区民のひろば



この欄は区民の方相互の情報交換の場です。

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

★催し・講座★

◆第33回慶應医師会 市民公開講座「心不全パンデミックに備えるために 予防と治療のアップデート」 10月4日(水)午後6時～7時35分、慶應義塾大学医学部北里講堂(信濃町)で。

▶無料。▶当日直接、会場へ。先着300名。☎慶應医師会 ☎(3359)6010・☎keio-ishikai@imic.or.jp

◆国際共通語エスペラント語入門講座 10月5日～12月21日の木曜日午後6時30分～8時30分(11月23日(祝)を除く、全11回)、エスペラント会館(早稲田町)で。中学校卒業以上対象。視覚障害のある方も受講

可(点字版教材提供)。▶¥1,000円。

▶10月4日(水)までに電子メールで。先着10名。☎ロンド・コルノ・菊島 ☎korno@esperanto.ne.jp

◆第16回コミュニティキャンパス 12月2日(土)、日本美容専門学校(高田馬場1)で。ヘア・メイク・ネイル・エステから1つを体験。小学生以上対象。▶無料。▶10月16日(月)までに電話か電子メールで。定員80名。応募者多数の場合は抽選。☎日本美容専門学校 ☎(3200)0813・☎acanthus@nichibi.com

★サークル紹介・会員募集★

◆空手道 毎週月曜日午後1時30分～4時、毎週火曜日午後7時～9時30分、新宿コスミックセンターで。毎週土曜日午後1時～4時、新宿スポーツセンターで。空手道練習・大会参加・合宿ほか。年長以上対象。▶入会金3,000円・月3,000円。☎新宿区空手道連盟・佐原 ☎(3207)5271

## 施設

### 四谷区民センター(内藤町87)の空調設備改修工事

工事期間中も同センターを利用できますが、地下駐車場が利用できない日があります。また、冷暖房効果が低下する場合があります。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

**工事期間** 9月下旬～令和6年3月(予定)

**問合せ** 四谷特別出張所 ☎(3354)6171

### 指定管理者・委託事業者選定公開プレゼンテーション

▶①北新宿第二地域交流館、▶②中落合地域交流館、▶③信濃町シニア活動館、▶④西新宿児童館を令和6年4月から運営する指定管理者、▶⑤信濃町児童クラブ・四谷第六小学校内学童クラブ・四谷第六小学校放課後子どもひろば・信濃町子ども家庭支援センター(日曜日、祝日の児童コーナー)の事業を令和6年4月から委託する事業者を選定するため、1次評価を通過した事業者の公開プ

レゼンテーションを実施します。

**日時・会場** ▶①10月1日(日)午前10時～10時25分…柏木地域センター(北新宿2-3-7)、▶②10月1日(日)午後2時30分～2時55分…落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶③10月14日(土)午前10時～10時25分…四谷地域センター(内藤町87)、▶④10月8日(日)午後2時から…角筈地域センター(西新宿4-33-7)、▶⑤10月1日(日)午前10時から…四谷地域センター(内藤町87)

**対象** 区内在住の方、①②③は各40名

**申込み** ①②③は各開催日の2日前(土・日曜日、祝日を除く)午後5時までに電話または所定の申込書をファックスで問合せ先へ。先着順。申込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。④⑤は当日直接、会場へ。託児あり。

**問合せ** ▶①②③は地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(6205)5083、▶④⑤は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



### 病気に伴う体と心の「つらさ」をやわらげるために

## ご存じですか? 緩和ケアと地域の相談窓口

緩和ケアとは、がんやその他の病気の治療に伴う体のつらさ・心のつらさ・生活のつらさなどの「つらさ」を抱えるご本人とご家族への治療や支援のことです。

#### ●さまざまな症状に対する緩和ケア

痛み以外にも、むくみ・吐き気・息が苦しい・何もする気が起こらないなどの症状に対して、相談しながら治療やケアを受けることができます。

#### ●下記在宅医療相談窓口・がん療養相談窓口で 看護師や保健師が相談を受け付けています

**相談内容** ▶医師に治療や療養について話を聞くときのポイント、▶インターネットや人づてに知った情報の整理、▶不安や悩み事、▶家族や支援者として患者を支える側の相談、▶緩和ケアができる医療機関の情報ほか



●パンフレット(右図)のほか緩和ケアに関する情報を掲載した冊子を配布しています  
詳しくは、在宅医療相談窓口へお問い合わせください。

緩和ケアに関連して「がんに関する情報」を新宿区ホームページ(右二次元コード)に掲載しています。



**問合せ** ▶在宅医療相談窓口(健康政策課地域医療係、第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3839

▶がん療養相談窓口(戸山2-33、都営戸山ハイイツ33号棟125、暮らしの保健室) ☎(3205) 3114(月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日午前10時～午後1時30分(祝日・年末年始を除く))

## 令和5年第3回区議会定例会

本会議の様子は新宿区ホームページ(右二次元コード)でご覧いただけます。



**問合せ** 議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273) 3534

期 日	開会時間	会議・委員会の名称
9月21日(休)	午前10時	本会議(代表質問等)
9月22日(金)		本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
9月25日(月)～10月5日(木)(土・日曜日を除く)		決算特別委員会(令和4年度各会計決算審査)
10月10日(火)・11日(水)		常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
10月12日(木)		特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
10月13日(金)	特別委員会(文化観光産業等、本庁舎対策等)	
10月17日(火)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

※日程は変更になることがあります。

### 区公式LINEアカウント

## 広報新宿の個別配達を申し込みます

区公式LINEアカウントから広報新宿をご自宅にお届けする個別配達サービスを申し込みます。申し込みには氏名・住所・電話番号の入力が必要です。

**対象** 区内在住で新聞(朝日・産経・東京・日経・毎日・読売)を購読していない方

※新聞を購読している方へは、新聞に折り込んで配布しています。

**配達日** 原則として、毎月5日・15日・25日(広報新宿の発行日)かその翌日



#### ●友だち登録方法

LINEアプリのホーム画面の「友だち追加」から右上二次元コードを読み取るか、検索枠に「@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

### 保健・衛生



#### 料理が好きになる 野菜の料理講座(第2回)

YouTubeを利用して料理講座の動画(20分程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。



**配信期間** 10月14日(土)まで

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**メニュー** 木の葉丼、きのこころろ和え、たぬき汁

**申込み** 10月10日(火)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** 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

#### 女性のための健康セミナー (オンライン)

ウェブセミナーツールを利用して講座の動画(1時間程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトのURLを送信します。

**配信期間** 10月1日(日)～31日(火)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**内容** ▶講座「産婦人科は、わたしのミ

カタ」～子宮頸がんとHPVワクチン、▶講座「更年期は怖くない。閉経周辺時期のからだところとのつき合い方」

**申込み** 10月27日(金)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** 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351) 5161

### 区関連・官公署情報



#### 環境影響評価調査計画書の 縦覧・閲覧・意見書の提出

●(仮称)後楽二丁目南地区第一種市街地再開発事業

**縦覧・閲覧日時** 9月22日(金)～10月2日(月)午前9時30分～午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く)

**縦覧場所** 区環境対策課(本庁舎7階)、東京都環境局環境政策課(西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎19階南側)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3、東京都立川合同庁舎3階)

**閲覧場所** 笹岡町特別出張所・牛込笹岡地域センター(笹岡町15)、中央図書館(大久保3-1-1)

**意見の提出方法** 事業名と環境保全の見地からの意見、氏名・住所(法人・団体は名称、代表者氏名、都内の事務所・事業所の所在地)を記入し、9月22日(金)～

10月2日(月)に郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。

**問合せ** 東京都環境局環境政策課(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388) 3406

#### 暮らしと事業のよろず相談会



**日時** 9月23日(祝)午前10時～午後4時  
**相談員** 土地家屋調査士・司法書士・行政書士・弁護士・社会保険労務士ほか

**後援** 新宿区、東京都ほか  
**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。

**問合せ** 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353) 9191

#### ほっ!と相談

人間関係や看護や介護でお悩みの方への精神対話士による無料相談です。

**日時** 9月24日(日)午後1時15分～4時45分  
**会場** 東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸1-1、飯田橋セントラルプラザ10階)

**後援** 新宿区、東京都ほか

**申込み** 事前に電話か電子メール(氏名(ふりがな)を記入)で問合せ先へ(当日も申し込み可)。

**主催・問合せ** メンタルケア協会・東京「ほっ!と相談」第1実行委員会・岡田 ☎070(3300)6686・📧hotto\_soudan\_tokyo@yahoo.co.jp

#### 新宿まちなかサロン (小滝橋ひろば)

**日時・内容** 10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・22日(水)、▶①エキセントリック体操…午前10時30分～11時30分、▶②ウクレレ練習会(初・中級者向け)…午後1時30分～3時

**会場** 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

**費用** ▶①各回200円、▶②各回2,000円(いずれも資料代等)

**持ち物** ▶①飲み物・上履き、▶②ウクレレ(有償貸与あり)

**後援** 新宿区

**申込み** 9月17日(日)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。各回先着▶①20名、▶②15名。

**主催・問合せ** 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206) 6527(第2火曜日を除く午前11時～午後4時)・📧(5386) 1318・📧hiroba@s-nponet.net

#### 東京都最低賃金を改正

東京地方最低賃金審議会の答申を受け、時間額を1,113円に決定しました。効力発生日は10月1日です。都内で働く全ての労働者に適用されます。

**問合せ** 東京労働局賃金課 ☎(3512) 1614

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

9月は24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

住民税・国民健康保険料の納付相談を実施します

納付が困難な方や滞納している方はご相談ください。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 ▶税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4534、▶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

受け取り窓口を臨時開設します

受け取りには予約が必要です。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。

開設日時 10月14日(土)・21日(土)・29日(日)午前9時～午後5時(21日(土)は区役所本庁舎の地下駐車場は利用不可)

※10月14日(土)・21日(土)はマイナンバーカードの交付業務、10月29日(日)はマイナンバーカードの交付業務・マイナンバーカード関連事務(継続利用等)・公的個人認証事務(電子証明書の発行等)を取り扱います。

開設場所・問合せ 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601

Jアラート全国一斉試験放送

防災スピーカーから試験放送が流れます。ご理解をお願いします。

放送日時 9月20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」

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

10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	6(金)・20(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
行政相談	6(金)・20(金)13:00～16:00 受付は15:30まで(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	
人権・身の上相談	6(金)・20(金)13:00～16:00 受付は15:30まで(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505
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(祝日等除く) 10:00～16:00 月～土曜日(祝日等除く) 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	24(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	25(水)16:30～20:30	角筈図書館(西新宿4-33-7)	☎(5371)0010
税務相談	3(火)・17(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		
	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	16(月)14:00～16:00 (電話予約・対面または電話相談)	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☎(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	月～金曜日(祝日等除く)…8:30～17:00、土曜日(来所相談のみ)…9:30～18:00	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・中落合☎(3952)7752・北新宿☎(3362)4152	の子ども家庭支援センターへ。
子ども家庭相談	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。		
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。		
ひとり親相談	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
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	6(金)・12(木)・13(金)・20(金)・26(木)・27(金)		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	13(金)・27(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	6(金)・20(金)13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	12(木)9:30～16:00 (電話予約)	区役所本庁舎1階ロビー	建築指導課 ☎(5273)3732
建築計画紛争相談	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	13(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	①16(月)榎町・23(月)若松、②4(木)・18(木)戸塚・27(金)落合第一の各地域センター(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	4(木)・18(木) 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	11(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅建物取引業協会第七ブロック ☎(3361)7171
リフォーム無料相談	25(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	10(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	3(火)・17(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。



吉住区長

# 「新宿区のまちづくり(第三次実行計画※)」をテーマに 区長と意見交換しませんか

現在区では、第三次実行計画(令和6年度～9年度期)の策定に向けて取り組んでいます。今回の「区長と話そう～しんじゅくトーク」と「しんじゅく若者Web会議」では、第三次実行計画素案について意見交換します。

※第三次実行計画…「新宿区基本構想」に掲げる“めざすまちの姿”『新宿力』で創造する、やすらぎとにぎわいのまちの実現に向けて、総合計画に示した施策を具体の事業として計画的に実施していくための行財政計画です。

## 区長と話そう ～しんじゅくトーク

### ◆吉住区長が区民の皆さまと直接意見交換します

第三次実行計画(令和6年度～9年度)素案のほか、各地域の身近な課題について意見交換を行います。

HPで詳しく



### 日時・会場等 各地域センターで開催します

地域	日時	会場
柏木	10月18日(水)午後2時から	柏木地域センター(北新宿2-3-7)
榎町	10月20日(金)午後2時から	榎町地域センター(早稲田町85)
笹塚町	10月20日(金)午後6時30分から	牛込笹塚地域センター(笹塚町15)
若松町	10月23日(月)午後6時30分から	若松地域センター(若松町12-6)
落合第一	10月24日(火)午後6時30分から	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
戸塚	10月26日(木)午後6時30分から	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
大久保	10月27日(金)午後6時30分から	大久保地域センター(大久保2-12-7)
角筈	10月30日(月)午後2時から	角筈地域センター(西新宿4-33-7)
四谷	11月1日(水)午後2時から	四谷地域センター(内藤町87)
落合第二	11月1日(水)午後6時30分から	落合第二地域センター(中落合4-17-13)

※各回とも1時間30分の予定です。

**申込み** 所定の申込書(1人に付き1会場まで)を9月29日(金)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。申込書は問合せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(上二次元コード)から取り出せます。結果は10月10日(火)ころまでに応募者全員にお知らせします。

**問合せ** 区政情報課広聴係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階)  
☎(5273)4065・FAX(5272)5500

## しんじゅく 若者Web会議

### ◆オンラインで吉住区長とテーマについて考えます

若い世代に区政に関心を持ってもらい、区政への関わりを高めるきっかけづくりとして、Zoomを利用したオンライン会議で、第三次実行計画素案について、皆さまのご意見を伺います。

### 日時

11月11日(土)午後1時30分～3時30分

### 対象

18歳～39歳の区内在住の方、20名程度

HPで詳しく



謝礼 4,000円

**申込み** 10月16日(月)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。応募者多数の場合は抽選し、結果は10月下旬までに応募者全員にお知らせします。

※会議には、傍聴者が入ります。区役所本庁舎専用会場での映像視聴傍聴者は、広報新宿後号で募集します。

**問合せ** 区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065・FAX(5272)5500

## 接種期間は10月1日～令和6年1月31日 インフルエンザ予防接種

◆冬に流行するインフルエンザの重症化を予防するため予防接種を実施します  
区内在住の対象の方には、9月下旬に予診票を発送します(予診票は電子申請(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)でも発行可)。

HPで詳しく



※昭和33年10月1日～34年1月1日生まれの方は65歳になる直前、令和5年5月・6月生まれの方は生後6か月になる前月末に発送します。

予診票をお持ちの上、区の指定医療機関(一覧を予診票に同封)で接種してください(予約が必要な場合あり)。

●今年度は以下の方を対象に接種費用の自己負担額を助成します

■65歳以上の方・60～64歳で下記の障害がある方

1回2,500円で接種を受けられます(75歳以上、生活保護を受けている世帯等の方は自己負担免除)。

**対象・接種回数** 12月31日現在、▶①65歳以上、▶②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)がある方(②で接種券発送のための手続きがお済みでない方は保健予防課予防係で事前手続きが必要) / 1回

■生後6か月～12歳の方

1回1,700円で接種を受けられます(生活保護を受けている世帯等の方は自己負担免除)。

**対象・接種回数** 10月1日現在、12歳までの方(平成22年10月2日以降に生まれた方) / 2～4週を空けて2回

※令和5年7月1日～8月1日生まれで期間内に接種を希望する方はお問い合わせください(生後6か月になる前日から接種可)。予診票を発送します。

■生活保護を受けている世帯等の方

事前に保健予防課予防係でお手続きいただくことで、自己負担額が免除になります。

**対象・接種回数** 10月1日現在、13歳～64歳で、生活保護を受けている世帯等の方 / 1回

**問合せ** 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859・FAX(5273)3820

## 新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種 乳幼児(生後6か月～4歳のお子さん)も 対象になりました

◆接種対象が「初回接種を完了した生後6か月以上の全ての方」になりました

対象の乳幼児(生後6か月～4歳のお子さん)の接種券を順次発送しています。

HPで詳しく



乳幼児の区内医療機関での接種は、10月7日(土)以降順次開始します。予約方法等詳しくは、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。

※ワクチン接種への疑問や不安がある場合は、あらかじめかかりつけ医等によくご相談ください。

※ワクチン接種は強制ではありません。新型コロナ感染時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のある方にお勧めしています。

**使用ワクチン** ファイザー社乳幼児用(6か月～4歳)オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

**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 ☎(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)

