

大雨・水害 に備えましょう

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・FAX(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	6月4日～10日は歯と口の健康週間…4面 / 新宿ゆにスポ! (5月～9月開催分)…4面 / 区立小・中学校の学校説明会…5面 特別支援学級・特別支援学校の見学・説明会…5面 / 新宿区物価高騰対策臨時給付金(令和6年度低所得世帯支援)給付金の申請はお済みですか…12面
----------	--

日頃から、自宅が安全かどうかを確認しましょう！

☎ 危機管理課危機管理係 (5273) 4592



新宿区洪水ハザードマップ

水害時にあなたがとるべき避難行動は？

事前に

浸水想定区域・浸水深の確認

洪水ハザードマップで、浸水が予想される区域や浸水深(地面から水面までの高さ)を確認できます。
新宿区洪水ハザードマップは、危機管理課(本庁舎4階)・道路課(本庁舎7階)・建築指導課(本庁舎8階)・特別出張所等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)でご覧いただけます。

洪水ハザードマップで、自宅がどこにあるか確認し、印を付けてみましょう。

※洪水ハザードマップは、浸水が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。



自宅がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地やがけのそばなどにお住まいの方は、区からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

はい

水害が発生！
浸水の危険あり！

例外

原則として
自宅の外への
避難が必要です

浸水の危険があっても、
▶ 洪水により家屋が倒壊・崩落する恐れの高い区域の外側に自宅がある
▶ 浸水する深さよりも高いところにいる
▶ 浸水しても水がひくまで我慢できる
▶ 水・食糧などの備えが十分にある
上記の全てに該当する場合は自宅に留まり安全確保することもできます。
※土砂災害の危険がある区域では、原則として、立ち退き避難をしましょう。

気象情報・災害情報の入手

区立公園等に設置した防災スピーカーから、下記警戒レベルの情報や避難情報等を放送します。放送内容は、専用電話番号☎(3205)1011でも聴くことができます。

区防災気象情報メールに登録すると、区内の地域に特化した気象情報等を電子メールで受け取れます。登録を希望する方は、下記電子メールアドレスに空メールを送信してください(右二次元コードからも送信可)。

登録用電子メールアドレス ■ t-shinjuku@sg-p.jp

☎ 危機管理課地域防災係 (5273) 3874

新宿区ホームページでも確認できます

気象情報のページは
4月1日にリニューアル
しました



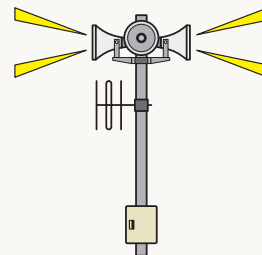
スマートフォン用

河川の警報サイレンで 洪水の危険をお知らせします

区内の河川近辺24か所に、警報サイレンを設置しています。河川の水位が警戒水位に達するとサイレンが鳴り、氾濫の恐れ等をお知らせします。

※下記警戒レベルはお知らせしません。

☎ 道路課計画係 (5273) 3525



避難に時間のかかる乳幼児・高齢者や障害のある方は警戒レベル3の時点で危険な場所から避難しましょう。



※安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人がいる場合は日頃から相談しておき、安全な親戚・知人宅に避難しましょう。

警戒レベル	避難情報等
1	早期注意情報(気象庁)
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
3	高齢者等避難
4	避難指示
警戒レベル4までに必ず避難！	
5	緊急安全確保

避難指示(警戒レベル4)で危険な場所から全員避難しましょう。



水害時の避難所

既に安全な避難ができず命が危険な状況です。緊急安全確保の発令(警戒レベル5)を待ってははいけません！

日頃からできる大雨・水害対策

下記のような対策を地域・ご家庭でもご検討ください。

緊急時に利用できる土のうを配布しています 設置場所の確認を

配布場所・申込み

下記お住まいの地域の工事事務所へ連絡の上、受け取りにおいでください。

▶ 明治通りの東側にお住まいの方…東部工事事務所(市谷仲之町2-42) ☎(5361)2454

▶ 明治通りの西側にお住まいの方…西部工事事務所(下落合1-9-8) ☎(3364)2422

また、事前連絡不要で土のうをいつでも取り出せる「土のうステーション」を特別出張所等に設置しています。土のうステーションには、通常の土のう(麻色の袋)と軽量の土のう(黒色の袋)を設置しています。用途に合わせてご利用ください。

※管理会社等が建物を管理している場合は、配布できない場合があります。

※配布した土のうは受け取った方が処分してください。



土のうステーション



通常の土のう(麻色の袋)



軽量の土のう(黒色の袋)

土のうステーションについて
詳しくはこちら



☎ 道路課計画係 (5273)3525

雨水ますの清掃にご協力を

雨水ますのふたにごみや落ち葉が詰まり、雨水が流れにくくなることがあります。区職員による巡回も行いますが、付近の清掃にご協力ください。

清掃前



清掃後



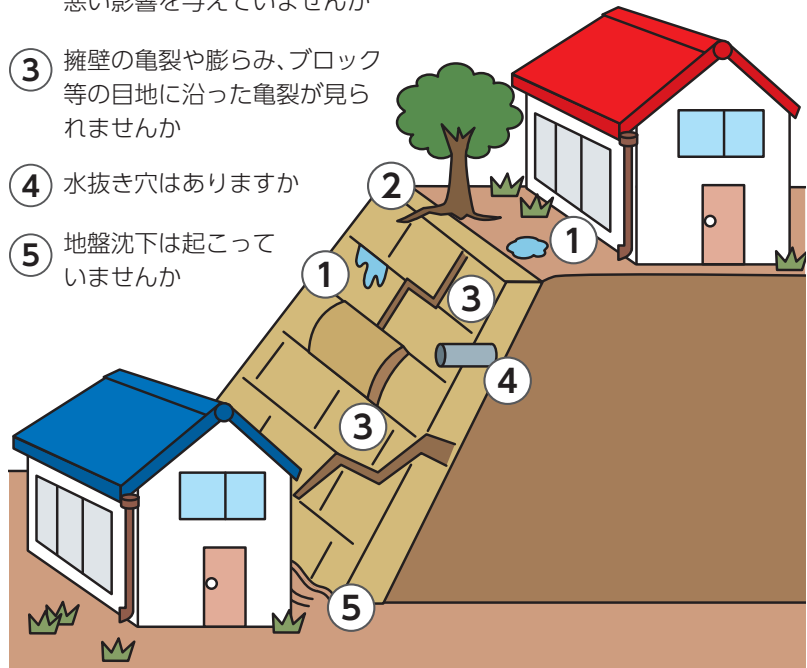
☎ 道路課計画係

がけ・擁壁の点検を

台風や集中豪雨等による土砂災害を防ぐため、がけや擁壁を点検しましょう。区では、土砂災害を防止するため、専門家の派遣や安全化対策工事費の助成をしています。詳しくは、お問い合わせください。

以下の項目を点検しましょう

- 1 擁壁や擁壁の上部から水がしみ出ていませんか
- 2 樹木の根やツタ等が擁壁に悪い影響を与えていませんか
- 3 擁壁の亀裂や膨らみ、ブロック等の目地に沿った亀裂が見られませんか
- 4 水抜き穴はありますか
- 5 地盤沈下は起こっていませんか

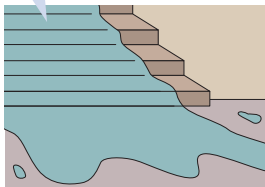


☎ 建築指導課指導係 (5273)3745

地下室の浸水対策を

建物が浸水した場合、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。

地下室に水が流れ込むと…

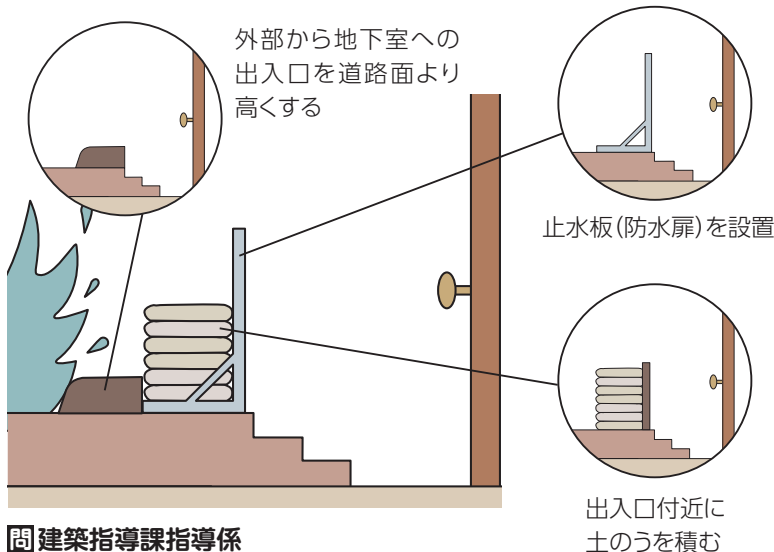


水圧でドアが開かなくなり危険！



地下室への浸水対策は以下の対策ができるよう準備しましょう

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の対策が有効です。



☎ 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

👶 …こども・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

6月4日～10日は歯と口の健康週間 ～生涯を通じた歯と口の健康のために～



歯と口の働きは「食べる」ことだけではなく、「呼吸する」「話す」「表情を豊かにする」ことにも関連し、歯と口の健康を保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。この機会に、ぜひ歯科健診を受診して歯と口の健康を保ちましょう。

16歳以上の方はどなたでも年1回歯科健診を受診できます

●歯科健康診査

対 区内在住の16歳～75歳(令和8年3月31日時点)

内 歯周病やむし歯等のチェック

費 400円(70歳以上の方・生活保護等を受けている世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯は自己負担額無料、令和7年度の住民税が非課税世帯の方は費用免除の制度あり(事前申請が必要))

●後期高齢者歯科健康診査(無料)

対 区内在住の76歳以上(令和8年3月31日時点)

内 かむ力・唇や舌の機能・飲み込む機能等の口腔機能のチェック

共通事項

期間 6月1日(日)～12月28日(日)

受診方法 歯科協力医療機関(区が発行する受診票・問診票に同封のご案内に一覧を掲載)を予約し、受診票・問診票をお持ちの上、受診してください。要介護等で、通院が難しい方は、訪問による受診もできます。

※20・30・40・50・60・70歳の方には歯科健康診査受診票等を、76・80歳の方には後期高齢者歯科健康診査受診票等を5月30日(金)までに発送します。上記以外の年齢の方や受診票等がお手元ない方はお問い合わせください。受診票等を郵送します。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047

歯科医師会の講座

歯周病と全身疾患(オンライン)

YouTubeで動画配信します(18分程度)。下記二次元コード(📄 <https://youtu.be/TtnZ7eW6uLU>)から視聴できます。



配信期間 6月1日(日)午前10時～11日(水)午後10時

問 新宿区四谷牛込歯科医師会 ☎(3356)6367

お口の健康から元気なからだ

80歳で20本の歯を残す「8020(ハチマルニイマル)」を達成した区内在住の方の表彰式と講演会を開催します。

日 6月7日(土)午後2時～4時

場 東新宿保健センター(新宿7-26-4)

問 新宿区歯科医師会 ☎(3200)5064

楽しくからだを動かそう♪

新宿ゆにスポ！(5月～9月開催分)

障害のある方を主な対象に、定期的に楽しみながら体を動かすプログラムを実施します。年齢、障害の種類や程度にかかわらず、どなたでも参加できます。

オンライン配信もあります。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。



日時・会場・テーマ 右表のとおり。時間は午後1時30分～2時30分(6月26日(水)は午前10時30分～11時30分)

講 ▶ダンス…石田真紀、▶やさしいボール運動…田中三千太郎

申 ▶個人で参加する方は当日直接、会場へ。▶団体で参加する方は電話で問合せ先へ。

新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

※自力での参加が難しい方は、付き添いの方とおいでください。

問 ㈱Criação 新宿ゆにスポ！担当 ☎070(1452)5506

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



石田真紀
(チア教室講師)



田中三千太郎
(中級パラスポーツ指導員)

プログラムスケジュール

実施日	会場	テーマ
5月28日(水)	新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)	ダンス
6月26日(水)	新宿スポーツセンター	やさしいボール運動
7月23日(水)	新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)	やさしいボール運動
8月28日(水)	新宿スポーツセンター	ダンス
9月24日(水)	新宿コズミックセンター	ダンス

※各回ごとの参加もできます。
※令和8年3月まで毎月1回開催します。

区立小・中学校の学校説明会

令和8年4月に区立小・中学校に入学する
新1年生と保護者の皆さまへ

区内の区立小・中学校では、学校説明会を年2回開催しています。第1回目の学校説明会の日時(下表)と中学校の学校選択制度についてお知らせします。

令和8年度に区立小学校に入学する新1年生の保護者の方へ、学校の特色等をまとめた学校案内冊子を8月に発送します。区立小学校の6年生には小学校から9月に配布します。各校のホームページは、新宿区ホームページ(右二次元コード)からご覧いただけます。



区立小・中・特別
支援学校一覧

■中学校の学校選択制度

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時のみ通学区域外の学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。通学区域外の区立中学校へ入学を希望する場合は、学校選択票を提出してください。通学区域の学校を希望する場合は、学校選択票の提出は必要ありません。



通学区域一覧

☑ 令和8年4月に区立中学校に入学する新1年生

選択できる学校の範囲 区内全域の区立中学校

選択方法 学校選択票を10月17日(金)までに問合せ先へ郵送(必着)または直接、お持ちください。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。学校選択票は、区立小学6年生に9月に小学校から配布します。



学校選択制度
申し込み

※入学希望者が受入可能人数を超えたときは、通学区域以外からの入学希望者を対象に抽選し、入学者を決定します。落選した方は、通学区域の学校を指定しますが、選択した学校の補欠者としても登録します。

☎ 学校運営課学事係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階) ☎(5273)3089



●中学校 予約不要です。

学校名	説明会日時
牛込第一中学校 ☎(3266)1605	6月14日(出)午前11時～11時30分
牛込第二中学校 ☎(3205)9671	6月6日(金)午後2時30分～3時30分
牛込第三中学校 ☎(3266)1606	6月19日(木)午後2時45分～3時45分
四谷中学校 ☎(3358)3771	6月13日(金)午後2時50分～3時20分
西早稲田中学校 ☎(3205)9674	6月13日(金)午後4時～5時
落合中学校 ☎(3565)0701	7月4日(金)午後3時～4時
落合第二中学校 ☎(3565)0702	6月20日(金)午後3時45分～4時30分
西新宿中学校 ☎(5330)0661	6月12日(木)午後2時40分～3時20分
新宿中学校 ☎(3357)6191	6月21日(出)午前10時45分～11時35分
新宿西戸山中学校 ☎(3227)2110	6月20日(金)午後3時30分～4時30分

●小学校 予約が必要な説明会へ参加を希望する方は、各校へお問い合わせください。

学校名	説明会日時	予約
津久戸小学校 ☎(3266)1601	9月5日(金)午前10時15分～10時45分	不要
江戸川小学校 ☎(3266)1602	6月14日(出)午前9時35分～10時20分	不要
市谷小学校 ☎(3266)1603	6月14日(出)午前10時30分～11時20分	不要
愛日小学校 ☎(3266)1604	9月13日(出)午前10時35分～11時20分	不要
早稲田小学校 ☎(3205)9501	6月14日(出)午前11時30分～12時	不要
鶴巻小学校 ☎(3205)9502	6月7日(出)・9月3日(火)午前10時～10時30分	不要
牛込仲之小学校 ☎(3358)3762	2学期以降に開催します。決まり次第新宿区ホームページでご案内します。	—
富久小学校 ☎(3358)3763	9月6日(出)午前10時～10時30分	要
余丁町小学校 ☎(3205)9503	6月14日(出)午前11時20分～12時	不要
東戸山小学校 ☎(3205)9504	6月14日(出)午前11時15分～12時	不要
四谷小学校 ☎(5369)3776	5月30日(金)午前11時50分～午後0時30分	不要
四谷第六小学校 ☎(3358)3767	9月20日(出)午前10時～10時30分	不要
花園小学校 ☎(3353)8276	6月14日(出)午前9時30分～10時	不要
大久保小学校 ☎(3205)9506	6月14日(出)午前11時～11時30分	不要
天神小学校 ☎(3358)3769	6月28日(出)午前9時30分～10時10分	不要
戸山小学校 ☎(3205)9507	6月14日(出)午前9時45分～10時15分	不要
戸塚第一小学校 ☎(3205)9508	12月6日(出)午後1時10分～1時55分	要
戸塚第二小学校 ☎(3205)9509	6月21日(出)午前10時～10時30分	不要
戸塚第三小学校 ☎(3227)2101	2学期以降に開催します。決まり次第新宿区ホームページでご案内します。	—
落合第一小学校 ☎(3565)0940	11月15日(出)午後3時～4時	不要
落合第二小学校 ☎(3227)2102	6月14日(出)午前9時30分～10時	要
落合第三小学校 ☎(3565)0941	6月21日(出)午後2時30分～3時	要
落合第四小学校 ☎(3565)0942	10月24日(金)午前10時30分～11時	不要
落合第五小学校 ☎(3227)2103	6月14日(出)午前10時5分～10時25分	要
落合第六小学校 ☎(3565)0943	6月14日(出)午後1時30分～2時	要
淀橋第四小学校 ☎(3227)2105	6月21日(出)午前10時30分～11時15分	不要
柏木小学校 ☎(3227)2104	6月7日(出)午前11時30分～午後0時15分	不要
西新宿小学校 ☎(3373)6031	6月14日(出)午前9時30分～10時15分	不要
西戸山小学校 ☎(3227)2107	6月14日(出)午前9時45分～10時15分	不要

特別支援学級・特別支援学校の見学・説明会

☎ 場下・右表のとおり

☑ 令和8年4月に小・中学校に入学予定で、障害等のため特別な配慮が必要なお子さんの保護者、幼稚園・保育園・子ども園・療育機関で療育相談等に関わっている方ほか

☎ 学級・学校見学、就学相談等の概要説明ほか

☎ 教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074・☎(3232)1079

●小学校特別支援学級(知的障害)

学校・学級名	所在地・電話番号	日時
東戸山小学校 若草学級	戸山2-34-2 ☎(3205)9504	6月10日(火) ▶見学会…午前9時20分～10時20分 ▶説明会…午前10時20分～11時20分
愛日小学校 若竹学級	北町26 ☎(3266)1604	6月11日(水) ▶見学会…午前10時～11時 ▶説明会…午前11時～12時
柏木小学校 柏葉学級	北新宿2-11-1 ☎(3227)2104	6月19日(木) ▶見学会…午前10時～11時 ▶説明会…午前11時～12時
花園小学校 新苑学級	新宿1-22-1 ☎(3353)8276	6月23日(月) ▶見学会…午前10時～11時 ▶説明会…午前11時～12時
落合第二小学校 若葉学級(★)	上落合2-10-23 ☎(3227)2102	6月24日(火) ▶見学会…午前10時～11時 ▶説明会…午前11時～12時

★参加を希望する方は、6月23日(月)までに電話で学校へご連絡ください。

●区立特別支援学校(肢体不自由)

学校・学級名	所在地・電話番号	日時
新宿養護学校 小学部・中学部	西新宿4-20-11 ☎(5351)1233	6月18日(火) ▶見学会・説明会…午前10時30分～12時

●中学校特別支援学級(知的障害)

学校・学級名	所在地・電話番号	日時
西新宿中学校 E組	西新宿8-2-44 ☎(5330)0661	6月12日(木) ▶見学会…午後1時35分～2時25分 ▶説明会…午後2時40分～3時40分
四谷中学校 新苑学級	四谷1-12 ☎(3358)3771	6月13日(金) ▶見学会…午前10時～11時 ▶説明会…午前11時～12時
新宿中学校 若草学級	新宿6-15-22 ☎(3357)6191	6月17日(火) ▶見学会…午前10時～11時 ▶説明会…午前11時～12時

●都立特別支援学校(知的障害)

学校・学級名	所在地・電話番号	日時・対象
都立中野 特別支援学校 小学部・中学部	中野区 東中野5-12-1 ☎(3365)6600	▶6月3日(火)…小学部・中学部学校説明会 ☑ 令和8年4月に入学・転学予定の小・中学生の保護者 ▶7月23日(火)…幼児教室 ☑ 令和8年4月に入学を考えている保護者とそのお子さん ※学校説明会・幼児教室ともに、参加を希望する方は、事前に学校へご連絡ください。詳しくは、同校ホームページ(右上二次元コード。☎ https://nakano-sh.metro.ed.jp/site/zen/)をご確認ください。



広げよう支えあいの輪 高齢者が安心して暮らせる 地域づくりを進めています

地域で高齢者が安心して暮らせるよう、訪問や見守りを行っています。
※①②はどちらか一方をご利用いただけます。

①地域見守り協力員(地域のボランティア)が 訪問し生活を見守ります

地域見守り協力員が月2回程度、高齢者のご自宅を訪問します。
対 75歳以上の1人暮らしの方、または75歳以上のみの世帯の方(日中に
同様の状態になる世帯も対象)

●地域見守り協力員(地域のボランティア)を募集しています

高齢者のご自宅の見守り活動のほか、定期的に行う連絡会で、協
力員同士の情報交換や研修等も行います。詳しくは、お問い合わせくだ
さい。

区社会福祉協議会地域活動支援課(新宿ボランティア・市民活動セン
ター) ☎(5273)9191・FAX(5273)3082

②生活を見守りながら 「ぬくもりだより」をお届けします

高齢者が利用できるサービス等、生活に役立
つ情報を掲載している情報紙「ぬくもりだより」
(右図)を月2回、訪問配布しています。

対 75歳以上の1人暮らしで、定期的な見守りの
ない方

※事前に地区の民生委員が生活状況や訪問配
布の希望を伺う場合があります。

※特別出張所や高齢者総合相談センター等でも
配布しています。

区高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594・FAX(5272)0352

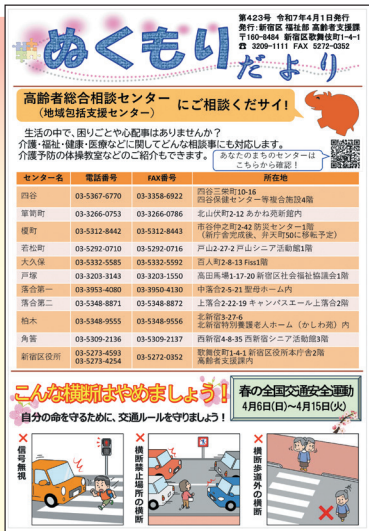
③地域の事業者が高齢者を見守ります

事業者が業務中に気付いた高齢者の異変を高齢者総合相談センターへ連絡す
るなど、関係機関と連携して高齢者を見守っています。

●高齢者を見守る事業者を募集しています

登録事業者の例 ▶新聞販売店、▶理容室、▶美容院、▶牛
乳販売店、▶公衆浴場、▶商店会、▶郵便局、▶金融機関、
▶宅配業者、▶薬局、▶コンビニエンスストア

区高齢者支援課高齢者相談第二係



高齢者見守り登録
事業者ステッカー

令和7年度の国民年金額と 年金生活者支援給付金

国民年金を受給している方へ

詳しくは、日本年金機構ホームページ(右二次元
コード。URL: [https://www.nenkin.go.jp/n_net/
index.html](https://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html))でご案内しています。



●令和7年度の年金額(年額)

種類・年金額		昭和31年4月1日 以前生まれ	昭和31年4月2日 以降生まれ
老齢基礎年金 (満額の場合)		82万9,300円	83万1,700円
障害基礎年金	1級	103万6,625円	103万9,625円
	2級	82万9,300円	83万1,700円
遺族基礎年金		82万9,300円	83万1,700円

※障害基礎年金・遺族基礎年金の子の加算額は▶第1子・第2子…23万
9,300円ずつ、▶第3子以降…7万9,800円ずつです。

区▶新宿年金事務所 ☎(3354)5048

▶区医療保険年金課年金係 ☎(5273)4338

●年金生活者支援給付金の相談を電話で受け付けています

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得
額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、
年金に上乗せして支給するものです。

給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092

(050から始まる電話からは ☎(5539)2216へ)

電話受付時間 ▶月～金曜日(祝日等を除く)…午前8時
30分～午後5時15分(月曜日は午後7時まで。月曜日が
祝日等の場合は、翌営業日の午後7時まで受け付け)、
▶第2土曜日…午前9時30分～午後4時

区民保養施設の利用申し込み

9月宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881

受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日は(株)日本旅行

☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ

(右二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。



抽選(区民抽選予約)

申込期間 6月1日(日)～10日(必着)

申 受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課(第1分庁舎7階)で配布してい
る抽選はがきでお申し込みください。6月19日(木)ごろまでに結果通知が届か
ない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

4月から抽選はがきの様式が変わりました

「第2代表者」の記入欄を追加しました。当選後の代表者変更は、申し込
みの際に記載された第2代表者の方のみ可能です。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。

※移行期間として、10月の抽選受付期間(令和8年1月宿泊分)までは、旧
はがきも使用できます。

空き室予約(抽選後)

抽選後の空き室は「区民優先予約」「一般予約」の順に電話や受付窓口、
インターネットで予約できます(いずれも先着順)。空き室の状況は、受付窓
口・特別出張所で確認できるほか、空室情報特設ページ(新宿区ホームページ
(右上二次元コード)からリンク)でもご覧いただけます。

申込開始日 ▶区民優先予約…6月21日(土)、▶一般予約…8月1日(金)

9月の休館日 ▶箱根つつじ荘…9日(火)～11日(木)、▶グリーンヒルハケ岳…
1日(月)～3日(水)

●新宿駅西口発グリーンヒルハケ岳直行便バスツアー

往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです(申し込みには宿泊予約が必要)。

9月の出発日・コース ▶9日(火)～…忍野八海、マンズワイン勝沼ワイナリー、
▶17日(水)…小布施、釈迦堂遺跡博物館、勝沼庭園

区グリーンヒルハケ岳 ☎0551(32)7011

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1度の特定健康診査(無料)が始まります



生活習慣病の原因となる「肥満」「脂質」「血圧」「血糖」等の項目について、血液検査や尿検査を行っています。健康診査を受診して、生活習慣病を予防しましょう。
※受診できる区指定医療機関等詳しくは、健康診査受診券に同封の「健康診査・がん検診のご案内」、新宿区ホームページ(右上二次元コード)または健診特設サイト(右二次元コード)をご覧ください。

実施期間 6月1日(日)～令和8年3月31日(火)

対象 40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方

※区内在住で、16歳～39歳で学校・勤務先等で受診の機会のない方、40歳～74歳で生活保護等を受けている方、75歳以上の方(施設入所者を除く)の健康診査も区が無料で実施します。

※年齢はいずれも令和8年3月31日時点です。

検査内容 ▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査ほか

※診断書は発行しません。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円。右表参照)も同時に受診できます。

受診の流れ

健康診査受診券の確認

健康診査受診券を5月21日に右図封筒で発送しました。
受診には令和7年度の健康診査受診券が必要です。お手元がない方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

区の指定医療機関へ直接予約

健(検)診実施医療機関を選び、医療機関へ直接、予約してください。

受診

健康診査受診券とマイナ保険証等をお持ちの上、予約した医療機関で受診してください。

結果説明

後日、受診した医療機関から対面等で通知します。

問 健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



この封筒でお届けします

がん検診も受診しましょう

●区内在住の方は加入している健康保険に関係なく受診できます(費用は自費で受診する場合の1割程度)

検診の種類は下表のとおりです。医療機関ごとに実施している検診の種類が異なります。受診には区の令和7年度がん検診受診券が必要です。がん検診受診券がお手元がない方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

※特別区民税が非課税世帯・生活保護等を受けている世帯の方は、検診費用の免除制度があります(受診前に申請が必要)。

がん検診の種類		対象 (年齢は令和8年 3月31日時点)	費用
胃がん ★1	胃内視鏡(胃カメラ) ※令和8年1月31日まで	50歳以上 (胃部エックス線は 40歳～49歳も受診可)	2,000円
	胃部エックス線 (バリウム)		1,900円
大腸がん(便潜血検査)		40歳以上	600円
肺がん	胸部エックス線	40歳以上	900円
	胸部エックス線・ 喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の 高い方★2	1,200円
子宮頸がん(子宮頸部細胞診)		20歳以上偶数年齢の 女性★3	900円
乳がん(マンモグラフィ)		40歳以上偶数年齢の 女性★3	800円
前立腺がん		50歳以上の男性	200円

★1…胃内視鏡が胃部エックス線いずれかを選択。受診は原則として、2年に1回(区の胃内視鏡を受けた翌年度は、区のがん検診受診不可)。胃部エックス線を継続受診する場合は、毎年受診可

★2…1日の喫煙本数×喫煙年数(過去の喫煙年数を含む)が600以上の方

★3…令和6年度に検診を受診していない方は、奇数年齢でも受診可

5月31日は世界禁煙デー



受動喫煙対策推進
マスコット「けむいモン」

喫煙は自分自身だけでなく、周囲の方の健康にもさまざまな影響があることが報告されています。この機会に禁煙に取り組みませんか。

喫煙による影響 ▶がん、▶循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患等)、▶呼吸器疾患(COPD等)、▶2型糖尿病ほか

受動喫煙による影響 ▶虚血性心疾患、▶肺がん、▶幼児期の喘息、▶呼吸器感染症、▶乳幼児突然死症候群(SIDS)ほか

! 加熱式たばこも発がん物質やニコチンを含有していますが、販売からの期間が短く、健康影響はほとんど分かっていません。

たばこをやめたいと思ったら

保健センターで保健師による禁煙相談を受けられます。一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療を受けられます。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。



5月30日(金)～6月6日(金)に新宿区医師会と共催で、新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)を受動喫煙防止のシンボルカラーのイエローグリーンにライトアップするほか、四谷保健センター(四谷三栄町10-16)や東新宿保健センター(新宿7-26-4)で、一部の照明等をイエローグリーンにします。また、新宿スポーツセンターでポスター等を展示します。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

建築物等は定期的な調査・検査を



利用者の安全を守るため、不特定多数の方が利用する特定建築物・防火設備・建築設備・昇降機等の所有者・管理者は、定期的な調査・検査・報告が義務付けられています。



報告方法 専門的技術を持つ1級・2級建築士または国土交通大臣が定める調査員等に依頼し、結果を下記提出先に報告してください。

提出先 ◆特定建築物・防火設備…**東京都防災・建築まちづくりセンター定期報告担当**(〒160-8353西新宿7-7-30、小田急西新宿O-PLACE2階) ▶特定建築物…☎(5989)1929、▶防火設備…☎(5989)1937

◆建築設備…**日本建築設備・昇降機センター定期報告部**(〒105-0003港区西新橋1-15-5、内幸町ケイズビル2階) ☎(3591)2421

◆昇降機等…**東京都昇降機安全協議会**(〒151-0053渋谷区代々木1-35-4、代々木クリスタルビル2階) ☎(6304)2225

※延べ面積が1万㎡を超える建築物は、区ではなく都への報告義務があります。詳しくは、東京都都市整備局建築企画課 ☎(5388)3343へお問い合わせください。

問 区建築調整課 ☎(5273)3107

ささえーる 薬王寺の講座



①スマートフォン講座

日 6月11日(水)午後2時～4時

対 区内在住の60歳以上、5名

内 スマートフォンの基礎、区の防災情報の確認方法

②ささえーる歌声広場

日 6月24日(水)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、20名

内 ハミングや歌による嚙下機能等の促進、リズム活動を通した身体機能のトレーニング

共通事項

申 ①は6月4日(水)まで、②は6月11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、祝日等を除く午前9時～午後6時)



ささえーる 中落合の講座



ささえーる 中落合0円市

日 6月14日(土)午後1時～3時

対 区内在住・在勤・在学の方

内 金銭授受なしのフリーマーケット(食品不可。引き取り手のない物品は持ち帰り)、ドリンクコーナー、ウクレレ演奏会

申 当日直接、会場へ。出品希望の方は6月13日(金)までに電話で問合せ先へ。

※車ででの来館はできません。

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)

子ども自然体験キャンプ



キャンプで思い切り遊んで田舎の空気・土の恵み・里山の恵みを味わいませんか

日程等 6月28日(土)・29日(日)(参加を希望する方は、事前説明会(6月21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)・つくばねオートキャンプ場(茨城県石岡市小幡2132-14)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 区内在住・在学の小学3～6年生、30名

内 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 8,000円(宿泊料・食事代等)

主 新宿区青少年活動推進委員会

申 往復はがき(1人につき1枚)に4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5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13日(金)以降にお知らせします。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込めます。



場 子ども総合センター子育て支援係(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場) ☎(3232)0695



一般向け

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶ シニア向けスマートフォン教室(6/17)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶ 創業セミナー「知を活かしてビジネスを推進させる～創業期の不安を乗り切るために」(6/21)

子ども向け

戸山図書館

▶ やってみよう! デジタルイラスト「夏休みのカレンダーをデザイン!!」(6/28)

ホームページでも
イベント情報を発信しています



一般向け



子ども向け

詐欺被害防止 一言アドバイス

区職員を名乗る詐欺の電話にご注意を

区では、4月から防犯カメラ等の防犯対策用品の購入補助事業を開始しましたが、区職員から電話で、金銭を要求したり、物品の購入をあっせんすることはありません。

区職員を名乗り「防犯グッズを送るのでお金を振り込んでください」「おすすめの防犯グッズを購入しませんか」などと電話があったら、必ず相手の部署名などを確認し、一度電話を切り、正しい電話番号が確認してください。



警察署代表電話

▶ 牛込 ☎(3269)0110、▶ 新宿

☎(3346)0110、▶ 戸塚 ☎(3207)

0110、▶ 四谷 ☎(3357)0110

場 区危機管理課危機管理係

☎(5273)3532

区内の特殊詐欺

被害認知件数(4月)

主な詐欺の種類	件数
オレオレ詐欺	11件
架空料金請求詐欺	2件
その他の特殊詐欺	1件
合計	14件

※区危機管理課調べ

図書館利用者カードの 要件確認はお済みですか

区立図書館(区役所内分室を除く)では、3年に1度、利用登録者の住所や区内在勤・在学の要件確認を行っています。令和4年9月30日以前に利用者カードを作成した方は、令和7年9月30日(水)までに確認の手続きが必要です。要件確認時の必要書類等詳しくは、お問い合わせください。区立図書館ホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。

※原則として、本人の来館が必要です。

※登録要件が確認できない場合は、10月1日(水)以降、お持ちの利用者カードでの貸し出し・予約等ができなくなります。

場 中央図書館 ☎(3364)1421



● 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

●

こども・教育

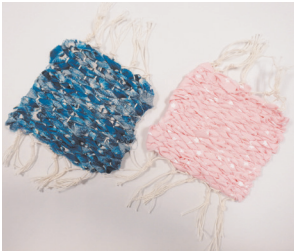
リサイクル講座

●裂き織りコースター作り

日 6月29日(日)午前10時～11時30分

対 区内在住の小学生、10名(小学2年生までは保護者同伴)

持 大判のハンカチサイズの木綿の古い布1枚、はさみ、筆記用具



申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、6月13日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 関 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)

高齢者・介護 ①

6月の介護者家族会・認知症介護者家族会

●介護者家族会

日 場 ▶ ①四谷の会…5日(木)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)、▶ ②フレンズ…24日(火)午前10時～12時／デンマークイン新宿(原町2-43)、▶ ③わきあいあい…11日(火)午後1時30分～3時30分／若松地域センター(若松町12-6)、▶ ④大久保あった会…10日(火)午後1時30分～3時30分／大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶ ⑤いっぶくの会…28日(土)午後1時30分～3時30分／落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶ ⑥かずら会…20日(金)午後1時30分～3時30分／落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶ ⑦ひととき…17日(火)午後1時30分～3時30分／北新宿特別養護老人ホーム(北新宿3-27-6、かしわ苑)

●認知症介護者家族会

日 場 ▶ ⑧水曜日の会…18日(火)午前10時30分～12時／西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶ ⑨木曜日の会…12日(木)午後1時30分～3時30分／百人町地域交流館(百人町2-18-21)、▶ ⑩金曜日の会…13日(金)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)

※⑨は講座「認知症の人への対応のポイント」を実施します。

共通事項

申 ▶ ①～⑧⑩は当日直接、会場へ(入退場自由)。▶ ⑨は電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

関 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594・☎(5272)0352

仕事帰りに参加できる人生ドック(老後への備え)講座

●法定相続のリスク・遺言の効用

日 6月18日(火)午後7時～9時

対 区内在住の50歳以上とご家族、20名

内 遺言の必要度の確認

申 6月1日(日)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 関 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

すべての方

くらしと測量・地図展

●楽しみながら地図を読み、大地を測る～変わりゆく新宿

新宿の移り変わりを地図やパネルで展示し、くらしを支えている地図・測量技術を紹介します。

日 6月4日(火)～6日(金)午前10時～午後7時(6日(金)は午後5時まで)

関 東京都

後援 新宿区

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
関 「測量の日」東京地区実行委員会事務局(国土地理院関東地方測量部内) ☎(5213)2051

エコギャラリー新宿6月の展示

展示時間はお問い合わせください。

日 関 ▶ 10日(火)～15日(日)…アートフレンド展(絵画)、▶ 18日(火)～22日(日)…真美会展(絵画)、▶ 28日(土)・29日(日)…華展 澄(生け花等)

場 関 同館(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277

相続・不動産無料相談会

日 6月11日(火)午後1時～5時

場 BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

対 区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組(1人も可。1組につき1時間程度)

相談員 不動産鑑定士、宅地建物取引士、弁護士、司法書士、税理士ほか

後援 新宿区

申 5月28日(火)～6月10日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。

関 NPO法人日本地主家主協会事務局 ☎(3320)6281(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)

水曜上映会

日 6月11日(火)午後2時から(午後1時40分開場)

上映作品 「ザ★モール」(2時間)

申 当日直接、会場へ。先着40名。

場 関 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

女性ワークチャレンジ移動サロン

日 関 6月12日(木) ▶ セミナー…午前10時30分～午後0時30分、▶ おしごと相談会、くらしのお悩み相談会、企業交流会ほか…午後0時40分～2時35分

場 ワイム高田馬場(高田馬場1-29-9、TDビル)

対 ひとり親の方、介護をしている方、非正規雇用で働いている方、就職の経験がない方、ブランクがある方ほか、20名程度

申 5月27日(火)正午から電話で問合せ先へ。先着順。同イベントホームページ(右二次元コード。☎https://jyosei-salon.jp/)からも申し込みます。託児あり(要予約)。



関 女性ワークチャレンジ移動サロン事務局 ☎0120(951)009

区の担当課 男女共同参画課 ☎(3341)0801

乳がん体験者の会「るぴなす」

日 6月13日(金)午後2時～4時

対 区内在住・在勤・在学で乳がんを経験した方

内 キャンサーフィットネス(がんを経験した方のための運動)の体験、交流会

申 6月12日(木)までに電話で問合せ先へ。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。



場 関 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

新宿合唱祭「初夏にうたおう」

日 6月14日(土)午前11時30分から(午前11時開場)

内 新宿区合唱連盟加盟の29団体による合唱

場 申 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ(入退場自由)。

関 新宿文化センター仮事務所 ☎(3350)1141

個別住宅相談会

日 6月17日(火)～19日(木)午後6時～8時

場 けんせつプラザ東京(北新宿1-8-16)

内 建築士による住宅全般の相談会

後援 新宿区

申 6月12日(木)までに電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎http://tokyodoken-sekkei.com)からも申し込みます。



関 東京土建設計者の会 ☎(5332)3971



イベントのつづき

生涯現役セミナー
シニア期に向けた暮らしと働き方

日 6月18日(水)午後1時～3時45分
場 牛込竈笥地域センター(竈笥町15)
対 都内在住の55歳以上、25名
内 シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方
共 新宿区
申 5月27日(火)から電話で同セミナー予約専用ダイヤル☎(5422)1399(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。同セミナーホームページ(右二次元コード。📄<https://wac-seminar.com>)からも申し込みめます。
問 東京しごとセンターシニアコーナー☎(5211)2335

新宿NPO活動基礎講座



●NPOのための労務管理講座
日 6月19日(木)午後6時45分～8時45分
対 社会貢献活動をされている方、これから社会貢献を始める方ほか
内 労働法の種類、労務管理上のボランティアの捉え方ほか
費 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>)からも申し込みめます。
場 問 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)☎(5386)1315・📠(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

ゴーヤーの育成サロン

日 6月22日(日)午後1時30分～3時
対 区内でゴーヤーを育てている方ほか、20名
内 ゴーヤーの育て方の情報交換会
申 往復はがきか電子メールに4面記入例のとおり記入し、6月10日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。エコギャラリー新宿ホームページ(右二次元コード。📄<https://www.shinjuku-ecocenter.jp>)からも申し込みめます。
場 問 環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277・✉info@shinjuku-ecocenter.jp

リサイクル講座

●古布から夏のブラウス作り
日 6月25日(水)午前10時～午後4時
対 区内在住・在勤の方、10名
費 300円(材料費等)
持 古布(和服地(幅37～38cm×長さ310cm以上)

または洋服地(幅110cm×長さ140cm以上))、裁ちばさみ、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具
共 新宿環境リサイクル活動の会
申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、6月7日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。



場 問 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)

シニア就職1dayトライ面接会
in新宿

日 6月27日(金)正午～午後3時、午後2時～5時(いずれも同じ内容)
場 新宿エルタワー30階サンスカイルーム(西新宿1-6-1)
対 55歳以上の求職者、各回40名
共 新宿区
申 5月27日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。同イベントホームページ(右上二次元コード。📄<https://senior-1day.tokyo/>)からも申し込みめます。
問 同 イベント事務局☎(4565)5996(月～金曜日午前9時～午後6時)



新宿トリオマッチ卓球大会

日 6月28日(土)午前9時～午後6時
場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
対 区内在住・在勤の18歳以上(高校生以下不可)、男子24組72名、女子56組168名(一般の部と60歳以上の方で構成するシニアの部を選択可)
内 1試合3名での団体戦(ダブルス1戦・シングルス2戦)。予選リーグ後、各順位トーナメント
費 1チーム3,900円(保険料等)
後援 新宿区
申 往復はがきに4面記入例のほかチーム名・チーム全員の氏名・性別・年齢、出場区分(一般・シニアの別)を記入し、6月2日(月)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問 新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(〒160-0011若葉2-6-2)☎090(2622)8752

女性の健康づくりサポーター
養成講座

●理学療法士が伝える女性のライフステージと
身体のメンテナンス方法

日 7月1日(火)午後6時～7時30分
場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)



対 区内在住・在勤・在学の方、40名
申 5月27日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。

問 女性の健康支援センター(四谷保健センター内)☎(3351)5161

硬式テニス教室

日 7月4日(金)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・18日(金)・25日(金)午後7時30分～9時30分、全6回
場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
対 区内在住・在勤の18歳以上の初心者～初級程度の方、30名
費 6,000円(保険料等)
申 往復はがきに4面記入例のほか年齢を記入し、6月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主 問 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231)☎090(3812)8603

ひきこもり講演会

詳しくは、新宿区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。
日 7月5日(土)午後1時30分～4時30分
場 区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
内 ひきこもり経験者と支援経験者によるトークライブ、現横浜市中区職員によるひきこもり支援ハンドブック策定の経緯、さまざまな立場の人によるシンポジウムほか
申 6月2日(月)～27日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり)で問合せ先へ。先着200名。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。
問 生活福祉課生活支援係☎(5273)4570・📠(3209)0278

再就職支援セミナー

●就職活動に役立つ！
好印象を作り出す身だしなみ講座
日 7月10日(木)午後2時～3時30分
対 都内在住のおおむね55歳以上で、就職活動中またはこれから働きたい男性、20名
内 相手に好印象を与えるスキンケア等の体験、パーソナルカラー診断
申 6月25日(火)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 問 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

人権相談をご利用ください

●6月1日は人権擁護委員の日
人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、人権相談や啓発活動を行っています。区では現在、12名の人権擁護委員が活動しています。
日 毎月第1・第3金曜日(祝日等を除く)午後1時～4時
場 区役所第1分庁舎2階区民相談室
申 相談日の前開庁日までに電話で問合せ先へ。
問 総務課総務係☎(5273)3505

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています



すべての方



四谷・鶴巻図書館の休館

特別図書整理のため、休館します。

休館期間 ▶四谷図書館(内藤町87)…6月11日(水)～14日(土)、▶鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)…6月18日(水)～20日(金)

☎中央図書館 ☎(3364)1421



令和7年度版住宅ガイドを
ご活用ください

公的住宅の案内や住宅に関する相談・支援等、各種制度を掲載しています。新宿区ホームページ(右二次元コード)からもご覧いただけます。

主な配布場所

▶住宅課(本庁舎7階)、▶特別出張所、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

☎住宅課居住支援係 ☎(5273)3567



「みどりの小道」環境日記
日記帳(新宿版)を配布します

環境について調べ・考え・実践したこと等を記録できる日記帳とガイドブックを、区内在住・在学の小学生を対象に5月28日(水)から環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)で配布します(なくなり次第終了)。区立小学校の4～6年生には各学校で配布します。

●「みどりの小道」環境日記コンテスト

同日記帳に5週間以上取り組むと、コンテストに応募できます。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

※上位受賞者は12月7日(日)に開催する「新宿こども環境シンポジウム2025」で表彰します。

申込期限 8月31日(必着)

☎環境学習情報センター ☎(3348)6277

ブロック塀等の点検調査に
ご協力を

●6月上旬～10月下旬に実施

道路沿い等に接して設けられた、耐震性が特に十分でない塀を調査します。調査結果は、所有者または管理者へ通知します。

調査方法 区が委託した事業者の調査員(区が発行した身分証明書を携帯)による目視調査、写真撮影ほか

☎建築調整課 ☎(5273)3107



人材募集



健康づくり行動計画推進協議会
区民委員

☎区内在住で4月1日現在満18歳以上、2名

任期 7月～令和10年3月

報酬 協議会(年2回程度)に出席の都度、1万円

選考 ▶1次…作文

▶2次…面接(6月26日(木))

☎所定の申込書と「新宿区の特徴を踏まえた健康づくり」がテーマの作文(800～1,000字程度)を6月16日(月)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。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(右二次元コード)から取り出せます。選考結果は応募者全員にお知らせします。作文等は返却しませんが、選考以外には使用しません。

☎健康政策課健康企画係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024

住宅まちづくり審議会区民委員

☎4月1日現在、区内に1年以上在住の満18歳以上(外国籍の方は、日本語で読み・書き・話すことができる方)、2名(特別区・東京都職員、7月29日現在、区のほかの審議会等の委員を除く)

任期 7月29日から2年間

報酬 会議(年3回程度)に出席の都度、1万円

選考 ▶1次…作文

▶2次…面接(7月中旬)

☎「安心して子育てできる住まい・まちづくり」「地域における支え合いを推進する住まい・まちづくり」のいずれかがテーマの作文(800字程度)、任意の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を記入し、6月13日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。選考結果は応募者全員にお知らせします。作文等は返却しませんが、選考以外には使用しません。

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

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。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。([サークル紹介・会員募集]の掲載は受付順です。)

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

催し・講座

◆サヘル・ローズの講演会 6月14日(土)午後2時～3時30分、早稲田大学(西早稲田1)で。戦争・虐待・貧困等の体験を通して里親について語る。中学生以上対象。費2,000円(区内在住の方・中学生～大学生は無料)。☎5月28日(水)～6月12日(木)に電子メールで。先着450名。☎人権問題研究協議会 ☎info@humanrights-ra.com

サークル紹介・会員募集

◆詩吟 毎月第1・第2・第3月曜日午前10時～12時、高田馬場地域交流館で。健康づくりのために詩を吟じる。費入会金1,000円・月2,000円(入会から6か月間会費無料)。☎奉吟会・中村 ☎090(8080)3232
◆混声合唱 毎週木曜日午前10時～12時、北新宿生涯学習館で。費入会金1,000円・月4,000円。☎混声合唱団 陸唱会・下矢 ☎090(2302)9612・☎BZA02276@nifty.com
◆混声合唱 毎月第2・第4日曜日午後1時～4時、北新宿生涯学習館で。費月3,000円。☎中央合唱団「記念」・高橋 ☎090(3695)1773

5月の新宿区の人口		1日現在 (増減は前月比)
住民基本台帳人口		354,792人(2,397人増)
世帯数		234,237世帯(2,594世帯増)
	日本人	外国人
人口計	304,973人 (104人増)	49,819人 (2,293人増)
男	152,321人 (37人増)	25,889人 (1,093人増)
女	152,652人 (67人増)	23,930人 (1,200人増)

新宿区物価高騰対策臨時給付金(令和6年度低所得世帯支援) 給付金の申請はお済みですか

申請期限は
6月30日



支給対象で、まだ給付金の申請がない方へ5月26日(月)から再度、確認書を順次発送します。

受給を希望する方は確認書に必要事項を記入の上、6月30日(月)までに同封の返信用封筒で返送(消印有効)するか電子申請をしてください。期限までに申請がない場合、給付を受けられません。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。

支給対象

以下の①②いずれにも該当する世帯

- ▶①令和6年12月13日(基準日)に、区に住民登録がある
- ▶②世帯全員が令和6年度住民税均等割非課税または特別区税条例により免除されている(生活保護を受けている世帯を含む)

以下の世帯は対象外です。

- ▶令和6年度の住民税均等割を課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯
- ▶既に他自治体で本給付金と同趣旨の給付金を受給している世帯
- ▶租税条約に基づく課税免除の適用を受けている方を含む世帯
- ▶令和6年1月2日以降に海外から入国した方のみで構成される世帯

※給付金の受給権者は世帯主です。

※最新の税情報により不支給となる場合があります。

※DV等の被害を受けて区に避難している方は給付を受けられる場合がありますので、右記区の担当課へご相談ください。

支給額

- ▶①1世帯につき**3万円**
- ▶②お子さん(平成18年4月2日以降に生まれたお子さん)1人につき**2万円**を加算

区物価高騰対策臨時給付金コールセンター

☎0120(008)115(土・日曜日、祝日等を除く6月30日(月)まで開設)

※代筆・代読が必要な方や電話での問い合わせが困難な方向けの相談窓口を6月30日(月)まで区役所第1分庁舎8階に開設しています。

区の担当課 物価高騰対策臨時給付金対策室(第1分庁舎8階) ☎(5273)4112・FAX(5273)4366

新宿の日2025 6月15日午後1時キックオフ JFLクリアソン新宿VSいわてグルージャ盛岡を観戦しよう!



クリアソン新宿

6月15日を「新宿の日」と題し、新宿区サッカー協会の代表チーム「クリアソン新宿」が公式試合を行うほか、区内企業等のブース出店等で新宿をPRする企画を実施します。費用・申し込み方法等詳しくは、クリアソン新宿ホームページ(右二次元コード。🌐<https://criacao.co.jp/soccerclub/>)をご覧ください。小学生以下のお子さんは無料で観戦できる席種もあります。



📅6月15日(日)午前11時～午後4時
🏟️国立競技場(霞ヶ丘町10-1)
後援 新宿区
📞クリアソン新宿 ☎(6709)9786・FAX(6709)9787

しんじゅく 各駅停車



開業年月日

1959年(昭和34年)3月15日



1日あたりの平均乗降者数は4万1,217人。ターミナル駅の新宿駅、池袋駅、東京駅へは乗り換えなしで行くことができ、徒歩圏内にもJR四ツ谷駅や信濃町駅など複数の駅があるため、使い勝手のよい駅となっています。

利便性がよいだけでなく、2番出口に直結する「四谷消防署」とは24時間ホットラインで繋がっており、緊急時でも迅速に対応できる体制が整っています。また、こちらの署内は一部のフロアが「消防博物館」として一般公開され、誰でも無料で楽しむことができます。ほかにも「東京おもちゃ美術館」やアニメ映画で注目された階段坂など、駅周辺には見どころも多いので、ぜひ、ご利用ください。



四谷消防署



江戸時代の消防の展示

消防博物館 (東京消防庁消防防災資料センター)

江戸時代から現代の消防の歴史とともに、消防活動の仕組みや防火・防災について学べます。資料による解説だけでなく、実際に使われていた消防車両や機材・映像等を組み合わせた展示構成は、大人だけでなくお子さんにも好評です。毎日午後1時45分～2時15分は、博物館インストラクターによるガイドツアーに参加できます(休館日を除く)。

周辺
おすすめ
スポット

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
「新宿区公式チャンネル」