

暮らし ————— 2・3・4面	福祉 ————— 4・5面
▶「環境に良いこと」はじめませんか	▶暑さが厳しいときはまちなか避暑地のご利用を
▶新製品・新サービス開発支援補助金	
▶みどりを育てる取り組みを支援します	子ども・教育 ————— 5・8面
住宅・まちづくり ————— 3面	▶新宿子育てメッセ
▶マンション管理計画認定制度の運用と管理組合向けの新規支援策を開始しました	保健・衛生 ————— 8面
	▶SHINJUKU♡しんぼ

しんじゅくコール
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。

プレミアム付 商品券

令和6年度

プレミアム率
25%

今年度も新宿区プレミアム付商品券を販売します!

申込期間は**6月3日(月)～24日(月)**

- 販売期間は8月1日(木)～10月31日(木)
- 利用期間は8月1日(木)～令和7年1月31日(金)

地域経済活性化と区民の皆さまの生活支援のため、プレミアム付商品券を販売します。1冊1万2,500円分の商品券を1万円で購入できます。

商品券1冊の中は、全取扱店で使える共通券6,500円分と、中小企業・個人店でのみ使える応援券6,000円分がセットになっています。

商品券は、紙商品券とデジタル商品券から選んで購入できます。紙商品券とデジタル商品券は、使えるお店が一部異なります。申し込み前に利用できる取扱店をご確認ください(2面参照)。

※購入には申し込みが必要です。申し込みは1人に付き5冊までです。

販売数**36万冊**(紙商品券24万冊、デジタル商品券12万冊)

対象 区に住民登録がある方

※区に住民登録がある全ての世帯の世帯主あてに、申し込み方法等を記載した商品券の案内(右図)を5月末までにお手元に届くよう、順次発送します。



中小企業・個人店を応援



▲デジタル商品券使用イメージ



同商品券ポスター

問合せ

新宿区プレミアム付商品券事務局 ☎(6837) 1453 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時30分～午後5時30分)

FAX (6737) 9306 ・ HP <https://shinjuku-premium-gift.com>

HPで詳しく



プレミアム付商品券の購入申し込み方法や商品券の販売・利用方法等を2面で紹介しています

コラム 新宿の未来のために

▼1月1日の能登半島地震以降、大きな地震が続いています。震災はいつ起きるか、どの程度の被害が発生するのかわかりません。区では、

区民の皆さまの防災力強化支援として、携帯トイレやアルファ化米おにぎりの見本と防災ハンドブック等をまとめた防災用品セットを区内全世帯に配布します。10月以降、順次配布予定です。また、区内には中高層マンションが多いため、マンション防災に取り組み自主防災組織の結成を検討する機会に、エレベーター内に設置する防災キャブレットの支給や、備蓄品などの購入費用を助成します。発災時に大切な命を守るため、日頃から食糧等の備蓄や家庭内の安全対策に取り組むとともに、「近所同士がお互いに助け合える体制を築く」ことが大切です。皆さまの協力をお願いします。

▼がんは一生のうち一人に一人がかかると言われる身近な病気です。区では、がん検診のほか相談窓口の充実等、治療開始後も安心して暮らせるようさまざまな取り組みを行っています。4月から、がん治療に伴う外見の変化に悩んでいる方に向けて、ウィッグ等の購入やレンタルにかかる費用を助成する事業を開始しました。ウィッグや補整下着等のほか、つけまゆ毛や身体に取り付ける人工ボディパーツ「エビテーゼ」も助成の対象としています。引き続き、がん患者の皆さまが自分らしく暮らせるよう療養生活や社会参加をサポートしていきます。

▼さて、今回は5月下旬から6月にかけて開催されるイベントなどを紹介いたします。一つ目は、5月30日の「1upサロナー」です。地域の皆さまに協力いただき、清掃活動や啓発活動を行います。区内全体で美化清掃活動も実施しますので、皆さまの協力を願います。二つ目は、6月1日にエコファミリー新宿で開催される「新宿エコライフまつり」です。環境団体等による体験型ワークショップや絵本の交換会等、さまざまな催しを実施します。三つ目は、6月9日に新宿コスミックセンターで開催される「新宿子育てメッセ」です。区内の子育て支援団体が集まる見本市で、子育てに役立つ情報や親子で楽しめる企画などが盛りだくさんでお届けします。

ぜひ、おいでください。

区長 吉住 健一

プレミアム付商品券の購入を希望する方へ

購入申し込み方法

商品券の購入には
申し込みが必要です

紙商品券とデジタル商品券のいずれかを選んでお申し込みください。

◆紙商品券を希望する方

専用はがきかインターネットで申し込みます

▶専用はがき

専用はがき(商品券の案内に同封)に必要な事項を記入し、返送してください。

申込期間 6月3日(月)～24日(月)(消印有効)

▶インターネット

申込期間 6月3日(月)～24日(月)午後6時

HP <https://shinjuku-premium-gift.com/userguide/#paper01>



◆デジタル商品券を希望する方

専用アプリで申し込みます(二次元コード)

▶専用アプリ

令和5年度にアプリを使った方はそのまま利用
できます。

申込期間 6月3日(月)～24日(月)午後6時



iOS用



Android用

※いずれも応募者多数の場合は抽選します。結果は、紙商品券は当選通知はがきで、デジタル商品券は専用アプリ内で、7月下旬にお知らせします。

問合せ 新宿区プレミアム付商品券事務局 ☎(6837) 1453(土・日曜日、祝日等を除く午前9時30分～午後5時30分)・FAX(6737) 9306

HP <https://shinjuku-premium-gift.com>



商品券の販売

●販売期間は8月1日～10月31日

▶紙商品券…区内郵便局で購入できます(現金のみ)。当選はがきをお持ちください。

▶デジタル券…専用アプリ内でのクレジットカード払い・コンビニ払い(現金のみ)で購入できます。

利用方法

●利用期間は8月1日～
令和7年1月31日

取扱店の店頭には、ステッカー(右図)が貼られます。取扱店の一覧冊子は、区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区内郵便局で6月3日(月)から配布するほか、専用サイト(二次元コード)の取扱店検索メニューからご覧いただけます。



6月は
環境月間

「環境に良いこと」はじめませんか

環境問題解決のために、一人一人が環境に優しい生活を実践することが大切です。今回は、身近なところからできる環境を守るための取り組みをご紹介します。



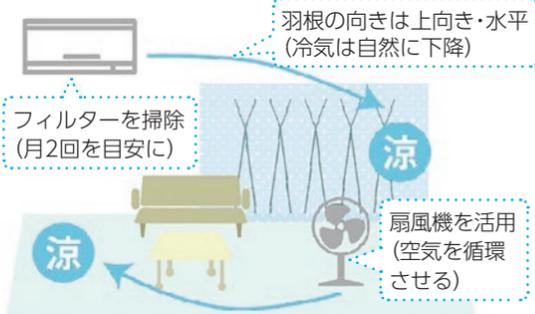
◆家庭でできる夏の省エネ◆

消費電力が多くなりがちな夏は、省エネの工夫を知り、環境と家計に優しい生活を実践しましょう。

●エアコン使用時は設定温度

や使用環境を工夫しよう

「エアコンを頻繁にオンオフしない」「室外機の周囲に物を置かない」等、熱中症に注意しながら無理なく省エネしましょう。



●室内に入ってくる熱を減らそう

遮熱対策には、カーテンやブラインドのほか、住宅の外側で日差しを遮るみどりのカーテン等も効果的です。

●季節や時間に応じて家電等の設定変更を

- ▶夏は便座暖房を「オフ」、洗浄温水は「低め」に設定する
- ▶日中は照明を消し、夜間は点灯を最小限にする
- ▶冷蔵庫の設定温度を、夏は「中」、春・秋・冬は「弱」に設定する
- ▶テレビ画面の「輝度」を下げる、「省エネモード」に設定する

みどりのカーテンイメージ

問合せ 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273) 3763

◆新宿エコ自慢ポイント◆

区の食品ロス削減協力店を利用するなど、エコな行動でポイントを貯めると、洗剤のいらないエコスポンジ等の環境にやさしい景品がもらえます。昨年度から、風力や水力などの再生エネルギー電力等の契約もポイントの対象になりました。詳しくは、お問い合わせください。



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

▶新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2) ☎(5330) 5374

▶西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272) 5374

▶環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348) 6277

◆資源となるプラスチックの品目を4月から拡大しました◆

これまで「燃やすごみ」として回収していた単一素材の製品プラスチック(100%プラスチック素材、30cm角以内)についても容器包装プラスチックと一緒に「資源プラスチック」として回収します。製品プラスチックと容器包装プラスチックを1つの袋に入れて、週1回、資源の回収日に資源・ごみ集積所へ出してください。

区が回収した「資源プラスチック」はトレーやバッグなどのプラスチック製品、塗料などを作る化学原料や製鉄に必要なコークス等の原料等として資源化されます。

問合せ 新宿清掃事務所事業係 ☎(3950) 2962

◆生活騒音に気を付けましょう◆

●生活騒音のトラブル防止の主なポイント

- ▶深夜・早朝は大きな音を出さないよう特に注意する
- ▶音響機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
- ▶エアコンや洗濯機等は低騒音型の機種を選び、早朝や深夜の使用を控える
- ▶音響機器の音量や使用時間帯に注意し、ヘッドホン等を使用する
- ▶騒音計で自分が出している音の大きさを確認する

●トラブル防止のため騒音計(右図)を貸し出します

区内在住・在勤・在学の方に1週間貸し出しています(録音は不可)。

申込み 事前に電話で問合せ先へ。

問合せ 環境対策課公害対策係(本庁舎7階) ☎(5273) 3764



新宿エコライフまつりを開催します

●ゼロカーボンシティ新宿フェス2024

環境団体や企業・大学によるエコ工作、環境ゲーム等の体験型ワークショップなどを通して、環境について学びませんか。

日時 6月1日(土)午前10時～午後3時

会場・申込み 当日直接、エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)へ。

問合せ 環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348) 6277



マンション自主防災組織へ 防災資機材を現物支給します

マンション自主防災組織への活動支援のため、防災資機材を現物支給します。 [HPで詳しく](#)

※支給する防災資機材は、区が選定した26品目から合計20万円(税込)を限度に選べます(1組織に付き1回)。



対象・要件 次の全ての要件に該当する組織

- ▶ 地階を除く5階建て以上で住宅の戸数が20戸以上の共同住宅
- ▶ マンション自主防災組織の結成について、管理組合等の総会等で承認されている
- ▶ マンション自主防災組織を結成しており、防災区民組織として認定を受けていない
- ▶ 年1回の防災訓練を実施し、その内容を区に報告すること
- ▶ マンション防災計画を策定している

主な品目

- ▶ 小型発電機
- ▶ 組立式トイレ ▶ 携帯ラジオ
- ▶ エレベーターチェア



小型発電機

申込み 所定の申請書を7月19日(金)までに郵送(必着)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(右上二次元コード)から取り出せます。

問合せ 危機管理課地域防災係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)3874

マンション管理計画認定制度の運用と 管理組合向けの新規支援策を 開始しました

①マンション管理計画認定制度

マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合、適切な管理計画を持つマンションとして、地方公共団体から認定を受けられる制度です。区では、新宿区マンション管理適正化推進計画を策定し、本制度の運用を開始しました。

対象 区内の既存の分譲マンション

認定期間 認定を受けた日から5年間(引き続き認定を受ける場合は更新手続きが必要)

②管理組合向けの新規支援策

管理計画認定の取得を支援・促進するため、次の事業を開始しました。

●長期修繕計画作成費等補助事業

内容 区内分譲マンションの管理組合が長期修繕計画の作成や見直しを専門家等に委託する費用の一部を補助

●管理計画認定取得促進補助事業

内容 マンションの管理計画の認定を取得した区内分譲マンションの管理組合が新たに宅配ボックスを設置する際の費用の一部を補助

●管理計画認定手続支援サービス手数料補助事業

内容 マンション管理計画認定手続支援サービスを利用する際のシステム利用料・事前確認審査料の一部を補助 [HPで詳しく](#)

……………<①②共通>……………

申請先・問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階)

☎(5273)3567



国民健康保険に加入している方へ

国内旅行の宿泊料を一部補助します

下記期間、JTB・近畿日本ツーリストのうち、区が指定する営業所で取り扱う国内宿泊施設等を利用する際の宿泊料を一部補助します(区民保養施設を除く)。保養施設宿泊補助のご案内を医療保険年金課・特別出張所で配布しています。 [HPで詳しく](#)



対象 区の国民健康保険に加入している方(保険料を滞納している世帯、他の保険制度(後期高齢者医療等)に加入している方等は対象外)

補助期間 6月1日(土)～9月30日(月)の宿泊分

補助金額等 1人1泊に付き3,000円まで、期間中1人2泊まで

問合せ 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078

新規性・市場性のある製品・サービスの開発を支援

新製品・新サービス開発支援補助金

応募要項・交付申請書等は新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。 [HPで詳しく](#)



対象 原材料・機械装置等の購入、借用や外注加工にかかる経費ほか

補助金額 補助対象経費の3分の2以内(1件につき100万円を上限)

募集件数 7件程度

申込み 交付申請書・必要書類を5月31日(必着)までに郵送で問合せ先へ。

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



区と区内消防署の合同水防訓練

日時 5月25日(土)午前10時～11時30分
参加機関 新宿区、区内各消防署・消防団、町会ほか

会場・申込み 見学を希望する方は当日直接、聖徳記念絵画館前(霞ヶ丘町1)へ。

問合せ ▶ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

▶ 四谷消防署警防課消防係 ☎(3357)0119

協働推進基金助成金一般事業助成 公開プレゼンテーション

区民・事業者の皆さまからの寄付金

を基金に積み立て、NPO等の非営利の団体が行う地域課題の解決を目的とした社会貢献活動に助成しています。

今回、一般事業助成に申請のあった2団体から、一次評価を通過した団体による公開プレゼンテーションを実施します(途中入退場自由)。

日時 5月28日(火)午後1時30分から3時間程度

※質疑応答を含めて1団体に付き30分程度です。

※終了時間は一次評価通過団体数によります。

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

問合せ 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

高齢者就職面接会 [イベント](#)

参加企業等詳しくは、お問い合わせください。勤労者・仕事支援センターホームページ(右二次元コード) <https://www.sksc.or.jp>でもご案内しています。



参加には無料職業紹介所「新宿わく☆ワーク」への登録が必要です。

日時 6月12日(水)～14日(金)午後2時～5時
対象 都内在住のおおむね55歳以上、各日20名

持ち物 履歴書(写真を貼る。面接1社につき1通)

申込み 5月17日(金)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(5273)4510

リサイクル講座 [講座](#)

●古布から夏のリバーシブル帽子作り

日時 6月14日(金)午前10時～午後4時

対象 区内在住・在勤の方、10名

費用 400円(材料費等)

持ち物 古いズボン・スカート等をほだいてアイロンをかけた木綿の布(70cm×70cm)2枚(色柄の違うもの)、メジャー、裁ちばさみ、まち針20本以上、裁縫道具、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6面記入例のとおり記入し、5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)

みどりを育てる取り組みを支援します

各制度には条件があります。詳しくは、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

HPで詳しく



◆ 屋上等緑化への助成

既存の建物または敷地面積1,000㎡未満の新築・改築工事で、建物の屋上や壁面を緑化する方に、工事費の一部を助成します。

種別	助成額(①②のうちいずれか低い額)	助成限度額
屋上緑化(1㎡以上)	土の厚さが30cm未満 ▶①工事費の2分の1 ▶②1㎡に付き1万5,000円	30万円
	土の厚さが30cm以上 ▶①工事費の2分の1 ▶②1㎡に付き3万円	
壁面緑化(3㎡以上)	▶①工事費の2分の1 ▶②1㎡に付き5,000円	10万円

※「屋上緑化等推進モデル地区」の新宿駅の周辺地域では助成単価・限度額を増額しています。
※工事着手前かつ令和7年3月31日までに完了する業者発注工事が対象です。

◆ 接道部緑化への助成

道路に面した敷地に新たに長さ2m以上の生け垣等を作る方に、工事費の一部を助成します。生け垣等の設置と同時にブロック塀等を撤去する場合は、撤去費用の一部も助成します。



種別	助成額
生け垣 高さ1m以上1.5m未満の樹木による植栽	1㎡に付き1万7,000円
高さ1.5m以上の樹木による植栽	1㎡に付き2万1,000円
植栽帯 高さ0.3m以上の樹木による植栽、かつ、高さ1m以上の樹木が長さ2mに付き1本以上の割合で植栽	1㎡に付き7,000円
高さ0.3m以上の樹木による植栽、かつ、高さ3m以上の樹木が長さ4mに付き1本以上の割合で植栽	1㎡に付き1万4,000円
ブロック塀撤去 高さ1m以上の万年塀等	1㎡に付き6,000円
高さ1m以上のブロック塀・大谷石塀等	1㎡に付き1万2,000円

※設置・撤去いずれも40万円が限度額です。
※「みどりの推進モデル地区」の笹笹地域では助成単価・限度額を増額しています。
※工事着手前かつ令和7年3月31日までに完了する業者発注工事が対象です。

◆ 保護樹木制度

「みどりの文化財」として大きな樹木・樹林・生け垣を残していけるよう、樹木等を保護指定し、維持管理費の一部を助成します。

指定基準	助成額(年額)
樹木…高さ1.5mの位置で幹周りが1.2m以上	1本目は9,000円(2本目以降は1本に付き4,500円を加算)
樹林…500㎡以上	9,000円(1,000㎡を超えるものは1,000㎡に付き4,500円を加算)
生け垣…高さ1.2m以上で長さ15m以上	長さ20mまでは1㎡に付き900円、長さ20mを超えるものは1㎡に付き450円を加算

神田川ファンクラブ

神田川生き物調査

イベント

神田川に入って、魚類等の観察や手網による捕獲を体験してみませんか。

日時・集合場所等 6月1日(土)午前9時に戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)集合、正午に現地解散

対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名程度

申込み はがきかファックスに6面記入例のほか年齢・ウェーダー(胸までのゴム長靴)の有無(お持ちでない方は足のサイズ)を記入し、5月22日(必着)までに問合せ先へ。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めます。

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



HPで詳しく

暑さが厳しいときは まちなか避暑地のご利用を

●利用期間は6月1日～9月30日午前9時～午後6時

上記期間中、高齢者等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(土・日曜日、祝日も利用可。ささえーる 中落合は日曜日休館)。施設の利用証がない方も利用できます。

利用できる施設 ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20—40)、ささえーる 中落合(中落合1—7—1)、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

●6月1日からまちなか避暑地で「ネッククーラー」を配布します

水を含ませると冷感を得られます。手洗いでできるため、繰り返し使用できます(数に限りあり)。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594

この「のぼり」が目印です



7月～9月の参加者を募集

元気な高齢者向け介護予防教室

講座

日時・会場・内容等 下表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は3時～4時30分。各全9回(祝日を除く)

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できません。

費用 1回100円

申込み はがき(1人に付き1枚)に6面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、5月23日(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は令和5年度に同教室に参加していない方を優先して抽選し、結果は6月3日(月)ころ全員にお知らせします。同時期に下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	定員
シニア脳活トレーニング教室	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日・午後7月9日	15名
認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	2	落合第一地域センター(下落合4—6—7)	水曜日・午後7月3日	15名
シニアバランストレーニング教室	3	北新宿地域交流館(北新宿2—3—7)	月曜日・午前7月1日	20名
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	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3—39—29)	火曜日・午前7月9日	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2—28—8)	木曜日・午前7月4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7月5日	20名
	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7月1日	7名
	8		木曜日・午前7月4日	7名
シニアスポーツチャレンジ教室	9	ささえーる 中落合(中落合1—7—1)	火曜日・午前7月9日	14名
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	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5—24)	火曜日・午前7月9日	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4—8—35)	金曜日・午前7月5日	20名
	12	戸山シニア活動館(戸山2—27—2)	金曜日・午後7月5日	22名

認知症に関する 相談・学習会

講座
イベント

■認知症介護者相談

日時 6月3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 5月17日(金)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 ▶①6月5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)

▶②6月12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)

▶③6月27日(水)…落合保健センター(下落合4—6—7)

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 認知症・もの忘れ相談医による相談

申込み 5月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ ▶①戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143

▶②四谷高齢者総合相談センター☎(5367)6770

▶③落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080

■認知症介護者家族会(学習会)

日時 6月14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 管理栄養士による講座「笑顔になる栄養の話」、介護者同士の交流会

申込み 電話かファックス(6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



福祉



介護者講座

講座

●介護者のための防災教室

～いざ大震災に備えて

首都直下地震の災害を想定し、日頃の備えや災害時の行動について説明します。

日時 6月12日(水)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 5月17日(金)から電話かファックス(6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

おてがる体力確認会

イベント

運動能力測定を通じて自身の体の状況を把握しませんか。年度内1人に付き1回まで参加できます。

日時 6月19日(水)午前9時30分～11時30分

会場 柏木地域センター(北新宿2—3

—7)

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、30名

内容 骨密度測定、血管年齢測定、介護予防体操の紹介ほか

申込み 5月17日(金)～6月7日(金)に電話で問合せ先へ。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

新宿いきいき体操講習会

講座

加齢に負けない体をつくる新宿いきいき体操を覚えませんか。介護予防のミニ講座「腰痛対策～腰が痛む人のためのまげてのばして 痛まん体操」もあります。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日時 6月21日(金)午後2時～4時

会場 若松地域センター(若松町12—6)

対象 区内在住・在勤の方、30名程度

申込み 5月17日(金)～6月10日(月)に電話かファックス(6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



ささえーる 中落合の講座

講座

●歌でみんなの居場所づくり

合唱・コーラスや健康増進、脳のトレーニング、仲間づくりをしませんか。

日時 6月13日・27日、7月11日・25日、8月8日・22日の木曜日午後1時～3時、全6回

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上、15名

講師 佐谷優佳(音楽療法士)

申込み 6月3日(月)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)



ささえーる 薬王寺の講座

講座

①スマートフォン講座

日時 6月12日(水)午後2時～4時

内容 スマートフォン操作の基礎、区の防災情報の確認方法

講師 NPO法人竹箒の会

②パソコン講座

日時 6月14日(金)午後1時30分～3時

内容 Wordで座席表作り

講師 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)

③企業による社会貢献講座

日時 6月26日(水)午前10時～11時30分

内容 熱中症対策

講師 岩佐実果(大塚製薬)

……………<①②③共通>……………

対象 ▶①②は区内在住の60歳以上、5名、▶③は区内在住の方、16名

申込み ▶①②は5月27日(月)まで、▶③は6月12日(水)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20—40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

子ども・教育



特別支援教育・就学相談等説明会

お子さんの小学校入学に向けて、区の特別支援教育の概要と就学相談の流れ等を説明します。

日時 5月30日(水)午前10時30分～12時

会場 区立教育センター(大久保3—1—2)

対象 令和7年4月に小学校に入学する障害や発達が気になるお子さんの保護者ほか

申込み 電話で問合せ先へ。

問合せ 子ども家庭支援課発達支援係 ☎(3232)0679(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

新宿NPO活動基礎講座

講座

●NPOのための法務講座

ウェブ会議ツール「Zoom」を使った受講もできます。詳しくは、新宿NPO協働推進センターホームページ(上二次元コード、<https://snponet.net>)をご覧ください。

日時・定員 6月6日(水)午後6時45分～8時45分(会場20名、オンライン40名)

内容 NPO法・個人情報保護法・労働法などNPOの設立・運営に必要な法律の解説

講師 瀧口徹(弁護士)

費用 1,000円(資料代等)

申込み 5月17日(金)から電話かファックス・電子メール(6面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・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@snponet.net



芸術サロン

イベント

名作歌舞伎のDVDを上映します。

日時 5月30日(水)午後2時～4時45分

上映作品 雷神不動北山桜「毛抜」(鳴神)

(2時間37分)



広報新宿4月25日号 お詫びと訂正

1面「四谷・牛込・新宿消防団 団長の退任・任命」の記事で、新たに任命された四谷消防団長のお名前に誤りがありました。
正しくは、佐藤利彦・四谷消防団長です。お詫びして訂正します。

Jアラート全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さん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 5月22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。

Jアラートとは 弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、区市町村の防災行政無線等を自動起動して、国から住民に瞬時に伝達するシステムです。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273) 3874

ご参加ください 図書館の催し

みんなの趣味講座 体験!切手はり絵

古切手を使って、色鮮やかなはり絵作品を作ります。

日時 6月6日(水)午後3時~4時

申込み 5月17日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着16名。

会場・問合せ 下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368) 6100

シニア向けスマートフォン教室

スマートフォンの基本的な操作方法を学びます。体験用のスマートフォン(Android)を使用します。

日時 6月18日(火)午後2時~4時

会場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

対象 おおむね60歳以上のスマートフォン初心者、20名

申込み 5月17日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加者が8名未満の場合は中止します。

問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207) 1191

西落合図書館 (西落合4-13-17)の休館

特別図書整理のため休館します。

休館期間 6月4日(火)~6日(木)

問合せ 中央図書館 ☎(3364) 1421

区民のひろば

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

★催し・講座★

◆落合マンドリンコンサート 5月26日(日)午後2時~4時、落合第一地

域センターで。歌謡曲、映画音楽、クラシックほか。無料。当日直接、会場へ。先着100名。早稲田アンサンブルサム ディサン teihiro@outlook.com

★サークル紹介・会員募集★

◆編み物 毎月第2・第4水曜日午後1時~4時30分、戸塚地域センターで。初心者歓迎。月4,500円。糸玉の会・真崎 ☎090(9291) 1207

◆ヴォイストレーニング 月3回午前10時~午後4時、角筈区民ホールほかで。月6,000円。午前11時~午後9時に世界の名歌を楽しむ会・小倉 ☎080(3425) 8400

施設



西新宿児童館の休館

旧淀橋第二中学校内屋内運動場の冷暖房機器の工事作業のため休館します。

休館日 6月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)

問合せ 同館(西新宿4-35-28) ☎(3377) 9352

区関連・官公署情報



新宿東口映画祭2024



演目・申込方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 5月24日(金)~6月6日(休)

費用 1,500円~2,000円(旧作はチケット購入時に広報新宿本号の提示で300円割引)

後援 新宿区ほか

会場▶武蔵野館(新宿3-27-10)

▶シネマカリテ(新宿3-37-12)

問合せ 新宿東口映画祭実行委員会(武蔵野興業(株)内) ☎(3352) 0052



私立幼稚園子育て教育フェア



各園の魅力や特色をお伝えするため、区内私立幼稚園がゲームや絵本の読み聞かせなどのブースを出展します。詳しくは、同フェアフェイスブック(右二次元コード)  <https://www.facebook.com/shinjuku.kosodate> をご覧ください。

日時 5月25日(土)午前10時~午後3時

会場 新宿中央公園(西新宿2-11)

主催 区私立幼稚園連合会

後援 新宿区・区教育委員会

問合せ 伸びる会幼稚園 ☎(3361) 5020

※フェア当日は同園 ☎080(3705) 3180へ。

いじめ・虐待防止フォーラム



日時 5月26日(日)午後1時30分~4時30分(午後1時開場)

会場 若松地域センター(若松町12-6)

内容 講演「自立の重要性と実現に向けたアプローチ」ほか

後援 新宿区

申込み 5月24日(金)までに電話で問合せ先へ。定員80名。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 児童虐待防止の市民活動団体サークル・ダルメシアン・仲山 ☎080(9705) 8341

東京農工大学150周年記念特別展



日時 5月28日(火)~6月30日(日)午前9時~午後6時

会場・申込み 当日直接、新宿御苑インフォメーションセンター(内藤町11-11)へ。

問合せ 同大学総務課広報室 ☎042(367) 5930

東京都調理師試験願書の配布

詳しくは、調理技術技能センターホームページ(右下二次元コード)  https://chouri-ggc.or.jp/chourishishiken/all_delegation/ でご案内しています。

配布期間 6月3日(月)まで

配布場所 衛生課(第2分庁舎3階)、保健センターほか

試験日 10月26日(出)

問合せ 調理技術技能センター調理師試験担当 ☎(3667) 1815

市民とNPOの交流サロン



ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインイベントです。

日時 6月13日(土)午後6時45分~8時45分

内容 認定NPO法人芸術と遊び創造協会の活動紹介(語り手は同団体)

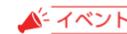
申込み 6月13日(土)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホーム

ページ(右二次元コード) 

<https://snponet.net/alternatingcurrent/salon> 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

新宿芸術家協会舞踊公演Vol.27 祭りの刻



●区民10名を無料招待

日時 6月20日(土)午後7時~8時45分(午後6時30分開場)

会場 四谷区民ホール(内藤町87)

後援 新宿区ほか

申込み 5月17日(金)午前10時から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ スタジオケイ ☎(3320) 9834

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)

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

5月は 26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・世帯変更の届け出(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け出(事前に前住所地でカードによる転出届け出が必要)、▶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

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・廃止の届け出、▶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(事前予約が必要)・届け出等、▶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。戸籍等広域交付証明書は取り扱いません)、▶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・脱退の届け出
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

マイナンバーカードの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。

当日は、交付業務のみ取り扱います。

開設日時 6月9日(日)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

6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	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	7(金)・21(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー		
行政相談	7(金)・21(金)13:00～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室		
人権・身の上相談	7(金)・21(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)		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	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 面接相談(電話予約) ☎(3341)0801 電話相談受け付けは15:30まで	
	月～土曜日(祝日等除く) 10:00～16:00	男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、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		
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	25(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	生活福祉課生活支援相談窓口(第2分庁舎1階)	☎(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	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	
工商相談	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～12:00・13:00～16:00 (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	26(水)16:30～20:30	角筈図書館(西新宿4-33-7)	☎(5371)0010	
税務相談	4(火)・18(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	17(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)	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	
ひきこもりのことでお悩みの方への相談支援	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	生活福祉課生活支援相談窓口(ひきこもり総合相談窓口)(第2分庁舎1階)	☎(5273)3853	
福祉	相談名	実施日時	相談場所	問合せ
	障害者相談窓口	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 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	子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675 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。	
	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)	☎(6273)8701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) 来所相談(電話予約)…9:00～18:00(受け付けは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、祝日等…12:00～22:00	新宿子どもほっとライン ☎(3232)2070	
住み替え相談	6(木)・7(金)・13(木)・14(金)・20(木)・21(金)・27(木)・28(金) 13:00～16:00(電話予約)	本庁舎7階	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567	
不動産取引相談	14(金)・28(金)13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室		
マンション管理相談	7(金)・21(金)13:00～15:15(電話予約)			
住宅資金融資相談	12(水)13:30～16:00 (電話予約)	牛込竈管地域センター(竈管町15)	建築指導課管理係 ☎(5273)3732	
安全安心・建築なんでも相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	建築調整課(本庁舎8階)	☎(5273)3544	
年金・労務等無料相談	14(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 ☎(6824)7019	
税理士による無料税務相談	①17(月)榎町・24(月)若松、②5(水)・19(水)戸塚・28(金)落合第一の各地域センター、時間は13:00～16:00(電話予約)		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	5(水)・19(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	12(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☎(6258)5205	
リフォーム無料相談	26(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	11(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	4(火)・18(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。	

第14回 Shinjuku Kosodate Messe

新宿子育てメッセ

イベント

手をつなごう みんなで子育てハッピースマイル

日時 **6月9日(日)午前10時～午後3時**
(午前9時45分開場)

※正午～午後1時はステージ発表を行い、各ブースはお休みします。

会場 **新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)**

来場には
予約が必要
です

5月20日(月)午前9時から電話または直接、
問合せ先へ。先着500組。
同イベントホームページ(右上二次元
コード)からも申し込みます。

来場し、アンケートに
答えると、お楽しみ抽選会
に参加できます!



区内で活動する子育て関係団体が、子育てを応援し、親子で楽しめるイベントをお届けします。各イベントの申し込み方法・定員等詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。HPhttps://shinjuku.mycl.net/article/kosodatemesse_shinjuku12)をご覧ください。

主催 新宿子育てメッセ実行委員会

問合せ 同実行委員会事務局(新宿7-3-29、子ども総合センター内)

☎(3232)0695・FAX(3232)0666

HPで詳しく



出展ブース

◆2階大体育室・多目的室

- ▶ニコニコこそだてでんしゃ
- ▶ミニ消防士体験 ▶交通安全教室
- ▶おもちゃであそぼう
- ▶物々交換会 ▶おはなし会 ほか



◆2階大体育室舞台

- 正午～午後1時はステージ発表
- ▶太鼓演奏 ▶キッズダンス ほか



キャラクターも 遊びに来るよ!!



◆1階第一武道場・第二武道場

- ▶映画「こどもかいぎ」上映会
- ▶カプラ。で遊ぼう

◆地下1階

- ▶出張ひろば
- ▶小児科医や助産師等による講座や相談会

6月1日～8日はメッセウィーク

プレイパーク等のミニイベントやオンラインイベントを実施します

日時・参加方法等詳しくは、同イベントホームページ(上二次元コード)をご覧ください。

6月から
ポイント対象期間
スタート

楽しく歩いて健康に!

SHINJUKU♡しんぽ

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(〒160-0022
新宿5-18-14、新宿北西ビル5階)☎(5273)
3494・FAX(5273)3930

歩いて、健康と景品をゲット!!

「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)

HPで詳しく



STEP1 次のいずれかの方法で参加

●参加方法① スマホアプリ

今すぐ
登録
できる



各アプリストアで
インストール

★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

コンパクト
で持ち運び
やすい



健康づくり課健康づくり
推進係・保健センターで申し込
みを受け付けています(数に
限りあり)。

STEP2 歩いてポイントを獲得

ポイント対象期間 **1期 6月1日(土)～8月31日(土)**
(2期は9月1日(日)～11月30日(土)、3期は12月1日(日)～令和7年2月28日(金))

▶左記①はアプリを開くだけで、▶②はデータ送信用端末(区内26か所に設置)にタッチすることで、歩数に応じてポイントを獲得できます。

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!

今年度から
景品数が
増えました

- ▶選べるカタログギフト10名
- ▶1,000円分のクオカード500名 ほか

※いずれの参加方法も自動で抽選対象になりますが、左記①は、アカウント設定で氏名・住所等を登録する必要があります。



5月下旬からスタンプカード付き案内チラシを配布します しんじゅく健康スタンプラリーにご参加を



対象施設の利用やイベント等への参加、健診(検診)の受診など、健康につながる行動でスタンプ(左図)がもらえるスタンプラリーを実施します。

HPで詳しく



期間 ▶1期…6月1日(土)～8月30日(金)、▶2期…9月1日(日)～11月29日(金)、▶3期…12月1日(日)～令和7年2月28日(金)

対象 4月1日時点で18歳以上の区に住民登録のある方

案内チラシ配布場所 特別出張所、区立図書館、シニア活動館ほか

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係

スタンプを貯める

- ▶対象施設の利用
- ▶対象のイベントへ参加
- ▶健診(検診)の受診 ほか



スタンプが30個貯まったら スタンプカードを郵送または 直接、問合せ先へ



抽選で
クオカードが
当たる
当選者数は
各期50名!