

### 地震に強い

### 住まいのために



詳しくは2-3面でご紹介しています

発行：新宿区

編集：区政情報課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111

HP <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・☎(3209)9900

土・日曜日もご案内  
受付時間：午前8時～午後7時

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。

「新宿区総合案内用AIチャットボット」もあわせてご利用ください(24時間利用可)。



AIチャットボット

#### CONTENTS

がん患者の在宅療養支援…4面 / 带状疱疹ワクチンが定期接種になりました…5面 / 落合中央公園野球場の利用を休止します…6面  
6月1日開設 障害者グループホーム・認知症高齢者グループホーム等施設「みなみ新宿市ヶ谷」…12面

広報新宿は、新宿区ホームページ、webサイトやアプリからもご覧いただけます。



新宿区  
ホームページ



マイ広報紙



アプリ「マチイロ」  
App Store



アプリ「マチイロ」  
Google Play ストア



私が使えらる制度はあるのかな...



あなたの

ご自宅(戸建て・マンション)・所有のビルなど

# 耐震化に役立つ制度

探してみませんか

詳しくはこちら



## 01

### 木造住宅の耐震化

**旧耐震** 昭和56年5月31日以前に着工された、木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(過半が住宅)

**新耐震** 昭和56年6月1日~平成12年5月31日に着工された木造2階建て以下の在来軸組工法の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(過半が住宅)

うちも対象になるかも!



耐震診断のための技術者派遣

無料



補強設計・耐震改修工事への助成

- 耐震改修工事の助成対象・助成金額を拡充しました
- 障害者等の居住する住宅の耐震改修工事費助成を拡充しました
- ▶補強設計(限度額/17万円)
- ※詳細耐震診断と補強設計を併せて実施する場合の限度額は30万円(詳細耐震診断/13万円、補強設計/17万円)です。
- ▶補強設計に基づいて行う耐震改修工事(限度額/75万円~300万円(助成区分により異なる))



国土防災都市づくり課  
☎(5273)3829



耐震シェルター・耐震ベッド設置への助成

## 02

### 非木造建築物の耐震化

対象となる建築物について詳しくは、新宿区ホームページで確認できます。

**旧** 昭和56年5月31日以前に着工された非木造建築物



耐震アドバイザー派遣・簡易耐震診断

無料



耐震診断・補強設計・耐震改修工事への助成

- 耐震改修工事の助成対象・助成金額を拡充しました
- ▶耐震診断(限度額/200万円)
- ▶補強設計(限度額/200万円)
- ▶耐震改修工事(限度額/1,000万円~1億円(建築物の種類により異なる))

国土防災都市づくり課

アドバイザー派遣は無料なのね!



## 03

### 木造住宅の不燃化建て替え促進



不燃化建て替えへの助成

- 助成金額を拡充しました
- 対象・助成額** ▶昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅(限度額/300万円)
- ▶上記以外の木造住宅(限度額/100万円)



除却(取り壊し)への助成

- 対象・助成額** 昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅(限度額/50万円)

国土防災都市づくり課

## 04

### ブロック塀等の除去



ブロック塀等のアドバイザー派遣

無料

耐震性が特に十分でない塀等の除去を検討している所有者へ、専門アドバイザーを派遣します。

国土建築調整課 ☎(5273)3107



ブロック塀等の除去への助成

- 対象・助成額** ▶道に沿った高さ1m以上の安全性が確認できないもの(限度額/40万円)
- ▶上記のうち、耐震性が特に十分でないもの(既存建物の建て替えや敷地の更地化に伴うものを除く。限度額/100万円)

国土防災都市づくり課

## 05

### 擁壁・がけの安全化



擁壁・がけの安全化対策工事にかかる費用の助成

- 助成対象・助成金額を拡充しました
- 旧** ▶高さが1.5m以上の擁壁の築造(新設または造り替え)工事費
- ▶土砂災害特別警戒区域の指定解除が見込まれる土砂災害対策工事費



築造工事・土砂災害対策工事の検討に向けた専門技術者派遣

無料

国土建築指導課指導係 ☎(5273)3745

## 06

### 特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化

震災時の避難や救急活動に重要な役割を持つ特定緊急輸送道路沿いの建築物の耐震化を進めるため、耐震改修工事費等の一部を助成します。



補強設計への助成



耐震改修工事・除却・建て替えへの助成

●助成金額を拡充しました

国土防災都市づくり課

## 07

### エレベーターの耐震化

- 助成対象・助成金額を拡充しました
- マンション等の共同住宅や中小企業者等が所有する建物等に既に設置済みのエレベーターを対象に、地震時の閉じ込め・挟まれ事故防止のための装置設置や耐震補強等の防災対策改修工事費の一部を助成します。

国土建築指導課指導係





日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催  
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法  
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …子ども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集



### はがき・ファックス等の記入例

### 講座・催し等の申し込み

- 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)

※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、原則として無料。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

## ピックアップ

# がん患者の 在宅療養支援

申請に必要な書類・申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページ(下二次元コード左右)でもご案内しています。申請書等は、健康政策課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。

在宅医療相談窓口(第2分庁舎分館1階 ☎(5273)3839)・がん療養相談窓口(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125、暮らしの保健室 ☎(3205)3114)でがんの治療や療養生活等に関する相談をお受けしています。

### 若年がん患者在宅療養支援事業

#### ●受け付けは4月21日から

若年のがん患者が住み慣れた自宅で安心して療養生活を送れるよう、4月から新たに在宅療養に必要な費用の一部を助成します。



#### 🎯 次の全てに該当する方

- ▶ 申請日とサービス利用日の両時点で区に住民登録がある40歳未満
- ▶ 介護保険制度でがんを原因として認定を受ける場合と同等の状態であると医師が判断した場合で、在宅生活の支援や介護が必要
- ▶ 他の制度や事業で同等の助成または給付を受けることができない

#### 助成対象

- ▶ ①主治医意見書、▶ ②ケアプランの作成
- ▶ ③居宅サービスの利用、▶ ④福祉用具の貸与
- ▶ ⑤福祉用具の購入

※②～⑤は選択できます。

#### 助成額(上限)

- ▶ ①5,000円、▶ ②月1万5,000円(初月のみ2万5,000円)
- ▶ ③④合算で月5万4,000円、▶ ⑤年9万円

※生活保護を受給している方、非課税世帯の方は、▶ ③④は合算で月6万円、▶ ⑤は年10万円です。

#### 必要書類

利用申請書、主治医意見書等

### がん患者のウィッグ購入費等助成事業

がん治療に伴う外見の変化の悩みを抱えている方が、自分らしく生活できるよう、ウィッグ等の購入やレンタルなどの費用の一部を助成します。



#### 🎯 次の全てに該当する方

- ▶ 申請日時点で区に住民登録がある
- ▶ がんと診断され、その治療を行っている
- ▶ がん治療による脱毛や身体の欠損等のため、社会生活に支障があり、ウィッグや胸部補整具等を必要としている

#### 対象品目

- ▶ 頭部…ウィッグ(部分ウィッグ・装着用ネットを含む)、帽子(毛付き帽子含む)
  - ▶ 胸部…人工乳房、補整下着 ほか
- ※弾性着衣、眉毛ケア用品(つけ眉毛)、エピテーゼ(目、鼻等頭頸部のみ)も対象です。

#### 助成額(上限)・回数

1回につき10万円(消費税を含む購入やレンタル等にかかった実費。エピテーゼは1点につき20万円。1人につき生涯2回まで助成)  
※個数制限はありません。

#### 必要書類

助成金交付申請書兼口座振替依頼書、がんの治療を受けていることを証明する書類ほか

#### 申請期限

対象品を購入またはレンタルを開始した日(領収書等の日付)の翌日から1年

📍健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839

## 副区長・教育長が 再任しました

3月24日の区議定例会で副区長選任、教育長任命の同意を得て、4月1日付で、寺田好孝副区長・針谷弘志教育長が再任しました。



寺田副区長



針谷教育長

📍総務課総務係 ☎(5273)3505

## 令和7年大船渡市赤崎町林野火災 義援金にご協力を

区では、令和7年大船渡市赤崎町林野火災義援金の募金箱を次のとおり設置しています。

**設置期間** 6月13日(金)まで

**設置場所** 区役所本庁舎・特別出張所・新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)・区立図書館ほか

※物品の寄付は受け付けていません。

※お預かりした救援金は、全額日本赤十字社へ送ります。

※区職員が自宅等を訪問し、救援金をお願いすることはありませんので、ご注意ください。

📍総務課総務係 ☎(5273)3505

## 带状疱疹ワクチンが定期接種になりました

4月1日(火)から带状疱疹ワクチンが定期接種化されました。また、任意接種事業は令和8年3月31日(火)まで継続します。



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。

**定期接種対象** ▶①令和7年度に65歳になる方、▶②接種日現在、60～64歳で免疫機能に重度の障害があり、接種を希望する方(身体障害者手帳1級をお持ちの方)

★令和7年度から5年間の経過措置として各年度に70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方も接種できます。令和7年度に限り100歳以上の方も接種できます。

※任意接種で接種が完了している方は対象外です。

**任意接種対象** 接種日現在50歳以上(定期接種対象者を除く)

**使用ワクチン・回数** ▶生ワクチン…1回、▶不活化ワクチン…最大2回

※どちらか希望するワクチンを接種できます。

**自己負担額** 予診票に記載の金額

**接種期限** 令和8年3月31日(火)

### 带状疱疹とは

水痘・带状疱疹ウイルスの再活性化によって発症します。成人の90%以上がウイルスに既に感染しているため、ほとんどの人に発症のリスクがあります。加齢は带状疱疹の重要なリスク因子とされ、50歳以上になると発症頻度が高まり、80歳までに3人に1人が経験すると推定されています。

### ワクチンの接種方法

区が発行した予診票を指定医療機関にお持ちいただくと、予診票記載の金額で接種できます。

定期接種対象①の方と経過措置対象(★)の方と100歳以上の方には予診票を順次発送します。定期接種対象②の方と任意接種対象の方で接種を希望する方、転入・紛失によりお手元に予診票がない方は、電話で問合せ先へお問い合わせください。予診票を発送します。新宿区ホームページ(左上二次元コード)からも請求できます。

☎保健予防課予防係 ☎(5273)3859

4月1日  
から  
開始

## 自宅から新宿区の各施設へ 手話で問い合わせができるようになりました

聴覚障害等のある方が、自宅にしながら、スマートフォン・タブレット端末等を利用して手話またはチャットで新宿区の各施設に問い合わせができます。

新宿区ホームページ(右二次元コード)から利用できます。利用時間・対象施設、注意事項等詳しくは、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。

☎障害者福祉課福祉推進係 ☎(5273)4516・☎(3209)3441



## 後期高齢者医療制度 令和7年度の保険料等の変更点・入院時負担軽減支援金

1

### 令和7年度の変更点

#### ●均等割額の軽減が適用される基準額

高齢者の医療の確保に関する法律施行令の一部改正に伴い、下表のとおり変わります。

| [被保険者全員と世帯主の総所得金額等を合計した額(基準額)]が下記に該当する世帯       |  | 軽減割合 |
|--|--|------|
| 改正前  | 改正後  |      |
| 43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下                 | 43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下                 | 7割   |
| 43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(29.5万円×被保険者の数)以下 | 43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(30.5万円×被保険者の数)以下 | 5割   |
| 43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(54.5万円×被保険者の数)以下 | 43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(56万円×被保険者の数)以下   | 2割   |

※65歳以上(令和7年1月1日時点)の方の公的年金所得は、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。

※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は上表基準額の算定対象です。

※世帯の判定は毎年度4月1日時点(年度の途中で東京都で資格取得した方は資格取得時)で行います。

※年金または給与所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者と世帯主の合計人数です(合計人数が2人以上の場合に適用)。

### 入院時負担軽減支援金の申請を

医療機関に年度内(4月1日～翌年3月31日)で通算して7日以上入院した場合、日数に応じて下記金額を支給します。

※介護施設への入所は対象外です。

※区の後期高齢者医療制度に加入した日以降の入院が対象です。

**入院日数・支給金額** ▶7～60日…1万円、▶61～120日…2万円、▶121日以上…3万円(年度内限度額)

**申** 次の書類を区高齢者医療担当課高齢者医療係または特別出張所へ直接、お持ちください。郵送で申請を希望する方は、お問い合わせください。

- ▶入院日数が分かる病院等の領収書原本、▶入院した被保険者本人の後期高齢者医療被保険者証または資格確認書、▶入院した方の口座内容が分かる通帳等(入院していた方が亡くなった場合は相続人の口座内容が分かる通帳等と印鑑)、▶申請者の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・介護保険被保険者証等)

**☎** ▶保険料の変更点…東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519(土・日曜日、祝日を除く)、▶入院時負担軽減支援金…区高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562



## 子ども未来基金を活用し高校生のチャレンジを支援します

高校生が文化・スポーツ、進路・職業選択へのチャレンジを諦めずに、活動や体験に取り組めるよう支援します。対象・要件等詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項・申請書は子ども家庭課で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



### 高校生全国大会等出場者助成

部活動・クラブ活動での全国大会出場者等へ旅費・宿泊費を助成します。  
区に住民登録がある高校生で、官公庁が官公庁に準ずる団体が主催する全国大会か関東大会に、予選会・選考会または推薦で出場権を得た方  
※団体で全国大会等へ出場する場合も、助成できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

### 高校三年生進路支援助成

将来の進路や職業選択を見据えたチャレンジができるよう、検定試験・資格試験・専門学校受験料を助成します。

区に住民登録があり、生活保護を受給している世帯を含む生活困窮世帯の高校三年生ほか

### 共通事項

助成限度額 1人につき年5万円

令和8年3月31日(火)までに所定の申請書等を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。

子ども家庭課企画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4261

## 新宿区町会・自治会活性化推進プランを策定しました

4月1日に施行された「新宿区未来につなぐ町会・自治会ささえあい条例」に基づき、町会・自治会の活性化のために必要な施策を体系化し、総合的に推進するための計画を策定しました。

区は、本計画の推進により、町会・自治会、区民や地域で活動するさまざまな団体と連携して、町会・自治会を中心に地域コミュニティの活性化を図ることで、暮らしやすいまちの実現を目指します。



推進プラン等

### 目指す姿

地域の中心組織である町会・自治会と地域で活動するさまざまな主体が相互に理解を深め、おのおのが地域の一員として、将来にわたりまちづくりに携わり支え合う地域コミュニティの実現

### 基本目標

- ▶基本目標Ⅰ…町会・自治会の持続可能な運営を推進します
- ▶基本目標Ⅱ…地域で活動するさまざまな主体による地域コミュニティへの参加・協力・連携を推進します
- ▶基本目標Ⅲ…安全安心で暮らしやすいまちづくりのための活動を推進します

地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127

## コミュニティ活動補償制度



区民の皆さんが安心して地域コミュニティ活動が行えるよう、活動中のけが等に対して、区が保険料を負担し、傷害や賠償責任を補償します。

詳しくは、地域コミュニティ課(本庁舎1階)・特別出張所で配布しているパンフレットや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。



### 次の全てを満たす活動

- ▶区民で構成する地域団体または区内に活動拠点がある地域団体による活動、
- ▶広く公共の利益を目的とした自発的な意思による活動、▶年間を通じて計画的に行っている活動、▶無報酬で行っている活動、▶区内での活動または区民が行う国内での活動

地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127

## 落合中央公園野球場の利用を休止します

7月14日～令和9年3月31日

同野球場(上落合1-2)は、照明のLED化、人工芝の改修工事等のため、上記期間中の利用を休止します。ご理解・ご協力をお願いします。

※利用休止期間は変更する場合があります。

利用・予約…新宿未来創造財団施設管理課 ☎(3232)7701、工事…生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358

## 7月1日から大宮けんぼグラウンドを利用できます

落合中央公園野球場の利用休止に伴い、大宮けんぼグラウンド第8区画(埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1)を利用できます。施設の利用には、事前に団体登録が必要です。団体登録方法・申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

### 屋外スポーツ施設登録団体

利用時間 ▶月～金曜日…午前9時～午後5時、▶土・日曜日、祝日…午前8時～午後5時(原則として、火曜日、年末年始等を除く。11月～3月上旬は午後4時まで)

※冬季は土の入れ替え作業のため一部利用制限があります。

※1区分につき2時間または3時間の利用です。

利用種目 サッカー、軟式野球、ソフトボール、ラクロス、ラグビー(ほか)

利用料 1区分1時間につき▶サッカー・ラクロス・ラグビー等…850円、

▶軟式野球・ソフトボール等…650円

新宿未来創造財団施設管理課 ☎(3232)7701



## 建物のアスベスト対策を支援します



区内に建物を所有する個人・中小企業の事業者・分譲マンションの管理組合等に、吹付けアスベストの含有調査員派遣や調査費・除去等工事費の助成を行っています。



### アスベスト含有調査員派遣

アスベスト含有調査員を派遣し、吹付けアスベストの有無を調査します。

### アスベスト除去等工事費助成(契約前に申請・交付決定が必要)

建物所有者等が実施する吹付けアスベストの除去・封じ込め・囲い込みにかかる費用の一部を助成します。

※アスベスト含有調査費助成(契約前に申請・交付決定が必要)もあります。

☎ 建築調整課 ☎ (5273)3544



アスベスト除去等工事  
(施工前) (施工後)

## 受動喫煙防止対策にかかる喫煙所等の整備費用・維持管理費用を助成します



### 4月7日から受け付け開始

区内の事業者等が、喫煙専用室等・公衆喫煙所を整備する場合に設置費用(消費税等を除く)を助成します。令和7年度からは、区の助成を利用して公衆喫煙所を整備した事業者を対象に、維持管理費用を助成します。



けむいモン

#### ●喫煙専用室等の整備費用の助成

助成金額 助成対象経費の10分の9(上限は250万円)

#### ●公衆喫煙所の整備費用の助成

助成金額 助成対象経費の全額(上限は▶屋内・屋外コンテナ型…1,000万円、▶屋外パーテーション型…600万円)

#### ●公衆喫煙所維持管理費の助成

助成金額 助成対象経費の2分の1(上限は1か月につき▶屋内・屋外コンテナ型…10万円、▶屋外パーテーション型…6万円)

☎ 衛生課管理係 ☎ (5273)3838

## 省エネルギー・創エネルギー機器等の導入費用を補助します



### 4月14日から受け付け開始

☑ 申請時点で次のいずれかに該当する方

▶ 個人住宅…区内に住所を有する方で、その住宅に補助対象機器等を自ら使用する目的で設置または施工した方

▶ 集合住宅…区内に集合住宅を所有し、その住宅に補助対象機器等を設置した中小企業者(個人事業者を含む)・管理組合等

▶ 事業所…区内に事業所を所有または賃借し、その事業所に補助対象機器等を設置した中小企業者(個人事業者を含む)

☎ 環境対策課炭素事業係 ☎ (5273)4111



## 民間事業者の皆さんへ

☎ 行政管理局 ☎ (5273)4245

### 民間提案制度

## 区民サービス向上や業務効率化につながる提案を募集します

募集期間は**6月13日まで**

民間ならではの柔軟な発想や専門性を生かした、区民サービスの向上と業務の効率化につながる事業提案を募集しています。募集要領・提案方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



**提案要件** 区が実施している事業または区が提起する課題等への提案のうち、次のいずれかの要件を満たすもの。▶区民サービスの向上につながる、▶効果的・効率的な業務の推進につながる、▶経費の削減や新たな歳入の確保等により財政の負担軽減につながる

☑ 提案事業への業務遂行能力のある民間事業者・NPO法人・任意団体ほか

**選考** ▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション

### 提案募集型

### ネーミングライツ

## 施設等の愛称を募集します

募集期間は**7月31日まで**

ネーミングライツパートナーになることを希望する民間事業者等(個人は除く)から対象施設・愛称・命名権料等を含めた提案を募集します。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。



**対象施設** 文化施設・スポーツ施設・社会教育系施設・道路・歩道橋・公園等の区有施設(それらの施設の一部を含む)



# イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

## 子ども・教育

### 英語絵本のおはなし会

日 4月26日(土)午後2時～2時30分  
 対 3歳～小学生のお子さん、10名(未就学児は保護者同伴)  
 申 4月8日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。  
 場 中町図書館(中町25) ☎(3267)3121

### 農業体験

●新宿でお米や野菜を育ててみよう  
 日 4月26日～11月の毎週土曜日午前10時～12時(作物の生育状況や天候で変更あり)  
 場 新宿ここから広場(新宿7-3-29)  
 対 区内在住・在学の小学3～6年生、36名  
 主 新宿区青少年活動推進委員会  
 申 往復はがきに4面記入例のほか児童の学校名・学年・保護者氏名(ふりがな)を記入し、4月11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(右二次元コード)からは4月13日(日)まで申し込みます。  
 子 子育て支援課子育て支援係(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場) ☎(3232)0695

### つのはずスペシャルおはなし会

日 4月27日(日) ▶ 午前11時～11時30分、▶ 午後2時～2時30分  
 場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)  
 対 小学生までのお子さんと保護者、各回20名(未就学児は保護者同伴)  
 申 4月8日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。  
 場 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010

### 文化体験プログラム

●こどもの日は芸術体験ひろばへ  
 こどもの日に、楽器体験や人形劇、ミュージカルなどさまざまな芸術に触れられる「芸術体験ひろば」を開催します。一部のプログラムへの参加には、事前の申し込みや当日整理券が必要です。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://kakeru.geidankyo.or.jp)でご案内しています。  
 日 5月5日(祝)午前10時30分～午後4時  
 場 芸能花伝舎(西新宿6-12-30)  
 関 日本芸能実演家団体協議会「芸術体験ひろば」係 ☎(5909)3060



## 高齢者・介護

### 介護予防教室

●転倒予防教室  
 日 4月24日(木)、5月1日(木)・22日(木)、6月3日(火)・19日(木)、7月1日(火)・17日(木)、8月21日(木)、9月2日(火)・18日(木)午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)  
 ●腰痛・膝痛予防教室  
 日 4月18日(金)、5月7日(水)・30日(金)、6月11日(水)・27日(金)午後2時～3時(受け付けは午後1時45分から)、7月11日(金)・25日(金)、8月29日(金)、9月12日(金)・26日(金)午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)  
 共通事項  
 対 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、各回35名  
 持 上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。  
 場 申 当日直接、新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。  
 関 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



## すべての方

### 初心者ゲートボール教室

動きやすい服装でおいでください。  
 日 4月11日(金)・14日(月)・16日(水)・18日(金)・21日(月)・23日(水)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)  
 ▶ 4月13日(日)・20日(日)・27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)  
 ※雨天・荒天時は中止します。  
 対 区内在住・在勤・在学のおおむね10歳～70歳代、各日5名  
 費 1回200円  
 申 4月7日(月)から各日2日前までに電話で問合せ先へ。先着順。  
 関 関区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

### SOMPO美術館「藤田嗣治 7つの情熱」展

日 4月12日(土)～6月22日(日)午前10時～午後6時(金曜日は午後8時まで。入館は閉館30分前ま

で。祝日等を除く月曜日、5月7日(水)は休館)  
 場 同館(西新宿1-26-1)  
 費 ▶ 一般1,800円、▶ 25歳以下1,200円(前売りは各100円引)、▶ 高校生以下無料  
 後援 新宿区  
 関 ハローダイヤル ☎050(5541)8600

### 新宿NPO活動基礎講座

日 ① 4月17日(木)午後6時45分～8時45分…NPO入門講座、▶ ② 4月24日(木)午後6時45分～8時45分…NPO設立手続き講座  
 共通事項  
 費 各1,000円(資料代等)  
 申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか希望する講座(①②)の別)、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。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://snponet.net/)からも申し込みます。  
 場 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



### いきいきウォーク新宿

●新宿の発祥「内藤新宿」をめぐる  
 日 時・集合場所等 4月25日(金)午前9時30分に区役所第2分庁舎分館集合、午後0時30分ごろ信濃町希望公園(信濃町30)で解散  
 持 両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装・靴でおいでください。  
 申 4月7日(月)～24日(木)に電話かファックス(4面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30名。  
 関 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・☎(5273)3930

### ささえーる 薬王寺の講座

●パソコン講座  
 日 5月9日・16日・23日・30日の金曜日午後1時30分～3時、全4回  
 対 区内在住の60歳以上、5名  
 内 ワード入門、文章・表作成ほか  
 ●ストレッチ3B(さんびー)体操  
 日 5月9日(金)午後1時30分～3時  
 対 区内在住の60歳以上、20名  
 内 ボール・ベル・ベルター(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ  
 ●スマートフォン講座  
 日 5月14日(水)午後2時～4時  
 対 区内在住の60歳以上、5名  
 内 操作の基礎、区の防災情報の確認方法  
 ●聴く・書く・伝える講座  
 日 5月14日・21日、6月11日・25日、7月9日・23日の水曜日午前10時～12時、全6回  
 ※上記のほか、高齢者施設等での実習があります。

## イベントのつぎ

**対** 区内在住・在勤・在学の方、15名

**内** 傾聴について実践を交えて学ぶ

### 共通事項

**申** 4月23日(水)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。

**場** 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)

### 修理の講座 「包丁研ぎの座学と実技」

**日** 5月11日(日)午前10時～11時30分

**対** 区内在住の方、6名

**持** 家庭用の包丁1本(厚手の紙等で巻く)、雑巾1枚

**申** 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、4月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場

合は抽選。

**場** 同館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)

### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座

**日** ①シニアのためのスマホ講座…5月13日(火)・27日(火)午後1時～3時、全2回、**▶**②スマホ入門…5月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午後1時～3時、全4回、**▶**③エクセル入門…5月5日(祝)・19日(月)午後1時～3時、全2回

**費** **▶**①3,000円、**▶**②6,000円、**▶**③3,000円(いずれも教材費等)

**場** 申 往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、4月7日(月)～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。

**場** 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

### ささえーる 中落合の講座

#### ●ものづくりボランティア講座

折り紙、アート書道、絵手紙等の実践を通してものづくりの楽しさを学び、他者へと伝える活動を行うことを目指します。

**日** 5月16日・30日、6月13日・27日、7月11日の金曜日午後1時～3時、全5回

**対** 区内在住・在勤・在学の方、12名

**申** 5月2日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

**場** 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

## お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています

### 子ども・教育

#### 就学相談

お子さんが心身の状態や成長に応じて適切な教育を受けられるよう、専門の相談員が教育環境・内容等を保護者と一緒に考えます。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



**対** お子さんが令和8年4月に区立小・中学校に入学する方、現在区立小・中学校に在籍し、特別支援学級または特別支援学校への転学を考えている方

**受付期間** 9月30日(水)まで

**場** 教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074

### 障害のある方

#### 障害のある方の自立・社会参加を支援する活動へ助成します

**対** **▶** 区内在住の障害者の自立のための社会的活動を行う障害者と家族、**▶** 区内在住で障害のある方への援助活動を行う個人・団体

**対象事業** 障害者の自立・社会参加を促進するために令和7年度に実施する次のいずれかの事業

**▶** 学習・研修、**▶** 調査研究、**▶** 福祉教育・啓発ほか

**対象経費** 謝礼、消耗品費、会場・付帯設備利用料、材料費、宿泊費ほか

**助成額** 対象経費の合計額の5分の3以内(100万円を限度)

**交付時期** 6月～7月

**申** 所定の申込書等を4月9日(水)～23日(水)に直接、問合せ先へ。申込書等は問合せ先で配布しているほか、新宿区



ホームページ(左下二次元コード)から取り出せます。

**場** 障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441

### 東京都難病医療費助成・障害者総合支援法に基づく障害者福祉サービス等の対象疾病追加

#### ●対象疾病が4月1日から追加されました

**追加された対象疾病** **▶** LMNB1 関連大脳白質脳症、**▶** PURA 関連神経発達異常症、**▶** 極長鎖アシル-CoA 脱水素酵素欠損症、**▶** 乳児発症 STING 関連血管炎、**▶** 原発性肝外門脈閉塞症、**▶** 出血性線溶異常症、**▶** ロウ症候群

※上記疾病の東京都特定医療費(指定難病)受給者証を取得した方は、心身障害者福祉手当の受給対象となります(所得・年齢制限あり)。また、障害者手帳をお持ちでなくても、必要と認められた障害者総合支援法に基づく支援が受けられます。詳しくは、お問い合わせください。

**場** **▶** 難病医療費助成…各保健センター、**▶** 心身障害者福祉手当…障害者福祉課相談係 ☎(5273)4518・☎(3209)3441、**▶** 障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス等…障害者福祉課支援係 ☎(5273)4583・☎(3209)3441

### すべての方

#### 民生委員・児童委員を委嘱

4月1日付で、次の方が民生委員・児童委員に委嘱されました(敬称略)。

#### ●委員氏名(担当区域)

**落合第一地区** 橋上玲子(下落合1丁目9・10・14・15番、中落合1丁目1・2番)

**落合第二地区** 井出奈都子(上落合2丁目23～29番)

**場** 地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)4080・☎(3209)9948

### 情報公開・個人情報保護審議会

**日** 4月24日(水)午前10時～12時

**場** 申 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。

**場** 区政情報課広報係 ☎(5273)4064

### 東京都都市計画審議会

付議予定案件は問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>)でご案内しています。



**日** 5月15日(水)午後1時30分から

**場** 東京都庁(西新宿2-8-1、第一本庁舎北塔42階)

**申** 往復はがき(1人につき1枚)に4面記入例のとおり記入し、4月23日(水)(消印有効)までに問合せ先へ。定員15名。応募者多数の場合は抽選(抽選は4月30日(水)に都庁会議室で公開実施)。

**場** 東京都都市整備局都市計画課計画監理担当(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388)3225

### 住吉町生涯学習館(住吉町13-3)の昇降機利用休止

同館は改修工事に伴い、下記期間は昇降機が利用できなくなります。

**工事期間** 8月上旬～10月中旬

※同期間中も施設は利用できますが、上下階の移動は階段をご利用ください。

**場** 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358



お知らせのつづき

労働報酬下限額を改定しました

区公契約条例では、対象の契約で、労働報酬下限額以上の報酬の支払いを義務付けています。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。



令和7年度労働報酬下限額

- ▶ 予定価格2,000万円以上の工事請負契約…東京都公共工事設計労務単価の90%相当額、未熟練工等は軽作業員の単価の70%相当額
▶ 予定価格1,000万円以上の委託契約、全ての指定管理協定…1時間当たり1,438円
☎ 契約管財課契約係 ☎(5273)4075

建築相談会のご利用を

安全・安心な建築物づくり

建築物の建て替え、リフォーム、耐震等の相談を、東京都建築士事務所協会新宿支部所属の建築士等が無料でお受けします。

☎ 原則として、4月～令和8年3月の毎月第2水曜日午後1時30分～4時15分のうち、1組45分間

☎ 区役所本庁舎3階302会議室

☎ 各日3日前までに電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



※年2回区役所本庁舎1階ロビーで予約不要(予約優先)の相談会も実施します。

☎ 建築指導課管理係 ☎(5273)3732

消費者活動を促進する事業に助成します

消費者活動の促進と、区民へ知識の普及を図るため、事業に必要な経費の一部を助成します。



対象団体 次のいずれかの団体

- ▶ 新宿消費生活センター分館の登録団体、▶ 区の消費者行政に協力する団体、▶ 区内で活動するポ

ランティア・NPO等の社会貢献的活動団体、▶ その他区長が適当と認めた団体

対象事業 4月1日～令和8年3月31日に実施する消費者市民社会・消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動等の公益性のある事業(他の補助を受けている事業、営利や政治・宗教活動を主とする事業を除く)

助成額 対象事業経費の3分の2以内(1事業につき上限20万円。年間助成額は上限40万円)

☎ 事前相談の上、4月7日(月)～5月9日(金)に所定の申請書等を直接、問合せ先へ。申請書等は、問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(左二次元コード)から取り出せます。

☎ 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)3834

人材募集

消費生活地域協議会区民委員

消費者教育の推進や、消費者安全の確保のためのさまざまな取り組みについてご意見をいただきます。

☎ 区内在住で申し込み日現在18歳以上、2名

任期 7月1日から2年間

報酬 会議(月～金曜日の日中に年2回程度開催)に出席の都度、5,000円

☎ 原稿用紙に「新宿区における消費者教育及び消費者安全の確保について」がテーマの作文(800字程度)と住所・氏名・年齢・電話番号・職業を記入し、5月7日(水)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。

☎ 消費生活就労支援課消費生活就労支援係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎3階) ☎(5273)3834

特別区立幼稚園教員等採用候補者

①幼稚園教員

☎ 平成3年4月2日以降生まれで、幼稚園教諭普

通免許状をお持ちの方(令和8年3月31日までに取得見込みの方を含む)

選考 筆記(6月22日(日))

②臨時的任用教員(妊娠出産休暇・育児休業等代替教員)

☎ 幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

選考 書類・面接

共通事項

勤務場所 特別区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

☎ ①は5月13日(火)午後5時(受信有効)までに問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎ https://www.



union.tokyo23city.lg.jp/kyoiku/kyoikutop/index.html)から申し込みます。

▶ ②は所定の書類を選考案内に記載の毎月申込期限までに郵送で問合せ先へ。選考案内は区教育指導課(本庁舎4階)で配布しているほか、問合せ先ホームページ(右上二次元コード)から取り出せます。

☎ 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1、東京区政会館17階)、▶ ① ☎(5210)9857、▶ ② ☎(5210)9751

次世代育成協議会区民委員

子育て環境の整備や、仕事と子育ての両立のための取り組み等についてご意見をいただきます。

☎ 区内在住で4月1日現在18歳以上、3名

任期 6月23日から2年間

報酬 会議(月～金曜日の日中に年3回程度開催)に出席の都度、1万円

☎ 所定の書類等を4月21日(月)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。書類は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



☎ 子ども家庭課企画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4261

区民のひろば

日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は、掲載希望号の2か月前までにお申し込みください。

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

催し・講座

◆ コーロ・ポポラーレ20周年記念コンサート ▶ 4月26日(土)午後3時から(午後2時30分開場)、ウェスレアンホーリネス淀橋教会(百人町1)で。

費無料。☎ 当日直接、会場へ(受け付けで広報新宿4月5日号を提示した方が対象)。☎ コーロ・ポポラーレ・下嶋 ☎090(7208)7313

◆ 太極拳・始める前のお試し講座 4月9日(水)・13日(日)午前10時～11時、西戸山生涯学習館で。費無料。☎ 当日直接、会場へ。☎ 西戸山太極拳歩の会・会田 ☎(3361)6274

◆ 太極拳・入会前のお試し体験 4月23日(水)午後1時～2時、西戸山生涯学習館で。費無料。☎ 当日直接、会場へ。☎ 西戸山成安会・酒井 ☎090(6719)4921

◆ 大河ドラマ「篤屋重三郎」史跡ウォーク 4月27日(日)午前10時に都営新宿線曙橋駅改札口(防衛省側)集合。費2,000円(別途電車代が必要)。☎ 4月25日(金)までに電話で。先着10名。☎ 月・水曜日午後4時～6時に日本史・史跡探検隊・近衛 ☎(3226)0441

サークル紹介・会員募集

◆ 社交ダンス 毎週月曜日午後2時30分～4時30分、戸山シニア活動館で。50歳以上対象。費月6,000円。☎ フレンズ・長谷川 ☎(5272)6684(午後7時以降)

◆ 書道 毎月第1・第3・第4木曜日(8月を除く)午前10時～12時、百人町地域交流館で。費月3,000円。☎ 百人町書友会・犬木 ☎090(2656)1599

◆ 剣道 基本組…毎週火・木曜日午後4時30分～5時20分、新宿スポーツセンターで。防具組は別日時で実施。小学生対象。費年2万2,000円。☎ 5月31日(土)までに電子メールで。☎ 区剣道連盟少年部・清水 ☎info@shinjukukendo.com

# 5月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加するときは、母子健康手帳をお持ちください  
予約制のものは4月7日(月)から受け付けます



保健センター等  
の問合せ先

- 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  |
|---|-----|--------------------|----------------------------|---|
| はじめて・にこにこ<br>歯科相談<br>(※)                        | 牛込  | 8日(木)◎<br>15日(木)★  | 9:00~10:30                 | 予約制。虫歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス<br>◎…はじめて歯科相談(1歳児)<br>★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)                              |
|   | 四谷  | 2日(金)◎<br>30日(金)★  |                            |   |
|   | 東新宿 | 12日(月)◎<br>19日(月)★ |                            |   |
|   | 落合  | 13日(火)◎<br>20日(火)★ |                            |   |
| もぐもぐ<br>ごっくん<br>歯科相談<br>(※)                     | 牛込  | 8日(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 | 12日(月)             |                            |   |
| 母親学級<br>(※)                                     | 東新宿 | 14日(水)<br>21日(水)   | 13:30~16:00                | 予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制<br>▶1日目…沐浴実習、歯の健康<br>▶2日目…分娩の経過・産後の生活、食事の話                                 |
| 育児相談  | 牛込  | 9日(金)              | 9:00~10:00                 | 個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)   |
|   | 四谷  | 1日(木)              | 9:00~11:00                 | さくらんぼくらぶ(個別相談)  |
|   | 東新宿 | 23日(金)             | 9:00~10:00                 | 個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)   |
|   | 落合  | 7日(水)              | 13:00~14:00                | 個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)   |
| すこやか<br>子ども<br>発達相談                             | 牛込  | 27日(火)             | 13:40~16:15                | 予約制。小児専門医による発達相談  |
| 育児<br>(双子の会)<br>(※)                             | 落合  | 27日(火)             | 10:00~11:30                | 予約制。子育ての情報交換・交流会  |
| はじめまして<br>赤ちゃん<br>応援教室<br>(妊婦・産婦<br>クラス)<br>(※) | 牛込  | 23日(金)             | 13:30~15:30                | ▶妊婦・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か月までの赤ちゃんとママ、妊婦等)<br>▶妊婦クラス…予約制。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり) |
|   | 四谷  | 1日(木)              |                            |   |
|   | 東新宿 | 15日(木)             |                            |   |
|   | 落合  | 21日(水)             |                            |   |
| (妊婦クラス)<br>(※)                                  | 四谷  | 1日(木)              | 13:30~15:30                |   |
| 離乳食<br>講習会<br>(※)                               | 牛込  | 20日(火)             | 13:00~14:00<br>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   |
|   | 四谷  | 15日(木)             |                            |   |
|   | 東新宿 | 19日(月)             |                            |   |
|   | 落合  | 23日(金)             |                            |   |
| 1歳児<br>食事講習会                                    | 牛込  | 8日(木)              | 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<br>※はじめて歯科相談と同時開催   |
|   | 四谷  | 2日(金)              |                            |   |
|   | 東新宿 | 12日(月)             |                            |   |
|   | 落合  | 13日(火)             |                            |   |
| 骨粗しょう症<br>予防検診<br>(※)                           | 牛込  | 27日(火)             | 9:00~10:30                 | 予約制。20歳以上対象(1年度に1回。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  | 23日(金)             |                            |   |
|   | 東新宿 | 7日(水)              |                            |   |
|   | 落合  | 8日(木)              |                            |   |

| 事業名  | 担当              | 日                                 | 時間          | 内容   |
|--|-----------------|-----------------------------------|-------------|--|
| 女性の健康<br>専門相談<br>(※)                       | 女性の健康支援センター(四谷) | 9日(金)<br>産婦人科<br>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<br>※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。                       |
|  |                 | 27日(火)<br>更年期専門                   | 14:00~16:00 |  |
|  |                 | 24日(土)<br>不妊専門                    | 14:00~16:15 |  |
|  |                 | 24日(土)<br>不妊ピア<br>カウンセラー<br>による相談 | 14:00~15:30 |  |
|  |                 | 13日(火)<br>27日(火)                  | 14:15~16:30 |  |
| 精神保健<br>相談<br>(※)                          | 牛込              | 13日(火)<br>27日(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              | 23日(金)                            | 14:00~16:15 |  |
| 依存症<br>専門相談<br>(※)                         | 東新宿             | 19日(月)                            | 9:15~11:30  | 予約制。精神科医師による個別相談   |
| うつ<br>専門相談<br>(※)                          | 四谷              | 7日(水)                             | 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<br>体操教室                             | 東新宿             | 12日(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              | 12日(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<br>※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              | 9日(金)                             |             |  |
|  | 東新宿             | 14日(水)<br>26日(月)                  |             |  |
|  | 落合              | 9日(金)<br>13日(火)                   |             |  |
| 健康相談<br>(生活習慣病<br>や歯周病予防<br>に関する相談)<br>(※) | 牛込              | 27日(火)                            | 13:00~14:30 | 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<br>※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              | 23日(金)                            | 9:00~10:30  |  |
|  | 東新宿             | 7日(水)                             |             |  |
| 落合   | 8日(木)           |                                   |             |  |

※…オンラインで申し込みます。

## 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 5月24日(土)・25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)  
場 四谷保健センター  
問 (株)メディカル・コンシェルジュ ☎080(7242)9189(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時) ㊟ <https://www17.webcas.net/form/pub/concier/20244>



土曜日夜間・  
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)  
㊟ <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

●休日夜間薬局検索  
(新宿区薬剤師会)  
㊟ <https://www.shinyaku.com/index.html>





# 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



4月のレシピ

## カブとキノコの明太子和え

明太子のピンク色が映えて彩り良い一品です。辛味が苦手な方はタラコで代用できます。この料理1人分で約100gの野菜がとれます。



### 材料(2人分)

- ・カブ …… 2個
- ・カブの葉 …… 1~2個分
- ・エリンギ …… 1本
- ・明太子(またはタラコ) …… 1/2片腹
- ・塩 …… 少々
- ・ごま油 …… 適宜

### 作り方

- ①カブは皮をむいて、八等分のくし形に切る。
  - ②カブの葉は、2~3cm程度の長さに切る。
  - ③エリンギは、半分の長さに切り、手で縦に細く割く。
  - ④①②③を耐熱ボウルや深さがある皿に移し、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する(600Wで2~3分)。
  - ⑤ペーパータオルで④の水気をしっかり切る。
  - ⑥明太子の薄皮をとって中身だけを取り、⑤とあえる。
  - ⑦塩で味を調べて完成。
- ※お好みで最後にごま油を少々かけてもおいしくできます。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

6月1日  
開設

## 障害者グループホーム・認知症高齢者グループホーム等施設「みなみ新宿市ヶ谷」



### 入居申し込みを開始します

障害者や高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを目指して、環境の整備を進めています。

完成予想図



払方町国有地を活用し、障害者グループホーム・認知症高齢者グループホーム等を民設民営方式(運営事業者/愛光会)で開設します。詳しくは、問合せ先ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。

### ●内覧会を実施します

☎5月11日(日)~13日(火)午前10時~午後4時

☎場申当日直接、みなみ新宿市ヶ谷(払方町35-1)へ。

### ■障害者施設 ▶①障害者グループホーム、▶②障害者短期入所

☎知的障害があり、▶①は共同生活に支障がない方、20名、▶②は障害支援区分1以上の方、2名

☎申▶①開設時から入居を希望する方は4月7日(月)~25日(金)午前10時~午後4時に電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。▶②は随時問い合わせを受け付けています。

### ■介護施設 ▶③認知症高齢者グループホーム、▶④小規模多機能型居宅介護

☎区内在住で、▶③は介護保険の「要支援2」「要介護1~5」の認定を受けている方、18名

▶④は介護保険の「要支援」「要介護」の認定を受けている方、29名

☎申開設時から入居を希望する方は4月7日(月)~25日(金)午前10時~午後4時に電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みめます。

※定員に空きがある場合は締め切り後も電話で受け付けます。

### 共通事項

☎愛光会 ☎045(364)0373・🌐<https://www.aikokai-minamigp.or.jp/>

☎区の担当課 ▶①②…障害者福祉課事業指導係 ☎(5273)4253・FAX(3209)3441、▶③④…介護保険課推進係 ☎(5273)4212・FAX(3209)6010

新宿

# うまいもの Search

今月のキーワード

みんなに配れる手土産を買えるお店を教えてください!

08

## 新宿追分だんご本舗

◆所在地/営業時間 新宿3-1-22(地下鉄丸ノ内線・副都心線・都営新宿線新宿三丁目駅徒歩2分) ☎(3351)0101 午前10時30分~午後7時(1月1・2日定休)



現在の甲州街道と青梅街道の分岐点である新宿三丁目の辺りは、かつては新宿追分と呼ばれた場所。昭和22年にこの地に創業した追分だんごは、時代とともに変わる街並みを見つめながら、約80年にわたり変わらぬ商いを続けてきました。素材を生かした無添加のお団子は、全て熟練の職人による手作り。その日の朝に作ったものが順番に店頭並びます。一番人気のみたらしは、休日は500本以上が出る定番商品。そのほか、桜あんやいちごあんなど季節限定のお団子もあり、「常時約20種類を揃えています」というから驚きです。

「お団子という創業以来変わらぬ商品を扱っていますが、伝統の味を守りつつ、今の時代に喜ばれるお団子を追求していきたいと思っています。いつ来ても新しさを感じていただけたらうれしいです」と副店長。お団子は全て個包装で、大勢の集まりの差し入れにも重宝されているそうです。

### スタッフのイチオシ!



### 内藤七味、みたらし

新宿名物の「内藤とうがらし」を使った内藤七味は辛味の中に旨味を感じる逸品。みたらしは醤油と砂糖のバランスが絶妙。

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)  
@shinjuku\_info



Facebook  
@shinjuku.info



LINE  
アカウント名/新宿区



YouTube  
「新宿区チャンネル」