

毎月5・15・25日発行

6/5

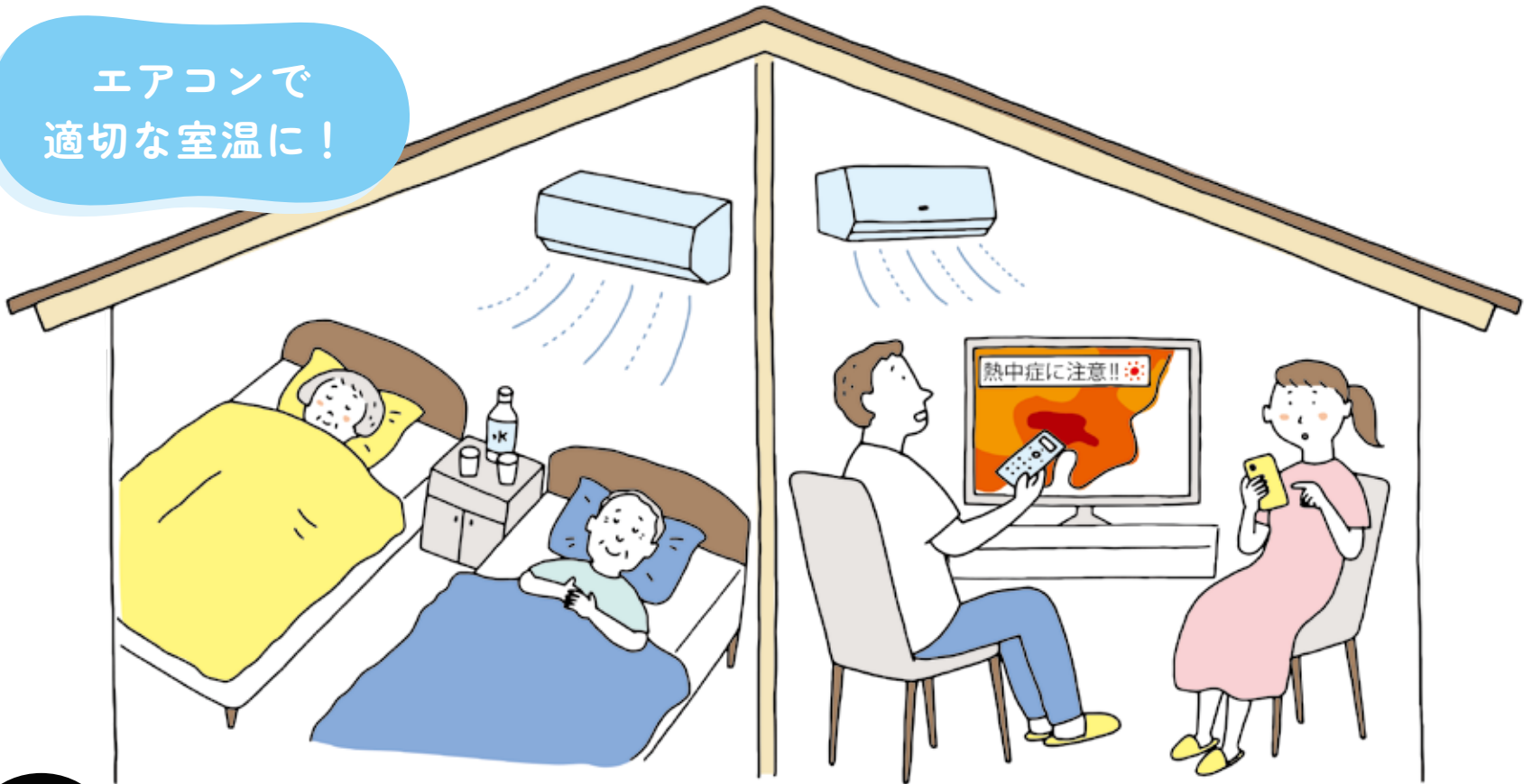
令和8年(2026年)

No.2537

# 新宿 SHINJUKU 宿

## 広報

エアコンで  
適切な室温に！



家

でも

外

でも

# 熱中症対策

詳しくは  
2-3面でご紹介  
しています



公園でひと休み。  
水分補給を忘れずに！

まちなか避暑地の  
利用もオススメ！



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

基本構想・総合計画策定に向けて区民討議会を開催します…4面

高齢者福祉サービス…6・7面 / やなせたかしパネル展…12面

映画「それいけ!アンパンマン パンタンと約束の星」区内在住の親子をご招待…12面

「広報新宿」新聞折り込み日の変更

次号6月15日号は、6月14日(日)の朝刊に折り込みます。

☎区政情報課広報係 ☎(5273)4064・☎(5272)5500

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



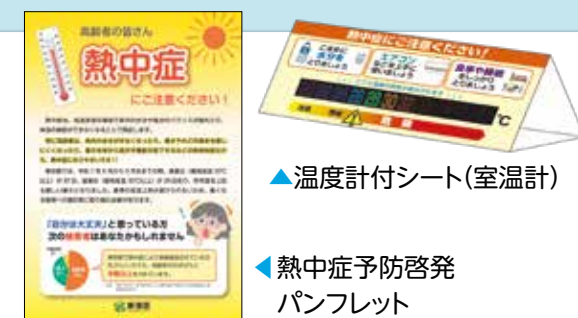
アプリ「マチイロ」  
App Store



アプリ「マチイロ」  
Google Play ストア

# 熱中症予防6つのポイント

熱中症は、日頃から予防行動を取ることで防げます。東京消防庁によると、熱中症による救急搬送の約4割が住宅等居住場所からの要請です。室内にいるから大丈夫と油断せず、6つのポイントを意識して熱中症を予防しましょう。 図 健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024



## 高齢者の皆さんへ

- ▶ 熱中症予防啓発のパンフレット(右図左)を特別出張所や高齢者総合相談センター等で配布しています。
- ▶ 温度計付シート(右図右)を高齢者支援課(本庁舎2階)や高齢者総合相談センターで配布しています。

☎ 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594

▶ 温度計付シート(室温計)

▶ 熱中症予防啓発パンフレット

### ポイント1

#### こまめに水分補給する

喉が渇いていなくても、日中は1時間ごとにコップ一杯程度の水を飲みましょう。

水分補給の時間だわ

### ポイント2

#### 適切にエアコンを使う

暑い日はエアコンで室温が28℃前後になるように調節しましょう。

エアコンをつけよう

### ポイント3

#### 健康管理に気を付ける

バランスよく食事をとり、適度に体を動かし、しっかり睡眠をとりましょう。

朝ごはんはしっかり食べる!

### ポイント4

#### 体を冷やす

保冷剤、氷、冷たいタオルなど、身近なものを利用して体を冷やしましょう。

### ポイント5

#### 周りへの声かけを心がける

外出時には、「ちょっと、ひと涼みしませんか」と声をかけ合って熱中症予防の輪を広げましょう。

ちょっとひと涼みしませんか

### ポイント6

#### 暑さ指数で危険度をチェック

暑さ指数が28を超えると熱中症にかかりやすくなります。暑さ指数を確認し、暑さを避けましょう。

#### 日常生活に関する暑さ指数の指針

	31以上 危険
	28以上31未満 嚴重警戒
	25以上28未満 警戒
	25未満 注意

暑さ指数について詳しくは、環境省熱中症予防情報サイト(右下二次元コード)。  
☎ <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>でご案内しています。



休憩しよう

熱中症には日々の健康管理も重要なんだって

無理をしないようにしよう

あら! 首に巻いてるの涼しそうですね

「まちなか避暑地」でもらえるよ

この「のぼり」が目印!

ここは涼しいわね~

涼しい~

### 暑さが厳しいときはまちなか避暑地をご利用ください

#### ささえーる 薬王寺・ささえーる 中落合・シニア活動館・地域交流館に開設!

6月~9月は、高齢者の方等の日中の居場所として、21か所の区施設が利用できます(施設の利用証がない方も利用可)。  
利用日時 9月30日(木)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)  
☎ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567



撮影:戸山シニア活動館

#### ネッククーラーを配布中!

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。  
※数に限りがあります。  
☎ 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎(5273)4594



詳しい開設場所は  
こちら



#### 低所得世帯のエアコンの購入を支援します

● コールセンター  
☎0120(612)303(フリーダイヤル)  
自宅にエアコンがないまたは故障で1台も動かない低所得世帯を対象に、エアコンの購入・設置費用を助成します。詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。  
☎ 地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)4228



詳しい開設場所は  
こちら



#### 郵便局も涼める場所としてご利用ください

☎ 新宿・新宿北・牛込郵便局ほか27局  
区内30の郵便局を涼める場所として利用できます。  
開設時間 午前9時~午後5時(新宿郵便局のみ土・日曜日、祝日等の利用可)  
☎ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係

#### 熱中症特別警戒情報発表時は区役所第1庁舎等を避難施設として開放します

熱中症特別警戒情報発表時の暑さをしのぐ場所として、区施設の一部を「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に指定しました。詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。  
☎ 環境対策課環境計画係 ☎(5273)3763



## ピックアップ

6月27日・28日開催

どなたでも傍聴できます

# 基本構想・総合計画策定に向けて 区民討議会を開催します



令和10年度から始まる新たな基本構想・総合計画の策定に向け、区民の皆さんのご意見を反映させるため、区民討議会を開催します。

討議会では、現行の総合計画の5つの基本政策の課題や今後の取り組みについて、参加者同士でグループ討議を行います。

※自治基本条例に関する区民検証会議と一体的に開催します。

※討議会の参加者は、無作為抽出した18歳以上の区民1,200名に参加依頼書を送り、申し込みのあった方の中から抽選で決定しました。

**場申** 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

**問企画政策課** ☎(5273)3502

日時	テーマ
6月27日(土)・28日(日) 午後1時30分～4時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 基本構想</li> <li>▶ 暮らしやすさ1番の新宿</li> <li>▶ 新宿の高度防災都市化と安全安心の強化</li> <li>▶ 賑わい都市・新宿の創造</li> <li>▶ 健全な区財政の確立</li> <li>▶ 好感度1番の区役所</li> <li>▶ 公共施設</li> <li>▶ 自治基本条例</li> </ul>

## 新宿区マンション管理に係る実態調査 にご協力ください



第5次住宅マスタープラン策定(計画期間は令和10年度～19年度)に向けて、区内のマンション管理の現状・課題を把握するため調査します。

**問住宅課居住支援係** ☎(5273)3567

**調査期間** 11月まで

**調査対象** 区内の分譲・賃貸マンション(いずれも2戸以上の共同住宅)

**調査方法** 分譲マンション管理組合・賃貸マンション所有者へ6月3日(水)以降随時発送している調査票に記入し、調査票に記載された期日までに返送してください。  
 ※期日までに調査票の返送がない分譲マンションには、調査員が順次訪問します。調査員は区が発行する調査員証を携帯しています。

## 物価高騰下の暑さ対策のため 水道料金の基本料金が 無償になります

申し込み  
不要



### 対象期間等

**対** 東京都水道局と小口径(13mm、20mm、25mm)の給水契約をしている方

**無償になる期間** 今年度の夏季4か月(5～6月分と7～8月分または6～7月分と8～9月分)

※無償になる期間は、検針月により異なります。

※6月1日検針分からは対象です(従量料金・下水道料金は対象外)。

※無償になる額は、▶13mm…3,784円、▶20mm…5,148円、▶25mm…6,424円です。

詳しくは、東京都水道局ホームページ(右二次元コード。🌐<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/tetsuduki/ryokin/mushou>)をご覧ください。

**問東京都水道局サービス推進課** ☎(5320)6326



# 障害者福祉センターのオープン講座

障害の有無にかかわらず  
どなたでも参加できます

## ①フラワーセラピー講座～あなたの好きな時間を花で飾る

プリザーブドフラワーやリボン等を使って、時間がテーマの飾り物を作ります。

**日程** 6月27日(土)午後1時30分～3時(10名)

**費** 1,000円(材料費)

## ②陶芸講座(後期)

**日程** 7月6日～9月28日(7月20日、8月31日、9月21日を除く)の月曜日午後1時15分～3時15分、全10回(6名)

**費** 1回100円(減免制度あり。別途材料費1回300円)

## 共通事項

**申** ▶①は6月8日(月)～22日(月)に、▶②は6月19日(金)までに電話かファックス(10面記入例のほか希望講座(①②の別)、②は障害名・手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。▶①先着順。▶②応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

**場** 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344

# 保護猫譲渡会



猫の正しい飼い方を学べます。譲渡条件等は団体ごとに異なります。当日は猫の受け取りはできません。詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。

**日** 6月27日(土)午後1時30分～3時30分(入場は午後3時まで)

**場** エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)

**共** イオンペット(株)

**問** 衛生課管理係 ☎(5273)3148



## ささえーる 薬王寺の講座

### ●パソコン講座

**日** 7月3日～24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** エクセルの基礎、表の作成や画像の挿入、表計算の練習ほか

**申** 6月17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)

## ささえーる 中落合の講座

### ●ポッチャ大会

**日** 7月25日(土)午後1時～3時

**対** 区内在住・在勤・在学の方、18名

**内** 競技の練習、ゲーム

**申** 7月17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)

# 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**

6月のレシピ

## 冷凍ブロッコリーとカニカマのめかぶ和え

冷凍ブロッコリーを活用した1品です。スライサーを使うことで、まな板・包丁がなくても作れます。豆腐やそうめんにのせても楽しめます。この料理1人分で約100gの野菜がとれます。



### 材料(2人分)

- ・キュウリ…………… 1/2本(50g)
- ・カニ風味カマボコ …… 30g程度
- ・冷凍ブロッコリー…………… 150g
- ・めかぶ(タレ付き) …… 2パック(70g程度)
- ・ポン酢 ……………… 大さじ3
- ・ごま油 ……………… 大さじ1

### 作り方

- ①キュウリはスライサーで薄く輪切りにする。カニ風味カマボコは縦に割いてほぐす。
  - ②冷凍ブロッコリーは耐熱容器に入れてラップをかけて加熱する(600Wで2分程度)。粗熱がとれたら割いて小房に分ける。
  - ③器にめかぶ、めかぶのタレ、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。
  - ④③に①、②、ごま油を加えて和える。
- (レシピ提供/区食育ボランティア)

**問** 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

# 児童手当の 現況確認を行います

下記対象の方は現況届(6月1日時点)の提出が必要です

### ●提出が必要な方へ現況届を6月5日に発送

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。



**対** ▶児童と別居している方

▶離婚協議中で配偶者と別居している方

▶配偶者からのDV等のため住民票を異動せず避難している方

▶児童の兄弟等が無職等の方 ほか

**提出方法** 6月30日(必着)までに必要事項を記入の上、返送用封筒で提出してください。

※審査結果は9月30日(水)までに発送します。

**問** 児童育成担当課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546

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

各サービスの数字 **1**～**7** は担当の問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へお問い合わせください(下表参照)。

Ⓜマークのサービスは自己負担の免除制度があります。

各サービスの担当問合せ先

	担当窓口	電話・ファックス
<b>1</b>	高齢者支援課高齢者支援係 (本庁舎2階)	☎(5273)4305 ☎(5272)0352
<b>2</b>	高齢者支援課高齢者相談第一係 (本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5272)0352
<b>3</b>	高齢者支援課高齢者相談第二係 (本庁舎2階)	☎(5273)4594 ☎(5272)0352
<b>4</b>	地域包括ケア推進課介護予防係 (本庁舎2階)	☎(5273)4568 ☎(6205)5083
<b>5</b>	地域包括ケア推進課高齢いきがい係 (本庁舎2階)	☎(5273)4567 ☎(6205)5083
<b>6</b>	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 ☎(6205)5083
<b>7</b>	区社会福祉協議会地域活動支援課 (高田馬場1-17-20)	☎(5273)9191 ☎(5273)3082

高齢者総合相談センター問合せ先  
(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 ☎(3358)6922
笹笹町	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 ☎(3266)0786
櫻町	弁天町50 牛込保健センター等複合施設4階	☎(5227)1757 ☎(5227)1758
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 ☎(5292)0716
大久保	百人町2-8-13 Fiss1階	☎(5332)5585 ☎(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 ☎(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 ☎(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 ☎(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 ☎(5348)9556
角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 ☎(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 ☎(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 **1**

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・火災警報器・見守りセンサーを設置します。

自己負担 設置費用▶見守りセンサーあり…3,100円、▶見守りセンサーなし…2,700円 Ⓜ

### 布団を清潔に保ちたい 寝具乾燥消毒サービス **1**

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460円、▶水洗い…1回920円 Ⓜ

### 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 **1**

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。

★介護認定を受けている方、申請予定の方等は対象外です。

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 Ⓜ

### 認知症で身近に介護者がいない 一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス **1**

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 Ⓜ

## 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 **1**

65歳以上の方に、見守りナンバー(個別の登録番号)を表示したキーホルダー(上写真)とシールを配布します。身に付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や自宅で倒れたときなどに、高齢者総合相談センターが連絡を受け、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。

### 聞こえづらくなったら 補聴器の支給・購入費の一部助成 **1**

65歳以上で聴力が低下した方(★)に、補聴器(耳掛け式・片耳・両耳、「箱型」のいずれか)を支給または補聴器購入費の一部を助成します(助成決定後に購入した補聴器が対象)。

★障害のある方向への制度で支給されている方は対象外です。

自己負担等 ▶補聴器の支給…2,000円(耳掛け式の片耳分または箱型)、4,000円(耳掛け式の両耳分) Ⓜ、▶補聴器購入費の一部助成…補聴器購入のための費用のうち7万2,450円を上限に実費を助成

※耳鼻科での聴力検査費用が別途必要です。

※令和3年4月1日～令和8年3月31日に助成を受けた方は、経過措置を受けられます。

### 歩行に不安がある 敬老杖の支給 **1**

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 **4**

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 **1**

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 **1**

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人暮らしで不安 情報紙「ぬくもりだより」の訪問配布 **3**

75歳以上の1人暮らしで定期的な見守りのない方に、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(無料)。

### 電球の交換等がでぎずに困っている ちょこっと暮らしのサポート事業 **7**

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(緊急性・専門技術を必要とする活動を除く)をお手伝いします。

自己負担 依頼内容や状況に応じて有償(基準金額1時間800円)と無償の場合があります(交通費等実費は利用者負担)。

### 近所に知り合いがなくて不安 地域見守り協力員事業 **7**

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75歳以上のみになる世帯を含む)の方のご自宅へ、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 **4**

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 ふれあいクーポン **5**

60歳以上の方等に、区内の公衆浴場と区立の指定スポーツ施設を無料で利用できるクーポンを発行しています。

### 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 **5**

高齢者等の支援を目的とした地域支え合い活動の拠点となる施設です。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・障害・通いの場等を検索できます さがせーる新宿 **6**

在宅療養を支援する医療機関・介護サービス事業所・障害福祉サービス等事業所・住民主体の通いの場(体操や趣味活動等、介護予防に役立つ活動をしているグループ)を検索できるサイト(右上二次元コード)  [https://carepro-navi.jp/shinjuku?utm\\_source=dm&utm\\_medium=qr&utm\\_campaign=info20260605](https://carepro-navi.jp/shinjuku?utm_source=dm&utm_medium=qr&utm_campaign=info20260605)です。パソコンやスマートフォンからご利用ください。

## 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 **1**

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 **1**

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 Ⓜ

### 介護におむつが必要 高齢者等おむつ費用助成 **1**

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歳以上かつ入院中の方で、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)。

★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。

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 Ⓜ

※限度額を超える部分は自己負担です。

### 外出できず散髪に行けない 理美容サービス **1**

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 **2 3**

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 Ⓜ

### 介護の情報が欲しい 介護者講座・介護者家族会 **2 3**

#### 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、介護者同士で交流できる介護者家族会を開催しています。また、認知症の方を介護している方を対象に、認知症介護者の学習会と交流会や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	牛込保健センター等複合施設(弁天町50)
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	聖母ホーム(中落合2-5-21)
かずら会	落合第二高齢者総合相談センター(上落合2-22-19、キャンパスエール上落合)
ひととき	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

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	牛込保健センター等複合施設(弁天町50)

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

# 特別区民税・都民税・森林環境税 税額決定・納税通知書

6月10日に発送

普通徴収の方(個人で住民税を納める方)と特別徴収の方(年金から住民税を引き落とされる方)にも同日に発送します。

※非課税の方には納税通知書は発送しません。

**納期限** 1期の納期限は6月30日(火)

## ◆納付書や口座振替等で納付(普通徴収)

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。



**納付書での納付場所** 銀行等金融機関、郵便局、区税務課・特別出張所、コンビニエンスストア  
※口座振替・ペイジー・電子マネー・インターネットバンキング・クレジットカード払いも利用できます。  
※4月からAEON Payでも、バーコードを読み取って納付できるようになりました。

## ◆年金からの引き落とし(公的年金等所得に係る特別徴収)

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1期・2期の納付書や口座振替等で納めてください。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ます。

## 令和8年度住民税の課税証明書等の発行は6月10日から

事前に住民税の申告が必要です。

**申告に必要なもの** ▶本人が申告…本人確認書類(マイナンバーカード等)

▶代理人(家族を含む)が申告…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

**場費** ▶税務課・特別出張所…1通300円

▶全国のコンビニエンスストア…1通200円

**区税務課** ▶課税内容…課税第一係☎(5273)4107・課税第二係☎(5273)4108、▶税金の納付・口座振替・証明書発行…**収納管理係**☎(5273)4139(いずれも本庁舎6階)

# 国民健康保険料納入通知書

6月12日に発送

世帯主の方へ発送します。6月19日(金)までに届かない方は、6月26日(金)までに医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。令和7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7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** 6月～翌年3月の各月末(土・日曜日等の場合はその翌営業日)

## 令和8年度からの変更点

- ▶保険料に子ども・子育て支援金分が加算されます。
- ▶保険料の前納制を導入します。世帯主が当該年の1月1日時点で日本国内に住居登録をしていない世帯の保険料は、一括納付となります。

## ◆納付書での納付(普通徴収)

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、前納制の世帯は一括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・銀行スマホ決済アプリ(モバイルレジ等)・ペイジー・電子マネーも利用できます。



## ◆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は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医療保険年金課国保資格係へ郵送してください。

## 冊子「あなたのくらしと国保(令和8(2026)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11日時点で新宿区国民健康保険に加入している世帯へ6月5日に発送します。冊子は、医療保険年金課・特別出張所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)でもご覧いただけます。



**区医療保険年金課** ▶保険料納入通知書・納付…**国保資格係**☎(5273)4146、▶あなたのくらしと国保…**庶務係**☎(5273)3880(いずれも〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階)

## 住民税・国民健康保険料の納付が困難な方はご相談ください

納付相談を滞納対策課(本庁舎6階)で実施しています。来庁での相談のほか、電話相談も受け付けています。

**区滞納対策課徴収係**☎(5273)4311(受け付けは区納付案内センター)

## 令和8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。




**区議会事務局調査管理係**☎(5273)3534

期日	開会時間	会議・委員会の名称
6月10日(水)	午前10時	本会議(代表質問等)
6月11日(木)		本会議(代表質問、一般質問、議案の提案説明等)
6月12日(金)・15日(月)		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16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17日(水)		特別委員会(文化観光産業等、本庁舎対策等)
6月19日(金)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

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** 

**今から知っておこう、赤ちゃんとアレルギー** 

ウェブ会議ツール「Zoom」による講座です。  
**日** 7月17日(金)午後2時～3時30分  
**対** 妊娠している方とご家族ほか、30組  
**内** 小児科医師・看護師・管理栄養士による講話  
**申** 6月8日(月)～7月16日(木)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)からも申し込みめます。  
**場** 健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048



**ハットニヤール博士の研究所2026 in東京**

対象等詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。☎https://hatto88.com/)をご覧ください。  
**日** 8月5日(水)午前9時20分～12時、午後1時20分～4時  
**場** 日本科学未来館(江東区青海2-3-6)  
**申** 6月15日(月)まで同イベントホームページ(上二次元コード)から申し込みめます。  
**場** 東京都生活文化局 ☎(5388)3189



 **高齢者・介護** 

**高田馬場地域交流館の催し**

**①お話し談話中民謡クラブ**  
 月・3・4回月曜日の午前に活動している民謡団体の体験講座です。  
**日** 6月22日(月)午前10時～12時  
**②活動弁士の説明付きで無声映画を楽しもう**  
**日** 7月10日(金)午後2時～3時30分  
**上映作品** 「ロイドの要心無用」  
**講** 武藤兼治(活動写真弁士・右写真)  
**共通事項**  
**対** 区内在住の60歳以上、▶①10名、▶②50名  
**申** ▶①は6月7日(日)～21日(日)に、▶②は7月2日(木)～9日(木)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。  
**場** 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816



**家族円満でも！「自筆証書遺言書保管制度」を学ぶ**

**日** 6月28日(日)午前10時～11時30分  
**対** 区内在住の50歳以上、20名  
**申** 6月17日(水)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し、結果は当選者にのみ6月18日(木)以降に連絡します。  
**場** 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

 **すべての方** 

**西早稲田リサイクルまつり2026**

**日** 6月13日(土)午前10時～午後3時  
**内** フリーマーケット、おもちゃ病院、フードドライブ、家具の廃材を利用した工作、模擬店、スタンプラリーほか  
**場** 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)

**四谷ひろばフェス2026**

**●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(右二次元コード。☎https://www4.hp-ez.com/hp/fes/)をご覧ください。  
**日** 6月21日(日)午前10時～午後3時  
**場** 四谷ひろば(四谷4-20) ☎(3358)9140



**遊びの達人養成講座**

**日** 6月21日(日)午後1時～4時30分  
**場** 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
**対** 18歳以上、40名  
**内** 初対面のコミュニケーションを円滑にするためのアイスブレイキングゲームの解説・体験  
**費** 1,000円(資料代等)  
**持** 飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。  
**後** 新宿区  
**申** はがきかファックス(10面記入例のほか年齢を記入)で6月15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し、結果は6月20日(土)までに落選した方にのみお知らせします。  
**場** NPO法人新宿区レクリエーション協会・金子(〒161-0032中落合3-11-9) ☎(3565)0120

**新宿NPO活動基礎講座**

**●NPOのための労務管理講座**  
**日** 6月25日(木)午後6時45分～8時45分  
**対** 社会貢献活動をしている方ほか  
**費** 1,000円(資料代等)  
**申** 電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード。☎https://snponet.net/)からも申し込みめます。  
**場** 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net



**いきいきウォーク新宿**

**●新宿御苑を巡る**  
 新宿御苑の入園料は自己負担です。  
**日時・集合場所等** 6月26日(金)午前



9時30分に新宿御苑新宿門(内藤町11)前集合、午後0時30分ごろ同苑で解散(約5km)  
**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。  
**協力** NPO法人新宿区ウォーキング協会  
**申** 6月8日(月)～25日(木)に電話かファックス(10面記入例のほか生年月日を記入)で問合せ先へ。先着60名。  
**場** 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・☎(5273)3930

**慶應義塾大学医薬共同公開講座**

**●もの忘れでもお薬を安全に**  
**～薬とマイナ保険証の新常識**  
**日** 6月27日(土)午後2時～3時  
**内** もの忘れの薬・貼り薬の活用法と落とし穴ほか  
**後** 新宿区  
**場** 当日直接、同大学医学部北里講堂(信濃町35)へ。  
**場** 同大学医学部神経内科 ☎(3353)1211(6月26日(金)午後3時まで)

**四谷ひろばスマホ・パソコン講座**

**日** ①スマホ入門…7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午後1時～3時、全4回、▶②ワード入門…7月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)午前10時～12時、全4回  
**場** 四谷ひろば(四谷4-20)  
**費** いずれも6,000円(教材費等)  
**申** 往復はがきに10面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、6月8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

**リサイクル講座**

**●古紙からお薬手帳の入るカードケース作り**  
**日** 7月2日(木)午後1時～4時30分  
**対** 区内在住・在勤の方、10名  
**費** 300円(材料費等)  
**持** 紙袋・冊子・カレンダー等の中厚口の紙(42cm×35cm以上)4枚以上、30cm定規、カッターマット、カッターかはさみ、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10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。  
**場** 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)



## イベントのつづき

### 魚のおろし方教室

日 7月5日(日)午前10時～12時  
 場 牛込笹笥地域センター(笹笥町15)  
 対 区内在住の16歳以上で同教室に初めて参加する方、15名  
 持 先のとがった包丁、ふきん、エプロン、おろした魚を持ち帰る容器か袋  
 申 往復はがき(1人につき1枚)に10面記入例のとおり記入し、6月15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)からも申し込みめます。  
 固 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



### 選べる! 実務講座(Web通信講座)

●「資格の大原」提携  
 申し込み方法等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎<https://www.pal-shinjuku.jp/>)をご覧ください。  
 対 区内在住・在勤の方、20名  
 申 はがきかファックス・電子メールに10面記入例のほか区内在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、6月22日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
 固 ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)2311・☎(3208)3100・✉[order@pal-shinjuku.jp](mailto:order@pal-shinjuku.jp)



### 子ども向け

角筈図書館 ☎(5371)0010  
 ▶七夕工作&おはなし会(6/21)  
 下落合図書館 ☎(3368)6100  
 ▶下落合キッズシネマ「ドナルドダック2」(6/21)  
 中町図書館 ☎(3267)3121  
 ▶英語絵本のおはなし会(6/27)

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

## 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

#### 住所等変更登記の申請が義務化されました

4月1日から、登記されている所有者の住所や氏名・名称の変更登記が義務化されました。詳しくは、法務省ホームページ(右下二次元コード。☎[https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05\\_00687.html](https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00687.html))をご覧ください。  
 固 法務省民事局 ☎(3580)4111



#### コンビニ交付サービスの休止

6月9日(火)はメンテナンスのため休止します。  
 固 ▶住民票の写し・印鑑登録証明書…戸籍住民課住民記録係 ☎(5273)3601、▶税証明…税務課収納管理係 ☎(5273)4139

#### ユニバーサルデザインまちづくり審議会

日 6月22日(月)午前10時～12時  
 場 区役所本庁舎6階第2委員会室  
 申 傍聴を希望する方は6月19日(金)までに電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。  
 固 景観・まちづくり課 ☎(5273)3843・☎(3209)9227

#### 戸山図書館(戸山2-11-101)の休館

特別図書整理のため、休館します。  
 休館期間 6月23日(火)～25日(木)  
 ※6月18日(木)は臨時開館します。  
 固 中央図書館 ☎(3364)1421

#### ウクライナ人道危機救援金

区民の皆さんからの救援金を、ウクライナと周辺国

の人道危機対応や救援活動に役立てるため、日本赤十字社へ送金しました。ご協力ありがとうございました。  
 募金総額 99万5,337円  
 ※区の職員がお宅にお伺いし、救援金を集めることはありません。  
 固 総務課総務係 ☎(5273)3505

### 人材募集

#### 多文化共生まちづくり会議区民委員

対 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30日(木))  
 申 「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10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、7月3日(金)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。  
 固 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

#### 四谷地域センター事務補助員

対 国籍を問わず、パソコン(ワード・エクセル)ができる方、若干名  
 勤務日時 週3日程度(土・日曜日、祝日等を含む)、午前8時30分～午後10時のうち4時間30分～5時間  
 勤務期間 10月1日～令和9年3月31日(更新あり)  
 報酬等(時給) 1,573円(午後5時～10時は1,623円)。交通費支給(上限あり)

選考 面接(8月8日(土)。面接前に事前説明を実施)  
 申 6月26日(金)～7月31日(金)に電話連絡の上、8月4日(火)までに履歴書(写真を貼る)を直接、問合せ先へ。  
 場 同センター(内藤町87) ☎(3351)3314

## 区民のひろば

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

### 催し・講座

◆GLANZジョイントコンサート 6月28日(日)午後4時から、ルーテル市ヶ谷ホール(市谷砂土原町1)で。費無料。申 当日直接、会場へ。固 GLANZ・金瀬 ☎kanasem@docomo.ne.jp

◆一般公開講演「人間が本質的に癒える時」 6月27日(土)午後2時～3時45分、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。費無料。申 6月21日(日)までに電子メールで。先着100名。固 東京女子医科大学看護系同窓会 ☎office@twmu-nursing-aa.jp

### サークル紹介・会員募集

◆合唱 月3回金曜日午後1時30分～3時30分、赤城生涯学習館等で。費1回1,500円・教材費3,000円。固 くりのうたの会・住岡 ☎090(5751)0992

### 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。



# 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6月8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 〒162-0851 弁天町50
- 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 歯科相談 (※)	牛込	2日(木)★ 9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 ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	3日(金)◎ 24日(金)★		
	東新宿	6日(月)◎ 13日(月)★		
	落合	14日(火)◎ 28日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	9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	6日(月)		
母親学級 (※)	落合	21日(火) 28日(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 <sup>もくよく</sup> 実習、歯の健康 ▶2日目…分娩 <sup>ぶんべん</sup> の経過・産後の生活、食事の話
育児相談	牛込	10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	2日(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	31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	1日(水)		
すこやか 子ども 発達相談	牛込	28日(火)	13:40~16:15	小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	24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) ▶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	2日(木)		
	東新宿	16日(木)		
	落合	29日(火)		
(妊婦クラス) (※)	牛込	24日(金)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	21日(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。おおむね5~6か月のお子さんと保護者対象。離乳食の話と調理実演
	四谷	16日(木)		
	東新宿	13日(月)		
	落合	24日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	9日(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月のお子さんと保護者対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催です。
	四谷	3日(金)		
	東新宿	6日(月)		
	落合	14日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	28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	17日(金)		
	東新宿	1日(水)		
	落合	2日(木)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談 (※)	女性の健康支援センター(四谷)	10日(金) 産婦人科 全般	14:30~16:30	予約制。女性の産婦人科医師等による個別相談 ※思春期~更年期の女性の体や婦人科系の症状、妊娠や不妊等を相談できます。
		28日(火) 更年期専門	14:00~16:00	
		25日(土) 不妊専門	14:00~16:15	
		25日(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	7日(火) 21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	27日(月)	14:00~16:15	
	東新宿	3日(金)	13:45~16:00	
	落合	6日(月)	14:00~16:15	
うつ 専門相談 (※)	東新宿	28日(火)	13:45~16:00	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	6日(月)	13:30~15:00	パーキンソン病の方とご家族が対象の運動療法
訪問指導	牛込	13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 ※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)は随時実施します(予約制)。
	四谷	13日(月)		
	東新宿	8日(水) 27日(月)		
	落合	7日(火) 17日(金)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談) (※)	牛込	28日(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談 ※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	17日(金)		
	東新宿	1日(水)		
	落合	2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<sup>もくよく</sup>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、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。  
☎7月25日(土)・26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)  
📍牛込保健センター  
📞(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)



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(電話予約が必要)  
▶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)  
※いずれも受け付けは診療終了の30分前までです。

●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.iryou.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



名誉区民 故やなせたかしさん原作



## 「それいけ! アンパンマン パンタンと約束の星」

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「おでかけクリアアショルダーポーチ(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(右二次元コード。HP <https://support.moviewalker.jp>)でご案内しています。



対 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「おでかけクリアアショルダーポーチ」は50組限定。当選者1組につき1つ)

申 はがきに10面記入例のとおり記入し、6月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ6月23日(火)までにお知らせします。

問 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  
2026

名誉区民

やなせたかしのふるさと  
高知県との協働イベント

## やなせたかしパネル展

区が連携協定を締結した高知県との、やなせたかしの魅力を発信する協働イベントです。

日 6月15日(月)~26日(金)(土・日曜日を除く)

場 区役所本庁舎1階ロビー

内 やなせたかしの生涯・功績、7月に開館30周年を迎えるやなせたかし記念館アンパンマンミュージアムに関する展示ほか

問 総務課総務係 ☎(5273)3505・FAX(3209)9947



昨年度の様子

## 中東情勢関連対応特別相談窓口 をご利用ください

中東情勢の緊迫化・長期化に伴う原油価格高騰や物資の供給不足等の影響について、中小企業診断士が経営や資金繰り等の相談を受け付けています。対面またはオンラインで相談できます(予約制)。

日 土・日曜日、祝日等を除く午前9時~12時、午後1時~4時

場 BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

対 区内中小企業・個人事業主ほか

申 電話で問合せ先へ。産業振興課予約サイト(右二次元コード。HP <https://shinjuku-biz.stores.jp/reserve/keiei/4806517>)からも申し込めます。



問 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702・FAX(3344)0221

新宿

## うまいもの サーチ Search vol.20

今月のキーワード

贈答品にもぴったりな  
ワンランク上の  
ふりかけを教えてください!



有田焼の器

有田焼の器を手に「中身もいいけど、器もいいねえ」という、錦松梅のコマーシャルを覚えている方も多いのではないのでしょうか。高級ふりかけと銘打った錦松梅の佃煮ふりかけは、鰹節・白胡麻・きくらげ・松の実・椎茸等の山海の幸が素材の、醤油と砂糖で炊き上げた江戸前の味。ふりかけでありながら、しっとりとしたやわらかな食感が錦松梅の持ち味です。アクセントになるのは松の実。独特の香りと香ばしさが、味に高級感と奥行きを添えています。

錦松梅の創業は昭和7年。90年以上、佃煮ふりかけを看板商品として守ってきました。営業部の長島さんは「創業以来、一つの味を作り続けています。昔ながらの味をお客さまにお届けし、喜んでいただきたいというのが私たちの願いです」とのこと。最近では温かいご飯にはもちろんのこと、新しい食べ方も提案しており、暑い季節は冷やし茶漬けやバニラアイスにトッピングするのもおすすめだそうです。  
※有田焼の器のデザインは変更になる場合があります。

わたしのイチオシ!

錦松梅袋入  
(佃煮ふりかけ130g)



四谷本店店長  
高梨善一さん

日々の食卓や心ばかりの手土産にぴったりな一品。

きんしょうばい  
錦松梅

所在地/営業時間

四谷3-7(丸ノ内線四谷三丁目駅4番出口すぐ)  
☎0120(03)4837  
午前9時~午後6時(1月1日~3日定休)



新宿区公式SNS



X  
@shinjuku\_info



Instagram  
@shinjuku\_city\_official



LINE  
アカウント名/新宿区



YouTube  
「新宿区公式チャンネル」