



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。

熱中症は 予防が大切

熱中症とは、暑い環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等さまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる危険性があり、屋外での運動中だけでなく、室内でも起こります。



熱中症予防のポイント

■こまめに水分補給を

▶高齢者は、比較的体の水分量が少なく、喉の渇きも感じにくくなります。喉が渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯分の水を飲むなど、意識して水分補給しましょう。



▶小さい子どもは、新陳代謝が活発で水分を消費しやすい上、体温の調節機能が十分に発達していないため、常に脱水症のリスクがあります。周囲の大人が注意して見守りましょう。



■声かけで体調確認を

特に高齢者には、積極的に周囲の人が声をかけましょう。

■エアコンを積極的に使う

暑い日はエアコンで室温が28℃前後になるよう調整しましょう。

■暑さ指数をチェック

暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとりに着目し、気温、湿度、日射・輻射、風の要素をもとに算出する指標です。気温・湿度が高いと指標・熱中症のリスクも高くなります。環境省は、熱中症予防情報サイト(右二次元コード。QR https://www.wbgt.env.go.jp/sp/)で暑さ指数を発信しています。ご利用ください。



問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3024・FAX(5273) 3876

高齢者の皆さんへ

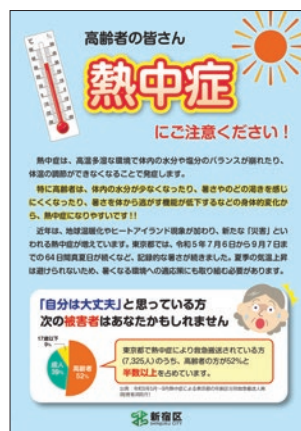
熱中症予防啓発パンフレットを ご利用ください

75歳以上の1人暮らしの方と75歳以上のみの世帯の方へ、熱中症予防のためのパンフレット(右図)を配布しています。熱中症対策やエアコン使用時のポイントをお知らせしています。

パンフレットは、特別出張所・高齢者総合相談センター等でも配布しています。

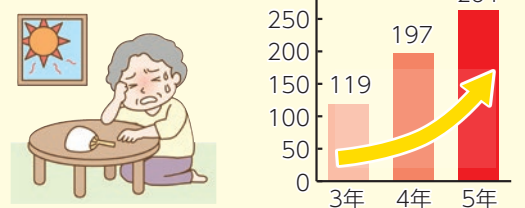
問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)

☎(5273) 4594・FAX(5272) 0352



熱中症発生数

区内の熱中症による救急搬送人員は、令和3年は119人、4年は197人、5年は264人と増え続けています。そのうち65歳以上の方が約4割を占めています。



※出典…東京消防庁ホームページ

暑さが厳しいときはまちなか避暑地をご利用ください

6月～9月の期間、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。

冷たいお茶等をご用意しています。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

利用日時

9月30日(月)までの午前9時～午後6時

(土・日曜日、祝日等の利用可。ささえーる 中落合は日曜日休館)

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・FAX(6205) 5083

冷たい
飲み物
あります



この「のぼり」が
目印です

6月13日に発送

国民健康保険料納入通知書の発送

住民票上の世帯主の方に発送します。6月20日(休)ころまでに届かない方は、6月28日(金)までに医療保険年金課国保資格係へご連絡ください。令和5年中の収入の申告(所得税・住民税の申告)が遅れた方、区外で課税されている方、税申告をしていない方は、均等割額だけの納入通知書をお送りする場合があります。令和5年中の総所得金額等が確定し次第、所得割額を含めた保険料を再計算して通知します。税申告をしていない方は、早めに申告してください。

- **納期限** 各納期の末日(土・日曜日等の場合はその翌営業日)です。
- **納付書での納付**
1年分の一括納付用の納付書、または各納期納付用1期(6月納期分)～10期(翌年3月納期分)の納付書をご利用ください。銀行等金融機関・郵便局・区医療保険年金課・特別出張所・コンビニエンスストアで納付できます。口座振替・モバイルレジ・ペイジー・電子マネーも利用できます。

問合せ 医療保険年金課 ▶ 保険料の内容・支払い…国保資格係 ☎(5273) 4146、▶ 納付の相談…納付推進係 ☎(5273) 4158、▶ あなたのくらしと国保…庶務係 ☎(5273) 3880 (いずれも本庁舎4階)



◆年金からの引き落とし(特別徴収)

現在、年金からの引き落としで納付している方は、引き続き8月まで年金から引き落としします。10月以降の納付方法は、特別徴収に該当するか判定し、判定の結果、納付書での納付になる方に7月に国民健康保険料納入変更通知書・納付書を発送します。10月の納付から口座振替を希望する場合は、7月31日(必着)までに口座振替の書類を郵送してください。

●「あなたのくらしと国保(令和6(2024)年度版)」を発送します

新宿区国民健康保険の制度についてご案内しています。5月2日時点で新宿区国民健康保険に加入している世帯に6月6日(休)に発送します。冊子は、医療保険年金課・特別出張所で6月6日(休)から配布するほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。



自転車用ヘルメット購入費助成

- **申請期限**は6月28日(金)(消印有効)
書類の不足があると、申請を受け付けできない場合があります。必要書類等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。
- 対象** 申請日時点で区内在住の方
- 助成金額** 1人に付き3,000円(1人に付き1回まで。購入価格が3,000円未満の場合は購入価格が上限)
- 問合せ** 自転車用ヘルメット助成金相談窓口(〒160-0022新宿5―18―21、第2分庁舎分館横) ☎(5273) 4190
- 区の担当課** 交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273) 4265

 [HPで詳しく](#)



チャドクガの幼虫にご注意を

チャドクガの幼虫は、春と秋に、ツバキやサザンカに発生する体長3cmほどの黄褐色に黒い模様の毛虫です(右写真)。毛に触れると激しいかゆみに襲われ発疹ができます。



主な注意点

- ▶ 素手で触らない(抜け殻・死骸を含む)、▶ 刺されたと感じたらセロハンテープなどで毛を取り除きせっけんでよく洗う、▶ 発疹がひどいときは皮膚科を受診する、▶ 市販の薬剤で幼虫を駆除する(特別出張所で噴霧器の貸し出しあり(薬剤の貸し出しはなし))

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273) 3924

くらし

西早稲田リサイクルまつり イベント

日時 6月8日(土)午前10時～午後3時
内容 フリーマーケット・フードドライブ・リユース家具販売・クイズラリー・おもちゃ病院ほか
会場・問合せ 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3―19―5) ☎(5272) 5374(月曜日休館)

再就職支援セミナー

- 就職活動に役立つ!効果バツグンメイクアップ講座

日時 7月11日(休) ▶ 午前10時～11時30分、▶ 午後2時～3時30分(いずれも同じ内容)
対象 都内在住の55歳以上、各回20名
申込み 6月28日(金)午後5時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 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

- 紙袋や包装紙からカードケース作り

日時 7月11日(休)午後1時～4時
対象 区内在住・在勤の方、15名

費用 300円(材料費等)
持ち物 中厚口の紙袋(畳んだ状態で横20cm×縦27cm以上)2枚または中厚口の包装紙(横40cm×縦30cm以上)2枚、30cm定規、カッターマット、カッター、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、6月18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)

選べる! 実務講座(Web通信講座)

- 「資格の大原」提携
受講科目・費用・申し込み方法等詳しくは、問合せ先ホームページ(右上二次元コード、<https://www.pal-shinjuku.jp>)をご覧ください。
対象 区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方、全30名
問合せ ぱる新宿(区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208) 2311

 [講座](#)



勤労者福利厚生資金の融資

中小企業に勤務している方を対象に、臨時的に必要な資金の融資を低利

で受けられるようあっせんしています(事業主・自営業の方は利用不可)。
対象 次の条件を全て満たす方、▶ 中小企業(従業員300人以下)に勤務している、▶ 区内在勤または区内在住で都内に勤務している、▶ 現在の勤務先に6か月以上勤務している、▶ 住民税を滞納していない
資金の用途 住居の移転、冠婚葬祭、医療、出産、教育等に必要な臨時の資金ほか
貸付限度額 70万円
貸付期間 3年以内(据置期間2か月含む)
利率 年1.6%(令和6年度)
問合せ 中央労働金庫新宿支店 ☎(3345) 0921
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) 3925

住宅・まちづくり

(仮称)新宿区マンション等まちづくり方針への意見募集

区では、新宿区住宅マスタープランに基づき、さまざまな住宅施策に取り組んでいます。現在の社会経済情勢や人々のライフスタイルの変化に対応し、快適でゆとりある住環境づくりや防災性が高く環境に配慮したまちづくり



を推進するため、素案をとりまとめましたので、ご意見を募集します。素案の全文は、6月26日(休)～7月26日(金)に下記閲覧場所のほか、新宿区ホームページ(下二次元コード)でご覧いただけます。また、素案の説明動画(20分程度)を、同期間中、新宿区ホームページ(右二次元コード)で配信します。

閲覧場所 ▶ 都市計画課、▶ 区政情報課(本庁舎3階)、▶ 区政情報センター(本庁舎1階)、▶ 特別出張所、▶ 区立図書館ほか
ご意見の提出方法 任意の用紙に住所・氏名・ご意見、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を記入し、6月26日(休)～7月26日(金)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からも提出できます。

- 説明会
どなたでも参加できます。
日時 6月27日(休)午後3時から
会場 新宿コスミックセンター(大久保3―1―2)
申込み 6月7日(金)～26日(休)(手話通訳等の配慮が必要な方は、6月14日(金)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。先着65名。
ご意見の提出先・問合せ 都市計画課都市計画係(〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎8階) ☎(5273) 3527・FAX(3209) 9227



6月11日に発送

特別区民税・都民税税額決定・納税通知書の発送

普通徴収の方(個人で住民税を納める方)と年金特別徴収の方(年金から住民税を引き落とされる方)には、6月11日(火)に納税通知書を発送します。

令和6年度住民税では、令和5年中の合計所得金額が1,805万円以下の方を対象に、納税者と控除対象配偶者を含めた扶養親族(国外居住者を除く)1人に付き1万円の特別税額控除(定額減税)を実施します。また、定額減税額は住民税所得割額を限度とします。

納付方法・定額減税実施方法は以下のとおりです。

- **納期限**
第1期の納期限は7月1日(月)です。
- ◆ **普通徴収(納付書や口座振替等で納付)**
納付方法 銀行等金融機関・郵便局・税務課・特別出張所・コンビニエンスストアで納付できます。口座振替・モバイルレジ・ペイジー・電子マネーも利用できます。
※非課税の方には納税通知書は送付されません。
※納期限内の納付が困難な方は、税務課納税係へご相談ください。
定額減税実施方法 第1期分の納付額は、定額減税額を控除した後の税額となります。控除しきれない場合は、第2期分以降の納期から、順次控除します。
- ◆ **公的年金等所得に係る特別徴収(年金から天引き)**
年金から引き落とされる税額を納税通知書に記載しています。
 - **前年から引き続き年金特別徴収の方**
引き落とし方法 前年の年税額の6分の1を仮

- の税額として8月までの年金から引き落とし、10月以降は年税額から納入済税額を差し引いて年金から引き落としします。
- 定額減税実施方法** 10月の特別徴収税額は、定額減税額を控除した後の税額です。控除しきれない場合は、12月以降の徴収分から、順次控除します。
- **新たに年金特別徴収の対象となった方**
引き落とし方法 税額の2分の1は、普通徴収で第1期・第2期の納付書で納めてください。10月以降は年税額から納入済税額を差し引いて年金から引き落としします。
- 定額減税実施方法** 普通徴収の第1期分から順次控除し、控除しきれない場合は10月分の年金からの特別徴収税額から順次控除します。
- ※普通徴収の方のうち、定額減税により納付額がない方は、納付税額欄に0円と記載のある納付書が同封される場合があります。0円と記載のある納付書は使用せず、納付金額が記載されている納付書のみ使用していただくをお願いします。

● **令和6年度住民税の課税証明書等の発行は6月11日から**
事前に住民税の申告が必要です。
申請に必要なもの ▶本人が申請…本人確認書類(マイナンバーカード等)、▶代理人(家族を含む)が申請…本人からの委任状(新宿区ホームページから取り出し可)・代理人の本人確認書類
費用 1通300円(証明書は全国のコンビニエンスストアでも取得可(コンビニ交付)。コンビニ交付の場合は1通200円)
※課税証明書と納税証明書を取得する際に、特別区民税定額減税額・定額減税前の特別区民税所得割額等の記載を希望する方は、税務課・特別出張所で取得してください。コンビニ交付では、定額減税後の税額のみ表記となり、定額減税額等に関する記載はありません。

問合せ 税務課 ▶課税内容…課税第一係 ☎(5273) 4107・課税第二係 ☎(5273) 4108、▶住民税の支払い・口座振替・証明書発行…収納管理係 ☎(5273) 4139、▶納税の相談…納税係 ☎(5273) 4507・☎(5273) 4508・☎(5273) 4538 (いずれも本庁舎6階)

ご自宅の耐震化について考えてみませんか

区では、平成12年(2000年)5月までに着工した2階建て木造住宅への耐震化支援を実施しています。耐震診断・耐震補強設計・耐震改修工事の助成制度の利用を検討してみませんか。要件等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273) 3829

- **耐震化支援事業の説明動画を配信しています**
内容 関東で起きた大地震の歴史と周期、耐震化支援事業の紹介
視聴方法 新宿区ホームページまたは区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」で視聴できます。



新宿区ホームページ



「新宿区チャンネル」

- **耐震フォローアップ訪問を実施します**
区の耐震化支援事業を活用して耐震診断等を実施し、耐震改修工事に至っていない木造住宅等を対象に、耐震化に向けたアドバイスを戸別訪問で実施します。詳しくは、お問い合わせください。

HPで詳しく



福祉

シルバー人材センター新規会員募集

- **対面式入会説明会**
区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方が対象です。
日時 ▶6月14日(金)午前10時から・午後1時30分から、▶6月18日(火)午前10時から
申込み 電話で同センターへ。
会場・問合せ 同センター(新宿7ー3ー29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209) 3181

認知症に関するカフェ・講座

- ①らんぱカフェ～落合
認知症サポーターをはじめ、さまざま

- なな方が集い交流するカフェです。毎月第3木曜日に開催します。予約不要でどなたでも参加できます。
- 日時** 6月20日(木)午後2時30分～4時30分
会場 Sunnydays Café(上落合1ー9ー11、レミコ学院ビル1階)
費用 100円(飲み物代)
- ②認知症サポーター養成講座
認知症の正しい知識等を学びます。
日時 7月5日(金)午後2時30分～4時
会場 区役所第2分庁舎分館1階会議室
対象 区内在住・在勤・在学の方、40名
申込み 6月7日(金)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。
……………<①②共通>……………
- 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
- 介護者講座**
- **きれいな姿勢でいつまでも健康に**
正しい歩行補助具の使い方の説明や姿勢・歩行のトレーニングを行います。
日時 7月9日(火)午後1時30分～3時
会場 区社会福祉協議会(高田馬場1ー17ー20)
申込み 6月7日(金)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 戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203) 3143・☎(3203) 1550
- 戸山シニア活動館の催し**
- **クラシックギター教室**
日時 6月～令和7年3月の第4月曜日午後1時～3時、全10回

- 対象** クラシックギターの演奏経験がある区内在住の50歳以上、16名
- 持ち物** クラシックギター(貸し出し可(数に限りあり))、弦、チューナー
- 申込み** 6月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。
- 会場・問合せ** 同館(戸山2ー27ー2) ☎(3204) 2422・☎(3204) 2421

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)

高齢者と介護者の生活を支援します

高齢者福祉サービス



ご相談ください

各サービスの右上の数字**1**～**7**は担当の間合せ先を表しています。担当または高齢者総合相談センターにお問い合わせください(下表参照)。

1マークのサービスは自己負担の免除制度があります。

◆各サービスの担当間合せ先

	担当窓口	電話・ファックス
1	高齢者支援課高齢者支援係 (本庁舎2階)	☎ (5273) 4305 FAX (5272) 0352
2	高齢者支援課高齢者相談第一係 (本庁舎2階)	☎ (5273) 4593 FAX (5272) 0352
3	高齢者支援課高齢者相談第二係 (本庁舎2階)	☎ (5273) 4254 FAX (5272) 0352
4	地域包括ケア推進課介護予防係 (本庁舎2階)	☎ (5273) 4568 FAX (6205) 5083
5	地域包括ケア推進課高齢いきがい係 (本庁舎2階)	☎ (5273) 4567 FAX (6205) 5083
6	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 FAX (6205) 5083
7	区社会福祉協議会 (高田馬場1—17—20)	☎ (5273) 9191 FAX (5273) 3082

◆高齢者総合相談センター間合せ先 (地域包括支援センター)

特別養護老人ホームへの入所の申請・相談や、高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。

センター名	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10—16 四谷保健センター等複合施設4階	☎ (5367) 6770 FAX (3358) 6922
笹冢町	北山伏町2—12 あかね苑新館内	☎ (3266) 0753 FAX (3266) 0786
榎町	市谷仲之町2—42 防災センター1階	☎ (5312) 8442 FAX (5312) 8443
若松町	戸山2—27—2 戸山シニア活動館1階	☎ (5292) 0710 FAX (5292) 0716
大久保	百人町2—8—13 Fiss1階	☎ (5332) 5585 FAX (5332) 5592
戸塚	高田馬場1—17—20 区社会福祉協議会1階	☎ (3203) 3143 FAX (3203) 1550
落合第一	中落合2—5—21 聖母ホーム内	☎ (3953) 4080 FAX (3950) 4130
落合第二	上落合2—22—19 キャンパスエール上落合2階	☎ (5348) 8871 FAX (5348) 8872
柏木	北新宿3—27—6 北新宿特別養護老人ホーム (かしわ苑)内	☎ (5348) 9555 FAX (5348) 9556
角筈	西新宿4—8—35 西新宿シニア活動館3階	☎ (5309) 2136 FAX (5309) 2137
区役所	歌舞伎町1—4—1 高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎ (5273) 4593 ☎ (5273) 4254 FAX (5272) 0352

1人暮らしや高齢者のみの世帯の方へ ～安心して暮らせるようサポートします

緊急事態に備えて 緊急通報システム

65歳以上のみの世帯(日中・夜間、65歳以上のみになる世帯含む)で、慢性疾患があるなど日常生活で常時注意を要する方を対象に、自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器、見守りセンサー、火災警報器を設置します。

自己負担 設置費用▶見守りセンサーあり…2,900円、▶見守りセンサーなし…2,500円 **1**

布団を清潔に保ちたい 寝具乾燥消毒サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)の方や寝たきりの方等で、寝具の衛生管理が難しい方を対象に、安否確認を兼ねて寝具の乾燥消毒(年11回／9月を除く)と水洗い(年1回／9月)をします。

自己負担 ▶乾燥消毒…1回390円、▶水洗い…1回820円 **1**

急な病気やけがで一時的に支援が必要

回復期生活支援サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)で、退院直後や骨折の治療中などのため一時的に身体機能が低下している方に、3か月を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 **1**

※介護認定を受けている方、申請予定の方は対象外です。

認知症で身近に介護者がいない

1人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス

65歳以上の1人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方に、年間(4月1日～翌年3月31日)24時間を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 **1**

いきいきと生活するために

普段持ち歩いて安心を

高齢者見守りキーホルダー

65歳以上の方に、個別の登録番号「見守りナンバー」を記載したキーホルダー(右上写真)とシールを配布し、身に着けていただくことで、道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどに、連絡を受けた高齢者総合相談センターが迅速に身元を確認します。お住まいの地域の高齢者総合相談センター・高齢者支援課で配布しています。

※既にキーホルダーをお持ちの方で、緊急連絡先等に変更がある方は、左上表 **1**へご連絡ください。

聞こえが悪い

補聴器の支給

70歳以上で聴力が低下した方に補聴器を支給します(「耳掛け式」または「箱型」、左右いずれか1個。障害者の制度で支給されている方は対象外)。

自己負担 2,000円 **1**

※耳鼻科での聴力検査費用が別途必要です。

歩行に不安がある

敬老杖の支給

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

※希望する方には杖先ゴムを多

点式に変更した杖を支給します。

楽しく介護予防

新宿いきいき体操

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。区施設で行う講習会では新宿いきいき体操サポーターが指導します。

食事を作るのが困難

配食サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)の方を対象に、月～金曜日の希望する曜日に、安否確認も兼ねてご自宅に昼食(弁当)をお届けします。

自己負担 1食500円

火の不始末が心配

火災安全システム

65歳以上のみの世帯(日中・夜間、65歳以上のみになる世帯含む)で防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を設置します。

自己負担 機器の設置費用等の1割 **1**

1人暮らしで不安

「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上で1人暮らしの方に、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、安否確認・見守りを目的として、ご自宅へ訪問配布します。

電球の交換等ができずに困っている

ちょっと・暮らしのサポート事業

区社会福祉協議会が紹介するボランティアが「日常生活の困りごと」をお手伝いします。

自己負担 ご依頼内容や状況に応じて有償(基準金額1時間800円)と無償場合があります(75歳以上の1人暮らしの世帯または75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯の「30分程度で解決できる困りごと」は無償)。

近所に知り合いがなくて不安

地域見守り協力員

75歳以上で1人暮らし、または75歳以上のみの世帯(日中に同様の状態となる世帯含む)の方に、区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月2回程度、安否確認等のため訪問します(無料)。



「地域で元気」を応援する

介護予防教室

運動習慣を身に付け、いつまでも健康な毎日を過ごすためのきっかけとヒントを紹介します。申し込みが必要な有料の教室(1回100円。応募者多数の場合は抽選)と、申し込み不要の無料の教室(当日会場で先着順)があります。

健康増進と交流の場

ふれあい入浴

60歳以上の方等に、区内公衆浴場を月4回無料で利用できる入浴証を発行しています。

地域支え合い活動を推進します

ささえーる 薬王寺 ささえーる 中落合

「地域のために何かしたい」「地域の中で何か始めてみたい」といった思いのある方のための施設です。高齢者等の支援を目的に地域支え合い活動を行う方は世代を問わず、どなたでも利用できるほか、60歳以上の方のいきがいづくり活動や憩いの場としても利用できます。

医療・介護・通いの場等を

検索できます

さがせーる新宿(右二次元コード)

在宅療養を支援する医療機関・介護事業所・住民主体の通いの場(体操や趣味活動など、介護予防に役立つ活動を行っているグループ)を検索できるサイトです。パソコンやスマートフォンでご利用ください。



介護を必要とする方とご家族を支援します

介護の手を休めてリフレッシュしたい

介護者リフレッシュ支援事業

65歳以上で認知症または介護保険の「要介護1」以上に認定されている方に、年間(4月1日～翌年3月31日)24時間を限度(申請月により変更あり)に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣し、日常的に介護している方を支援します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 **1**

一人で外出すると道に迷ってしまう

徘徊高齢者探索サービス

60歳以上で認知症による徘徊のある方を在宅で介護している方に、位置情報専用端末機を貸し出し、位置情報を電話やインターネットで提供します。

自己負担 月930円 **1**

介護におむつが必要

高齢者おむつ費用助成

介護保険の「要介護1」以上に認定されている方(第2号被保険者を含む)または65歳以上で入院中の方で、日常的におむつを必要とする方に、おむつの購入費用を助成します(助成は申請書を受理した月から開始)。

自己負担 助成限度額(月1万円)内でかかった費用の約1割 **1**。限度額を超える部分は自己負担
※心身障害者おむつ費用助成を受けている方、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等に入所している方、介護保険料段階9以上の方は対象外です。

外出できず散髪に行けない

理美容サービス

65歳以上で介護保険の「要介護4・5」に認定されている方等に、年6回まで(申請月により変更あり)出張して、調髪します。

自己負担 1回2,000円

介護者の病気・急な用事の際に

高齢者緊急ショートステイ

介護保険の認定を受けた方で緊急の理由が認められる場合は、有料老人ホームに7日間まで滞在できます。

自己負担 1日3,000円 **1**

介護の情報が欲しい

介護者講座・介護者家族会

認知症介護者の学習会と交流会・認知症介護者家族会

高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ介護者講座と、介護者同士の交流会として介護者家族会を開催しています。また、認知症の方を介護する方には、「認知症介護者の学習会と交流会」「認知症介護者家族会」を開催しています。

介護者家族会

名 称	会 場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10—16)
フレンズ2	高齢者福祉施設神楽坂 (矢来町104)
フレンズ	デンマークワイン新宿 (原町2—43)
わきあいあい	若松地域センター (若松町12—6)
大久保・あった会	大久保地域センター (大久保2—12—7)
ひとやすみの会	新宿リサイクル活動センター (高田馬場4—10—2)
いっぶくの会	落合第一地域センター (下落合4—6—7)
かずら会	落合第二地域センター (中落合4—17—13)
ひととき	北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑) (北新宿3—27—6)

認知症介護者家族会

名 称	会 場
水曜日の会	西新宿シニア活動館 (西新宿4—8—35)
木曜日の会	百人町地域交流館 (百人町2—18—21)
金曜日の会	四谷保健センター等 複合施設 (四谷三栄町10—16)

介護のため参加が難しい方は、デイサービス、ヘルパー派遣等の利用ができる場合があります。詳しくは、左上記 **2****3**へご相談ください。



児童手当の現況確認を 行います(6月1日時点)

◆下記対象の方は現況届(6月1日時点の現況確認)の提出が必要です
提出が必要な方には、現況届を6月7日(金)に発送します。

対象 ▶離婚協議中で配偶者と別居している方、▶児童と別居している方ほか
提出方法 7月1日(必着)までに返送用封筒で提出してください。

※上記現況確認の結果、児童を養育している方(父母等のうち所得が高い方)の令和5年分の所得が所得上限限度額以上の場合、6月分以降の児童手当(特例給付)は支給されなくなります。なお、法改正により児童手当の所得制限が撤廃されるため、10月分(12月支給分)以降の児童手当は改めて請求することで受給できます。

[HPで詳しく](#)

◆法改正により10月に児童手当の制度が
一部変更になります(改正までは現行制度が適用)
法改正が確定次第、新宿区ホームページ等でご案内します。

改正内容 ▶所得制限の撤廃、▶支給対象を高校生年代までのお子さんに延長、
▶第3子以降の支給額増・カウント方法の変更、▶支払い月を年6回(偶数月)へ変更

問合せ 子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273) 4546



図書館のイベント情報

講座

イベント

●一般対象 ※()内は開催日です。

四谷図書館 ☎(3341) 0095

▶講演会「暗記も辞書もいらない
やさしい絵本から始める英語多
読」(6/23)

戸山図書館 ☎(3207) 1191

▶新宿であった本当の話 警察官
が教える防犯知識(6/23)

西落合図書館 ☎(3954) 4373

▶消費生活講座「お金の使い方を
考える」(6/30)

●子ども対象

こども図書館 ☎(3364) 1421

▶えいがのじかん「なかよしおば
け」ほか(6/22)

中町図書館 ☎(3267) 3121

▶英語絵本のおはなし会(6/22)

角筈図書館 ☎(5371) 0010

▶七夕工作&おはなし会(6/23)

戸山図書館

▶親子で楽しむ絵本ライブ(6/29)

▶JICA地球ひろばツアー(7/6)

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

こども・教育



保育施設ではたらこう

イベント

区内保育施設の就職相談・面接会で
す。詳しくは、(株)アイデムホームページ
([HPhttps://job-gear.net/hoikufair/](https://job-gear.net/hoikufair/))
をご覧ください。

日時 6月30日(日)午後1時30分～4時
30分(受け付けは午後1時～4時)

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

問合せ 保育指導課支援係(第1分庁舎
7階) ☎(5273) 4318

子ども自然体験キャンプ

イベント

日程等 7月6日(土)・7日(日)(参加を希望
する方は、事前説明会(6月29日(土)午後
2時～4時)への出席が必要)

会場等 朝日里山学校(茨城県石岡市柴内
630)ほか。子ども総合センター(新宿
7-3-29、新宿ここ・から広場内)で集
合・解散し、移動はバスを利用します。

対象 区内在住・在学の小学3～6年生、30名
内容 飯ごう炊さん、収穫体験等の野外
体験活動(雨天変更の場合あり)

費用 7,000円(宿泊料・食事代等)

主催 新宿区青少年活動推進委員会

申込み 往復はがき(1人に付き1枚)に3面記
入例のほか学校名・学年・性別・保護者氏名
(ふりがな)を記入し、6月14日(必着)までに
問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果
は全員に6月19日(水)以降にお知らせします。

問合せ 子ども家庭支援課子育て支援
係(〒160-0022新宿7-3-29、新宿
ここ・から広場内) ☎(3232) 0695

全世代向けの
多彩な

イベント



初心者ゲートボール教室

講座

動きやすい服装でおいでください。

日時・会場 ▶6月10日(月)・12日(水)・14日(金)・
17日(月)・19日(水)・21日(金)午前9時30分～
12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根
山地区、戸山3-2)、▶6月16日(日)・23日
(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下
落合1-1)、よつや運動広場(四谷1-1)
対象 区内在住・在勤・在学でおおむね
10歳～70歳代の方、各日5名

費用 1回200円

申込み 6月7日(金)から電話で各日3日
前までに問合せ先へ。先着順。

主催・問合せ 区ゲートボール協会
☎090(3804) 8231(杉山)

落合第二地域センター

開館記念イベント

イベント

日時 6月15日(土)・16日(日)午前10時～
午後3時

内容 登録団体の作品展示、記念日カード
作りほか(15日(土)は午前10時から式典あり)
会場・問合せ 同センター(中落合4-17
-13) ☎(3951) 9941

●16日は会場に行政相談所を開設します
国の行政全般に関する苦情・相談に
行政相談委員がお答えします。

会場・申込み 当日直接、同センターへ。

問合せ 区政情報課広聴係(本庁舎3階)
☎(5273) 4065

新宿NPO活動交流事業

イベント

●NPO×学生・次世代×未来社会
オンライン視聴もできます。詳しくは、
問合せ先ホームページ([HPhttps://snponet.net/](https://snponet.net/))をご覧ください。

日時 6月22日(土)午後1時30分～4時30分

対象 社会貢献活動を始めたい学生等、
学生等と活動したいNPO法人の方

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

東京都デフリンピックチャレンジ

トライアウト

イベント

参加条件等詳しくは、問合せ先ホーム

ページ([HPhttps://www.deaf-tryout24.para-athlete.tokyo/](https://www.deaf-tryout24.para-athlete.tokyo/))をご覧ください。

日時 6月22日(土)午前10時～午後4時
会場 新宿コスミックセンター(大久保
3-1-2)

共催 新宿区

問合せ 同イベント事務局 ☎・☎(4400)
4223

新宿NPO活動基礎講座

講座

●NPOのための労務管理講座

日時 6月27日(休)午後6時45分～8時45分
対象 社会貢献活動をしている方ほか、
60名(会場20名・Zoom40名)

費用 1,000円(資料代等)

申込み 6月7日(金)から電話で問合せ先
へ。先着順。問合せ先ホームページ
([HPhttps://snponet.net/](https://snponet.net/))からも申し
込めます。

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

いきいきウォーク新宿

イベント

●哲学堂公園から落合文士村をめぐる
運動靴、両手が自由になる
バッグ、飲み物をお持ちの
上、動きやすい服装でおいで
ください。



日時・集合場所等 6月28日(金)午前9時
30分に落合第二地域センター(中落合
4-17-13)集合、午後0時30分ころ
中井駅(上落合2-20-8)付近で解散
申込み 6月7日(金)～27日(休)に電話か
ファックス(3面記入例のほか年齢を
記入)で問合せ先へ。先着30名。

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5階) ☎(5273)
3494・☎(5273) 3930

ささえーる 薬王寺の講座

講座

①ストレッチ3B(さんびー)体操

日時 6月28日(金)▶午後1時15分～2時
5分、▶午後2時10分～3時

②親子向け講座

日時 7月6日(土)午前10時～11時30分

内容 七夕のお話・短冊飾り、ミニ運動会
………<①②共通>………

対象 区内在住の方、▶①各回15名、▶②20名

申込み ▶①は6月14日(金)まで、▶②は
6月21日(金)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20-
40) ☎(3353) 2333(土・日曜日、祝日
を除く午前9時～午後6時)

いまどきのお墓事情

～最期まで自分らしく

講座

日時 7月3日(水)午前10時～12時

対象 区内在住・在勤・在学の方、30名

申込み 6月7日(金)～7月2日(火)に電話で
問合せ先へ。先着順。新宿区ホームペ
ージからも申し込みます。

会場・問合せ 男女共同参画課(ウイズ
新宿、荒木町16) ☎(3341) 0801

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★

◆マンション大規模修繕セミナー
6月23日(日)午後1時～5時、安与
ホール(新宿3)で。マンションにお
住まいの方対象。▼無料。■6月22
日(土)までに電話か電子メールで。
先着50名。■マンション大規模修
繕協議会 ☎0120(068) 430・
■mansyon@syuzenkyogikai.jp

◆カンボジア・カフェ 7月3日(水)午
後1時30分～4時30分、大久保1丁目
で。カンボジアの菓子・マクラメ作り
ほか。区内在住・在勤・在学の方対象。
▼各700円(全て参加する方は
1,200円)。■電話で先着30名。
■午前9時～午後5時にNPO法人
CWS Japan・牧 ☎(6457) 6840

7月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業に参加されるときは、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは6月7日(金)から受け付けます

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	4(木)★・11(木)○	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	5(金)○・26(金)★		
	東新宿	1(月)○・8(月)★		
	落合	9(火)○・16(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	11(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方の相談
	東新宿	1(月)		
母親学級	落合	16(火)・23(火)	13:30～16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 ▶1日目…沐浴実習、歯の健康、▶2日目…分娩の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	12(金)	9:00～10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	東新宿	26(金)		
	落合	3(水)	13:00～14:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	4(木)	9:00～11:00	
すこやか子ども 発達相談	牛込	23(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
育児(双子の会)	落合	30(火)	13:30～15:00	子育ての情報交換・交流会
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	26(金)	13:30～15:30	▶産婦クラス…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ▶妊婦クラス…予約制。助産師によるお話、ストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	4(木)		
	東新宿	18(木)		
	落合	24(水)		
(妊婦クラス)	四谷	4(木)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おおむね5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演
	牛込	23(火)		
	四谷	18(木)		
	東新宿	22(月)		
離乳食講習会	落合	12(金)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※上記○のはじめて歯科相談と同時開催。
	牛込	11(木)		
	四谷	5(金)		
	東新宿	1(月)		
1歳児食事 講習会	落合	9(火)		
	牛込	11(木)		
	四谷	5(金)		
	東新宿	1(月)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 7月27日(土)・28日(日)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)

会場 牛込保健センター

問合せ (株)メディカル・コンシェルジュ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・<https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>



人材募集



多文化共生まちづくり会議区民委員

対象 区内在住・在勤・在学または区内で活動し、日本語での会議に参加できる18歳以上、4名(うち2名程度は外国人)

任期 10月から2年間

報酬 会議(年6回程度、月～金曜日の日中)に出席の都度、1万円

選考 ▶1次…作文、▶2次…面接(7月31日(水))

申込み 「私が考える『地域における多文化共生』」がテーマの作文(日本語で800字程度)と、作文と別の任意の用紙に3面記入例のほか年齢・国籍・職業、区内在住でない方は勤務先・学校・活動団体の名称・所在地を記入し、6月26日(火)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。結果は応募者全員にお知らせします。

問合せ 多文化共生推進課多文化共生推進係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎1階)☎(5273)3504

傍聴できる審議会



住宅まちづくり審議会

日時 6月25日(火)午後2時～4時

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。
問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273)3567

図書館運営協議会

日時 6月27日(木)午前10時～12時

申込み 傍聴を希望する方は当日直接、会場へ。

会場・問合せ 中央図書館(大久保3—1—1)☎(3364)1421

保健・衛生



赤ちゃんと一緒にできるママ向け親子運動プログラム



日時 7月3日(水)午前10時～12時

対象 区内在住の乳児(はじめてのお子さんで生後4～9か月)と母親、15組30名
持ち物 飲み物、バスタオル。動きやすい服装でおいでください。

申込み 6月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷保健センター

膠原病療養相談

日時 7月10日(水)午後1時30分～4時

対象 区内在住で膠原病の診断または

★★★★★★保健センター等の問い合わせ先★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	FAX(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10—16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	FAX(3200)1027	〒160-0022 新宿7—26—4
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4—6—7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10—16(四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	4(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	12(金) 産婦人科全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などについて相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		23(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		27(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		27(土) 不妊ピア・カウンセラーによる相談	14:00～15:30	
精神保健相談	牛込	9(火)・23(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	四谷	19(金)	14:00～16:15	
	東新宿	17(水)・29(月)	13:45～16:00	
	落合	1(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	22(月)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	1(月)	13:30～15:00	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	1(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	8(月)		
	東新宿	10(水)・29(月)		
	落合	2(火)・19(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	4(木)		

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

●新宿区医師会区民健康センター
(新宿7—26—4)☎(3208)2223

診療時間 受け付けは終了時間の30分前まで

▶土曜日…午後5時～10時(内科)

▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)
午前9時～午後5時(小児科)

※必ず電話で予約してから受診してください。

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎(5272)0303(24時間)

FAX(5285)8080

●医療情報ネット(ナビイ)

(右二次元コード。<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>)



区関連・官公署情報



四谷ひろばフェス2024



●手をつないで多世代交流

詳しくは、同イベントホームページ(<https://www4.hp-ez.com/hp/fes/>)をご覧ください。

日時 6月16日(日)午前10時～午後3時

会場・問合せ 四谷ひろば(四谷4—20)

☎(3358)9140

邦楽鑑賞会に無料招待



日時 6月28日(金)午後6時30分～8時(午後6時開場)

対象 区内在住・在勤・在学の方、50名

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着順。

後援 新宿区

主催・問合せ 区邦楽連盟・神令☎090(9104)8178

「オーケストラ マミューズへようこそ」に親子10組を無料招待



日時 7月6日(土)▶①午前11時～12時、
▶②午後2時～3時

会場 四谷区民ホール(内藤町87)

対象 区内在住の小学生までのお子さんと保護者、10組20名

後援 新宿区

申込み はがきが電子メールに3面記入例のほかお子さんの年齢・希望回(①②の別)を記入し、6月14日(必着)までに九十九華子(〒162-0066市谷台町10—2—601) present@mumuse.netへ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ マミューズ☎050(5242)3394

四谷ひろばスマホ・パソコン講座



●スマホ入門

日時 7月3日～24日の水曜日午後1時～3時、全4回

費用 6,000円(教材費等)

会場・申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、6月7日(金)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4—20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木☎080(3219)0087

ごみの出し方を変えれば
ネズミの被害は減らせます

ネズミの被害は
不適切なごみの出し方が
一番の原因です



区では、ネズミ(ドブネズミ)によるごみの散乱等の被害が多く発生しています。ネズミ対策には、ネズミの特徴を把握して適切な対策を講じることが必要です。被害を防ぐため、以下のことにご協力をお願いします。新宿区ホームページ(右上二次元コード)では、令和5年度歌舞伎町地区ネズミ対策の結果も公開しています。

主な対策

- ▶ごみは、敷地内で収集業者に引き渡す
- ▶屋外にごみを出す必要がある場合は、ふた付き容器に入れ、長時間外に置かないよう収集時間に合わせて出す
- ▶ネズミの侵入口となる、建物の壁や配管の亀裂などの開口部はすぐにふさぐ
- ▶建物等を清潔に保ち、餌場を作らない
- ▶定期的に庭や植栽を確認する・不要品を置かない等、ネズミに巣を作らせない

問合せ ▶ごみ対策等…ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階)
☎(5273)3318・FAX(5273)4070、▶ネズミ対策等…衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841・FAX(3209)1441

災害時要援護者名簿登録者の方へ
防災ラジオを貸与します



区が発信する緊急情報を伝達するため、区内全域で緊急情報を安定的に受信できる280MHz帯防災ラジオを、災害時要援護者名簿登録者(★)へ1世帯につき1台、無償で貸与します。

★災害時要援護者名簿…災害時の避難等に支援が必要な方を事前に把握するため、本人からの申し出により作成した名簿

受信できる情報 ▶緊急地震速報、▶国民保護情報(ミサイル攻撃等)、▶気象警報・特別警報、▶土砂災害警戒情報、▶避難情報(緊急安全確保、避難指示等)、▶区からの緊急情報、▶定時放送(夕焼け小焼け)

申込み 所定の申請書を郵送または直接、危機管理課地域防災係、特別出張所等へ。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 ▶防災ラジオ…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・FAX(3209)4069、▶災害時要援護者名簿…地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)3517・FAX(3209)9948

お気軽にご相談ください
ひきこもり総合相談窓口



社会福祉士等の資格を持った相談員が、関係する機関と連携して支援します。相談場所が分からない、まずは話を聞いてほしい等の場合は、お問い合わせください。ご家族からの相談も受け付けています。匿名での相談もできます。

問合せ 区ひきこもり総合相談窓口(第2分庁舎1階、生活福祉課生活支援係内)
☎(5273)3853・FAX(3209)0278

名誉区民 故やなせたかしさん原作
映画「それいけ!アンパンマン
ばいきんまんとえほんのルルン」
区内在住の親子をご招待



全国の上映劇場で使えるムビチケ(★)をお贈りします。また、ムビチケの当選者のうち、さらに抽選で50組に映画に登場するキャラクターが描かれた「おでかけポシェット(右写真)」をプレゼントします。

★カード型の鑑賞券です(劇場窓口・インターネットで座席指定可)。詳しくは、ムビチケホームページ(右下二次元コード。📄https://movieticket.jp/)でご案内しています。

対象 区内在住の2歳～中学生のお子さんと保護者、150組300名(うち「おでかけポシェット」は50組限定。当選者1組につき1つ)

申込み はがきに3面記入例のとおり記入し、6月17日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者にはのみ6月25日(火)までにお知らせします。

問合せ 総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947



©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV
©やなせたかし／アンパンマン製作委員会2024



ムビチケについてはこちら



6月のレシピ

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日 ~1日に必要な野菜は350g

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5階) ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

ツナとピーマンのカラフルサラダ仕立て

ミニトマトの酸味とタマネギの甘みがプラスされ、ナンプラーがバランスよく全てをまとめてくれる初夏にぴったりな一品です。この料理1人分で約200gの野菜がとれます。

材料(2人分)

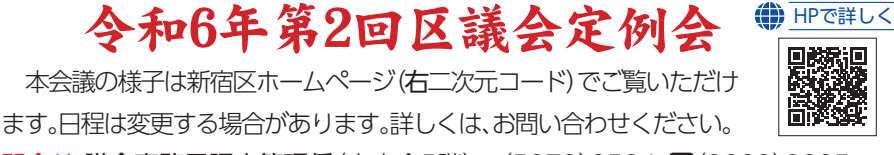
- ▶ピーマン……………4個
- ▶タマネギ……………中1個
- ▶オリーブオイル…大さじ2
- ▶塩……………小さじ1/3
- ▶ミニトマト……………12個
- ▶ツナ水煮缶(フレックタイプ、食塩無添加)……………1缶
- ▶ナンプラー……………小さじ1と1/2
- ▶しょうゆ……………小さじ1/2
- ▶こしょう……………適量

作り方

- ▶ピーマンとタマネギは2～3cmの角切りや乱切りにする。
- ▶オリーブオイル(大さじ1)をフライパンで熱し、①を入れたら塩を振り入れて、中火で4～5分ゆっくり炒める。
- ▶深めの器に半分に切ったミニトマトと、水分を軽く切ったツナ、粗熱をとった①も加える。
- ▶残りのオリーブオイルとAを加えてしっかり和える。

(レシピ提供ノ大貫奈美子(区食育ボランティア))

令和6年第2回区議会定例会

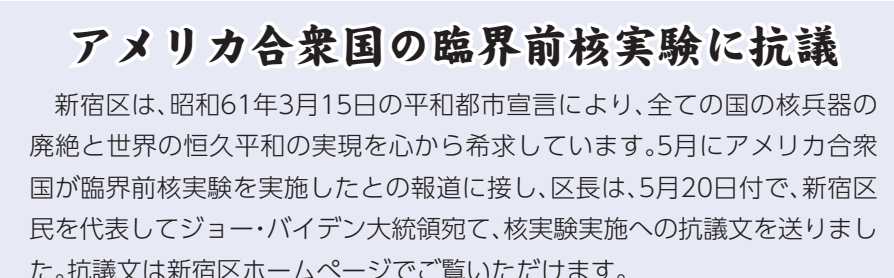


本会議の様子は新宿区ホームページ(右二次元コード)でご覧いただけます。日程は変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・FAX(3209)9995

期日	開会時間	会議・委員会の名称
6月12日(水)		本会議(代表質問等)
6月13日(木)		本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
6月14日(金)・17日(月)	午前10時	常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
6月18日(火)		特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
6月19日(水)		特別委員会(文化観光産業等、本庁舎対策等)
6月21日(金)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

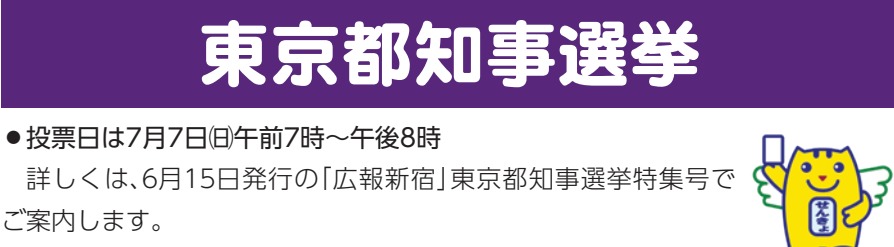
アメリカ合衆国の臨界前核実験に抗議



新宿区は、昭和61年3月15日の平和都市宣言により、全ての国の核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を心から希求しています。5月にアメリカ合衆国が臨界前核実験を実施したとの報道に接し、区長は、5月20日付で、新宿区民を代表してジョー・バイデン大統領宛て、核実験実施への抗議文を送りました。抗議文は新宿区ホームページでご覧いただけます。

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

東京都知事選挙



●投票日は7月7日(日)午前7時～午後8時

詳しくは、6月15日発行の「広報新宿」東京都知事選挙特集号でご案内します。

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・FAX(5273)5230

めいすいくん