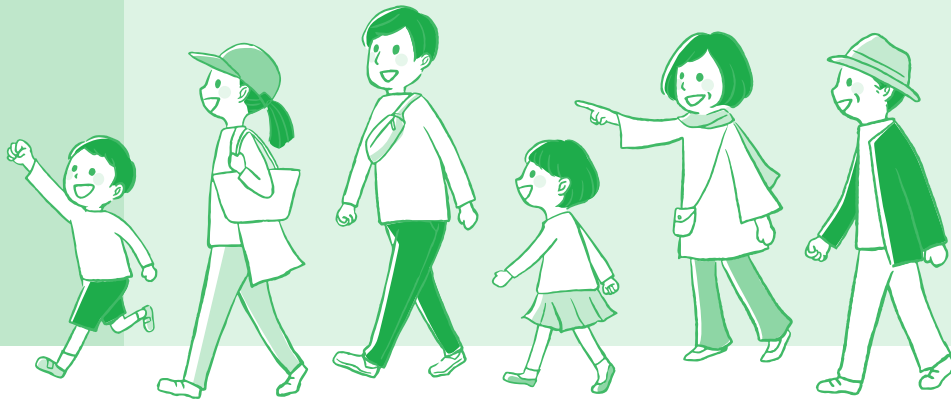


しんじゅく
新宿区
がいこくじんじゅうみん
外国人住民のための
せいかつじょうほう
生活情報



2026

1

きんきゅうじ
緊急時や
さいがいそな
災害に備えて



2

とどけで せいきん
届出・税金



3

ほけん けんこうかんり
保険・健康管理・
ふくし
福祉



4

しごと
仕事・
ざいりゅうしかく
在留資格



5

しゅつさん こそだ
出産・子育て・
きょういく
教育



6

く
暮らし



7

スポーツ・
としょかん
図書館・
がくしゅう はくぶつかん
学習・博物館



8

べんりじょうほう
便利情報



目次

1 緊急時や災害に備えて 3	
緊急時の通報先..... 4	
犯罪と事故..... 5	
病気・ケガ..... 6	
知っておきたい応急手当..... 10	
火事に注意..... 12	
日本は地震国..... 14	
都市型水害に備える..... 17	
新宿区避難場所地図..... 20	

2 届出・税金 23	
区役所へ行く..... 24	
住民票（住民記録）..... 27	
在留カード・特別永住者証明書..... 27	
出生・死亡などの届出..... 28	
印鑑登録..... 30	
コンビニ交付サービス..... 31	
個人番号通知書とマイナンバーカード （個人番号カード）..... 31	
税金を支払う..... 32	
住民税・所得税・確定申告..... 33	

3 保険・健康管理・福祉 35	
年金制度..... 36	
国民健康保険に加入する..... 37	
後期高齢者医療制度に加入する..... 39	
介護保険制度..... 41	
保健所・保健センター..... 42	
健康診査・がん検診..... 42	
予防接種..... 44	
外国語で対応できる病院・歯科医..... 46	
HIV・性感染症検査..... 46	
ひとり親のための福祉サービス..... 46	
女性のための福祉サービス..... 47	
高齢者のための福祉サービス..... 47	
障害のある方のための福祉サービス..... 48	
生活に困っている方のための福祉サービス..... 48	
その他の医療・福祉サービス..... 49	

4 仕事・在留資格 51	
東京外国人雇用サービスセンター..... 52	
新宿外国人雇用支援・指導センター..... 52	
公共職業安定所（ハローワーク）..... 53	
出入国在留管理局..... 53	
資格外活動許可..... 54	
就労資格証明書..... 54	
不法滞在・不法就労..... 55	
留学生の卒業後の就労..... 55	
労働契約の締結..... 55	
労働保険制度..... 56	
労働相談..... 56	

5	出産・子育て・教育	59
	妊娠・出産・育児	60
	子育て支援サービス	62
	子育てセミナー	69
	保育園等	70
	子ども園	70
	幼稚園	70
	小学校・中学校	71
	義務教育以降の教育	71
	児童館・児童コーナー・学童クラブ	72
	学校での日本語学習	73
	地域での日本語学習	74

6	暮らし	75
	ごみとリサイクル	76
	省エネ・エコ	82
	自転車の利用	83
	住宅を借りる	85
	引っ越しするときの手続き	86
	住み方	87
	下水道を快適に使用するためのルール	88
	銀行	89
	公共料金の支払い方	89
	消費生活相談	89

7	スポーツ・図書館・学習・博物館	91
	スポーツ	92
	図書館	94
	生涯学習	96
	宿泊施設	97
	博物館	98
	文化センター・区民ホール	101
	公園	101
	ボランティア	102

8	便利情報	103
	しんじゅく多文化共生プラザ	104
	外国人相談窓口	105
	テレビ通訳システム	105
	新宿区が配布している情報	106
	外国語による提供	107
	新宿区の概要	107
	身近な区政	109
	地域とのふれあい情報	111
	お役立ちテレホンサービス案内	112
	外国人在留支援センター (FRESC / フレスク)	112



きんきゅうじ
緊急時や
さいがいそな
災害に備えて

とつぜんじけんじこ
突然の事件、事故、ケガや病気、
さいがいそな
災害に備えて

きんきゅうじ つうほうさき
緊急時の通報先



p4

はんざいじこ
犯罪と事故



p5

びょうき
病気・ケガ



p6

し
知っておきたい
おうきゅうてあ
応急手当て



p10

かじちゅうい
火事に注意



p12

にほんじしんこく
日本は地震国



p14

としがたすいがいそな
都市型水害に備える



p17

しんじゅくくひなんばしょちず
新宿区避難場所地図



p20

緊急時の通報先

☎ 犯罪、事故などで警察を呼ぶときは

☎ 「110 番」

☎ 火事、病気で消防車・救急車を呼ぶときは

☎ 「119 番」

● 犯罪・事故のため、電話で警察に通報するときは、局番なしの 110 番にかけます (24 時間受付・無料)。

電話するときは、以下の順序で伝えます。

① 事故か犯罪かといった状況

② 起きた場所または住所

③ 自分の名前

※ ケガ人がいる場合は、警察に通報することで、救急車の手配をしてくれます。

※ 盗難などの被害に遭ったときは、すぐに警察へ通報しましょう。

※ 預金通帳、クレジットカードが盗まれた場合は、不正利用を防ぐために銀行やカード会社へも至急連絡してください。

● 警察を呼ぶときの通報問答例

警察の問い合わせ Q

通報者の通報内容 A

Q: 警視庁です。事件ですか? 事故ですか?

A: 事件です。お店で暴力を振るっている人がいます。

Q: 相手は凶器を持っていますか? ケガ人はいますか?

A: 相手は何も持っていないですが、ほかのお客さんを殴って、ケガをさせています。

Q: 場所を教えてください。何区(市)、何町、何丁目、何番、何号ですか?

A: 新宿区〇〇町〇-〇-〇の〇〇ビルの前です。

Q: 電話番号を教えてください。

A: 〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

Q: 今から警察官が現場へ向かいます。

● 火災・病気のため、電話で消防に通報するときは、局番なしの 119 番にかけます (24 時間受付・無料)。

電話するときは、以下の順序で伝えます。

① 火事か救急か

② 場所はどこか

③ 自分の名前

※ 警察、消防へ場所を伝えるときは、近くの目印となる建物などを伝えると早く到着することができます。

※ 救急車のサイレンが聞こえたら、外に案内人を出して誘導しましょう。また、救急車が到着するまでに時間に余裕があれば、資格確認書またはマイナンバーカード(健康保険証の利用登録済のものに限る)と現金を用意しておきます。

● 救急車を呼ぶときの通報問答例

東京消防庁の問い合わせ Q

通報者の通報内容 A

Q: 消防庁、火事ですか? 救急ですか?

A: 救急です。

Q: 救急車が向かう住所を教えてください。

A: 新宿区〇〇町〇-〇-〇の〇〇ビルの前です。

Q: どうしましたか?

A: 交通事故です(「はさまれている」など、できるだけ内容を具体的に言ってください)。

Q: 名前を教えてください(場合によって、電話番号を聞きます)。

A: 〇〇です(電話番号は〇〇〇〇-〇〇〇〇です)。

Q: はい、わかりました。

● 消防車を呼ぶときの通報問答例

Q: 消防庁、火事ですか? 救急ですか?

A: 火事です。

Q: 消防車が向かう住所を教えてください。

A: 新宿区〇〇町〇-〇-〇の〇〇ビルの前です。

Q: 何が燃えていますか?

A: 〇〇が燃えています。

Q: はい、わかりました。

犯罪と事故

交番

日本では、街角に警察官が駐在するための「交番」というボックスがあります。ここでは、地域のパトロールの拠点として、また、犯罪、家出人、落し物などの届出や道案内など、様々なサービスを行っていて、ミニ警察署の役割を果たしています。

●新宿区内の警察署

○牛込警察署

新宿区南山伏町 1-15

03-3269-0110

○新宿警察署

新宿区西新宿 6-1-1

03-3346-0110

○戸塚警察署

新宿区西早稲田 3-30-13

03-3207-0110

○四谷警察署

新宿区左門町 6-5

03-3357-0110

犯罪の被害に遭わないために

●空き巣にご注意！

空き巣の約 5 割が無施錠の窓や出入口から侵入しています。また、ガラス破りも多くなっています。

○在宅・不在にかかわらず、すべての施錠を徹底する。

○補助錠や防犯フィルムを取り付ける。

●ひったくりにご用心

ハンドバッグをひたつられる事件が多くなっています。犯行は、バイクや自転車に乗って行われることが多く、特に、女性や高齢者が狙われています。

○バッグは胸に抱えたり建物側に持つ。

○自転車のかごに大事なものを入れない、または

ひったくり防止ネットを付ける。
○人通りの少ない道はなるべく通らない。

犯罪の被害に遭ったら

留守中に泥棒が入ったり、物を盗まれたときには、すぐに警察に連絡しましょう。
交番・警察署に電話または直接届けます。特に預金通帳・クレジットカードなどを盗まれたときは、銀行やカードの発行会社にも届出が必要です。

●ひったくりに遭ったら

○犯罪者のバイクなどのナンバーを確認する。

車種や色などの特徴だけでも覚えておく。

○周りに助けを求め、すばやく 110 番通報。

○捕まえようと、無理をしない（相手が凶器を持っていることもある）。

●忘れ物・落し物をしたら

交通機関などに物を忘れたときには駅の事務所へ、路上などで落し物をしたときには交番、警察署へ届け出ます。

落とし物・忘れ物は、一定期間が過ぎると警視庁遺失物センターに集められます。

☎警視庁遺失物センター

文京区後楽 1-9-11

0570-550-142

●交通事故に遭ったときは？

交通事故に遭ったら、どんな小さな事故でも警察に届けます。その際、ケガ人がいたら救急車の手配も頼みます。見た目にケガがなかったり、小さな傷でも、後から後遺症などが出ることもあるので、体を打ったり、ケガをしたら必ず病院に行き、医師の診断を受けましょう。

事故の相手に対しては、

①車のナンバープレートを確認する

②住所・氏名・年齢・連絡先を確認する

③自動車保険の保険会社と保険証番号を確認する

④目撃者がいる場合は、その氏名や住所も聞いておく

などが必要です。

病気・ケガ

休日・夜間に病気になったら

消防庁や東京都では、休日・夜間の診療施設や救急医療機関の電話案内を行っています。新宿区では、休日診療のほか、電話で医療機関の案内や急病の相談をしています。

●外国語による医療機関案内

☎ 03-5285-8181

🌐 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sodan/komatta/gaikokugo>

英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語で診療できる医療機関を案内しています。

日時：毎日（土・日曜日・祝日等を含む）

9：00～20：00

●日本語による医療機関案内

☎ 東京都医療機関案内「ひまわり」

☎ 03-5272-0303

日時：毎日（土・日曜日・祝日等を含む）

24時間受付

●インターネットの医療機関案内

☎ 医療情報ネット（ナビイ）

🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

●東京消防庁救急相談センター

☎ # 7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線から）

03-3212-2323（ダイヤル回線から）

緊急性や受診の必要性の判断、応急手当てのアドバイス、医療機関の案内などを24時間体制で行っています。

●休日急患テレフォン案内

☎ 新宿区医師会区民健康センター

☎ 03-3208-2223

土曜日・日曜日・祝休日・12月29日～1月3日に、病院の案内や、急病の当面の処置について

て医師・看護師が相談に応じます。
歯痛の急病は、歯科の当番医を案内します。

案内時間：土曜日：17：00～22：00

日曜日・祝休日：9：00～22：00

※医師・看護師による相談は17：00

まで

●休日診療

☎ 新宿区医師会区民健康センター

🏠 新宿区新宿7-26-4

☎ 03-3208-2223

土曜日・日曜日・祝休日・12月29日～1月

3日に、内科・小児科の急病になったときに、医師が診察します。保険診療で有料です。マイナ保険証等をお持ちください。必ず電話で予約してから来てください。

診療時間：

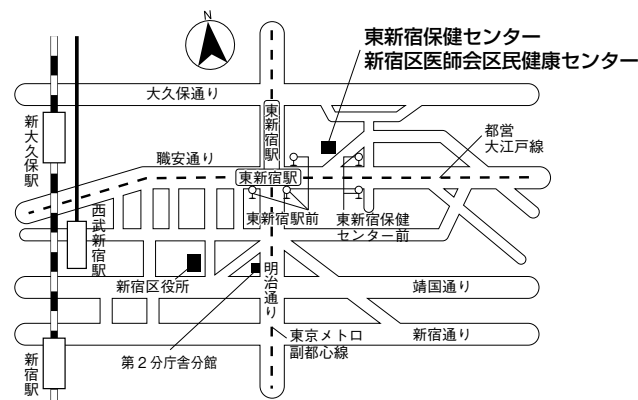
土曜日：（内科）17：00～22：00

日曜日・祝休日：（内科）9：00～22：00

（小児科）9：00～17：00

※受付は終了の30分前まで。

12：00～13：00は休み時間。



●小児夜間診療

☎ しんじゅく夜間こども診療室

🏠 新宿区戸山1-21-1

国立国際医療センター内

☎ 03-6228-0713

夜間にお子さんが急病になったとき、小児科の診療を行います。必ずマイナ保険証、乳幼児医療証、子ども医療証等をお持ちください。なるべく電話をしてから、来てください。

対象：15歳以下の子ども

診療時間：月曜日～金曜日：19：00～22：00
土曜日、日曜日、祝日、12月29日～
1月3日：18：00～22：00
※受付は21：30まで。

■病院のいろいろ

日本の医療機関は、規模でいうと、個人で開業している医院と総合病院に分けられます。

前者は、自宅の近くにあって日頃から家族の健康状態について、相談ののってもらうことができますが、その規模から治療行為にも限界があります。

一方、総合病院は診療科目も多く、設備や人員も整っていますが、一日にたくさんの患者を扱うため待ち時間が長く、どうしても医師と時間に余裕を持った相談などはしにくいのが現状です。

医療機関にはそれぞれに専門や特徴があるので、普段からどんな医療機関が自宅の近くにあるか調べておくといいでしょう。

■新宿区内の総合病院

- 国立国際医療センター
新宿区戸山 1-21-1
03-3202-7181
- 大久保病院
新宿区歌舞伎町 2-44-1
03-5273-7711
- 慶応義塾大学病院
新宿区信濃町 35
03-3353-1211
- JCHO 東京山手メディカルセンター
新宿区百人町 3-22-1
03-3364-0251
- 聖母病院
新宿区中落合 2-5-1
03-3951-1111
- 東京医科大学病院
新宿区西新宿 6-7-1
03-3342-6111

- JCHO 東京新宿メディカルセンター
新宿区津久戸町 5-1
03-3269-8111
- 東京女子医科大学病院
新宿区河田町 8-1
03-3353-8111

■健康保険と医療費

日本では、大きく分けて会社に勤めている人は会社で「被用者健康保険」に、それ以外の人は「国民健康保険」に加入することになっています。国民健康保険の加入対象には、在留資格が短期滞在以外の人で日本に3か月を超えて在留する外国人も含まれます。

保険を使って診療を受けた場合の医療費の自己負担割合は10～30%となります。

ただし、医療費が高額になったり、難病、特殊な病気の場合には、税制面での優遇措置があったり、医療費が軽減される場合があります。

■診察を受ける

病院で診察を受けるときには、初診の申込みをしなくてはなりません。

午前中、なかには朝のうちに受付が終わってしまふところや、予約制となっていてすぐに治療の受けられない医療機関もあるので、事前によく調べておきましょう。

医療機関で保険を使って診察を受ける場合、保険の指定医療機関（ほとんどの医療機関が指定されている）で初診の申込みの際に保険証を提示しなくてはなりません。

提示しないと自費扱いとなります。ただし、旅行中や緊急事態で保険証を持っていない場合には、後日、保険者に請求して、保険分を返却してもらうことができます。

また、継続して治療している場合でも、月が変わったときは新たに保険証を提示しなくてはなりません。

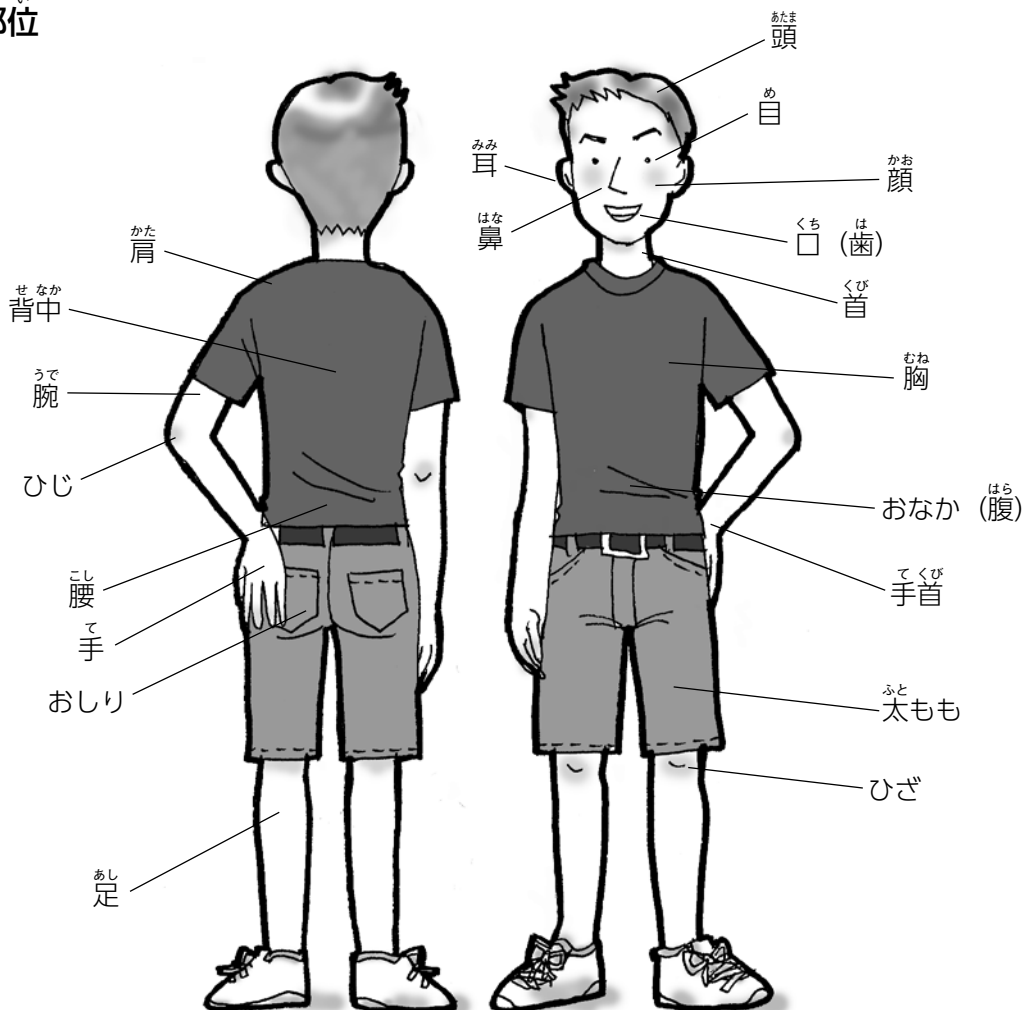
◆診療科目

ない か 内科	Naika
しょうに か 小児科	Shonika
せいしん か 精神科	Seishinka
しんけい か 神経科	Shinkeika
げ か 外科	Geka
せいけいげ か 整形外科	Seikei Geka
けいせいげ か 形成外科	Keisei Geka
のうしんけいげ か 脳神経外科	Noshinkei Geka
さんふじん か 産婦人科	Sanfujinka
がん か 眼科	Ganka
じびいんこう か 耳鼻咽喉科	Jibiinkoka
ひふ か 皮膚科	Hifuka
ひにょうき か 泌尿器科	Hinyokika
しか 歯科	Shika

◆一般用語

うけつけ 受付	Uketsuke
しよしん 初診	Shoshin
がいらい 外来	Gairai
ほけんしょう 保険証	Hokensho
しんさつけん 診察券	Shinsatsu-ken
まちあいしつ 待合室	Machiai-shitsu
しよほうせん 処方箋	Shohosen
やっきょく 薬局	Yakkyoku
いし 医師	Ishi
かんごし 看護師	Kangoshi

◆体の部位



◆ 症状を訴える日本語

● 一般症状

むね 胸がムカムカする	Mune ga mukamuka suru
むね くる 胸が苦しい	Mune ga kurushii
ず づ 頭痛がする	Zutsu ga suru
からだ 体がだるい	Karada ga darui
ねつ 熱がある	Netsu ga aru
きもちがわるい きもちが悪い	Kimochi ga warui
こし 腰がいたい	Koshi ga itai
しょくよく 食欲がない	Shokuyoku ga nai
ひんけつ ぎ み 貧血気味です	Hinketsu gimi desu

● 消化器科系

なか お腹がいたい	Onaka ga itai
は け 吐き気がする	Hakike ga suru
げ り 下痢をしている	Geri wo shiteiru

● 呼吸器科系、耳鼻咽喉科系

のど 喉がいたい	Nodo ga itai
ぜんそくです	Zensoku desu
はな ち と 鼻血が止まらない	Hanaji ga tomaranai
みみ 耳がいたい	Mimi ga itai
みみ な 耳鳴りがする	Mimi-nari ga suru

● 外科系

ねん ざ 捻挫した	Nenza shita
つ ゆび 突き指した	Tsukiyubi shita
こっせつ 骨折した	Kossetsu shita
は 腫れがひかない	Hare ga hikanai

● 小児科系、産科・婦人科系

ひきつけを お 起こしている	Hikitsuke wo okoshite iru
むずかっている	Muzukatte iru
せい り ふ じ ん 生理が不順です	Seiri ga fujun desu
つわりがひどい	Tsuwari ga hidoi

● 歯科系

は 歯ぐきから血が出る	Haguki kara chi ga deru
は 歯がいたい	Ha ga itai
は う かん 歯が浮いたような感じです	Haga uita youna kanji desu
は もの 歯のつめ物がとれた	Ha no tsumemono ga toreta
つめ もの 冷たい物がしみる	Tsumetai mono ga shimiru



緊急時や災害に備えて



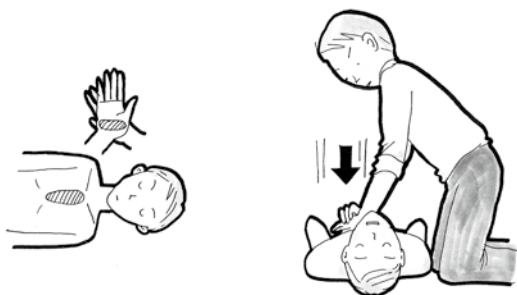
知っておきたい 応急手当て

■倒れている人を見たら

心肺蘇生の手順

1. 両肩を軽くたたきながら声をかける
2. 反応がないか、判断に迷う場合は大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する
3. 呼吸を確認する
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。
4. 普段どおりの呼吸がないか、判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う
胸骨圧迫は胸の真ん中。

5. 訓練を積み、技術と意思がある場合は



胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う
約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込みます。

次の場合は人工呼吸をしないで、胸骨圧迫を続けます。

- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

※人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用した方がより安全です。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。



6. AEDが到着したら

まず、電源を入れます。
ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。



■感染症が流行しているときの注意点

- 反応・呼吸の確認
傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにする。
- 胸骨圧迫
開始する前に、ハンカチ・タオル・マスク・衣服などを傷病者の鼻と口にかぶせるようにする。

- 胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ
原則として、胸骨圧迫だけを続ける。
- 心肺蘇生の実施後
救急隊員に引き継いだ後は、すぐに石鹸と水で手と顔をよく洗う。傷病者にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄する。



7. 電極パッドを胸に貼る

電極パッドを貼る位置は、電極パッドに描かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。

※おおよそ6歳くらいまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用電極パッドがなければ、成人用電極パッドを代用します。



8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。



9. ショックボタンを押す

誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、何らかの応答や目的のあるしぐさ（例えば、嫌がるなどの体動）が出現したり、普段どおりの呼吸が出現するまで続けます。途中、救急隊が到着したら引き継ぎます。



■出血があったら

○直接圧迫法による止血

- ・ 厚いガーゼや布（ティッシュペーパーや脱脂綿はよくない）などを傷口に当てて押さえる。



○間接圧迫法による止血

- ・ 噴き出るような出血があったら、出血しているところから心臓に近い動脈を指などで骨に向かって押さえる。



■骨折の手当て

安静にすることが第一。やむを得ず移動させる場合は、骨折箇所を固定してから移動する。



■ヤケドの手当て

ヤケドの部分をできるだけ早く、きれいな水で10～20分程度冷やす。



■ケガの手当て

- ① 傷口をきれいに洗う。
- ② ガーゼなどの布を傷口にあて、三角巾、巻き包帯などで締めつける。



火事に注意

日頃の注意と対処

普段から家庭内で火災を防ぐ努力をしましょう。

●火事防ぐには

- 歩きたばこや寝たばこをしない。
- 台所等、火を使う場所には消火器を備え付ける。
- 油を使った料理の最中に、その場から離れない。
- ストーブの近くに燃えやすいものを置かない。
- 外出時や寝る前には、必ず火の元を確認する。
- 家の周りに燃えやすいものを放置しない。
- 電気器具は正しく使い、たこ足配線をしない。
- 各部屋に住宅用火災警報器を取り付ける(2010年4月1日からすべての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています)。

●火事が起きたとき

火事が起きたら、大声で「火事だ!」(Kaji-da!)と協力を求めるとともに、すぐに119番(消防署)へ通報し、バケツで水を掛けたり、消火器などで初期消火をしましょう。

ビルなどの建物の中で火災から避難するときは、煙に巻かれて倒れる場合が多いので、姿勢を低くし、ぬれたハンカチなどを口にあて、煙を吸わないようにして避難します。



119番へ通報、近所に助けを求める。

■こんなときどうする？ 知っておきたい消火のコツ

●天ぷら鍋の油が燃え出したら

- 天ぷら油火災に適応した消火器具を使用する(油に直接掛けない。油が飛び出し危険。鍋のフチに掛ける)。
- ガス器具のスイッチを切る。

*注意点

- ※消火後、ガス漏れを防ぐため、ガスの栓を閉めるのを忘れない。
- ※水を掛けない(水を掛けると炎が急激に大きくなる)。
- ※油火災に有効な消火器には、黄色のアイコンが表示されています。

●石油ストーブから火が出たら

- 消火器を使用する。

*注意点

- ※耐震自動消火装置が故障していないか、ロックしたままになっていないか確認しておく。

●電気器具から火が出たら

- プラグをコンセントから抜いて、消火器や水で消火する。
- コードが燃えたりくすぶっている場合は、プラグをコンセントから抜くと感電する恐れがあるので、ブレーカーを切ってから消火する。

*注意点

- ※水を使用する場合は感電する危険があるので、通電していないことを確認してから行う。
- ※電気火災に有効な消火器には青いアイコンが表示されています。

●カーテン、ふすまや障子が燃え出したら

- カーテンに燃え移ったら、天井に燃え移る恐れがあるので、まず力まかせに引きちぎり、床に落としてから消火に当たる。

○ふすまや障子は、け倒して水や消火器で消火する。

●消火訓練等、防災訓練については、下記の消防署にお問合わせください。

●新宿区内の消防署

○四谷消防署

🏠 新宿区四谷 3-10

☎ 03-3357-0119

○牛込消防署

🏠 新宿区筑土八幡町 5-16

☎ 03-3267-0119

○新宿消防署

🏠 新宿区百人町 3-29-4

☎ 03-3371-0119

●消火器の購入・廃棄 消火器薬剤の詰替えあっせん

📞 危機管理課 地域防災係

☎ 03-5273-3874

📞 区立防災センター

☎ 03-5361-2460

消火器の購入・廃棄と、消火器の薬剤詰替えは、指定業者と協定を結び、安価で提供しています。

チラシが危機管理課・区立防災センター・特別出張所にありますので、チラシに記載されている指定業者に直接、お申し込みください。

緊急時や災害に備えて

●消火器の使い方

粉末・強化液消火器の場合



① 安全ピンに指を掛け上に引き抜く。



② ホースを外してノズルの先端を持ち火元に向ける。



③ レバーを強く握って噴射する。

日本は地震国

危機管理課 地域防災係

地震が発生したときの行動

地震が発生したときは、落ち着いて以下のように行動してください。普段からの心構えが大切です。

●屋内にいたとき

- 揺れを感じたら、丈夫なテーブルなどの下に入り、身の安全を図る。
- 揺れが収まったら、火の元を確認する。
- ドアや窓を開けて出口を確保する。
- 落下物などの危険があるので、慌てて外に飛び出さない。
- エレベーターは使わない。

●屋外にいたとき

- ガラス、看板などの落下物に注意する。
- ブロック塀、自動販売機など、倒壊や転倒の危険があるものから離れる。
- 交通機関・地下街・デパート等では、係員の指示に従って行動する。
- 自動車の運転中は道路の左側に寄せ、自動車から離れる場合はキーを付けたままにする（緊急車両が通行する場合に動かせないようにしておくため）。

●地震が収まったら

- テレビやラジオなどで正しい情報を把握し、デマなどに惑わされない。
- 家族の安否を確認する。
- 建物の下敷きになった人やケガ人の救助に協力する。
- 家を離れる場合は、ガスの元栓や電気のブレーカーを切る。
- 火災や倒壊の恐れがあるなど、自宅で生活がで

きない場合は、避難所に行く（移動には自動車を使わない）。

日頃から地震に備えを

日本は地震が多い国です。大きな地震が来たときのために、各自で準備をしてください。

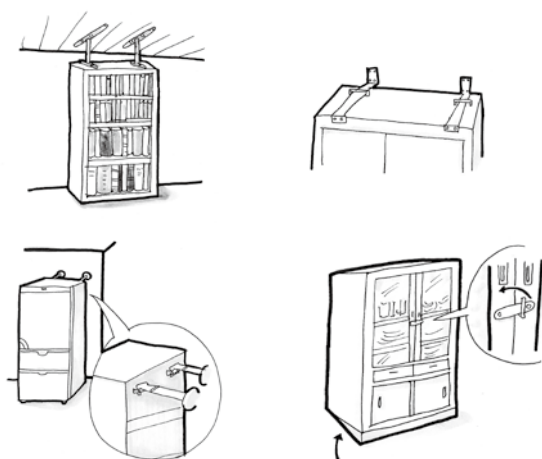
- 耐震性がある建物に住む。
- 家具などは倒れないように固定しておく（地震の揺れは想像以上です）。

●住まいの中の安全を図る

（家具転倒防止）

1995年に起きた阪神淡路大震災では、犠牲者の約80%が建物や家具が倒れたために、亡くなっています。

【家具の転倒防止】



◎区では「家具転倒防止器具」のあっせんをしています。詳しくは、危機管理課・区立防災センター・特別出張所でカタログを配布していますので、ご覧ください。

また、器具の相談・設置も行っています。詳しくは、危機管理課へお問い合わせください。

☎ 危機管理課 危機管理係

☎ 03-5273-4592

■住宅の耐震診断・耐震補強

1981年5月以前の非木造住宅と2000年5月以前の木造住宅は、倒壊の危険性が高いものもあるので、耐震診断を行い、建物の状態を確認しましょう。

耐震診断の結果、耐震性が低いと判断されたら、柱や壁、土台等の補強をしましょう。

◎区では「耐震診断と耐震補強工事等への助成」をしています。

☎ 防災都市づくり課

☎ 03-5273-3829

■ブロック塀等の除去

老朽化や施工上の欠陥により、倒壊の危険性が高いものもあるので、塀の点検をし、必要な場合は除去しましょう。

◎道に面した高さ1m以上の安全性が確認できないブロック塀等を除去する場合、除去費用の一部を助成しています。

☎ 防災都市づくり課

☎ 03-5273-3829

◎道路に面したブロック塀等を生垣・植樹帯に作り替える場合も、生垣や植樹帯にする費用や、その際、植樹する部分のブロック塀等の撤去費用の一部を助成しています。

☎ みどり公園課みどりの係

☎ 03-5273-3924

■がけ・擁壁の点検

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。

○擁壁から水が染み出ていないか

○樹木の根が擁壁に悪い影響を与えていないか

○擁壁に膨らみが見られないか

○擁壁に亀裂が見られないか

○水抜き穴（排水パイプ）はあるか

○地盤が沈下していないか

☎ 建築指導課指導係

☎ 03-5273-3745

■非常持ち出し袋を用意する

生活に必要なもの、ケガの手当てができるものなどを詰め、いつでも持ち出せるように一つにまとめておきましょう。

下記の物は、非常持ち出し袋を用意するときの参考にしてください。

* 重すぎると持ち出しに苦勞します。3キロを目安としてください。

○食糧（缶詰・レトルト食品・お菓子）、飲料水

○マッチ、ライター

○医薬品（常備薬）・救急セット

○貴重品（通帳、印鑑、現金、マイナンバーカード・パスポート・在留カード等のコピー）

○懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、モバイルバッテリー

○衣類、タオル、軍手、ヘルメット（防災ずきん）

○メガネ、歯ブラシ・ティッシュ・簡易トイレ等

○マスク、体温計

○生理用品

【非常持ち出し袋の中身】



◎区では「防災用品のあっせん」事業として、指定業者と協定を結び、防災用品を安く通信販売しています。カタログが危機管理課・区立防災センター・特別出張所にありますので、カタログに記載されている指定業者に直接、お申し込みください。

☎ 危機管理課 地域防災係

☎ 03-5273-3874

☎ 区立防災センター

☎ 03-5361-2460

緊急時や災害に備えて

家族や知人と防災会議を

大地震が起きたとき、慌てずに行動できるように、次のことを家族で話し合い、確認しておきましょう。

- 家の中で一番安全な場所を探す。
- 避難場所や避難所を確認し、実際に歩いてみる。
- 非常持ち出し袋の保管場所を決めておく。
- 家族が自宅にいない場合、連絡の取り方、どこにいるのかの確認方法を決めておく。

NTT 災害用伝言ダイヤルの活用

災害発生時に災害が起きた地域との電話連絡が取りにくいときでも、それらの地域の方との連絡・どこにいるかの確認ができる便利な「声の伝言板」です。

災害用伝言ダイヤルの利用方法

「171」をダイヤルし、利用方法にしたがって伝言を録音・再生してください。提供開始や録音件数等の提供条件については、NTT が決定し、テレビ・ラジオなどでお知らせします。

< 伝言の録音方法 >

①⑦① にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

録音の場合 ①

▼ガイダンスが流れます

(03)XXXX-XXXX

< 伝言の再生方法 >

①⑦① にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

再生の場合 ②

▼ガイダンスが流れます

(03)XXXX-XXXX

災害が起きた地域内の方もそれ以外の方も、災害が起きた地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

※携帯電話の災害用伝言板については、契約先の携帯電話会社に問い合わせてください。

防災活動に参加する

区内には、災害時に協力し合うことを目的とした防災区民組織が地域ごとにつくられています。

防災区民組織が行う防災訓練などに参加し、日頃から災害に備えておくとともに、地域の防災体制を把握しておきましょう。

防災 DVD の貸出し

防災知識の普及や日頃の備えなどの参考にしていただくため、DVD、ビデオテープなどを貸し出しています。

また、震災啓発 DVD「地震！その時どうする？」（約 20 分）については、12 か国版があり、区立防災センターで貸し出しています。

☎ 区立防災センター

☎ 03-5361-2460

起震車（地震体験車）訓練

区では、起震車による地震体験を防災訓練や地域のイベント等で実施しています。震度 5 弱から震度 7 までの揺れが体験できます。地震動を体験し適切な行動がとれるよう、ぜひご参加ください。

大地震が起きたときの避難

一時集合場所

避難所や避難場所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。

避難場所

大震災などで発生した大火災から身を守るための大きな公園や広場などです。

避難所

家が倒壊したり、火災などにより自宅での生活ができなくなった方が、一時的に避難生活をする場所です。情報提供や食糧配給、応急手当の拠点となります（20・21 ページの地図参照）。

どんなときにどこへ避難するのか

- ① 揺れが収まったら、近くの公園や空き地など、防災区民組織であらかじめ決めている「一時集合場所」へ集合し様子を見る。
- ② 大震災で自宅や避難所などが危険になりそうな場合は、「避難場所」へ逃げる。
- ③ 自宅や周辺の建物が倒壊したり、火災で戻れない



なくなった場合は「避難所」(学校など)へ行き、避難生活する。

■地震の震度

地震の震度とそのときに起こる現象は次のとおりです。ただし、震度が同じであっても、対象となる建物、構造物の状態などによって、これより大きな被害が発生したり、小さな被害にとどまる場合もあります。

また、気象庁が発表する震度は、震度計による観測値です。起こった現象から判断するものではありません。

震度
階級

起こることが予想される現象

4 ほとんどの人が驚く。
電灯などつり下げ物は大きく揺れる。
座りの悪い置物が倒れることがある。

5 弱 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
棚にある食器類や本が落ちることがある。
固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

5 強 物につかまらなないと歩くことが難しい。
棚にある食器類や本で落ちるものが増える。
固定していない家具が倒れることがある。
補強されていないブロック塀が崩れることがある。

6 弱 立っていることが困難になる。
固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
耐震性の低い木造建物は、瓦が落ちたり建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

6 強 はわなないと動くことができない。飛ばされることもある。

固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。

耐震性の低い木造建物では、傾くものや、倒れるものが増える。

大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがある。

7 耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものがさらに増える。

耐震性の高い構造物でも、まれに傾くことがある。

耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れるものが増える。

都市型水害に備える

危機管理課 危機管理係

■河川の近くでなくても水害は起こります

近年、日本列島への台風上陸や、下水道の処理能力を超える集中豪雨が増えています。

区内でも、道路や地下室に水があふれたり、がけ崩れが発生し、建物に土砂が流入するなどの被害が出る可能性があります。

●台風

日本では7月から9月ごろに台風が多く、強風や多量の雨でがけ崩れや洪水などの被害があります。

台風には備えて、以下のような用意をしておきましょう。

○台風には強風が伴うので、窓を閉めて、ガラス戸は補強し、雨戸・シャッターなども閉める。

○風で飛ばされそうなものはあらかじめ家の中に入れておく。



緊急時や災害に備えて



緊急時や災害に備えて

- 台風が原因で電気が止まってしまうことがあるので、懐中電灯や携帯ラジオなどを普段から用意しておく。
- 台風が近づいてきたときには、テレビやラジオ、ホームページなどの気象情報に注意する。

風と被害

ふうそく 風速 10 ～ 15m/s	でんせん じゅもくぜんたい ゆ はじ 電線や樹木全体が揺れ始める。
ふうそく 風速 15 ～ 20m/s	や ね かわら かんばん いた はず 屋根瓦や看板、トタン板が外れ始める。
ふうそく 風速 20 ～ 25m/s	や ね かわら かんばん いた と はじ 屋根瓦や看板、トタン板が飛び始める。
ふうそく 風速 25 ～ 30m/s	ようじょうふ じゅうぶん か せつあし ば ほうらく 養生不十分な仮設足場が崩落する。
ふうそく 風速 30m/s 以上	ブロック 塀や住家で倒壊するものがある。

※気象庁による。風速は 10 分間の平均風速。

集中豪雨

集中豪雨は、短時間に狭い地域に集中して降る大雨のことで、近年、都市内でもよく起こります。狭い地域に限られ突然降るため、その予想ができません。

下水道や小さな川の水があふれて、大きな被害が起こることがあります。

テレビやラジオ、ホームページなどの気象情報には十分注意し、突然の雨に気をつけましょう。

1 時間の雨量と降り方

1 時間の雨量	雨の降り方
10 ～ 20 ミリ	ザーザーと降り、雨音で話し声がよく聞こえない。
20 ～ 30 ミリ	どしゃ降り、地面一面に水たまりができる。
30 ～ 50 ミリ	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになる。
50 ～ 80 ミリ	滝のように降り、ゴーゴーと降り続く。車の運転は危険。
80 ミリ以上	息苦しくなるような圧迫感や恐怖を感じる。水しぶきで視界が悪くなる。

※気象庁による。

新宿区洪水ハザードマップ

想定しうる最大規模の時間雨量 153mm、総雨量 690mm 程度の豪雨が新宿区に降った場合の浸水予想を地図にしたものです。

新宿区気象情報

新宿区では区内の 48 時間天気予測や区内 6 地点での雨量情報、河川 12 地点での水位情報などの防災気象情報を提供しています。ぜひご利用ください。

●パソコンから

【新宿区気象情報】

<https://www.micosweb.jp/web/snjk/map>

●携帯から

【新宿区防災気象情報メールシステム】

防災気象情報をメールで受け取ることもできます。

<https://plus.sugumail.com/usr/shinjuku/home>



■台風や集中豪雨のときの避難

風水害に対しては、事前の備えが重要です。ハザードマップなどを確認して、危険性が高い場所を事前に確認しておきましょう。また、公共機関の情報をよく聞き、気象状況や自分のいる場所におうじて、より安全となるように適切な避難行動をとることが重要です。

●避難の方法

○屋内安全確保

予測される災害に対して、安全を確保できる場所にいる場合は、外出を控え、その場に留まって、台風などが通り過ぎるのを待ちます。

○立退き避難

他の場所へ安全に移動することができる状況では、知人宅や区が開設した避難所などの近隣の少しでも安全な場所へ移動して避難します。

○緊急安全確保

風水害の発生が切迫し、他の場所へ移動することがとても危険な状況では、2階以上に移動して避難します。

●避難情報について

台風や集中豪雨により、重大な災害が起こる恐れがある場合には、区が「高齢者等避難」「避難指示」を発令します。「高齢者等避難」は、災害発生の可能性があることを知らせ、避難準備を促すものです。避難に時間がかかる人（高齢者や障害者などの要配慮者）は、この時点で避難を開始します。「避難指示」は、災害によって被害が予想される地域の住民に対して、危険な場所から全員避難することを求めるものです。

また、区が災害の発生を実際に把握した場合には「緊急安全確保」を可能な範囲で発令します。命を守るための最善の行動を取りましょう。

■道路では

下水の逆流でマンホールのふたが開いて、水中に見えない大穴をつくることがあります。水没した道は迂回するなど、なるべく歩かないようにしましょう。

V字型にへこんだ道路に水がたまり、車が水没する事故もあります。

■地下室などでは

大雨や集中豪雨の雨水が流入してくることもあるので、普段から土のうや止水板などの準備をしておきましょう。また、外部の状況がわかりにくいため、大雨のときには外の様子をときどき確認したり、テレビやラジオの最新情報に注意しましょう。

◎新宿区では土のうを配布しています。必要な方は、下記の間合せ先までお申し出のうえ、受け取りに来てください。

明治通りの東側に住んでいる方

☎ 東部工事事務所

📍 新宿区市谷仲之町 2-42

☎ 03-5361-2454

明治通りの西側に住んでいる方

☎ 西部工事事務所

📍 新宿区下落合 1-9-8

☎ 03-3364-2422

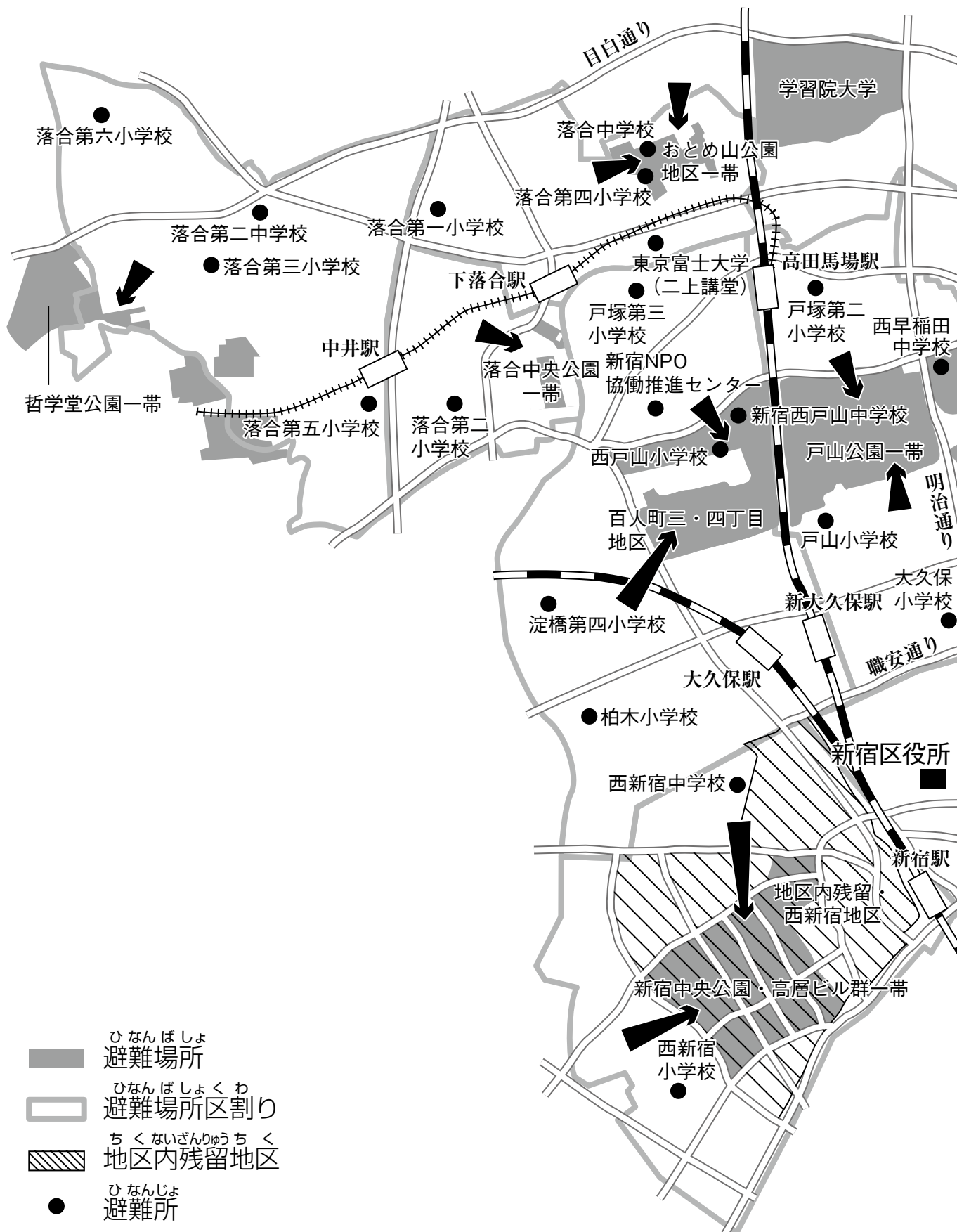


緊急時や災害に備えて

新宿区避難場所地図

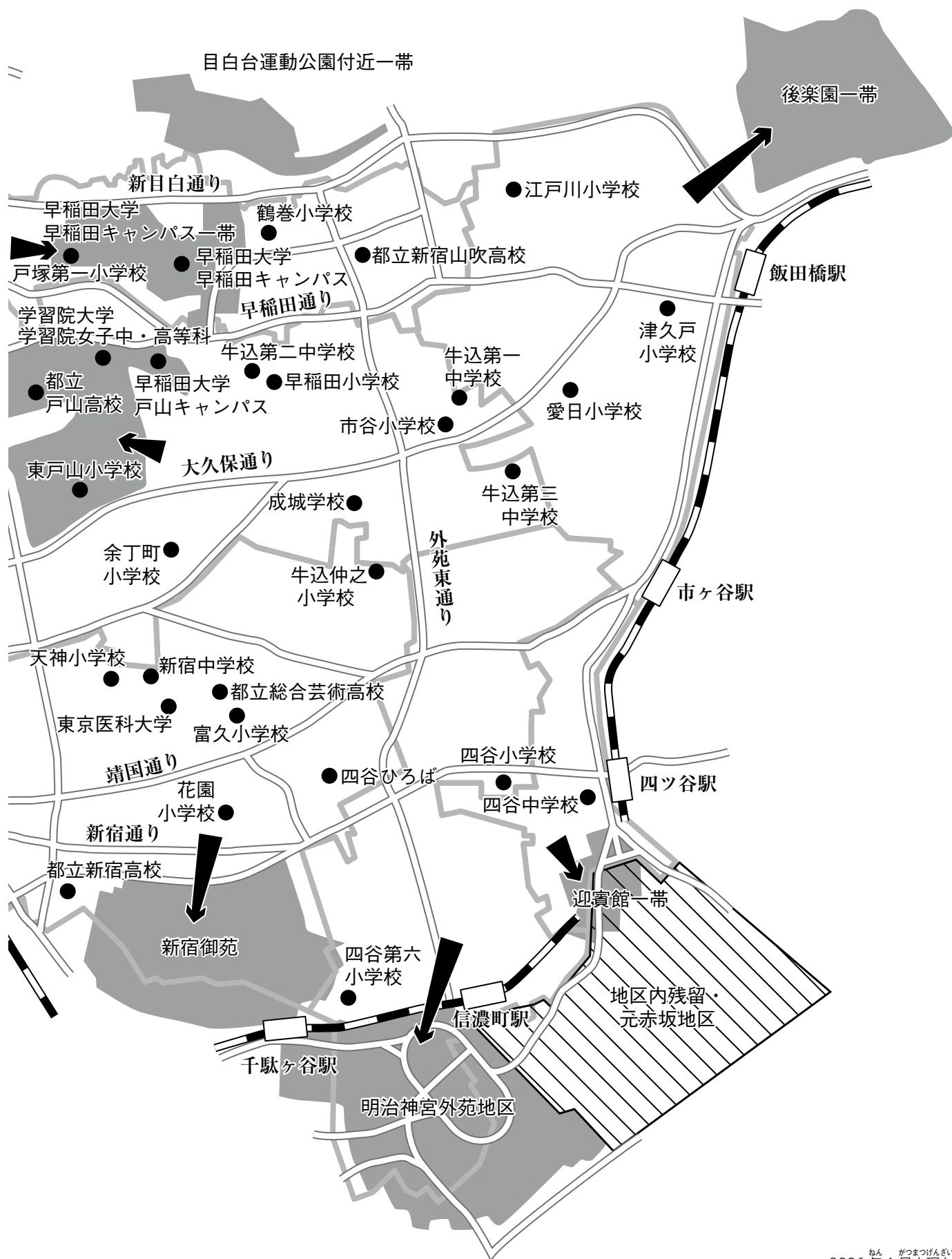


緊急時や災害に備えて





緊急時や災害に備えて



2026年1月末現在



とどけ で ぜ い き ん
届出・税金

じゅうしょへんこう とどけ で ぜ い き ん し はら
住所変更などの届出や税金の支払い

く やくしよ い
区役所へ行く



p24

じゅうみんひょう じゅうみん きろく
住民票 (住民記録)



p27

しゅっしやう し ぽう
出生・死亡など
とどけ で
の届出



p28

ざいりゅう
在留カード・
とくべつえいじゅうしゃしやうめいしよ
特別永住者証明書



p27

こじんばんごうつう ち しよ
個人番号通知書と
マイナンバーカード
こじんばんごう
(個人番号カード)

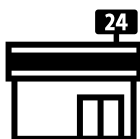
p31

いんかんとろうく
印鑑登録



p30

こう ふ
コンビニ交付サービス



p31



ぜいきん し はら
税金を支払う

p32

じゅうみんぜい しよとくぜい
住民税・所得税・
かくていしんこく
確定申告

p33

区役所へ行く

●新宿区役所

業務日：月～金曜日（祝休日・12月29日～1月3日を除く）、第4日曜日

業務時間：8:30～17:00

※火曜日は19:00まで、第4日曜日は9:00～17:00（他の機関との関係で取り扱わない事務があります。詳しくは各窓口にお問い合わせください）

区役所は、様々な手続きを行っていますが、各窓口では日本語で対応します。なるべく日本語を話せる人といっしょに行きましょう。新宿区役所1階には外国人相談窓口があります。わからないことがあるときは相談しましょう。

区役所の電話番号は03-3209-1111です。まず交換手が日本語で応答します。日本語でゆっくり用件または内線番号を伝えてください。交換手が目的の係につながります。

●特別出張所

業務日：月～金曜日（祝休日・12月29日～1月3日を除く）

※特別出張所では、第4日曜日は業務日ではありません。

業務時間：8:30～17:00

※火曜日は19:00まで（取り扱わない事務があります。詳しくは各特別出張所にお問い合わせください）

皆さんの身近な窓口として、税・保険料などの収納、母子健康手帳の交付、区・都営住宅の申込書の配布などの事務を取り扱っています。

※次の場合は、区役所本庁舎の戸籍住民課住民記録係の窓口に行ってください。

・通訳が必要な場合

※10名以上の団体で届出をするときは、区役所に行く前に戸籍住民課住民記録係（☎03-5273-3601）へ電話でお問い合わせください。事前予約が必要です。

新宿区役所

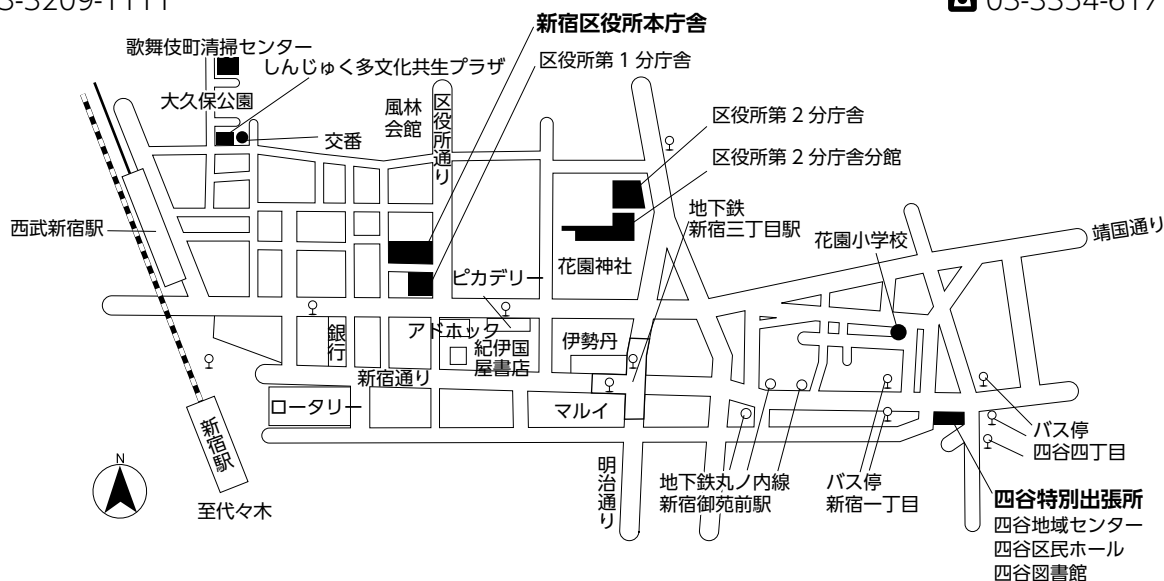
新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎03-3209-1111

四谷特別出張所

新宿区内藤町 87

☎03-3354-6171

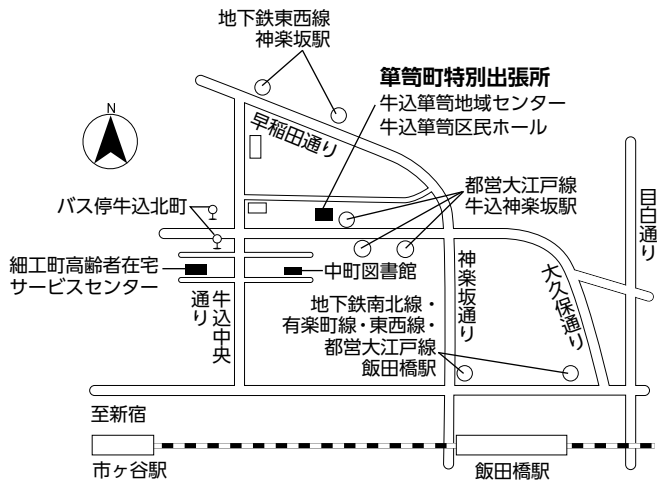


たん す まちとくべつしゅつちやうじよ

筆筍町特別出張所

しんじゅく たん す まち
新宿区筆筍町 15

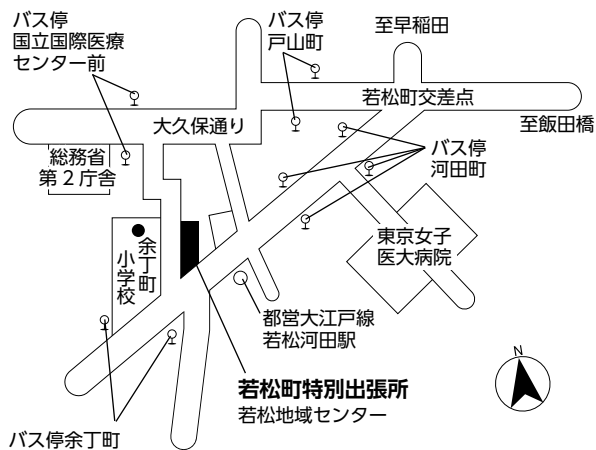
☎ 03-3260-1911



若松町特別出張所

しんじゅく わかまつちやう
新宿区若松町 12-6

☎ 03-3202-1361



榎町特別出張所

しんじゅく わ せ だ まち
新宿区早稲田町 85

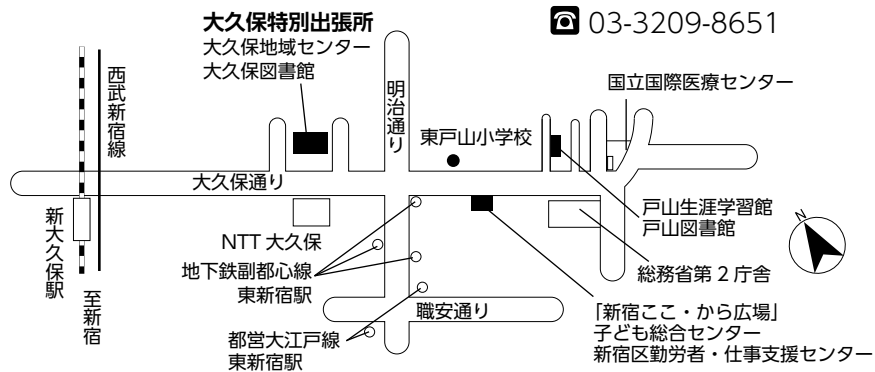
☎ 03-3202-2461



大久保特別出張所

しんじゅく おお く ぼ
新宿区大久保 2-12-7

☎ 03-3209-8651

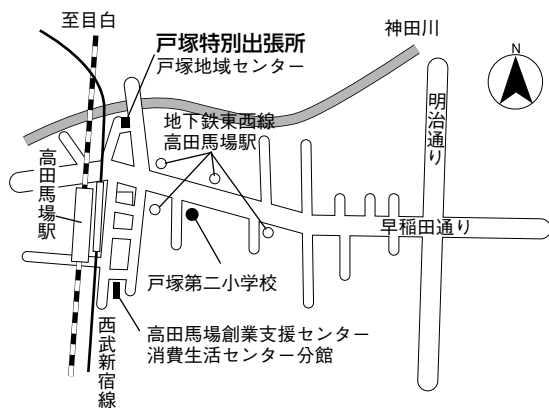


届出・税金

とつかとくべつしゅつちやうじよ
戸塚特別出張所

しんじゅく たかだの ば ば
新宿区高田馬場 2-18-1

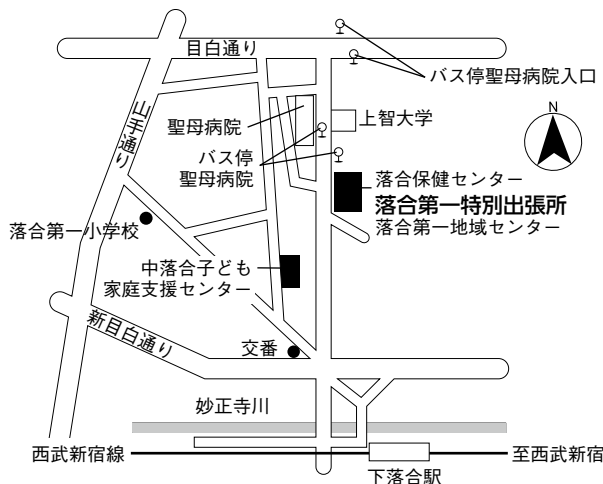
☎ 03-3209-8551



おちあいだいいちとくべつしゅつちやうじよ
落合第一特別出張所

しんじゅく しもおちあい
新宿区下落合 4-6-7

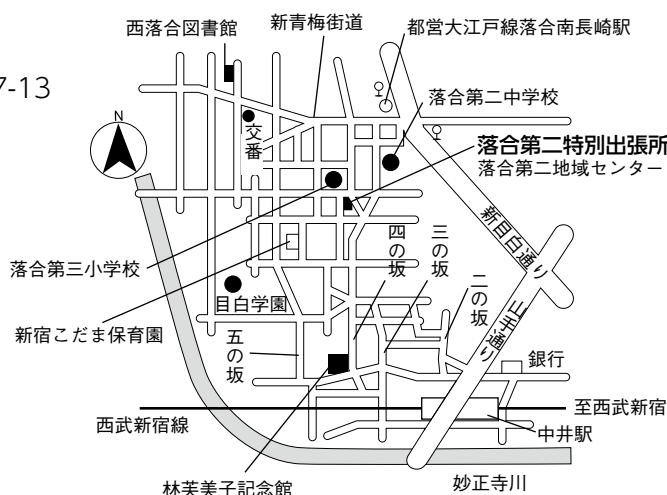
☎ 03-3951-9196



おちあいだい に とくべつしゅつちやうじよ
落合第二特別出張所

しんじゅく なかおちあい
新宿区中落合 4-17-13

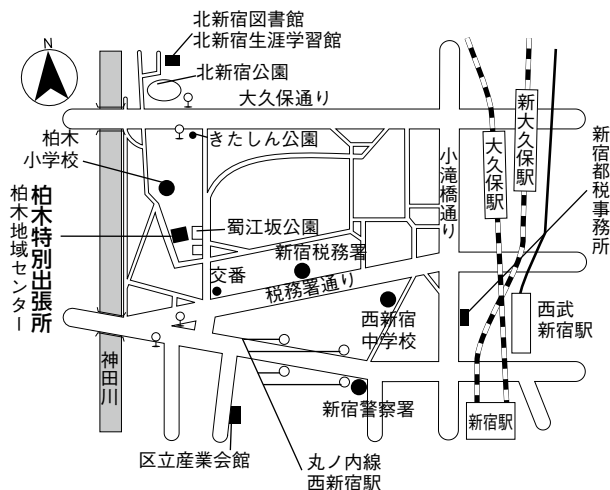
☎ 03-3951-9177



かしわ ぎ とくべつしゅつちやうじよ
柏木特別出張所

しんじゅく きたしんじゅく
新宿区北新宿 2-3-7

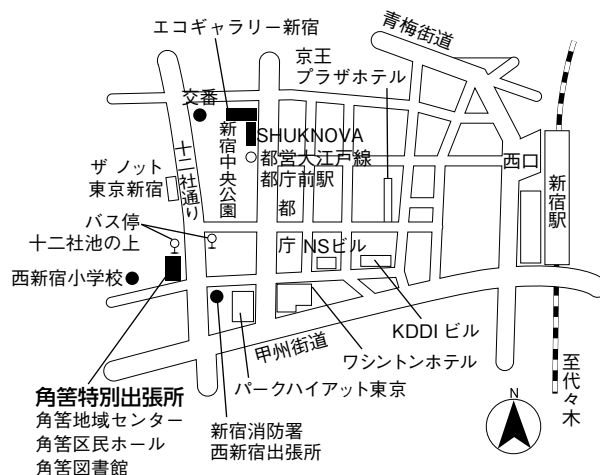
☎ 03-3363-3641



つのはずとくべつしゅつちやうじよ
角筈特別出張所

しんじゅく にししんじゅく
新宿区西新宿 4-33-7

☎ 03-3377-4381



住民票 (住民記録)

戸籍住民課 住民記録係
各特別出張所

国外からの転入届や中長期在留者等となった場合の届出をするとき、通訳が必要なとき、または10名以上の団体で届出をするときは、区役所の戸籍住民課住民記録係の窓口をご利用ください。

外国人住民の方（在留カード交付対象者や特別永住者など）にも、住民票が作成されます。

住民票は、住所、世帯（一緒に住んでいるだけでなく生計を共にしている人たちの集まり）及び世帯主（世帯を代表する人、生計を維持するうえで中心になる人）などを記録・証明するもので、印鑑登録・国民健康保険・税金などの基本となるものです。

●住民票の対象となる方

- ・中長期在留者（在留カード交付対象者）
 - ・特別永住者
 - ・一時庇護許可者または仮滞在許可者
 - ・出生による経過滞在者または国籍喪失による経過滞在者
- 上記以外の外国人の方には住民票が作成されません。

●住所変更の届出

住所や世帯構成等に変更があったときは、本人または代理人が届出をしてください。代理人（本人と同一世帯の方は除く）が届出をする場合は委任状が必要です。委任状の様式は区のホームページにありますので、ご利用ください。届出は無料です。

住所変更の届出は、廃止された外国人登録の手続きとは異なります。特に、区外や国外に引っ越しをするときは、事前に新宿区で「転出届」をしてください。

届出の種類や必要なものなどについては、29ページの一覧表をご覧ください。

●住民票の写し等の交付

住民票の写しまたは住民票の記載事項証明書が必要な方は、本人確認書類（在留カード、特別永住者証明書等）をお持ちになり、請求してください。

代理人（本人と同一世帯の方は除く）が請求する場合は委任状が必要です。委任状の様式は区のホームページにありますので、ご利用ください。

郵便による請求もできますが、必要な書類は事前にお問い合わせください。手数料は1通300円です。

※住民票の写しは、コンビニ交付サービスでも受け取ることができます。詳しくは31ページをご覧ください。

※自動交付機サービスは2020年3月末で終了しました。

在留カード・特別永住者証明書

法務省出入国在留管理庁 外国人在留総合インフォメーションセンター

0570-013904

(IP電話・PHS・海外からは 03-5796-7112)

●在留カードに関する手続き

次のようなときには、最寄りの地方出入国在留管理局で手続きをしてください。

- ・氏名、生年月日、性別、国籍・地域に変更があったとき
- ・在留カードを盗まれたり、紛失したとき
- ・在留カードの有効期間の更新をするとき
- ・「技術」等の就労資格や、「留学」等の学が資格の方で、所属機関が変更になったとき
- ・「日本人の配偶者」や「家族滞在」等の在留資格の方で、配偶者と離婚または死別したとき



届出に必要な書類などについては、前記にお問い合わせください。

●特別永住者証明書に関する手続き

次のようなときには、区役所の住民記録係で手続きをしてください。

- 日本で生まれ、特別永住許可申請をするとき
 - 氏名、生年月日、性別、国籍・地域に変更があったとき
 - 特別永住者証明書を盗まれたり、紛失したとき
 - 特別永住者証明書の有効期間の更新をするとき
- 届出に必要な書類などについては、前記出入国在留管理庁または戸籍住民課住民記録係 ☎ 03-5273-3601) にお問い合わせください。

●外国人登録証明書からの切替え

外国人登録法の廃止(2012年7月9日)の時点で、外国人登録証明書は一定の期間、新しくできた「特別永住者証明書」「在留カード」とみなされていましたが、原則として2015年7月8日までに、外国人登録証明書から特別永住者証明書または在留カードに切り替えることになっています。

○在留カード

最寄りの地方出入国在留管理局で手続きをしてください。

- 中長期在留者の方…原則として2015年7月8日までに切り替えることになっているので、至急手続きしてください。

○特別永住者証明書

区役所の戸籍住民課住民記録係で手続きをしてください。

- 16歳未満の方…16歳の誕生日まで
- 16歳以上の方で外国人登録の次回確認(切替)申請期間が2015年7月9日以降の方…外国人登録証明書の次回確認(切替)申請期間の始期である誕生日まで
- 上記以外の方…原則として2015年7月8日までに切り替えることになっているので、至急手続きしてください。

出生・死亡などの届出

戸籍住民課 戸籍係

●戸籍

戸籍とは日本人の氏名、生年月日、父母の氏名及び続柄、配偶者などの親族的な身分に関することを登録し、公証するものです。

●戸籍の届出

外国人の方も日本で出生、死亡したときは役所に届出が必要です。また、婚姻(結婚)、離婚の届出をすることもできます。届出は、無料です。

必要書類などについては、お問い合わせください。

●出生届

生まれてから14日以内に、生まれた場所か届出人の現住所の役所に、父または母が届け出てください。

また、次の届出も忘れないでください。

- 出生後30日以内に東京出入国在留管理局で在留資格の取得許可申請
- 本国関係の手続き(旅券の申請など)

※両親またはどちらか一方が特別永住者で、日本で生まれた子どもの特別永住許可申請をする場合は、出生後60日以内に戸籍住民課住民記録係へ申し出てください。この場合は出生届受理証明書が必要です。その他の必要書類については、戸籍住民課住民記録係 ☎ 03-5273-3601) にお問い合わせください。

●死亡届

死亡の事実を知った日から7日以内に、死亡した場所または届出人の現住所の役所に、親族や同居者等が届け出てください。



がいこくじんじゅうみん じゅうしょへんこう とどけ で いちらん
外国人住民の住所変更の届出一覧

とどけ で しゅるい 届出の種類	とどけ で き かん 届出期間	とどけ で ひつよう げんほん も 届出に必要なもの（原本をお持ちください）
こくがい てんにゅうとどけ 国外からの転入届 (国外から区内に住み始めたとき)	す はじ 住み始めた ひ から 14 日 から 14 日 以内	ざいりゅう りよけん とくべつえいじゅうしゃしやうめいしよ がいこくじん 在留カード、旅券、特別永住者証明書または外国人 登録証明書 ※世帯主との続柄を証明する文書（原本）が必要に なる場合があります。
ちゅうちよう き ざいりゅうしゃとう ば あい とどけ で 中長期在留者等になった場合の届出 (区内に住む短期滞在者等の方が、中 長期在留者等になったとき)	ちゅうちよう き ざいりゅう 中長期在留 しゃとう 者等になっ た ひ から 14 日 以内	さいにゅうこく ば あい てんにゅうしゃぜんいん りよけん ひつよう ※再入国した場合は、転入者全員の旅券が必要です。 ★これらの届出は、区役所の戸籍住民課住民記録係 の窓口をご利用ください。
た く し ちょうそん てんにゅうとどけ 他の区市町村からの転入届 (区外から引っ越しをしてきたとき)	ひ こ 引っ越しを してきた日 から 14 日 以内	てんしゅつしやうめいしよ ざいりゅう とくべつえいじゅうしゃしやうめいしよ 転出証明書、在留カード・特別永住者証明書または がいこくじんとうろくしやうめいしよ し かくかくにんしよ ぐくみんけんこう ほ 外国人登録証明書、資格確認書（すでに国民健康保 険に加入している世帯に入る方で世帯主が変わる場 合）、マイナンバーカード（個人番号カード） ※世帯主との続柄を証明する文書（原本）が必要に なる場合があります。
てんきよとどけ 転居届 (区内で引っ越しをしたとき)	ひ こ 引っ越しを した日 から 14 日 以内	ざいりゅう とくべつえいじゅうしゃしやうめいしよ がいこくじんとうろくしやう 在留カード・特別永住者証明書または外国人登録証 明書、資格確認書（加入している方）、マイナンバー カード（個人番号カード） ※世帯主との続柄を証明する文書（原本）が必要に なる場合があります。
てんしゅつとどけ 転出届 (区外や国外に引っ越しをするとき)	ひ こ 引っ越しを する前	ざいりゅう とくべつえいじゅうしゃしやうめいしよ がいこくじんとうろくしやう 在留カード・特別永住者証明書または外国人登録証 明書、資格確認書（加入している方）、マイナンバー カード（個人番号カード）、印鑑登録証（登録して いる方） ※世帯主が転出する場合は、新世帯主との続柄を証 明する文書（原本）が必要になることがあります。 ★転出届は郵送や、マイナポータル上でもできます。 詳しくは区のホームページをご覧ください。
せ たいへんこうとどけ 世帯変更届 (世帯主が変わったとき・世帯を分 けたり、一緒にしたりしたとき)	へん こう 変更のあつ た ひ から 14 日 以内	ざいりゅう とくべつえいじゅうしゃしやうめいしよ がいこくじんとうろくしやう 在留カード・特別永住者証明書または外国人登録証 明書、世帯主との続柄を証明する文書（原本）、資 格確認書（加入している方）
せ たいぬし つぎから へんこうとどけ 世帯主との続柄の変更届 (外国人住民の世帯主との続柄が戸 籍の届出に基づかないで変わったと き)		

- ※ 通訳が必要なときや、10 名以上の団体で届出をするときは、区役所の戸籍住民課住民記録係に事前に電話でお問い合わせください。
- ※ 届出の際、本人確認をしています。届出人の本人確認ができる書類（在留カード・特別永住者証明書等）をお持ちください。代理人（本人と同一世帯の方は除く）が届出をするときは、委任状が必要です。
- ※ 世帯主との続柄を証明する文書が外国語の場合は、翻訳者を明らかにした日本語の訳文を添付してください。
- ※ 国外からの転入届と中長期在留者になった場合の届出は、火曜日の窓口延長の時間帯（17：00～19：00）と第4日曜日にはできませんので、ご注意ください。
- ※ 窓口の混雑状況によって開庁時間（8：30～17：00）内でもお手続きできない場合があります。詳しくは区のホームページをご覧ください。



届出・税金

印鑑登録

戸籍住民課 住民記録係
各特別出張所

●印鑑

日本ではサインと同じ意味で契約の場合などに印鑑が用いられています。

印鑑は、ハンコ店に注文して作ってもらい、区役所に自分の印影を登録しておくことができます。必要に応じて、その印影が登録済みであることを証明する印鑑登録証明書（カード）を請求できます。

●登録できない印鑑

- ・住民票に記録されている氏名、氏、名、通称または氏名、通称の一部を組み合わせた文字で表していないもの
- ・職業、資格などほかの事項をあわせて表しているもの
- ・ゴム印その他の印鑑で変形しやすいもの
- ・印影の大きさが一辺 8mm の正方形に収まるもの、または一辺 25mm の正方形に収まらないもの
- ・印影が不鮮明なもの、文字の判読の困難なもの
- ・凹凸が逆転しているもの
- ・そのほか登録するのに適当でないもの（例：外枠のないもの、欠けているもの、三文判、指輪印など）

●印鑑登録

登録する印鑑と、有効期限内の在留カードまたは特別永住者証明書（外国人登録証明書）等を持参して、本人が区役所の戸籍住民課または特別出張所に申請してください。その日のうちに登録ができます。年齢制限（満 15 歳以上の方）など、一定の登録制限があります。

有効期限内の在留カードまたは特別永住者証明書（外国人登録証明書）等をお持ちにならなかった場合や、委任状を持参した代理人が申請する場合

合は、照会書を本人の自宅に郵送します。到着後、本人か代理人が、次のものを持って申請した窓口にお越しください。

- ・回答書
- ・登録する印鑑
- ・本人確認できるもの

※代理人の場合は、登録する本人の本人確認書類のほかに、委任状と代理人の本人確認できるものが必要です。また、代理人の印鑑も必要です。登録完了後、印鑑登録証（カード）を交付します。交付手数料は 50 円です。

●印鑑登録証明書

印鑑登録証明書が必要な方は、印鑑登録証（カード）をお持ちになり、区役所の戸籍住民課または特別出張所の窓口で請求してください。交付手数料は 1 通 300 円です。

※印鑑登録証明書は、コンビニ交付サービスでも受け取ることができます。詳しくは 31 ページをご覧ください。

●届出が必要な場合（印鑑登録）

- ① 印鑑をなくしたり、登録の必要がなくなったとき→印鑑登録廃止届
- ② 印鑑登録証をなくしたり、盗難・焼失したとき→印鑑登録証亡失届
- ③ 印鑑登録証が汚損、き損等で使用できなくなったとき→印鑑登録証引替交付申請

●区外へ転出する場合（印鑑登録）

印鑑登録をしている方が転出する場合は、印鑑登録証を返還してください。なお、新住所地で新たに印鑑登録の手続きが必要です。転出前の同じ住所に転入しても、新たに印鑑登録の手続きが必要です。

●出国した場合（印鑑登録）

印鑑登録をしている方が出国した場合は、印鑑登録は出国をもって抹消されます。再び同じ住所に転入しても、新たに印鑑登録の手続きが必要です。

●住民票が作成されない方について
短期滞在者の方や不法滞在者など、住民票が作成されない場合は、印鑑登録の対象になりません。

コンビニ交付サービス

●住民票の写し・印鑑登録証明書について
戸籍住民課 住民記録係

●住民税の証明書について
税務課 収納管理係

全国のコンビニエンスストア等に設置されているキオスク端末（マルチコピー機）で、「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「特別区民税・都民税・森林環境税課税（非課税）証明書」「特別区民税・都民税・森林環境税納税証明書」を取得することができます。コンビニ交付サービスを利用するには、利用者証明用電子証明書（※）が搭載されているマイナンバーカード（31～32ページ）もしくは、スマホ用電子証明書が搭載されているスマートフォンが必要です。

○利用できる店舗

セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、ポプラの各店舗

ただし、キオスク端末（マルチコピー機）が設置されている店舗に限ります。

○利用時間

6:30～23:00（12月29日～1月3日とシステムメンテナンス時を除く）

○交付手数料

1通200円（窓口では300円）

※利用者証明用電子証明書とは、インターネットを閲覧する際などに、利用者本人であることを証明するしくみです。「マイナポータル」のログインやコンビニ交付サービス等で、本人であることの認証手段として利用できます。

個人番号通知書と マイナンバーカード （個人番号カード）

●戸籍住民課 住民記録係

●個人番号通知書とは

日本国外からの転入や出生等で、新たに国内に住所の登録をした方に、マイナンバー（個人番号）を記載した「個人番号通知書」を簡易書留（転送不要）で郵送します。個人番号通知書の発行と郵送は、全国の区市町村から委任を受けた地方公共団体情報システム機構（J-LIS）が実施しています。

個人番号通知書が手元に届いたら、大切に保管してください。

※「個人番号通知書」は、マイナンバーを証明する書類としては利用できません。

●マイナンバーカード（個人番号カード）とは

○顔写真付きのICカードで、表面に氏名・住所などが、裏面にマイナンバーが記載されています。

※1歳未満の乳児の場合は顔写真の掲載はありません。

○ICチップに公的個人認証サービスによる電子証明書が標準的に搭載されます。電子証明書は「マイナポータル」のログインやコンビニ交付サービスなどに利用できます。

○マイナンバーカードの初回の交付手数料は無料ですが、再交付の手数は800円で、電子証明書の再発行を含む場合は別途200円がかかります。

○住所や氏名等を変更したときは「14日以内」に、また、出入国在留管理庁の許可が下りて在留期間が延長されたときは「マイナンバーカードの有効期限まで」に区の窓口へ届け出て、カードの記載内容を変更してください。



届出・税金

●マイナンバーカードの申請・交付

①郵送で申請する方法

個人番号カード交付申請書と交付申請書送付用封筒を使用して申請します。申請書や封筒は、戸籍住民課または特別出張所で受け取るか、下記ホームページからダウンロードしてください。

申請書に顔写真を貼り、マイナンバー等の必要事項を記入し、交付申請書送付用封筒に入れて投函します。

※通知カードに付属の申請書を使用することもできます。氏名・住所等に変更があるときは、変更箇所を手書きで修正してから申請してください。

②インターネット・まちなかの証明写真機で申請する方法

個人番号通知書に同封の申請書のIDまたは二次元コードを使用して申請します。個人番号通知書に同封の申請書がない場合は、本人確認書類を持参のうえ、戸籍住民課または特別出張所でID付きの申請書を請求してください。

インターネットの場合は、デジタルカメラ・スマートフォンで顔写真を撮影し、保存した後、下記WEBサイトにアクセスします。アクセス後、画面表示に従って申請してください。

まちなかの証明写真機の場合は、証明写真機のタッチパネルから「個人番号カード」を選択し、画面表示に従って申請してください。

☞ <https://www.kojinbango-card.go.jp/>

③マイナンバーカードオンライン申請サポートサービスによる申請

区役所本庁舎1階で、区の担当者が申請に必要な写真撮影から申請までのお手伝いをします。申請には、専用の「申請書ID」が必要です。本人確認ができる書類（在留カード等）を持参し、戸籍住民課窓口で「申請書ID」が記載された申請書の発行を依頼してください。

申請後、個人番号カード交付通知書を自宅に郵送しますので、インターネットか電話で受取日時を予約してから、交付場所へ受取りにきてください。

受取りのときには、個人番号カード交付通知書と本人確認書類（在留カード・特別永住者証明書等）を持参ください。上記以外の本人確認書類については、戸籍住民課へお問い合わせください。

●マイナンバーカード特急発行について

特に速やかな交付が必要となる方を対象とし、原則1週間以内でマイナンバーカードがご自宅に届く仕組みです。区役所本庁舎1階の戸籍住民課で受付をしています。

対象者は1歳未満の方、国外から転入された方、マイナンバーカードを紛失された方などに限定されます。対象者や申請が可能な期間、必要書類などの詳細は、戸籍住民課住民記録係（☎ 03-5273-3601）にお問い合わせください。

税金を支払う

■税金の目的と種類

☎ 税務課 税務係

●税金とは

国や地方自治体の仕事の多くは、わたしたちの日常生活に、様々なかたちで関わりを持っています。

国は、外交、社会基盤整備、経済政策など国全体に関わる仕事を分担しています。

一方、地方自治体は、福祉、教育、保健衛生、警察、消防など生活環境を中心とした地域に密着した仕事を分担しています。

わたしたちは、これらに要するための費用を、「税金」というかたちで負担しています。いわば、安全で豊かな生活をしていくための会費のような性格のものといえることができます。





●住民税（特別区民税・都民税）と所得税

税金には、様々な種類のものがあります。そのなかで、わたしたちにとって、とても身近な税金が住民税と所得税です。

地方税である住民税と国税である所得税は、ともに個人の所得に対する税金で、所得金額の認定など多くの共通点があります。一方、所得税がその年の所得に課税されるのに対し、住民税は前年の所得に対して翌年度に課税されることや税率など異なる点もあります。

住民税・所得税・確定申告

●住民税について

税務課 課税第一・第二係

●住民税の証明書について

税務課 収納管理係

●住民税の納付相談について

滞納対策課 徴収係

●所得税・確定申告について

四谷税務署 ☎ 03-3359-4451
新宿税務署 ☎ 03-6757-7776

●住民税の対象となる方

原則として毎年1月1日に、その区市町村に住民登録のある方が対象になります（国籍は問いません）。

居住地が変わった場合でも、1月1日現在、住民登録していた区市町村に納めます。

●住民税が課税されない方

前年中の所得が基準額以下の方には、住民税はかかりません（基準額は、本人の年齢や扶養家族数などによって異なります）。

●住民税の申告

毎年3月15日までに、前年中の所得を区役所税務課に申告してください。ただし、税務署に所得税の確定申告をした方、給与所得のみの方で会社などから給与支払報告書が区役所に提出されている場合などは、区役所税務課へ申告する必要はありません。

●住民税の計算方法

住民税には均等割と所得割があります。

○均等割：所得にかかわらず同じ額です。

○所得割：前年中の所得等に応じて計算します。

●住民税の納付方法

個人の住民税の納付方法は、以下のとおりです。

○普通徴収

区役所から自宅あてに送付（6月上旬）されるのうけつけ通知書に同封の納付書により、年4回に分けて個人で納めていただく方法です。納める場所は、区役所・特別出張所、銀行等の金融機関、郵便局、コンビニエンスストアです。

ほかにペイジー、クレジットカード払い、スマートフォン決済アプリ、電子マネー納付が利用できます。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。か、収納管理係にお問い合わせください。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/hoken/file04_04_00001.html

○給与からの特別徴収

会社員などの給与所得者の場合、事業所が毎月の給与から差し引いて、本人に代わって区役所に納付する方法です（給与所得者でも、普通徴収により納付できる場合もあります）。

※このほか、公的年金からの特別徴収制度があります。

● 出国時の手続き

住民税の課税対象者が納税通知（6月上旬）前に出国する場合は、納税管理人を定めるか、予納（事前に住民税を納める制度）をしてください。納税通知を受け取った後に出国する場合は、納税管理人を定めるか、全額を納めてください。

● 住民税課税（非課税）証明書・納税証明書の取得について

窓口に来る方の本人確認ができる書類（在留カード・マイナンバーカード等）をお持ちになり、税務課・特別出張所の窓口で申請してください。交付手数料は1通300円です。

※窓口には本人が来られない場合は、委任状が必要です。詳しくは、収納管理係にお問い合わせください。

※コンビニ交付サービスもあります（31ページ参照）。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。収納管理係にお問い合わせください。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/hoken/file04_02_00001.html

● 住民税の納付相談

納期限の過ぎた住民税は、原則一括納付です。納付が困難な場合は必ずご相談ください。

● 所得税について

所得税は、個人の所得にかかる税金で、その人の1年間のすべての所得から所得控除を差し引いた残りの課税所得に税率を適用して税額を計算します。

● 確定申告について

会社などに勤めている給与所得者の場合、所得税が毎月の給与から差し引かれますが、それ以外の方は税務署に確定申告する必要があります。所得税は、自分の所得の状況を最もよく知っている納税者が、自ら税法に従って所得と税額を正しく計算し、納税するという申告納税制度になっています。

ます。

所得税・確定申告について詳しいことは国税庁のホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp/>





ほ け ん
保険・

け ん こ う か ん り ふ く し
健康管理・福祉

け ん こ う せ い か つ お く
健康な生活を送るために

ねんきんせい ど
年金制度



p36

こくみんけんこう ほ けん
国民健康保険に
か にゅう
加入する



p37

こう き こうれいしゃ い りよう
後期高齢者医療
せい ど か にゅう
制度に加入する

p39

かい ご ほ けんせい ど
介護保険制度



p41

ほ けんじょ
保健所・
ほ けん
保健センター



p42

けんこうしん さ
健康診査・
けんしん
がん検診



p42

よ ぼうせつしゅ
予防接種



p44

がいこく ご たいおう
外国語で対応できる
びょういん し か い
病院・歯科医



p46

HIV・せい感染しょうけん さ
HIV・性感染症検査



p46



おや ふく し
ひとり親のための福祉サービス p46

じよせい ふく し
女性のための福祉サービス p47

こうれいしゃ ふく し
高齢者のための福祉サービス p47

しょうがい かた ふく し
障害のある方のための福祉サービス p48

せいかつ こま かた ふく し
生活に困っている方のための福祉サービス p48

た いりよう ふく し
その他の医療・福祉サービス p49

年金制度



新宿年金事務所

新宿区役所 医療保険年金課 年金係

●国民年金とは

高齢者や障害者、亡くなられた方の遺族の生活を支えていくために国が運営する年金制度です。国民年金は、法律の定めにより日本国内に住民登録のある20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。

●国民年金の加入対象となる方

日本国内に住民登録のある、20歳以上60歳未満の方です。

●国民年金の加入の手続き

20歳前から住民登録をしている方は、加入の届出は不要です。20歳になってからおおむね2週間以内に日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」を送ります。国民年金の加入日は、20歳の誕生日前日からとなります。

20歳以降に住民登録をした方の加入の届出は、住民登録をしている居住地の区市町村窓口で行います。国民年金の加入日は住民登録日等からとなります。加入手続き後、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」を送ります。

●国民年金保険料の納付方法

20歳になってからおおむね2週間以内または加入手続き後、「納付書」を送ります。この納付書を使用しコンビニエンスストア等でお支払いください。また、口座振替やクレジットカードで納付することもできます。

●国民年金保険料の納付が困難なとき

所得が少ないなどの理由で納付が困難な場合は、「保険料免除・納付猶予申請」や「学生納付特例」が利用できます。前年所得などを審査して

承認された場合は、保険料の全額または一部が免除・猶予されます。

●日本の会社などで働く場合

日本の会社などで働いている方は、厚生年金保険に加入します。加入手続きは勤務先の会社が行いますので、国民年金の加入後に交付した「年金手帳」または「基礎年金番号通知書」を会社へ提出してください。

●老齢基礎年金

老齢基礎年金は、通算10年以上の保険料納付期間と免除などの期間がある場合に、原則として65歳から受け取ることができます。

●障害基礎年金

国民年金加入期間中や、20歳前に初診日がある病気やケガなどで障害者となったときには、障害基礎年金が支給されます。保険料納付要件があります。

●遺族基礎年金

加入者が死亡したときには、保険料納付を要件として、死亡した方によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」に遺族基礎年金が支給されます。

●出国したとき

年金が受け取れるようになったとき国内に住んでいなくても、年金は日本から送金されるので国外で受け取ることができます。

●脱退一時金制度

老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るためには一定期間の保険料を納付することが必要ですが、受給資格期間を満たさずに帰国する短期滞在の外国人には、脱退一時金の制度があります。保険料の納付が6か月以上あり帰国後2年以内に請求すると脱退一時金が受けられます。

● 社会保障協定

日本と外国との間の年金制度の二重加入の防止や保険料の掛け捨て問題を解決するために社会保障協定を締結しています。

2026年4月現在、ドイツ、イギリス、韓国、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インド、ルクセンブルク、フィリピン、スロバキア、中国、フィンランド、スウェーデン、イタリア、オーストリアとの協定を結んでいます。その他の状況については、下記のホームページをご覧ください。

年金制度について詳しいことは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

☞ <http://www.nenkin.go.jp/>

国民健康保険に加入する

健康保険は必ず加入する制度です

医療保険年金課 国保資格係

● 健康保険制度とは

病気やケガをしたとき、誰もが安心して医療が受けられるように、日本に居住する外国人の方も、公的機関が運営する健康保険などに必ず加入しなければなりません。

● 国民健康保険の対象となる方

新宿区に住民登録のある方（以下の対象とならない方を除く）

● 国民健康保険の対象とならない方

- ① 勤務先の健康保険に加入すべき方
- ② 勤務先の健康保険に扶養家族として加入できる方

③ 生活保護を受けている方

④ 在留資格が「特定活動」で、医療目的で滞在する方等

⑤ 在留資格が「特定活動」で、観光、保養その他これらに類似する活動を行う方等

⑥ 在留資格が「外交」の方

⑦ 在留期限が切れている方

⑧ 在留期限が3か月以下の方（在留資格が「興行」「技能実習」「家族滞在」「特定活動」の方で、日本に3か月を超えて滞在することを証明できる方を除く）

⑨ 後期高齢者医療制度に加入している方

● 国民健康保険の届出

以下の加入・脱退の要件に該当する場合は、必ず14日以内に手続きに来てください。届出の義務は世帯主にあります。詳しくはお問い合わせください。

○ 加入の手続き

保険の資格は、届出をした日からではなく、保険に加入すべき日に遡って取得します。

- ① 新宿区に転入（入国）したとき
- ② 勤務先の健康保険を脱退したとき
- ③ 生活保護を受けなくなったとき
- ④ 出生したとき

○ 脱退の手続き

- ① 新宿区外へ転出したとき
- ② 出国、帰国するとき
- ③ 勤務先の健康保険に加入したとき
- ④ 生活保護を受けるようになったとき
- ⑤ 死亡したとき

● 国民健康保険料

年間の保険料は医療分、後期高齢者支援金分、介護分（40歳～64歳の方のみ）、子ども・子育て支援金分があり、それぞれ前年中の所得から計算するもの（所得割額）と、加入者の人数から計算する基本料金（均等割額）との合計額です。正



保険・健康管理・福祉

しい保険料を計算するためには、世帯全員の所得申告が必要です。ご協力ください。

なお、保険料は世帯単位で計算され、加入世帯の世帯主の方には保険料を納付する義務があります。保険料の納め忘れのないようご注意ください。

●国民健康保険料の納付方法

1年間（4月～翌年3月）の保険料は、区役所から納付義務者の自宅あてに送付（6月中旬頃）される保険料通知書に同封の納付書により、6月納期から翌年3月納期までの年10回払いとなります。納期限は、各納期の末日（金融機関が休業日のときは翌営業日）です。納める場所は、区役所・特別出張所、銀行等の金融機関、郵便局、コンビニエンスストアです。ほかに口座振替（自動払込）、銀行スマホ決済アプリ、ペイジー、コード決済を活用した電子マネー等による納付が利用できます。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。国保資格係へお問い合わせください。

☞ https://www.city.shinjuku.lg.jp/hoken/hoken01_002031_00002.html

●保険料の納付相談

☎ 滞納対策課 徴収係

納期限が過ぎた国民健康保険料は、原則一括納付です。納付が困難な場合は、必ずご相談ください。

■国保（国民健康保険）に入っていると

☎ 医療保険年金課 国保給付係

国保は、加入者の所得に応じて、保険料を納めていただき、病気などの費用にあてる医療保険制度です。みなさんが病気やケガでお医者さんにかかったとき、病院の窓口で保険の資格がわかるもの（マイナ保険証や資格確認書など）を提出すれ

ば、医療費の一部負担金を支払うだけで、残りは国保が負担します。

出産や死亡のときにも給付があります。給付を受けるためには申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

●被保険者の一部負担金などの一覧

法改正により、変更になる場合があります。

被保険者	被保険者の一部負担金の割合	国保負担割合
義務教育就学前	2割	8割
義務教育就学後～69歳	3割	7割
70歳～74歳	2割	8割
	3割（※）	7割

※一定以上所得者。詳しくはお問い合わせください。

●高額療養費

同じ月内に、支払った医療費が高額になって一定条件に該当したとき、自己負担限度額を超えた額が、あとから支給されます。自己負担限度額は、年齢と世帯の所得、総医療費などによって、決定します。

■保健事業の案内

☎ 医療保険年金課 庶務係

●国保（国民健康保険）の保健事業

新宿区国民健康保険に加入している方の健康保持増進や保養などに利用していただくための保養事業を行っています。詳しくはお問い合わせください。

●特定健康診査・特定保健指導

健康づくり課 健診係

40歳～74歳の新宿区国民健康保険加入者について、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を新宿区指定医療機関で行います。43ページに記載の健康診査により実施します。なお、対象者には受診券を送付します。

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方に、食事・運動等の生活習慣改善に向けた支援（特定保健指導）をします。

健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合に加入している方（被扶養者を含む）への特定健康診査・特定保健指導は、各医療保険者が実施します。詳しくは、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

後期高齢者医療制度 に加入する

■75歳以上の方などの医療保険制度です

高齢者医療担当課 高齢者医療係

75歳になると、現在加入している国民健康保険や被用者保険を脱退して、「後期高齢者医療制度」に加入することになります。

●保険の対象となる方

新宿区に住民登録のある75歳以上の方は、全て「後期高齢者医療制度」に加入していただきます。また、65歳以上75歳未満で一定の障害がある方については任意に、前倒しで「後期高齢者医療制度」に加入することができます。

ただし、次に該当する場合は加入することはできません。

①在留資格が「外交」、または「特定活動」のう

ち医療目的か観光・保養目的の方

②在留資格が切れている、または在留資格が「短期滞在」などで在留期間が3か月以下の方（日本に3か月を超えて滞在することを証明する書類がある場合を除く）

③生活保護を受けている方

加入要件について、詳しくはお問い合わせください。

●後期高齢者医療の届出

○加入の手続き

保険の資格は、届出をした日からではなく、保険に加入すべき日に遡って取得します。

①75歳以上の方が、東京都外から転入（入国）したとき

②65歳以上の方が、東京都後期高齢者医療広域連合により一定の障害があると認定されたとき

③そのほか、生活保護を受けなくなったときなど

※75歳になった方は、それまで加入していた医療保険から自動的に後期高齢者医療制度の被保険者となるため加入手続きは不要です。

○脱退の手続き

①東京都外へ転出（出国・帰国）するとき

②死亡したとき

③65歳以上75歳未満の方が、一定の障害の状態で該当しなくなったとき、または本人から障害の認定にかかる申請を取り下げる旨の申し出があったとき

④そのほか、生活保護を受けることになったときなど

●保険料の決め方

保険料は、被保険者一人ひとりにかかります。

年間の保険料額は、医療分、子ども・子育て支援金分があり、それぞれ被保険者全員が負担する「均等割」と、所得に応じ負担する「所得割」との合計額です。

保険料率（都内は原則として均一）や保険料の上限は東京都後期高齢者医療広域連合で設定し、2年ごとに見直しをします。

※所得が少ない場合、一定基準で減額されます。



●保険料の納め方

保険料は、後期高齢者医療制度を円滑に運営するための大切な財源となりますので、保険料の納め忘れがないようにしてください。

①年金からの引落としの方・・・公的年金等を一定額以上受け取り、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金支払額の1/2以内の方は、年金から直接保険料をお支払いいただきます。

ただし、「保険料納付方法変更申出書」と「預金口座振替（自動払込）依頼書」を提出することで、口座振替に変更することができます。

②それ以外の方・・・年金から引落としの要件に当てはまらない方は、区からお送りする納付書により、納期限までに各金融機関窓口、コンビニエンスストア、区役所、特別出張所でお支払いください。ほかにバーコードを利用したコード決済による納付も利用できます。なお、便利な口座振替のご利用をお勧めします。通常、毎月末日に口座振替されます。ご希望の方は納付書に同封の「預金口座振替（自動振込）依頼書」でお申し込みください。

■後期高齢者医療制度に入っていると

高年齢者医療担当課 高年齢者医療係

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方などの、加入者の所得等に応じて保険料を納めていただき、病気などの費用にあてる医療保険制度です。加入者の方が病気やケガで医療を受けた場合、病院の窓口で以下のいずれかを提示すれば、医療費の一部を支払うだけで、残りの金額は後期高齢者医療制度が負担します。

①健康保険証として利用登録したマイナンバーカード

②資格確認書

●窓口で支払う自己負担額

病院などの窓口で支払う自己負担額は、保険適用の総医療費の1割から3割です（自己負担額の割合は所得等により判定します）。詳細については、お問い合わせください。

●高額療養費について

月の1日から末日までの1か月間で自己負担額が限度額を超えた場合、超えた部分が後から支給される制度です。

新たに支給が生じる方には受診から一定期間経過後に東京都後期高齢者医療広域連合から通知がありますので、通知後にご申請ください。

●入院時負担軽減支援金の支給

後期高齢者医療制度に加入している方が、年度内で通算して7日以上入院した場合、入院期間に応じて1～3万円の支援金を支給します。

支給を受けるためには、申請が必要です。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

●葬祭費の支給

後期高齢者医療制度の加入者が亡くなった際、葬祭を行った方に7万円を支給します。

支給を受けるためには、申請が必要です。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

●保養事業について

後期高齢者医療制度に加入している方の健康保持増進を図るため、保養事業を行っています。詳細については、お問い合わせください。

●健康診査の実施

後期高齢者医療制度に加入している方の健康診査を新宿区指定医療機関で実施します。申込方法などは、「各種健康診査」（43ページ）をご覧ください。

※施設入所者は対象とならない場合がありますので、ご注意ください。



●保健事業の実施

後期高齢者医療制度に加入している方で、健康診査の結果等から、フレイルのリスクが高い方に、低栄養などの改善や健康維持のための「個別支援プログラム」を実施します。対象の方には個別に通知します。詳細については、お問い合わせください。

介護保険制度

●介護保険課 推進係

介護保険は、40歳以上の方が加入者となって保険料を負担し、介護が必要と認定されたときは、かかった費用の一部（1割～3割）を支払って介護サービスを利用できる制度です。

●加入者

65歳以上の方、または40歳～64歳の方で医療保険に加入している方です。外国人の方も、新宿区に住民登録がある方は原則として加入者となります。

●保険料

65歳以上の方の保険料は、所得などの状況により決められ、3年ごとに改定されます。

40歳～64歳の方は、加入している医療保険の保険料に介護保険分を加えて納入します。保険料の額は、加入している医療保険により異なります。

●介護サービスの利用

65歳以上の方は、介護が必要となった原因を問わずサービスを利用できます。40歳～64歳の方は、脳血管疾患、認知症などの加齢に伴う病気が原因で、介護を必要とする方が利用できます。

サービスを利用するためには、申請をして要介護認定・要支援認定を受けることが必要です。調査員が自宅や病院などを訪問し、心身や日常生活

の状況などを調査します。また、本人の主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。

介護全般の相談、認定申請の受付などは、高齢者総合相談センターにご相談ください。

●新宿区役所高齢者総合相談センター

☎ 03-5273-4593・03-5273-4254

（ほかにも、区内には10か所の高齢者総合相談センターがあります）

●介護保険制度全般の問い合わせ

●介護保険課

区役所本庁舎 2階

英語、中国語、韓国語で詳しい案内を用意しています。



保険・健康管理・福祉

保健所・保健センター

- 📍 新宿区保健所（健康部）
健康政策課（第2分庁舎分館1階）
健康づくり課（第2分庁舎分館分室4階・5階）
衛生課（第2分庁舎3階）
保健予防課（第2分庁舎分館1階）
- 📍 牛込保健センター
新宿区弁天町 50
03-3260-6231
- 📍 四谷保健センター
新宿区四谷三栄町 10-16
03-3351-5161
- 📍 東新宿保健センター
新宿区新宿 7-26-4
03-3200-1026
- 📍 落合保健センター
新宿区下落合 4-6-7
03-3952-7161

区民の皆さんの健康を守る役割を担っている施設で、地域の保健衛生の中心機関です。保健所は、食・環境衛生、精神保健、結核・感染症対策などの専門的業務を行っています。

また、保健センターでは、地域の皆さんに身近な保健サービスを提供するため、さまざまな健康相談などにより、区民の健康保持・増進、健康についての知識の普及・啓発などに努めています。

各種相談などの日時はそれぞれ異なっていますので、事前にお問い合わせください。

● 女性の健康支援センター（四谷保健センター内）

女性の健康づくりの拠点となるセンターです。健康相談やセミナーを実施するなど、女性が生涯を通じて健康な生活を送ることができるよう、支援しています。

また、体験、測定、情報コーナーがあり、乳がんのしこり触知体験、体組成や血管年齢など、測

定機器を使った簡単な健康チェック、図書・雑誌による健康情報の収集ができます。

■ 在宅医療相談窓口

📍 健康政策課 地域医療係

☎ 03-5273-3839

医療の必要性の高い方でも在宅で療養することが可能になりました。

区民の皆様が安心して在宅療養ができるように、看護師・保健師が在宅療養に必要な医療・看護・リハビリテーションなど、専門的な相談をお受けしています。

○実施日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

8：30～17：00

健康診査・がん検診

■ 健康診査・各種がん検診

📍 健康づくり課 健診係

☎ 03-5273-4207

新宿区指定医療機関で、区民の方を対象とした健康診査・各種がん検診を行っています。

※ 受診券の申込みは健康づくり課健診係で受け付けます。受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。

新宿区指定医療機関一覧
(英・中・韓)



※下記の健康診査・各種がん検診は新宿区民の方が対象です。

各種健(検)診等	対象	実施場所・予約先	費用など
健康診査	16歳以上 (下記注1参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	無料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
胃がん検診	50歳以上 2年に1回 (下記注2参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
大腸がん検診	40歳以上	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
肺がん検診	40歳以上	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
子宮頸がん検診	20歳以上の 偶数年齢女性 (下記注3参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
乳がん検診	40歳以上の 偶数年齢女性 (下記注3参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
前立腺がん検診	50歳以上 男性	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 健康診査と同時に実施します。 健康診査の対象でない方は単独で実施します。
骨粗しょう症予防検診	20歳以上	各保健センター	有料 区の広報紙などでお知らせします。
歯科健康診査	16歳以上	医療機関(受診票の申込みは健康づくり課)	有料 受診票が届いたら医療機関(一覧は受診票とともに送付)に直接お問い合わせください。

注1：健康診査の対象…① 16～39歳は区民(学校・勤務先等で受診機会のない方) ② 40～74歳は新宿区国民健康保険加入者と生活保護等受給中の方 ③ 75歳以上は東京都後期高齢者医療制度加入者(65歳以上の加入者含む)と生活保護等受給中の方

注2：胃がん検診…①胃内視鏡検査か、胃部エックス線検査を選んで受診できます。

②胃部エックス線検査は毎年受診できます。

③ 40～49歳の方は、胃部エックス線検査のみ受診できます。

注3：子宮頸がん検診・乳がん検診…奇数年齢女性で、前年度未受診の方は受診できます。



保険・健康管理・福祉

予防接種

保健予防課 予防係

該当する方には予防接種予診票をお送りします。

●高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

対象者：① 65 歳以上の方 ② 60 歳～65 歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に重い障害があり、身体障害者手帳 1 級をお持ちの方

一部自己負担額あり（75 歳以上及び生活保護受給世帯等の方は免除）。

●高齢者用肺炎球菌予防接種

対象者：① 接種日現在、65 歳の方 ② 60 歳～65 歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に重い障害があり、身体障害者手帳 1 級をお持ちの方

※ 過去に肺炎球菌（23 価）ワクチンを受けたことがある方は、対象外です。

一部自己負担額あり（生活保護受給世帯等の方は免除）。

●風しん・麻しん（はしか）抗体検査・予防接種

生まれてくる赤ちゃんへの障害（先天性風しん症候群）と妊婦の麻しんによる早産・流産を防ぐため、希望する方に風しん・麻しん抗体検査と予防接種に係る費用を助成しています。ご希望の方は保健予防課にお問い合わせください。

○対象者

- ・風しん・麻しん（はしか）抗体検査…① 19 歳以上の妊娠を希望する女性 ②①の配偶者・パートナー・同居者 ③妊婦の配偶者・パートナー・同居者

※ 同居者とは、住民登録上の住所が妊娠を希望する女性、妊婦と同じ方です。

※ 過去にこの検査を受けたことがある方、風しん単体ワクチン・麻しん単体ワクチン（麻しん・風しんワクチン（MR ワクチン）を含む）を接種したことがある方、風しん・麻しんの確定診断を受けたことがある方は一部事業の対象外です。

- ・予防接種…上記①～③に該当し、風しん・麻しん抗体検査（妊婦健診、過去の自費での健診を含む）を受けた結果、風しんまたは麻しんの抗体価が低い方

抗体検査は無料。

予防接種は一部自己負担額あり（生活保護受給世帯等の方は免除）。

●带状疱疹

○定期接種

対象者：① 年度中に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳になる方、② 60～64 歳で、免疫機能に重度の障害（身体障害者手帳 1 級程度）がある方、③ 100 歳以上の方に

ついては、2025 年度に限り対象

接種回数：使用ワクチンによって異なります。

一部自己負担あり（生活保護受給世帯等は免除）

その他詳しくは、お問い合わせください。

○任意接種

事業内容については二次元コードからご確認ください。



●風しん第 5 期

過去に定期接種を受ける機会のなかった世代の男性を対象とした風しんの予防接種が定期接種に位置付けられました。定期接種は、事前に風しん抗体検査を受けていただき、風しんの抗体価が低い方を対象に実施します。

令和 6 年度中の麻しん・風しんワクチン（MR ワクチン）の供給不足の状況を鑑み、以下対象者に該当する方については、令和 9 年 3 月 31 日までの期間、引き続き風しん予防接種を定期接種として受けていただけます。ご希望の方は保健予防課にお問い合わせください。

対象者：昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日の間に生まれた男性で、令和 7 年 3 月 31 日までに風しん抗体検査を受けた結果、抗体価が低い方

接種回数：1 回
接種費用：無料

ワクチン：麻しん・風しんワクチン (MR ワクチン)、
または風しん単体ワクチン

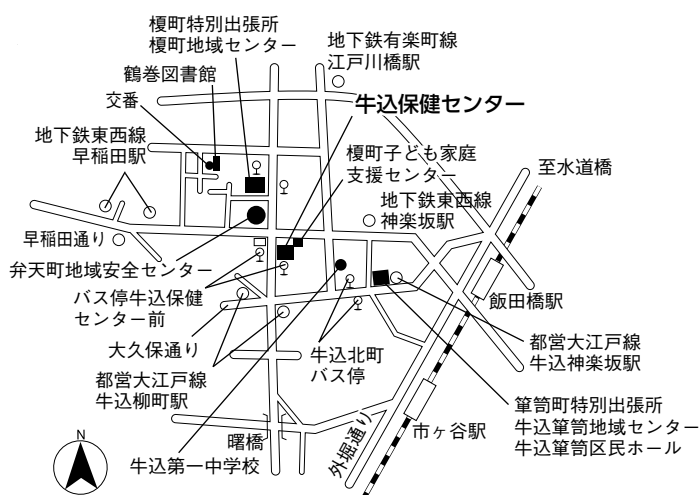
※令和 7 年 3 月 31 日までに抗体検査を受検されていない方は、対象外です。

※主に子どもが対象となる予防接種については、
出産・子育て・教育編をご覧ください。

■保健センター

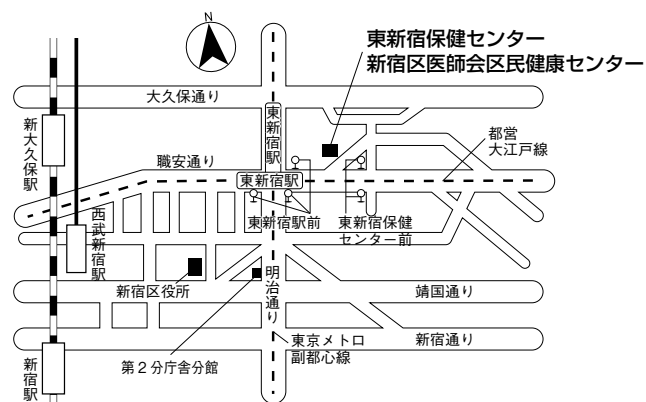
牛込保健センター

新宿区弁天町 50
03-3260-6231



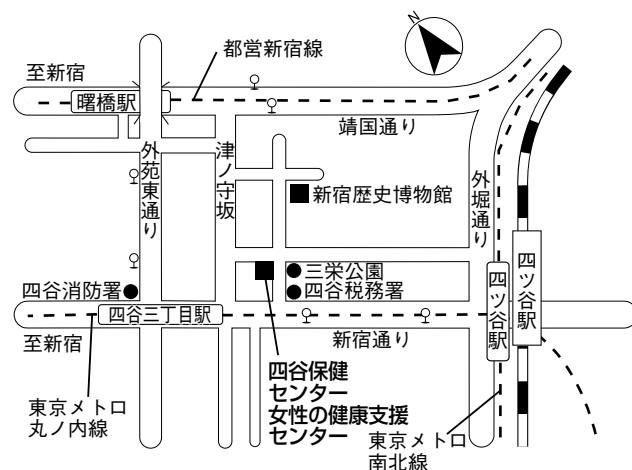
東新宿保健センター

新宿区新宿 7-26-4
03-3200-1026



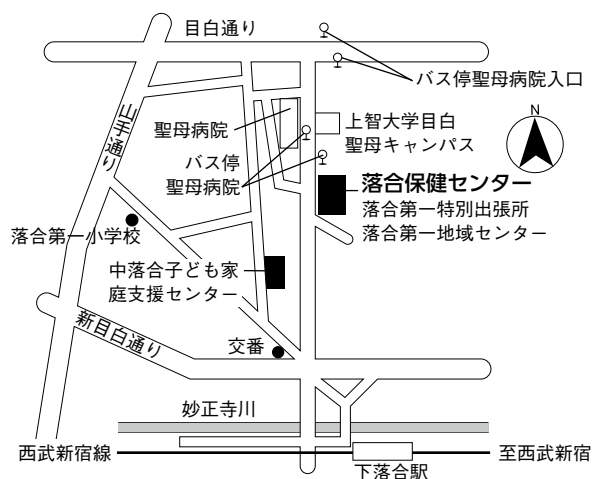
四谷保健センター

新宿区四谷三栄町 10-16
03-3351-5161



落合保健センター

新宿区下落合 4-6-7
03-3952-7161



保険・健康管理・福祉

外国語で対応できる 病院・歯科医

●外国語による医療機関案内

東京都保健医療情報センター「ひまわり」

☎ 03-5285-8181

💻 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語で
診療できる医療機関を案内しています。

○日時：毎日（土・日曜日・祝休日等を含む）

9:00 ~ 20:00

HIV・性感染症検査

保健予防課 予防係

HIV・性感染症（梅毒・クラミジア・B型肝炎
ウイルス）の検査を匿名・無料で受けられます。

予約が必要です。詳しくは二次元コードからご
確認ください。



ひとり親のための 福祉サービス

ひとり親相談

児童育成担当課 育成支援係

ひとり親家庭の悩みごとや、就労・生活全般の
相談を行っています。

ひとり親家庭の就労相談

児童育成担当課 育成支援係

就職・転職や資格取得の講座受講のための給付
等、就労に関する相談を行っています。

東京都母子及び父子福祉資金

児童育成担当課 育成支援係

20歳未満の子を養育しているひとり親家庭の
方が、修学、就職などで資金が必要な場合に貸し
付けます。

ひとり親家庭休養ホーム

児童育成担当課 育成支援係

ひとり親家庭の親と子（20歳未満）が、区が
指定する施設を低額な料金で利用できます（年度
内3回まで）。親のみ、子どものみの利用はでき
ません。

家事援助者雇用費助成（ひとり親 家庭家事・育児サポート）

児童育成担当課 育成支援係

義務教育修了前の児童を扶養するひとり親家庭
へ家事援助者雇用の費用を助成します。

■ひとり親家庭の医療費助成

 **児童育成担当課 育成支援係**

18歳到達以後の最初の3月31日まで（一定以上の障害のある場合は20歳未満）の児童を養育しているひとり親家庭の方で、申請者及び児童が日本の健康保険に加入し、一定の所得基準額未満の方に、申請によりマル親医療証を交付します。

東京都内の医療機関等の窓口マイナ保険証（又は資格確認書）と一緒にマル親医療証を提示することで、保険適用分の医療費について窓口で支払う自己負担分の一部または全額を助成します。

女性のための福祉サービス

■女性相談

 **生活福祉課 相談支援係**

女性の悩みごとやその他のいろいろな相談に応じ、経済的・社会的に自立した生活ができるよう適切な援助をします。

あなたが、夫や男性などからの暴力や妊娠・出産のことで悩んだり、家出をして行く先がなく保護を求めたい場合などの相談に応じます。

相談は在留資格がなくても受けられますが、利用できる制度は資格により異なります。

■女性・母子の緊急一時保護

 **生活福祉課 相談支援係**

あなたが、夫や男性などから暴力を受けるなどして、行き場がなくなり一時的に避難したいとき、宿泊や食事などを提供することによって保護する制度です。

この制度は、女性・母子のためのもので外国人にも適用されます。

高齢者のための福祉サービス

■高齢者総合相談センター

 **高齢者支援課 高齢者相談第一・第二係**

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）では、高齢者が住み慣れた地域で安心してそのらしい生活を送られるように、介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に支援します。

介護保険に関する相談や、介護保険外サービスの申請等を受け付けています。ご本人のほか、家族や周囲の方も日頃の悩みを気軽に相談ください。

■介護保険外サービス

 **高齢者支援課 高齢者支援係**

高齢者が住み慣れた場所で、安心して自立した生活を送れるよう、下記のような介護保険外サービスを実施しています。各サービスの内容や対象者など、詳しくはお問い合わせください。

配食サービス、理美容サービス、寝具乾燥消毒サービス、おむつ費用助成、補聴器の支給、緊急通報システム、その他

■地域ささえあい館・シニア活動館・地域交流館

 **地域包括ケア推進課 高齢いきがい係**

初めて利用する方は、住所・氏名・年齢が確認できるもの（マイナンバーカードなど）をお持ちになり、利用証の交付を受けてください。

○薬王寺地域ささえあい館：高齢者等の支援を目的とする方や区内在住の60歳以上の方に、高齢者等を支援する「地域支え合い活動」や健康増進・介護予防に向けた活動のほか、いきがいづくり活



保険・健康管理・福祉

動の場として活用していただく施設です。

- シニア活動館：区内在住の50歳以上の方に、ボランティアなどの社会貢献活動や健康増進・介護予防に向けた活動のほか、いきがいづくり活動の場として活用していただく施設です。
- 地域交流館：区内在住の60歳以上の方に、健康増進・介護予防に向けた活動のほか、いきがいづくり活動の場として活用していただく施設です。

障害のある方のための福祉サービス

障害者手帳

☎ 障害者福祉課 相談係

☎ 03-5273-4518

身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、障害者の方を対象とした制度を利用することができます。

制度により手帳の種類や等級、年齢や所得などの制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

身体障害者手帳は、視覚、聴覚、平衡感覚、音声・言語、そしゃく、肢体不自由、心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、免疫機能、肝臓に障害のある方に交付されます。指定医の診断書に基づき、東京都心身障害者福祉センターで判定し、交付されます。

愛の手帳は、知的障害のある方に交付されます。東京都心身障害者福祉センター（児童の場合は、児童相談センター）で判定し、交付されます。

精神障害者保健福祉手帳は、精神障害のある方が一定の障害にあることを証明するものです。医師の診断書などに基づき、都立中部総合精神保健福祉センターで判定し、交付されます。

※精神障害者保健福祉手帳については、42ページ
の保健所・保健センターへお問い合わせください。

障害者福祉のサービス

☎ 障害者福祉課 相談係

障害者手帳をお持ちの方を対象としたサービスを実施しています。いずれのサービスも手帳の内容や年齢・所得などによる受給要件があります。詳しくはお問い合わせください。

〈主なサービスの種類〉

- ・心身障害者福祉手当
- ・心身障害者医療費助成
- ・理美容サービス
- ・寝具乾燥・消毒サービス
- ・おむつ費用助成

障害者総合支援法・児童福祉法のサービス

☎ 障害者福祉課 支援係

☎ 03-5273-4583

身体障害者（児）・知的障害者（児）・精神障害者（児）・難病等の方を対象とした介護、訓練等の障害福祉サービスがあります。サービスを利用するためには、事前にサービス等利用計画の作成が必要です。サービスによっては、障害支援区分等の認定を受ける必要があります。詳しくはお問い合わせください。

生活に困っている方のための福祉サービス

仕事と家計に関する相談

☎ 生活福祉課 生活支援相談窓口

☎ 区役所第2分庁舎1階

☎ 03-5273-3853

FAX 03-3209-0278

新宿区社会福祉協議会 暮らしの相談窓口
 新宿区高田馬場 1-17-20
 03-5273-3546
 03-5273-3082

「生活を立て直したい」「仕事や家計に関する相談がしたい」「経済的に困っているが、どこに相談したらよいのかわからない」などの相談に、社会福祉士等の資格を持つ相談支援員が対応します。
 日時：月～金曜日（祝休日等を除く）8:30～17:00

■ひきこもりに関する相談

生活福祉課 ひきこもり総合相談窓口
 （生活支援相談窓口）
 区役所第二分庁舎 1 階
 03-5273-3184
 03-3209-0278

ひきこもりの当事者やその家族からお話を伺い、必要に応じて関係機関と連携して総合的に対応します。
 日時：月～金曜日（祝休日等を除く）8:30～17:00

■生活保護の準用

生活福祉課 相談支援係

生活保護とは、生活に困っている日本国民に対して、生活保護法に基づいて、生活を保障するとともに、自立を助長することを目的とした制度です。

特定の在留資格のある外国人にも、この法律が準用される場合があります。

そのため、相談を受けるうえで、以下の事項などをお聴きします。

- ・在留資格のこと
- ・家族のこと（親・子ども・兄弟）
- ・今までの生活のこと（収入・仕事など）

- ・住まいのこと（持家・公営住宅・民間住宅・その他）
 - ・資産のこと（不動産・預貯金・生命保険・養老保険など）
 - ・その他、病気のことなど
- 詳しくは、お問い合わせください。

その他の医療・福祉サービス

■家庭相談

児童育成担当課 育成支援係

家庭生活の人間関係全般に関する相談（婚姻・離婚・認知など）を行っています。
 日時：月～金曜日（祝休日等を除く）13:00～17:00

03-5273-4558

■悩みごと相談室

男女共同参画課

03-3341-0801（面接予約）

03-3353-2000（相談員）

03-3341-0905（男性相談員）

※土曜午後のみ

03-5273-3646（第1分庁舎相談員）

※月曜のみ

様々な悩みごとの相談をお受けし、問題の解決に向けて相談員と一緒に考えます。相談は、月曜日から土曜日まで男女共同参画推進センターで行っています。相談時間は10:00～16:00（12:00～13:00を除く）です。電話相談の受付は、15:30までとなります。土曜日13:00～16:00は男性相談員もいます。また、月曜日は区役所第1分庁舎でも行っています。相談は無料で、面接相談は予約



保険・健康管理・福祉

が必要で、電話相談は直接おかけください。

なお、男女共同参画推進センターには、男女共同参画に関する日本語資料を収集提供する資料コーナーがあるほか、啓発活動として講座も開催しています。

 新宿区荒木町 16

休館日：祝休日、年末年始

■DV 相談ダイヤル

 新宿区配偶者暴力相談支援センター

 03-5273-2670

 03-5273-2722

配偶者や恋人等、親密なパートナーからの暴力をDV（ドメスティック・バイオレンス）といいます。DVは重大な人権侵害です。

DVで困っていたら、専用電話で相談ができます。相談は無料です。秘密は守ります。名前を言わなくても相談できます。

日時：月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）

9：00～17：00



仕事・ 在留資格

にほん はたら
日本で働く

とうきょうがいこくじん こよう
東京外国人雇用サービスセンター

p52



しんじゅくがいこくじん こよう し えん し どう
新宿外国人雇用支援・指導センター

p52

こうきょうしよくぎょうあんていしよ
公共職業安定所（ハローワーク）

p53

しゅつにゆうこくざいりゅうかん りきよく
出入国在留管理局



p53



し かくがいかつどうきよ か
資格外活動許可

p54

しゅうろう し かくしやうめいしよ
就労資格証明書

p54

ふ ほうたいざい
不法滞在・
ふ ほうしゅうろう
不法就労



p55

りゅうがくせい そつぎょう ご
留学生の卒業後の
就労



p55

ろうどうけいやく ていけつ
労働契約の締結



p55

ろうどう ほ けんせい ど
労働保険制度



p56

ろうどうそうだん
労働相談



p56

日本で就労するには、就労が認められている在留資格が必要で、在留資格は大まかに次の三つに分類できます。

- (1) 就労に制限がない在留資格 (4 種類) :
永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者
- (2) 就労が認められる在留資格 (19 種類) :
外交、公用、教授、芸術、宗教、報道、高度専門職、経営・管理、法律・会計業務、医療、研究、教育、技術・人文知識・国際業務、企業内転勤、介護、

- 興行、技能、特定技能、技能実習
- (3) 就労が認められない在留資格 (5 種類) :
文化活動、短期滞在、留学、研修、家族滞在

※「留学」の在留資格で在留する外国の方については、事前に法務省地方出入国在留管理局で資格外活動の許可を受ければ、一定条件のもと、原則として1週間28時間以内のアルバイトが可能です。

※「特定活動」の在留資格の場合は、個々に就労の可否が異なります。

東京外国人雇用サービスセンター

🏠 新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷
四谷タワー 13 階
☎ 03-5361-8722
🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

外国人留学生の方や専門的・技術的分野等の在留資格を所持して、仕事を探している外国人の方を支援する国（厚生労働省）の機関です。

(1) センターをご利用いただける方

- ①「技術・人文知識・国際業務」、「技能」などといった専門的・技術的分野の在留資格を所持している外国人の方等
- ② 大学・大学院・短大・専門学校卒業後、日本で就職を希望している外国人留学生の方（卒業年次の一つ前の学年から登録が可能です。）

(2) お持ちいただくもの（原本、コピー不可）

「技術・人文知識・国際業務」、「技能」などの方…「在留カード」
特定活動の方…「在留カード」と「パスポート」
（指定書確認のため）

留学生の方…「在留カード」と「学生証」

- (3) 通訳員・在留資格に関するアドバイザーの配置

- ① 英語・中国語の通訳員がいます。通訳が必要な方はあらかじめ電話でご確認ください。
相談時間：9:00～17:00
- ② 在留資格に関するアドバイスが受けられます。
相談時間：10:00～17:00

相談時間：9:00～17:00
（土・日・祝休日及び年末年始は休み）

新宿外国人雇用支援・指導センター

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-10 ハローワーク新宿
（歌舞伎町庁舎）1 階
☎ 03-3204-8609

次の在留資格の方の相談・紹介を行っています。

- 永住者、定住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等の就労に制限のない方

○アルバイトを希望する外国人留学生、家族滞在の方

○ワーキングホリデーの方
お持ちいただくもの（原本、コピー不可）
在留カード、パスポート（指定書）、学生証（留学の在留資格の場合）

当センターは英語・中国語の通訳員がいます。
通訳員は 9:00 ～ 17:00 までとなります。

受付時間：8:30 ～ 17:15
（土・日・祝休日及び年末年始は休み）

公共職業安定所 （ハローワーク）

全国各地にあり、国籍の区別なく職業相談・職業紹介を行う国（厚生労働省）の機関で、職種、賃金、勤務時間、通勤などの希望する条件にあった求人の紹介をしています。一部のハローワークでは外国語通訳員が配置されています。

なお、在留カード、パスポート（指定書）等により在留資格及び就労が可能かどうかを確認しています。

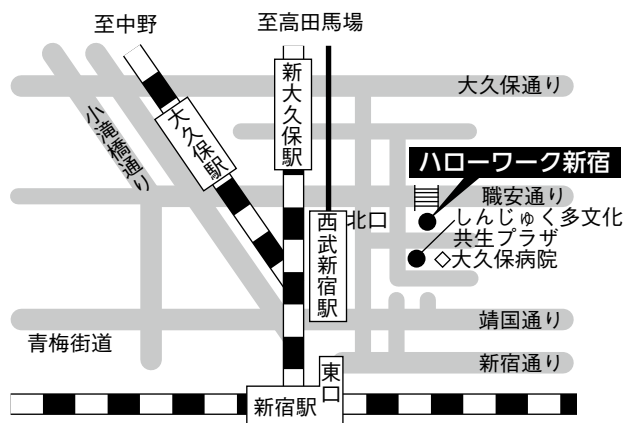
●新宿公共職業安定所 西新宿庁舎

新宿区西新宿 1-6-1

新宿エルタワー 23 階

職業相談 ☎ 03-5325-9593

J R 新宿駅下車 徒歩 3 分



出入国在留管理局

東京出入国在留管理局

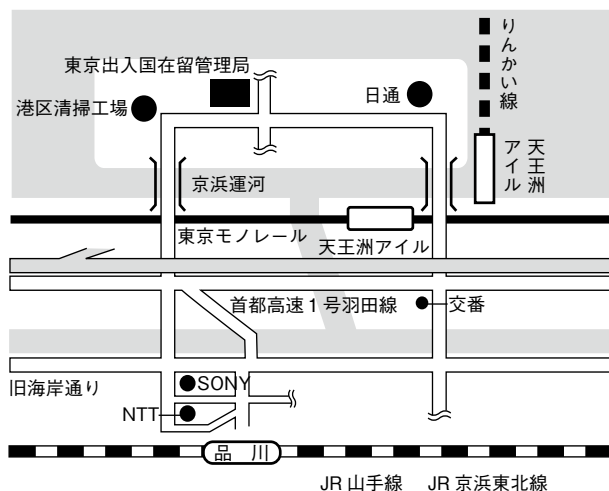
港区港南 5-5-30

☎ 0570-034259

03-5796-7234 (IP 電話・海外から)

http://www.immi-moj.go.jp/

交通のご案内：① JR 品川駅港南口（東口）から都バス『品川埠頭（循環）』または『東京出入国在留管理局前（折返し）』で「東京出入国在留管理局前」下車、②東京モノレール「天王洲アイル（南口）」またはりんかい線（埼京線乗入）「天王洲アイル（A 出口）」から徒歩 15 分



仕事・在留資格

在留資格の変更、在留期間の更新

日本に在留する外国人の在留資格の変更や更新許可、再入国許可などの在留関係の申請は、お住まいの地区を管轄する地方出入国在留管理局で、申請人本人が行います。なお、16歳未満の方、疾病などやむを得ない事情で本人が行くことができない方については、原則として同居の親族の方が代理申請する必要があります。

再入国許可

再入国許可には数次再入国許可と1回限りの許可があります。再入国許可の有効期限は、再入国許可の効力発生の日から5年を超えない範囲で許可されます。

なお、「みなし再入国許可」制度により、出国後1年以内（在留期限内に限る）に再入国する場合は、有効な旅券、在留カードを提示することで、原則として許可を受ける必要はありません。ただし、3か月以内の在留期間を決定された人と「短期滞在」の人は対象外です。

詳しくは、東京出入国在留管理局に問い合わせてください。

資格外活動許可

外国人 在留総合インフォメーションセンター

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP 電話・海外から)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

外国人は、在留資格に定められた活動範囲内で活動することはできますが、他の在留資格に属する活動で収入を伴う事業や報酬を受ける活動をしようとする場合には、あらかじめ出入国在留管理局で許可を受けなければなりません。

留学生は、勉学を目的としているため、収入を得る活動は原則として認められませんが、学業に

支障を及ぼさないことを前提に、出入国在留管理局で許可の申請をすれば、決められた範囲内で就労することが許可される場合もあります。

在留資格：留学

曜日ごとの時間は自由（1週間に28時間以内）
長期休業期間中は1日8時間以内

在留資格：家族滞在

曜日ごとの時間は自由（1週間に28時間以内）

○ スナック、パブ、パチンコ店など風俗営業または風俗関連営業が行われる所でのアルバイトはできません。

○ 「資格外活動許可」を得ていない留学生などを雇用した場合や、許可された範囲を超えて働かせた雇用主は、不法就労助長罪として3年以下の拘禁刑または300万円以下の罰金に処せられます。

○ 「資格外活動許可」を得ないでアルバイトをした留学生などは、1年以下の拘禁刑または200万円以下の罰金に処せられます。

○ 留学生などが、アルバイトの程度を超えて、本業として報酬目的の活動を行っている場合は、国外退去となるほか、3年以下の拘禁刑または300万円以下の罰金に処せられます。

就労資格証明書

外国人 在留総合インフォメーションセンター

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP 電話・海外から)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

外国人が就労する資格があるかどうかについては、旅券に押された上陸許可証印などのほか、在留カードや資格外活動許可書などで確認できますが、具体的にどのような活動が認められているかについては、各在留資格で決められた活動を詳しく

くみないとわからない場合があります。
そこで、雇用主などと外国人の両方の利便を図るため、外国人が希望する場合、本人が行うことができる就労活動を具体的に示した就労資格証明書が交付されます。

出入国在留管理局に申請してください。

不法滞在・不法就労

許可された在留期間を超えて日本国内に滞在することは、法律違反となり、国外への退去強制の対象となります。

不法就労活動は、不法滞在者（不法入国者、不法残留者など）が働いてお金を稼いだり、働くことが認められていない在留資格（短期滞在、留学など）を許可されている人が、違法に働いてお金を稼ぐことです。ただし、資格外活動の許可を受けている場合は働くことができます。

なお、働くことを認められていない外国人を雇った事業主や不法入国を援助した人などにも罰則があります。

不法就労する外国人の存在は、労働面だけでなく、風俗・治安等いろいろな分野にわたって、様々な問題を引き起こしています。また、不法就労している外国人自身も、過剰な労働をさせられたり、労働災害にあっても十分な救済を受けられないなど被害を受ける場合があります。

留学生の卒業後の就労

外国人在留総合インフォメーションセンター

☎ 0570-013904

03-5796-7112（IP 電話・海外から）

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

留学生が卒業後、日本の企業に就職することができるかどうかは、在留資格の変更が可能かどうかによります。出入国在留管理局で在留資格の変更の手続きを取り、許可を受けられれば就労できます。

手続きには主に次の書類が必要となります。

- ① 在留資格変更許可申請書
- ② 日本での活動に応じた資料
- ③ 旅券及び在留カード等

在留資格変更許可に当たっては、留学生が従事しようとする業務に必要な技術又は知識に関連する科目を専攻して卒業しているかどうかなどを審査します。また、採用する企業についても、そうした技術又は知識を必要とする業務に従事させるかどうかを審査されます。

労働契約の締結

日本国内で働く人は、国籍・性別を問わず、また入国管理法上、合法、違法を問わず原則として、日本の労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法などが適用されます。

労働条件に関する主要な事項については、労働者に書面を交付しなければならないことになっており、特に外国人については言葉の行き違いが生じやすいので、後日のトラブルを避けるため労働



仕事・在留資格

けいやく しよめん おこな かつよう
契約は書面で行うことが必要です。

ろうどう きじゅんほう ろうどうけいやく ていつつ さい しよめん こう
労働基準法で労働契約の締結に際し、書面の交
付が義務づけられている主な事項は次のとおりで
す。

- ① 労働契約の期間
ゆう き ろうどうけいやく こうしん ば あい きじゅん ゆう き ろうどう
② 有期労働契約を更新する場合の基準（有期労働
けいやく つうさんけいやく き かんまた こうしんかいすう じょうげん ふく
契約の通算契約期間又は、更新回数の上限を含
む）
- ③ 就業の場所、従事する業務の内容（就業の場所、
ぎょうむ へんこう はん い ふく
業務の変更の範囲を含む）
- ④ 始業・終業時刻、所定労働時間を超える労働の
しぎょう しぎょうじ こく しょうていろうどう じ かん こ ろうどう
有無、休憩時間、休日、休暇、交替制勤務をさ
う む きゅうけい じ かん きゅうじつ きゅう か こうたいせいきん む
せる場合は就業時転換に関する事項
ば あい しゅうぎょう じてんかん かん じ こう
⑤ 賃金の決定・計算・支払いの方法、賃金の締切り・
ちんぎん けつてい けいさん し はら きゅう ほう ちんぎん しめ き
支払いの時期、昇給に関する事項
し はら じ き しゅうきゅう かん じ こう
⑥ 退職に関する事項（解雇の事由を含む）
たいしよく かん じ こう かい こ じ ゆう ふく

労働保険制度

ろうさい ほけんせいど ろうどう きじゅんかんとうくしよ
① 労災保険制度については労働基準監督署
こうさ ほけん こうきょうしよくきょうあんていじよ
雇用保険については公共職業安定所

にほん ろうどうしゃ ほ ご ろうさい ほけん こうさ ほけん
日本には労働者を保護する労災保険と雇用保険
ふた の二つの制度があります。

ろうさい ほけんせいど かいしゃ じぎょうしょ はたら ろうどうしゃ
労災保険制度は会社や事業所で働く労働者が、
ぎょうむじょう つうきんとじょう ふしやう しばう
業務上または通勤途上で負傷あるいは死亡したと
き、療養補償、休業補償、障害補償、遺族補償等
をおこな を行うものです。

こうさ ほけんせいど しつぎょう ろうどうしゃ つぎ し ごと
雇用保険制度は失業した労働者が次の仕事につ
くまでの一定期間、必要な給付をするもので、日
ほん ざいじゅう がいこくじん がいこくこう む いんおよ がいこく しつ
本に在住する外国人は、外国公務員及び外国の失
ぎょう ほしやうせいど てきやう う りっしやう
業補償制度の適用を受けていることが立証された
ものを除き、国籍を問わず被保険者となります。

こうようぬし ろうさい ほけんせいど ほけんりやう おさ
雇用主は労災保険制度の保険料を納めなければ
なりません。雇用保険については、保険料は雇用
ぬし ろうどうしゃ し はら
主と労働者が支払うことになっています。

労働相談

ろうどうじょうけん ろうさい ほけん そうだん う
労働条件や労災保険の相談を受けています。

● 東京都労働相談情報センター

ちよだく いいたばし
千代田区飯田橋 3-10-3

とうきょう かい
東京しごとセンター 9 階

☎ 03-3265-6110

えいご げつ きんようび
英語：月～金曜日 14:00～16:00

ちゅうごくご か もくようび
中国語：火～木曜日 14:00～16:00

ほかに、テレビ電話通訳により、スペイン語・
ポルトガル語・フランス語・ロシア語・韓国語・
タイ語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア
語・フィリピン語・ヒンディー語・ミャンマー語
に対応しています。

● 東京労働局外国人特別相談・支援室

しんじゅく よつや
新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階

がいこくじんざいりゅうし えん
外国人在留支援センター (FRESC/ フレスク)
ない
内

☎ 03-5361-8728

えいご げつ きんようび
英語：月～金曜日

ちゅうごくご げつ きんようび
中国語：月～金曜日

タガログ語：月・火・水・金曜日

ベトナム語：火・木・金曜日

ネパール語：月～木曜日

インドネシア語：火曜日

カンボジア語：水曜日

タイ語：木曜日

ミャンマー語：金曜日

モンゴル語：金曜日

時間：9:30～16:30

(12:00～13:00 を除く)

● 新宿労働基準監督署 外国人労働者相談コーナー

しんじゅく ろうどう きじゅんかんとうくしよ がいこくじんろうどうしゃ そうだん
しんじゅく ひやくにんちやう
新宿区百人町 4-4-1 新宿労働総合庁舎 4 階

☎ 03-5338-5582

えいご げつ かようび
英語：月・火曜日

ちゅうごくご か もく きんようび
中国語：火・木・金曜日

ミャンマー語：月曜日
韓国語：水・木・金曜日
タイ語：水曜日
インドネシア語：水曜日
時間：9:30～16:30
(12:00～13:00を除く)

●品川労働基準監督署 外国人労働者相談コーナー

品川区上大崎 3-13-26

☎ 03-3440-7556

中国語：水・金曜日
タガログ語：月・木曜日
時間：9:30～16:30
(12:00～13:00を除く)

●厚生労働省外国人労働者向け相談ダイヤル

時間：10:00～15:00
(12:00～13:00を除く)

英語：月～金曜日	☎ 0570-001701
中国語：月～金曜日	☎ 0570-001702
ポルトガル語：月～金曜日	☎ 0570-001703
スペイン語：月～金曜日	☎ 0570-001704
タガログ語：月～金曜日	☎ 0570-001705
ベトナム語：月～金曜日	☎ 0570-001706
ミャンマー語：金曜日	☎ 0570-001707
ネパール語：月～木曜日	☎ 0570-001708
韓国語：水・木・金曜日	☎ 0570-001709
タイ語：木曜日	☎ 0570-001712
インドネシア語：火曜日	☎ 0570-001715
カンボジア語：水曜日	☎ 0570-001716
モンゴル語：金曜日	☎ 0570-001718



仕事・在留資格



しゅっさん
出産・

こそだ きょういく
子育て・教育

こそだ
子育てのサポート

にんしん しゅっさん いくじ
妊娠・出産・育児



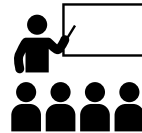
p60

こそだ しえん
子育て支援サービス



p62

こそだ
子育てセミナー



p69

ほ いくえんどう
保育園等

p70



こ ども えん
子ども園

p70

よう ち えん
幼稚園

p70

しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校・中学校

p71



ぎ む きょういく い こう
義務教育以降の
教育

p71

じ どうかん じ どう
児童館・児童コーナー・
学童クラブ



p72



がっこう にほんご がくしゅう
学校での日本語学習

p73

ち いき にほんご がくしゅう
地域での日本語学習

p74

妊娠・出産・育児

■妊娠届・母子健康手帳の交付

☎ 牛込保健センター

☎ 03-3260-6231

☎ 四谷保健センター

☎ 03-3351-5161

☎ 東新宿保健センター

☎ 03-3200-1026

☎ 落合保健センター

☎ 03-3952-7161

☎ 健康づくり課 健康づくり推進係

☎ 03-5273-3047

妊娠がわかったら、なるべく早く妊娠届を保健センター、健康づくり課健康づくり推進係、特別出張所のいずれかに提出してください。

妊娠した方に、妊娠・出産の経過、子どもの発育状況、健康診査、予防接種などを記録する「母子健康手帳」を交付します。

また、妊娠・出産・育児に関する手引書や妊婦健康診査受診票などが入った「母と子の保健バッグ」をお渡しします（住民登録のある方のみ）。

○対象者

妊娠した方（原則として新宿区に住民登録のある方）

○申込方法

窓口でお渡しする妊娠届を提出。

○届出先

保健センター、健康づくり課健康づくり推進係、特別出張所

※詳しくは上記へお問い合わせください。

※健康づくり課、保健センターでは、母子健康手帳の外国語版（韓国語、中国語、スペイン語、タガログ語、英語、ポルトガル語、タイ語、インドネシア語、ベトナム語、ネパール語）をお渡ししています。韓国語、中国語、英語版は特

べつしゅつちやうじよ
別出張所にもあります。

ご希望の方は手帳交付時に申し出てください。

■出産・子育て応援事業 (ゆりかご・しんじゅく)

☎ 各保健センター

健康づくり課 健康づくり推進係

妊婦の方が妊娠中から子育て期まで安心して過ごせるよう応援するために、保健師等の専門職が面談し、妊娠中や産後の情報を紹介しています。保健センター・健康づくり課健康づくり推進係で妊娠届を出した方は、その場で面談を受けることができます。特別出張所で届出した方は、母子健康手帳を持って保健センター・健康づくり課健康づくり推進係に来てください。

妊娠中に新宿区に転入した方も、面談の対象になります。

■母親学級・両親学級

☎ 各保健センター

妊娠・出産・育児について、妊娠中の方やこれから父親になる方を対象に講座を開催します。

○申込方法

詳しくは二次元コードからご確認ください。



■はじめまして赤ちゃん応援教室

☎ 各保健センター

妊婦と産婦を対象に、助産師・保健師などによる相談・助言、子育て情報の提供などを行います。予約が必要です。詳しくは二次元コードからご確認ください。



■産前産後支援事業

子ども総合センター

産前産後に、家事や育児の手伝いが必要な場合、ヘルパー等を派遣します。

○対象

＜区内在住で次のいずれかに該当する方＞

- ・妊婦の方
- ・0歳のお子さんを養育している方
- ・1～2歳のお子さんと4歳未満の兄弟を養育している方
- ・0～2歳の多胎児（双子、三つ子など）を養育している方

○利用料金

1時間1,000円または1,500円（減免制度があります）

- 事前の登録が必要です。登録方法や利用の詳細については二次元コードからご確認ください。



■ベビーシッター利用支援事業 （一時預かり利用支援）

子ども総合センター

仕事やリフレッシュ、病気などの理由により、ベビーシッターを利用した場合に、利用料の一部を助成します。

○対象

区内在住で0歳～小学校入学前のお子さんがいる方

○利用時間

24時間365日

○助成金額

子ども一人1時間当たり2,500円（7:00～22:00）または3,500円（22:00～7:00）

○利用方法

ベビーシッターサービスを利用した後、オンラ

インまたは郵送で申請してください。対象の事業者や申請方法などは、二次元コードからご確認ください。



■出生届

戸籍住民課 戸籍係

生まれてから14日以内に、生まれた場所か届出人の現住所の役所に、父または母が届け出てください。

また、次の届出も忘れないでください。

- ・出生後30日以内に東京出入国在留管理局で在留資格の取得許可申請
- ・本国関係の手続き（旅券の申請など）

※両親またはどちらか一方が特別永住者で、日本で生まれた子どもの特別永住許可申請をする場合は、出生後60日以内に戸籍住民課住民記録係へ申し出てください。この場合は出生届受理証明書が必要です。その他の必要書類については、戸籍住民課住民記録係（☎03-5273-3601）にお問い合わせください。

■産後ケア事業

各保健センター

健康づくり課 健康づくり推進係

産後の育児支援が必要なお母さんと赤ちゃんへの支援です。

支援施設に宿泊するショートステイ型・支援施設に日中通うデイサービス型・助産師が利用者の自宅に訪問するアウトリーチ型の3つのタイプがあります。詳しくは二次元コードからご確認ください。



○利用できる方

- ・お母さんと赤ちゃんともに新宿区に住民登録がある方
- ・産後ケアを必要とする方



出産・子育て・教育

・お母さんと赤ちゃんともに医療行為・入院加療
の必要のない方

○利用料

自己負担額があります（減免制度があります）

○申込方法

事前の登録申請が必要です。妊娠8か月（28週）以降に担当の保健センターの窓口、郵送、オンラインで申請してください。

■すくすく赤ちゃん訪問

各保健センター

生後4か月以内の赤ちゃんのいるご家庭を訪問指導員（助産師・保健師等）が訪問します。赤ちゃんの体重測定や育児相談、母子保健サービスの紹介などを行います（無料）。母子健康手帳に添付してある「すくすく赤ちゃん訪問連絡票」（出生通知票）を赤ちゃんが生まれたらすぐにお送りください。

■離乳食講習会

各保健センター

生後5～6か月頃の子どもの持つ保護者を対象に離乳食の進め方（調理実演、試食あり）と事故防止について、お話しします。対象者には案内状をお送りします。

予約が必要です。詳しくは二次元コードからご確認ください。



■1歳児食事講習会

各保健センター

1歳～1歳6か月の子どもを持つ保護者を対象に離乳完了期の食事やおやつについて、お話しします。

「はじめて歯科相談」の通知に記載されている日に受けてください。

■歯科衛生相談

各保健センター

1歳児と2歳児それぞれを対象に、歯科医師と歯科衛生士による相談を行っています。

対象者には、個別に通知をお送りします。

■乳幼児の健康相談

各保健センター

乳幼児の心や体の健康、発達、育児、栄養、歯のことなどについて、保健師、栄養士、歯科衛生士などが相談に応じます。

子育て支援サービス

■乳幼児健康診査

各保健センター

乳幼児を対象に、指定された月齢に無料で身体計測や診察などを行っています。これらは担当の保健センターから個別に通知されます。忘れずに健診を受けましょう。

●3～4か月児健診

実施場所：保健センター

通知：個別に通知

内容：計測、診察、個別相談

●6～7か月児健診・9～10か月児健診

実施場所：都内委託医療機関

通知：3～4か月児健診時に受診票を交付

内容：計測、診察

●1歳6か月児健診

実施場所：区内委託医療機関

通知：個別に受診票を送付

内容：計測、診察

健診受診後に、バースデーサポートギフトをお送りします。



● **1歳6か月児歯科健診**
 実施場所：保健センター
 通 知：個別に通知
 内 容：歯科健診、個別相談

● **3歳児健診**
 実施場所：保健センター
 通 知：個別に通知
 内 容：計測、診察、歯科健診、個別相談

● **5歳児健診（令和8年7月～実施予定）**
 実施場所：保健センター
 通 知：個別に通知
 内 容：計測、診察、集団遊び、個別相談
 ※詳しくは担当の保健センターにお問い合わせください。

■ 予防接種

保健予防課 予防係

予防接種は、赤ちゃん自身が免疫をつくり、病気を予防するのに役立ちます。

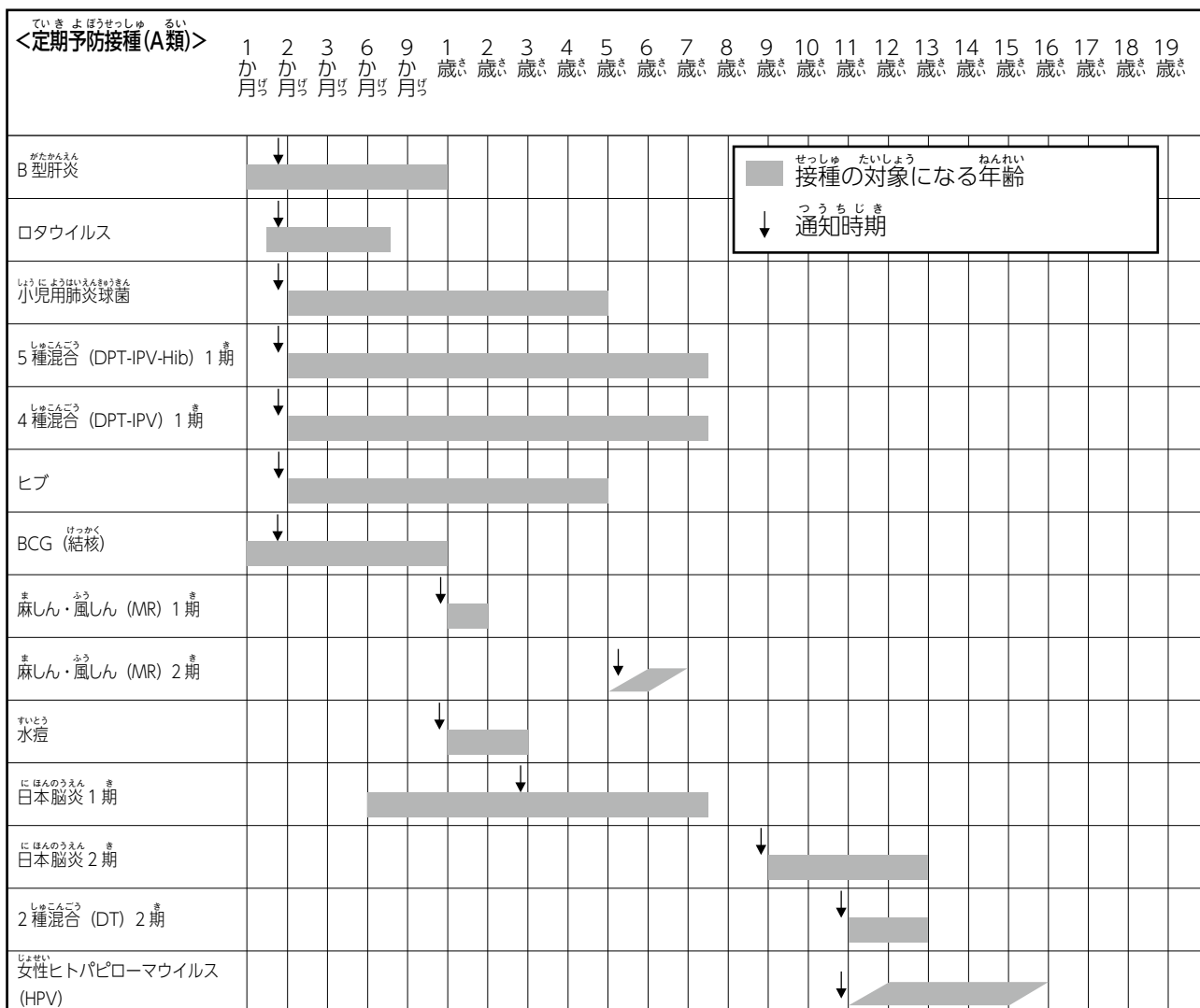
新宿区では、区民を対象に予防接種に係る費用を助成しています。年齢や予防接種の種類などにより、実施時期が異なります。該当する方には予防接種予診票をお送りしています。

<定期予防接種（A類）無料>

● B型肝炎

対象者：1歳未満、3回

※母子感染予防対象者として、健康保険によりB型肝炎ワクチンを受けた子どもは、定期接種の対象外です。



出産・子育て・教育



●ロタウイルス

対象者：① 出生6週0日～24週0日の間に
ある方、2回（1価「ロタリックス」
を接種する場合）

② 出生6週0日～32週0日の間に
ある方、3回（5価「ロタテック」
を接種する場合）

※ いずれも1回目を出生14週6日までに接種す
ることが推奨されています。

●小児用肺炎球菌

対象者：生後2か月～5歳未満、1～4回
（回数は初回接種開始時期等により異
なります）

●5種混合（DPT-IPV-Hib）1期

対象者：生後2か月～7歳6か月未満、4回

●4種混合（DPT-IPV）1期

対象者：生後2か月～7歳6か月未満、4回

●ヒブ

対象者：生後2か月～5歳未満、1～4回
（回数は初回接種開始時期等により異
なります）

●BCG（結核）

対象者：1歳未満、1回

●麻しん・風しん（MR）1期・2期

対象者：1期→1歳～2歳未満、1回
2期→5歳～7歳未満で、小学校就学
前の1年間（4月1日～3月31
日）1回

※ 令和6年度中のワクチン供給不足により、定期
接種対象期間中に麻しん・風しんワクチン（MR
ワクチン）を受けることができなかった方は、
令和7年4月1日から令和9年3月31日ま
での期間、定期接種として受けていただけます。
該当の方は保健予防課にご相談ください。

対象者：2022年4月2日～2023年4月1
日生まれの方で1期の接種が完了して
いない方
2018年4月2日～2019年4月1
日生まれの方で2期の接種が完了して
いない方

●水痘

対象者：1歳～3歳未満、2回

●日本脳炎1期・2期

対象者：1期→生後6か月～7歳6か月未満、
3回
2期→9歳～13歳未満、1回

※ 1995年4月2日～2007年4月1日生まれ
の方は、20歳になるまでの間に不足回数分を
無料で接種できます。

●2種混合（DT）2期

対象者：11歳～13歳未満、1回

●女性ヒトパピローマウイルス（HPV）

対象者：小学6年生～高校1年生相当年齢の女
性、2～3回（回数は使用ワクチン及
び接種開始年齢によって異なります。）

<任意接種>

次のものがあります。詳しくはお問い合わせく
ださい。生活保護受給世帯等の方は、いずれも自
己負担額が免除されます。

●おたふくかぜ

対象者：1歳～小学校就学前（6歳になる日以
後の最初の3月31日まで）、1回
一部自己負担額あり。

●インフルエンザ

対象者：生後6か月～19歳未満（接種時期に
制限あり）、最大2回
一部自己負担額あり。

●麻しん・風しん（MR）

対象者：2歳～18歳で、定期接種未接種の方
（定期接種対象者を除く）、最大2回
（未接種回数分）

●男性ヒトパピローマウイルス（HPV）

対象者：小学6年生～高校1年生相当年齢の男
性、最大3回（年度内に接種する回数
ぶん分）

■子どもの歯と口の健康チェック とフッ化物塗布

健康づくり課 健康づくり推進係

3歳～7歳のお子さんを対象に、区内委託歯科医療機関の歯科医師が無料で歯と口の健康チェックと歯の質を強くするためのフッ化物塗布を行います。対象の方には、区から受診票をお送りします。

■誕生祝い品の支給

児童育成担当課 子ども医療・手当係

子どもの誕生をお祝いして、「誕生祝い品」をお贈りします。
支給対象は、新宿区内に住所があり、新たに子どもを出産し、かつ、その子どもも新宿区に住所を定めた方です。
対象となる方へは、区からお知らせします。

■子どもの医療費助成

児童育成担当課 子ども医療・手当係

18歳到達以後の最初の3月31日までの児童で、日本の健康保険に加入している方に申請により医療証を交付しています。
東京都内の医療機関等の窓口でマイナ保険証（又は資格確認書）と医療証を一緒に提示することで、保険適用分の医療費について自己負担なしで受診できます。また、入院時に食事療養費を支払ったときや、都外の医療機関を受診したときなど、医療費を自己負担した場合は、助成申請してください。

○手続き

必要書類を用意し、児童育成担当課子ども医療・手当係または特別出張所で申請してください。

○必要書類

- ・申請者名義の振込口座が確認できるもの

- ・子どもが健康保険に加入していることが確認できるもの（資格確認書、資格情報のお知らせ等）

■子どもショートステイ

子ども総合センター

●子どもショートステイとは

18歳未満のお子さんを対象に、次の要件で昼夜を通してお子さんを養育する方がいないときに、区内の児童福祉施設や協力家庭等で預かり、養育する制度です。

- ・病気や出産のため入院する
- ・家族の病気の介護をする
- ・事故や災害にあった
- ・育児により疲労している
- ・宿泊を伴う出張をする（年間利用日数制限あり）
- ・そのほか、お子さんを家庭で養育できない事情ができた

○対象

区内在住の生後60日～18歳未満の子ども

○利用できる日数

7泊以内（1泊は24時間）。日帰り利用はできません。

○お預かりする施設など

二葉乳児院、区内ショートステイ協力家庭

○利用料

1泊（24時間）3,000円（保護者の方の所得により減免制度があります）

○利用の要件・方法

利用の詳細については二次元コードからご確認ください。



■トワイライトステイ

子ども総合センター

夜間、子どもを養育できないときに、区内協力家庭等で最大5時間預かる制度です。



出産・子育て・教育

- 対象
区内在住の生後 60 日～ 18 歳未満の子ども
- 利用できる時間・回数
原則 17:00～22:00 のうち 5 時間。年 12 回
- 利用料
1 回 2,000 円（保護者の所得により減免制度があります）
- 利用の要件・方法
利用の詳細については二次元コードからご確認ください。



児童手当

児童育成担当課 子ども医療・手当係

18 歳到達以後の最初の 3 月 31 日までの児童を養育している方に手当が支給されます。

※ 児童は日本国内に居住している必要があります（ただし留学等は除く）。

支給対象児童 1 人あたり

0 歳～ 3 歳未満の第 1 子・第 2 子	月額 15,000 円
3 歳～ 18 歳年度末までの第 1 子・第 2 子	月額 10,000 円
0 歳～ 18 歳年度末までの第 3 子以降	月額 30,000 円

※ 子の人数は、22 歳到達以後の最初の 3 月 31 日までの間にある子の中で数えます（監護相当・生計費負担関係にある子）。

○注意点
受給するためには申請が必要です。申請が遅れると支給開始が遅れる場合があります。
申請にあたり、申請書以外にも書類の提出をお願いすることがあります。

児童育成手当

児童育成担当課 育成支援係

児童育成手当には二つの手当があり、申請により支給されます。いずれの手当も所得制限があります。

● 育成手当

18 歳到達以後の最初の 3 月 31 日までの児童で、次のいずれかの状態にある児童を扶養している方

- ・ 父母が離婚した児童
- ・ 父または母が死亡した児童
- ・ 父または母に重度の障害（身体障害者手帳 1 ～ 2 級程度）のある児童
- ・ 父または母が生死不明である児童
- ・ 父または母に引き続き 1 年以上遺棄されている児童
- ・ 父または母が裁判所から DV 保護命令を受けた児童
- ・ 父または母が法令により引き続き 1 年以上拘禁されている児童
- ・ 婚姻によらないで出生し、子の父（父子家庭の場合は母）に扶養されていない児童

○支給額
児童 1 人につき月額 13,500 円

● 障害手当

次のいずれかに該当する 20 歳未満の児童を扶養している方

- ・ 「愛の手帳」の 1・2・3 度程度
- ・ 「身体障害者手帳」の 1・2 級程度
- ・ 脳性麻痺または進行性筋萎縮症

○支給額
児童 1 人につき月額 15,500 円



■児童扶養手当

児童育成担当課 育成支援係

18歳到達以後の最初の3月31日まで（一定の障害のある場合は20歳未満）の児童で、次のいずれかの状態にある児童を養育している父または母もしくは養育者に対して支給する手当です。手当を受けるためには申請が必要です。また、所得制限があります。

- ・ 父母が離婚した児童
 - ・ 父または母が死亡した児童
 - ・ 父または母に重度の障害（身体障害者手帳1～2級程度）のある児童
 - ・ 父または母が生死不明である児童
 - ・ 父または母に引き続き1年以上遺棄されている児童
 - ・ 父または母が裁判所からDV保護命令を受けた児童
 - ・ 父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
 - ・ 婚姻によらないで出生し、子の父（父子家庭の場合は母）に扶養されていない児童
- ※ 児童が国外で生活している場合は受給できません。

○支給額（2025年4月現在）

- ・ 児童1人の場合
全部支給 月額 46,690 円
一部支給 所得に応じて月額 11,010 円～46,680 円
- ・ 児童2人目以降の加算額
全部支給 月額 11,030 円
一部支給 所得に応じて月額 5,520 円～11,020 円

■特別児童扶養手当

児童育成担当課 育成支援係

下記程度の障害のある20歳未満の子どもを養育している方に支給する手当です。手当を受けるためには申請が必要です。また、所得制限があります。

●身体障害

- ・ おおむね「身体障害者手帳」1級～3級程度（下肢障害については4級の一部を含む）
- ・ 疾患により長期にわたる安静を必要とする程度の状態にあるものなど

●知的障害

- ・ おおむね「愛の手帳」1度～3度程度

●精神障害

- ・ 上記と同程度の障害（自閉スペクトラム症等により日常生活に著しい制限を受ける方等）

●重複障害

- ・ 複数の障害がある場合は、個々の障害の程度が上記より軽度な場合でも該当となることがあります。

○支給額（2025年4月現在）

- 障害児1人につき月額
- 1級 56,800 円
 - 2級 37,830 円
- （障害の程度に応じて決まります。）

■ファミリーサポート事業

社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会
新宿区ファミリー・サポート・センター
新宿区高田馬場 1-17-20
03-5273-3545

●通常の預かり

区民による会員制の相互援助活動により、地域の中での子育てを支援しています。子育ての援助



出産・子育て・教育

う 受けたい方（利用会員）と子育ての援助をした
い方（提供会員）ともに登録が必要です

○対象

く ないざいじゅう ざいぎん ざいがく せいご にち さい
区内在住・在勤・在学で、生後 43 日～ 18 歳
までの児童の保護者

○相互援助活動の内容

- ・ 保育園、子ども園、幼稚園、小学校、学童クラ
ブ等の保育施設の開始時間まで児童を預かるこ
と
- ・ 保育施設等の終了時間後、児童を預かること
- ・ 保育施設等までの送迎を行うこと
- ・ 保育施設等の休業日に児童を預かること
- ・ その他会員の子育ての援助に必要な活動

○利用時間

6:00～22:00

○利用料金

7:00～19:00 1 時間 800 円

じょうき いがい じかんたい ねんまつねんし じかん えん
上記以外の時間帯、年末年始は 1 時間 900 円

○利用方法

- ① ファミリー・サポート・センターへ登録手続き
(要予約) をし、利用申込みをする。
- ② 提供会員を紹介してもらい、事前打合せをする。
- ③ サポートをお願いする。

●病児・病後児預かり

じどう びょうき びょうき かいふくき ほ
児童が病気のときや、病気の回復期にあり、保
育施設などに預けることができないときに、提供
会員が利用会員か提供会員の自宅で預かります。

○対象

く ないざいじゅう さい しょうがく ねんせい かいいんとうろく
区内在住で 1 歳～小学 6 年生の会員登録してい
る児童の保護者

○利用時間

8:00～18:30 (土・日・祝休日・年末年始
を除く)

○利用料金

1 時間 1,000 円

※ 事前に医師の診断が必要です。病状によっては
利用できない場合があります。

○利用方法についてはお問い合わせください。

■地域子育て支援センター

にゅうようじ ほごしゃ じゆう りよう おやこ
乳幼児とその保護者が自由に利用できる親子の
遊び場、つどいの場所です。利用料は不要です。

かいかんび じかん などについてはお問い合わせくだ
さい。

●地域子育て支援センター二葉

しんじゅくく みなみもとまち
新宿区南元町 4

☎ 03-5363-2170

こう とう しの まちえき と ほ ぶん よ やえき
交 通：JR 信濃町駅から徒歩 8 分、JR 四ツ谷駅
から徒歩 13 分

●地域子育て支援センター原町みゆき

しんじゅくく はらまち
新宿区原町 2-43

☎ 03-3356-2663

こう とう と えいおお え ど せんうしごめやなぎやうえき と ほ ぶん
交 通：都営大江戸線牛込柳町駅から徒歩 2 分

■ゆったりりの

おや こ たいしゅう かいいんせい し せつ しょうさい
親と子を対象にした会員制の施設です。詳細は
お問い合わせください。

しんじゅくく きたやまぶしやう きたやまぶし じ どうかん かい
新宿区北山伏町 2-17 北山伏児童館 1 階

☎ 03-5228-4377

こう とう とうきやう とうさいせん かぐらざかえき と ほ ぶん
交 通：東京メトロ…東西線神楽坂駅から徒歩 10
分

と えいち かてつ おお え ど せんうしごめ かぐらざかえき
都営地下鉄…大江戸線牛込神楽坂駅また
は牛込柳町駅から徒歩 10 分

と 都バス…飯 62・橋 63 系統「山伏町」か
ら徒歩 5 分。白 61 系統「牛込柳町駅前」

から徒歩 10 分

■子ども総合センター・子ども家庭 支援センター

こ ども 総合センターは、しょうがい じ たいおう ふく
子ども総合センターは、障害児への対応を含
め、総合的に子育てをサポートしています。子
ども家庭支援センターや児童館としての機能を
持つほか、学童クラブや、放課後などに障害児
に活動の場を提供するサービスがあります。



子ども家庭支援センターは、児童館としての機能を持つほか、地域の子育て家庭をサポートします。

●子どもと家庭の総合相談

子育ての不安や悩み、困っていることやわからないことなど、ご相談ください。センターのスタッフが一緒に考え、アドバイスします。また、必要に応じて専門機関の紹介などもします。

●子どもの預かりサービス等

○産前産後支援事業（61 ページ参照）

○子どもショートステイ（65 ページ参照）

○トワイライトステイ（65 ページ参照）

○ひろば型一時保育

乳幼児を短時間預かる制度です。子ども総合センター・榎町子ども家庭支援センター・中落合子ども家庭支援センターで実施しています。

○子育て訪問相談

経験豊かな相談員が自宅に訪問し、子育て相談をお聞きしたり、子育ての情報を提供します。お近くの子ども総合センター、または子ども家庭支援センターにお問い合わせください。

○家庭訪問型子育てボランティア推進事業（ホームスタート）

妊娠中や育児（0 歳～6 歳）について不安がある保護者・妊婦の家庭を訪問します。

●親と子のひろば

- ・開館時間中いつでも自由に来館して、一日中遊べるように施設を開放しています。
- ・乳幼児を持つ保護者の方の交流や仲間づくりを兼ねた行事、子育て支援講座も開催しています。

●子どもの虐待防止に向けて

虐待かな？と心配に思ったら、子ども総合センターか、子ども家庭支援センターに連絡してください。地域や関係機関、東京都児童相談センターと連携して問題の解決を図ります。

●発達相談・サービス利用相談

子どもの発達への不安や関連サービスの利用等について相談を受けます。また、専門的な支援等を行うサービスや、発達に不安のある子どもを預かる障害幼児一時保育サービスもあります（子ども総合センター）。

☞子ども総合センター

🏠 新宿区新宿 7-3-29

☎ 03-3232-0675

☞信濃町子ども家庭支援センター

🏠 新宿区信濃町 20

☎ 03-3357-6855

☞榎町子ども家庭支援センター

🏠 新宿区榎町 36

☎ 03-3269-7345

☞中落合子ども家庭支援センター

🏠 新宿区中落合 2-7-24

☎ 03-3952-7752

☞北新宿子ども家庭支援センター

🏠 新宿区北新宿 3-20-2

☎ 03-3362-4152

子育てセミナー

■多言語高校進学ガイダンス

☞公益財団法人 新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課

☎ 03-3232-5121

FAX 03-3209-1833

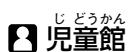
主に、区内在住・在学の外国人生徒とその保護者に向けた、日本の高校進学についての説明・相談会です。公立・私立各高校についての説明のほか



出産・子育て・教育

か、進路の概要説明をしています。通訳付きです。
実施時期など詳細はお問い合わせください。

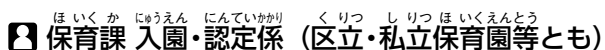
子育て講座・幼児サークル



子育てに関する講座や乳幼児のお子さんの仲間
づくりのためのサークルを行っています。詳しく
は、お近くの児童館へお問い合わせください。

保育園等

認可保育園等に入園する



認可保育園は、保護者が就労等によりお子さん
の保育を必要とする場合に保育を行う児童福祉施
設です。同じように保育を行う事業所内保育所な
どもあります。

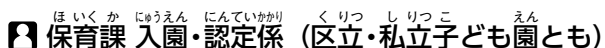
基本保育料は無料です。

入園の申込みは、保育課で受け付けます。

入園後、日本語によるコミュニケーションが難
しいお子さんや保護者への支援を、必要に応じて
行っています。必要な場合は、入園した園にご相
談ください。

子ども園

認定こども園に入園する



認定こども園は、保育園と幼稚園の両方の機能
をあわせ持つとともに、保護者の子育てを総合的
に支援することを目的として設置された施設で
す。

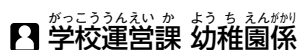
基本保育料は無料です。

幼稚園機能の利用を希望する場合の入園申込み
は各認定こども園で、保育園機能の利用を希望す
る場合の入園申込みは保育課で受け付けます。

入園後、日本語によるコミュニケーションが難
しいお子さんや保護者への支援を、必要に応じて
行っています。必要な場合は、入園した園にご相
談ください。

幼稚園

区立幼稚園に入園する



03-5273-3103

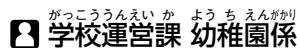
小学校入学前の3～5歳の幼児を対象にした教
育施設として、区立と私立の幼稚園があります。
区立幼稚園は、3～5歳児クラスの幼稚園です。
保護者とともに区内に住民登録のある幼児が対
象となります。

入園料と保育料は無料です。

入園の申込みは、各幼稚園で受け付けます。

詳細については、お問い合わせください。

私立幼稚園に入園する



03-5273-3103

区内に住民登録があり、私立幼稚園等（区内・
区外を問わず）に入園する園児の保護者に、保育
料などの補助を実施しています。ただし、補助内
容は、通う幼稚園や住民税額により異なります。

詳細については、学校運営課にお問い合わせく
ださい。



小学校・中学校

区立小・中学校に入学する

 学校運営課 学事係

 03-5273-3089

●入学するには

日本では、小学校 6 年間、中学校 3 年間の計 9 年間、年齢では満 6 歳～ 15 歳が義務教育とされています。

外国籍児童・生徒には就学義務はありませんが、就学（入学）を希望する場合は、申請により認められます。お子さんと保護者の方の在留カード等をお持ちのうえ、ご相談ください。

●教育費は

区立小・中学校でかかる費用は入学金、授業料、教科書代など無料です。保護者の負担となるのは、学用品費、遠足、修学旅行費用などですが、支払いが困難な家庭には、所得基準により教育費を補助する制度があります。

その他の詳細は、学校運営課学事係にお問い合わせください。

●日本の教育制度とは

日本の教育は、小学校 6 年間、中学校 3 年間、高等学校 3 年間、大学 4 年間が基本です。

このうち小学校と中学校は、義務教育となっています。外国籍の方には就学の義務はありませんが、区内の小学校、中学校への入学や編入が可能です。

高等学校と大学は、原則として希望者が入学試験を受けて入学します。

このほかに、日本には、小学校入学前の子

特別な支援を必要とするお子さんに

 教育支援課 特別支援教育係

心身に障害等があり、特別な配慮が必要な子どもの就学や転学について相談を受けています。

区内には、
発達障害の子どものためにまなびの教室（特別支援教室）

知的障害の子どものために特別支援学級
肢体不自由の子どものために区立新宿養護学校があります。

また、都立の特別支援学校への就学や転学の相談にも応じています。

義務教育以降の教育

日本の高等学校、大学（私費留学生の場合）に入るには

日本の公立または私立の高等学校に入学するための受験資格は、①年齢が入学しようとする年の 4 月 1 日までに 15 歳に達していること ②外国で 9 年間の学校教育を終了しているか日本の中学校を卒業または卒業見込みであることが必要です。

どもを対象にした幼稚園や保育園、さらに、中学校・高等学校の卒業者を主な対象として特別な技術や職業などを教えることを目的とした専修学校や各種学校もあります。障害者を対象にして特別支援を行う学校もあります。

また、学校は、国立、都県市区町村立（公立）、私立の 3 種類に分かれています。

各学年は、4 月から始まり翌年 3 月に終わります。



出産・子育て・教育

日本の大学は、原則として小学校から高等学校まで12年間教育を受け、18歳になっていないと入学できません。外国籍の方も同じですが、国によって就学年数が足りない場合があります。

受験については、独立行政法人日本学生支援機構のホームページをご覧ください。

http://www.jasso.go.jp/

外国人留学生学習奨励費

多文化共生推進課 多文化共生推進係

区内の大学院、大学、短期大学、または専修学校に1年以上在学し、区内に居住している留学生で、一定の要件を満たす方に、奨励金（年額24万円）を支給します。

児童館・児童コーナー・学童クラブ

児童館・児童コーナー

子ども総合センター・子ども家庭支援センター・児童館

区内には各地域に児童館が設置され、地域の子どもたちに健全な遊び場の提供、仲間づくり、行事、相談などを行っています（72ページの表参照）。

また、幼児サークルや保護者の方への子育てに関する情報の提供や相談を行っています。親子のつどいの場としても利用できます。

児童館の開館時間など

かいかん び とう 開館日等		ほんしおちよう じ どうかん きたやまぶし じ どう 本塩町児童館、北山伏児童 かん なかまち じ どうかん ひがし ご けんちよう 館、中町児童館、東五軒町 じ どうかん わ せ だ みちちよう じ どう 児童館、早稲田南町児童 かん とみひさちよう じ どうかん ひやくにんちよう 館、富久町児童館、百人町 じ どうかん たかだの ば ば だいいち じ どう 児童館、高田馬場第一児童 かん かみおちあい じ どうかん なかい じ 館、上落合児童館、中井児 どうかん きたしんじゅくだいいち じ どうかん 童館、北新宿第一児童館、 にししんじゅく じ どうかん 西新宿児童館	こ そうごう 子ども総合 センター じ どう 児童コーナー	しなの まち こ かていし 信濃町子ども家庭支 えん じ どう 援センター児童コー ナー、榎町子ども家 えのまちよう こ か 庭支援センター児童 ていし えん じ どう コーナー、中落合こ なかおちあい じ どう ども家庭支援セン か ていし えん ター児童コーナー、 きたしんじゅく こ かていし 北新宿子ども家庭支 えん じ どう 援センター児童コー ナー	やくおう じ じ どうかん 薬王寺児童館、 たかだの ば ば だいに じ 高田馬場第二児 どうかん にしおちあい じ 童館、西落合児 どうかん 童館
かいかん 開館 じかん 時間	げつ きんよう び 月～金曜日	9:00 ～ 18:00	9:30 ～ 18:00 ちゅうがくせい い じよう 中学生以上は 19：00 まで	9:30 ～ 18:00	
	ど にちよう び しゅく 土・日曜日・祝 きゅうじつ 休日	9:00 ～ 18:00	9:30 ～ 18:00	9:00 ～ 17:00	
	がっこうちよう き きゅうぎよう き 学校長期休業期 かん げつ きんよう び 間の月～金曜日	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00 ちゅうがくせい い じよう 中学生以上は 19：00 まで	9:00 ～ 18:00	
きゅうかん び 休館日		がつ にち がつ みつ か 12 月 29 日～ 1 月 3 日			
おも り しようたいしよう 主な利用対象		く ないざいじゆう ざいがく ざいきん さい み まん じ どうおよ ほ ご しゃ 区内在住・在学・在勤で 18 歳未満の児童及びその保護者			
り しようほうほう 利用方法		ほ ご しゃ り しようしんせいしよ き にゆう かくかん ていししつ り しようしよう はっこう 保護者が利用申請書を記入し、各館に提出してください。利用証を発行します。			



出産・子育て・教育

学童クラブ

各学童クラブ

区内には、次の学童クラブがあります。

信濃町学童クラブ、本塩町学童クラブ、四谷第六小学校内学童クラブ、花園小学校内学童クラブ、北山伏学童クラブ、細工町学童クラブ、東五軒町学童クラブ、榎町学童クラブ、葉王寺学童クラブ、早稲田南町学童クラブ、鶴巻小学校内学童クラブ、とみひさし学童クラブ、富久小学校内学童クラブ、余丁町学童クラブ、東戸山小学校内学童クラブ、大久保小学校内学童クラブ、子ども総合センター内学童クラブ、戸山小学校内学童クラブ、百人町学童クラブ、高田馬場第一学童クラブ、高田馬場第二学童クラブ、戸塚第一小学校内学童クラブ、戸塚第二小学校内学童クラブ、落合第一小学校内学童クラブ、落合第四小学校内学童クラブ、落合第五小学校内学童クラブ、上落合学童クラブ、中井学童クラブ、西落合学童クラブ、柏木小学校内学童クラブ、淀橋第四小学校内学童クラブ、西新宿学童クラブ

○対象

区内在住で、保護者の就労や疾病等の理由から、学童クラブの利用時間に家庭で継続的な保護が受けられない小学生で集団生活が可能な子ども

○利用方法

利用申請書に保護者の就労等を証明する書類（申請書配布時にお渡しします）を添えて、学童クラブに申し込んでください。

利用料：月額 6,000 円（生活保護を受けている方、住民税非課税世帯の方は、申請により免除される制度があります）

延長利用料：1 か月 2,000 円または 1 回 200 円

※延長利用には、別途申請が必要です。

※学校休業期間（夏休み・冬休み・春休み）のみの利用や土曜日の方の利用もできます。

○利用時間

- 月～金曜日（祝休日を除く）の放課後～18:00、延長利用 18:00～19:00
- 土曜日（祝休日を除く）と学校長期休業期間の月～金曜日の 9:00～18:00、延長利用 8:00

～ 9:00、18:00～19:00

※ 12 月 29 日～1 月 3 日は休みです。

学校での日本語学習

日本語サポート指導

教育支援課 教育センター

日本の幼稚園、小・中学校に編入してきた日本語がわからない子どもに、母語を話すことのできる指導員が、日本語の初期指導と日本の学校生活に適応するための支援をしています。指導には、教育センターに通う「教育センターでの集中指導」と、指導員を学校に派遣する「幼稚園・学校での個別指導」があります。

「教育センターでの集中指導」では、1 日 3 時間を基本に 10 日程度、主に中国語または韓国語で指導します。

「幼稚園・学校での個別指導」では、幼稚園児、小学 1・2 年生に 50 時間、小学 3～6 年生及び中学生に 70 時間の指導を行っています。また、小・中学校に進学時に再度指導をすることもあります。

指導員は、日本語の指導のほかに学校と家庭の連絡などの相談にも応じます。

これまで、多くの子どもたちが、日本語サポート指導を受けることで日本語を習得し、楽しく学校生活を送っています。

日本語学習支援

教育支援課 教育センター

日本語による日常会話がある程度理解でき、日本語での個別の学習支援を希望する小・中学生については、放課後等に各学校へ日本語学習支援員を週 2～3 日程度派遣しており、日本語による教科指導と必要な日本語学習指導を受けることができます。

1 回 2 時間を基本とし、70 回（140 時間）ま



出産・子育て・教育

です。中学3年生については、すでに日本語学習支援を終了した場合も、進学対策として、再度70回（140時間）まで支援を受けることができます。

地域での日本語学習

■新宿区日本語教室

公益財団法人 新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課

☎ 03-3232-5121

FAX 03-3209-1833

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=630>

入門初級者（15歳以上。中学生以下を除く）の方を対象に区内各所で開催しています。

まずはあいさつから始めてみましょう！

空きがあれば学期の途中からでも参加できます。

詳しくはお問い合わせください。

日時：月～金曜日の9:30～11:30

18:30～20:30（月・木曜日のみ）

1学期／4～7月、2学期／9～12

月、3学期／1～3月

参加料：週1回クラス
 1・2学期 2,000円
 3学期 1,500円

■無料日本語教室 「日本語ひろば」

👤 しんじゅく多文化共生プラザ

☎ 03-5291-5171

FAX 03-5291-5172

予約なしで参加できる無料の日本語教室です。日本語ボランティアと一緒に勉強してみませんか。

日時：月：かんじ

火：にほんご・すべて

木：会話・初級文法

土：会話

時間：14:00～15:00

会場：しんじゅく多文化共生プラザ

（歌舞伎町2-44-1 ハイジア11階）

対象：15才以上の方、ただし中学生を除く（新宿区民を優先します）。

■子ども日本語教室 （こどもクラブ新宿）

公益財団法人 新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課

☎ 03-3232-5121

FAX 03-3209-1833

小学4年生～中学3年生を対象に日本語と教科学習の支援を行っています。詳しくは電話でお問い合わせください。

日時：火・木曜日 小学生 17:30～19:00

中学生 19:00～21:00

土曜日 中学生 17:30～20:30

会場：区立教育センター

参加費：無料

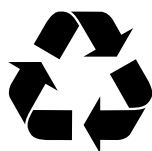




暮らし

かいてき せいかつ
快適な生活のために

ごみとリサイクル



p76

しょう 省エネ・エコ



p82

じてんしゃ りよう 自転車の利用



p83

じゅうたく か 住宅を借りる

p85



ひ こ てつづ 引っ越しするときの手続き

p86

す かた 住み方

p87

げ すいどう かいてき 下水道を快適に し ょう 使用するためのルール



p88

ぎんこう 銀行



p89

こうきょうりょうきん し はら かた 公共料金の支払い方



p89

しょう ひ せいかつそうだん 消費生活相談



p89

ごみとリサイクル

■資源やごみの出し方

☎ 新宿清掃事務所

🏠 新宿区下落合 2-1-1

☎ 03-3950-2923

☎ 新宿東清掃センター

🏠 新宿区四谷三栄町 10-16

☎ 03-3353-9471

☎ 歌舞伎町清掃センター

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7

☎ 03-3200-5339

家庭から出す資源やごみの収集は、原則として無料です。大量に出す場合や粗大ごみなどの収集は、有料です。

事業者がお店や事業所から出す資源やごみは、原則として自己処理（廃棄物処理業者や資源回収業者への委託）をお願いします。区が収集するのは、廃棄物処理業者等と契約が困難な小規模事業者で、新宿区専用の有料ごみ処理券を貼ってある場合のみです。新宿区専用の有料ごみ処理券取扱所の標識のあるお店などで買い、ごみ袋や新聞・ダンボールなどの見えるところに貼って出してください。

資源やごみを出すときは、近隣の迷惑とならないように、一人ひとりがルールを守って出しましょう。

区役所では資源やごみの出し方について、外国語の案内を配布していますので、ご利用ください。

また、資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」でもご案内しています。



新宿区外国人向け生活情報ホームページのPDF版でも公開しています。

📄 <http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/>

●3つのRでごみの減量

ものをごみにしないで「リサイクル」することは、資源節約の意味でも地球環境のためにもとても大切なことです。ごみを減量し、資源の再利用に努めましょう。

ごみの減量のヒントは3Rの実践です。

○ Reduce (リデュース)

ごみになるものを減らす。

たとえば、余分なものを買わないこと。

○ Reuse (リユース)

使い終わったものを捨てないでそのまま生かして使う。

たとえば、一度使ったびんを繰り返し使うこと。

○ Recycle (リサイクル)

もう一度、資源になるよう工夫する。

たとえば、古紙・びん・缶などを分別して、資源として活用すること。



暮らし

●資源の出し方

区分	回収回数	出す場所	下記の点にご注意ください！
新聞 雑誌・雑がみ（ノート・菓子箱・包装紙・封筒など） ダンボール 紙パック（飲料・食品用）	週1回	資源・ごみ集積所 回収日の朝8時までに出してください。	○ それぞれ品目別にひもでしばって出してください。雨の日も回収します。 ○ 雑がみは、紙袋に入れるか、雑誌や本の間に挟んでください。 ○ 新聞は4つ折（A4サイズ）にしてください。 ○ 次のものは資源として回収できませんので、燃やすごみに出してください。写真・感熱紙・紙コップ・窓付き封筒・紙くず・ビニールコート紙・ろう引きされたダンボール・宅配ピザの箱など油のしみた紙など。
資源プラスチック ・製品プラスチック（100%プラスチックでできていて大きさ30cm角以内のもの） ハンガー、歯ブラシ、密閉容器、定規、風呂桶、くし、パケツ、クリアファイルなど ・容器包装プラスチック（  マーク付き） プラスチック製のボトル・カップ・トレイ・パック・チューブなどの容器、菓子・冷凍食品・レトルト食品などの袋、プラスチック製のふた・止め具、レジ袋など	週1回	資源・ごみ集積所 回収日の朝8時までに出してください。	○ 令和6年4月から従来の容器包装プラスチックと100%プラスチックで出来ている製品プラスチックを一緒にして資源プラスチックとして資源回収しています。 ○ 中身の見えるポリ袋にまとめて入れて出してください。 ○ 汚れていると、資源になりません。 ○ 中身の残っているもの、汚れが取れないものは燃やすごみに出してください。 ○ まな板などの硬く、厚さが5mm以上のものは資源になりません。 ○ 小型充電式電池が内蔵されている製品やライターなどの火災原因物は混ぜないでください。
びん（飲料・食品用、化粧品・飲み薬用）	週1回	資源・ごみ集積所 回収日の朝8時までに出してください。	○ 中を水ですすいだ後、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。 ○ 汚れのとれないびん・割れたびん・薬品のびん（飲み薬用を除く）・電球・蛍光灯は、資源として回収できません。金属・陶器・ガラスごみに出してください。
缶（飲料・食品用）			○ 中を水ですすいだ後、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。 ○ 汚れのとれない缶、飲料・食品用以外の缶、18リットル（一斗）缶は、資源として回収できません。金属・陶器・ガラスごみに出してください。
スプレー缶・カセットボンベ・乾電池等（マンガン電池・アルカリ電池・コイン型電池・ボタン電池・小型充電式電池）			○ なるべく使いきってから、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。 ○ 小型充電式電池は、端子部分やケーブルの差し込み口にテープを貼って絶縁し、小型充電式電池のみを中身の見えるポリ袋に入れて出してください。 ○ 変形・または膨張している小型充電式電池は、大変危険ですので清掃事務所または各清掃センターにお持ちください。
ペットボトル（  マーク付き）			○ 中を水ですすいだ後つぶして、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。 ○ キャップ・ラベルは資源プラスチックに出してください。

- ※ 集合住宅などの一部の集積所では、コンテナやネットを貸し出している場合があります。びんは黄色のコンテナ、缶は青色のコンテナ、スプレー缶・カセットボンベ・使いきりの乾電池は緑色のコンテナに、ペットボトルは青色のネットに入れてください。
- ※ 事業活動により発生した資源は有料です。袋に入れて、袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼って出してください。



くぶん 区分	かいしゅうかいすう 回収回数	だ ば しょ 出す場所	か き てん ちゅう い 下記の点にご注意ください！
使用済小型電子機器など (携帯電話、携帯音楽プレー ヤー、携帯ゲーム機、デ ジタルカメラ、ポータブ ルビデオカメラ、ポータブ ルカーナビ、電子辞書、電 卓、リモコン・ＡＣアダプ ター・ケーブルなどの附属 品)	—	新宿清掃事務所、新宿東 清掃センター、歌舞伎町 清掃センター、新宿中継・ 資源センター、新宿リサ イクル活動センター、西 早稲田リサイクル活動セ ンター、ごみ減量リサイク ル課 (区役所本庁舎7階) の窓口、特別出張所など の回収ボックス	○ 家庭から排出される使用済みの小型電子機器などの9品目を窓口回収しています。 ○ 各窓口の利用可能な日時が異なりますので、ご注意ください。 ○ 区役所本庁舎1階、特別出張所、環境学習情報センター(エコギャラリー新宿)では、回収ボックスによる回収です。
インクカートリッジ 家庭で使用済みとなった家 庭用プリンタのインクカート リッジ (brother、Canon、 EPSON、HP Japan の純正 カートリッジに限る)	—	本庁舎1階、新宿清掃事 務所、新宿東清掃セン ター、新宿リサイクル活 動センター、西早稲田リ サイクル活動センター、 環境学習情報センター、 特別出張所の回収ボック ス	○ 回収ボックスによる回収です。 ○ 各窓口の利用可能な日時が異なりますので、ご注意ください。 ○ 問合せ ごみ減量リサイクル課 ☎ 03-5273-3318 FAX 03-5273-4070

●ごみの出し方

くぶん 区分	しゅうしゅうかいすう 収集回数	だ ば しょ 出す場所	か き てん ちゅう い 下記の点にご注意ください！
燃やすごみ (生ごみ・紙くず・木くず・他 の素材が含まれるプラスチック 製品・ゴム・皮革類・紙オムツ・ 生理用品・化学ぞうきん・タバ コのすいがらなど)	しゅう かい 週2回		○ ごみは、きちんと分け、ごみ容器または中身の見えるポリ袋に入れて出してください。空になったごみ容器は速やかに引き取ってください。 ○ 事業活動により発生した燃やすごみは有料です。袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼って出してください。
金属・陶器・ガラスごみ (ほかに小型家電製品・ライター など)	つき かい 月2回	資源・ごみ集積所 収集日の朝8時まで に出してください。	○ ガラスや串などの鋭利なものは、厚紙などで包み「危険」と表示してください。 ○ ライターは、なるべく使い切ってから別の袋を出してください。 ○ 家庭用の水銀式体温計・水銀式血圧計は、必ず中身の見える別の袋を出してください。 ○ 蛍光灯は紙などに包んで出してください。 ○ 事業活動により発生した金属・陶器・ガラスごみは有料です。袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼って出してください。
粗大ごみ (エアコン、テレビ、 冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類 乾燥機、パソコンを除く) 粗大ごみ受付センター (☎ 03- 5304-8080) へ予約 (月～土曜日 8:00～19:00) インターネット (24時間) で の申込みも可能です。 粗大ごみ受付センター  https://www.shinjuku-sodai.com	よやくせい 予約制	自宅前など 収集日の朝8時まで に出してください。	○ 一辺の長さがおおむね30cmを超える家具・寝具・電気製品・自転車などの大型ごみが、粗大ごみです。 ○ 粗大ごみはすべて有料です。粗大ごみ受付センターに申し込み後、新宿区の有料粗大ごみ処理券を購入し、収集日当日、粗大ごみに貼って出してください。 ○ 天災・火災のり災者、生活保護を受けている方、児童扶養手当・特別児童扶養手当・老齢福祉年金の受給者の方には手数料減免の制度があります。 ○ 事業活動により発生した粗大ごみは収集できません。自己処理してください。

● エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、パソコン

エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機 家電リサイクル受付センター 	○ 家電リサイクル法対象品目のため、区では収集しません。 ○ 買い替える場合は、新しい製品を購入する販売店に引き取ってもらってください。 ○ 処分する場合は、その製品を買った販売店に引き取ってもらってください。 ○ 家電販売店に引き渡せない場合は、家電リサイクル受付センターにご連絡ください。 家電リサイクル受付センター… ☎ 0570-08-7200 (月～金曜日 9:00～17:00) インターネットでの申込みも可能です (24 時間。日本語案内のみ)。 🌐 https://kaden23rc.jp ○ 排出者の方は、リサイクル料金と収集運搬料金を負担することになります。リサイクル料金、収集運搬料金については、販売店または家電リサイクル受付センターにお問い合わせください。
パソコン リネットジャパンリサイクル (株) 	家庭で不用になったパソコンは、区では収集していません。処分する場合は、新宿区の連携・協力事業者に回収を依頼する方法とパソコンメーカーに回収を依頼する方法があります。 ○ 小型家電リサイクル法に基づく認定業者が宅配便で回収しています。 リネットジャパンリサイクル (株) ☎ 0570-085-800、🌐 https://www.renet.jp にお問い合わせ、お申込みください。 ○ 廃棄する機種メーカーなどに直接お申込みください。メーカーの連絡先は、パソコン 3R 推進協会 ☎ 03-5282-7685、🌐 https://www.pc3r.jp で確認することができます。

※ 次のものは収集できません。清掃事務所・各清掃センターにお問い合わせください。
 有害性のあるもの、危険性のあるもの、著しく悪臭を発生するもの、処理が困難なものなど
 (例) 薬品類・花火・マッチ・ガスボンベ (卓上コンロ用を除く)・シンナー・軽油・灯油・ガソリン・塗料・印刷用インク・バッテリー・土・砂・石・ブロック・汚泥・消火器・自動車・オートバイ・タイヤ・ピアノ・耐火金庫など。

■ 資源・ごみ集積所をカラス、猫などの被害から防ぐために

- ☎ 新宿清掃事務所
🏠 新宿区下落合 2-1-1
☎ 03-3950-2923
- ☎ 新宿東清掃センター
🏠 新宿区四谷三栄町 10-16
☎ 03-3353-9471
- ☎ 歌舞伎町清掃センター
🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7
☎ 03-3200-5339

カラス、猫などによる生ごみの散乱被害を防ぎ、資源・ごみ集積所をきれいに保つため、防鳥ネットの貸し出しをしています。
 防鳥ネットは、ごみ集積所の利用者や管理をしている方に無料で貸し出しています。

■ 動物 (犬・猫など) の死体処理

- ☎ 新宿清掃事務所
🏠 新宿区下落合 2-1-1
☎ 03-3950-2923
- ☎ 新宿東清掃センター
🏠 新宿区四谷三栄町 10-16
☎ 03-3353-9471
- ☎ 歌舞伎町清掃センター
🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7
☎ 03-3200-5339

家庭で飼っていた動物が死んだときは、民間霊園などで供養・埋葬する方法と、清掃事務所 (手数料 1 頭 3,000 円) に処理を依頼する方法があります。清掃事務所の場合は、25kg 以上の動物死体は引取りできません。
 道路・公園・私有地 (空き地になっている場所を含む) などに動物の死体があるときは、それぞれの管理者が処理します。



暮らし

●**区道**
とうぶこうじしむしょ
東部工事事務所
たんとう めいじどお ひしがわ
(担当) 明治通りから東側

☎ 03-5361-2454

せいぶこうじしむしょ
西部工事事務所
たんとう めいじどお にしがわ
(担当) 明治通りから西側

☎ 03-3364-2422

●**区立公園**
とうぶこうえんじしむしょ
東部公園事務所
たんとう めいじどお ひしがわ
(担当) 明治通りから東側

☎ 03-5361-2451

せいぶこうえんじしむしょ
西部公園事務所
たんとう めいじどお にしがわ
(担当) 明治通りから西側

☎ 03-3364-2421

●**都道** (東京都から区が受託)
しんじゅくせいそうじしむしょ
新宿清掃事務所

☎ 03-3950-2923

しんじゅくせいそう
新宿東清掃センター

☎ 03-3353-9471

かぶ きちようせいそう
歌舞伎町清掃センター

☎ 03-3200-5339

●**国道**
とうきょうこくどうじしむしょ
東京国道事務所代々木出張所

☎ 03-3374-9451

●**私有地** (空き地になっている場所を含む)
とち しようしや せきにん しやり
土地の所有者の責任で処理します。清掃事務所・清掃センターに依頼する場合は、手数料 (1 頭 3,000 円) ががかかります。

●新宿リサイクル活動センター

しんじゅく たかだの ば ば
☎ 新宿区高田馬場 4-10-2

☎ 03-5330-5374

きゅうかん び げつよう び しゅくきゅうじつ ば あい よくへいじつ
休館日: 月曜日 (祝休日の場合は翌平日)、
ねんまつねん し がつ にち がつ あつ か
年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日)

3R (リデュース・リユース・リサイクル) 活動の推進拠点として、3R に関する講座やごみの減量に向けた様々な事業を行います。

①図書の閲覧・貸出し

②リサイクル講座

3R (リデュース・リユース・リサイクル) を楽しく学ぶ場として、毎月 2～3 回開催しています。

③フリーマーケットの開催
まいつきだい だい にちよう び
毎月第 1・第 3 日曜日

④リユースショップ「もちいちど倶楽部」
かてい ふよう いるい にちようひんとう てんじはんばい
家庭で不用になった衣類や日用品等の展示販売

⑤目録出品
かてい ふよう でんかせいひん おおがた かていようひん
家庭で不用になった電化製品や大型の家庭用品等を掲示板に掲出して、目録出品による売買の場を提供しています。

⑥資源回収事業
しげんかいしゅう ようきほうそうとう ひんもく かい
資源回収ステーションで容器包装等 9 品目を回収。また、使用済小型電子機器等 9 品目、廃食油の回収をしています。

⑦フードドライブ
かてい あま しよくひん あつ あつ
家庭で余っている食品を集めます。集められた食品は、福祉団体・施設等で活用されます。

まいつきだい すいよう び だい にちよう び がつ へんこう
毎月第 2 水曜日、第 4 日曜日 (12 月は変更の場合あり)

⑧洋服ポスト
かてい で ふるぎ ひ と
家庭から出た古着を引き取ります。
まいつきだい どのよう び
毎月第 3 土曜日 13:00～15:00

⑨会議室の貸出し
くみん みな かつどうとう りよう かいぎしつ
区民の皆さんの 3R 活動等に利用できる会議室の貸出し

※③～⑤は事前登録が必要です。



暮らし

■西早稲田リサイクル活動センター

新宿区西早稲田 3-19-5

03-5272-5374

休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、
年末年始（12月29日～1月3日）

3R（リデュース・リユース・リサイクル）活動の推進拠点として、3Rに関する講座やごみの減量に向けた様々な事業を行います。

①図書の開覧・貸出し

②リサイクル講座

3R（リデュース・リユース・リサイクル）を楽しく学ぶ場として、随時、開催しています。

③フリーマーケットの開催

毎月第2・第4土曜日

④目録出品

家庭で不用になった電化製品や大型の家庭用品等を掲示板に掲出して、目録出品による売買の場を提供しています。

⑤家具の展示販売

家庭で不用になった家具を回収し、修理した後、展示販売しています。

⑥資源回収事業

資源回収ステーションで容器包装等9品目を回収。また、使用済小型電子機器等9品目、廃食油の回収をしています。

⑦フードドライブ

家庭で余っている食品を集めます。集められた食品は、福祉団体・施設等で活用されます。

毎月第2・第4土曜日（12月は変更の場合あり）

⑧洋服ポスト

家庭から出た古着を引き取ります。

毎月第3土曜日 13:00～15:00

※③・④は事前登録が必要です。

■空き缶等の散乱や路上喫煙による被害の防止のために

ごみ減量リサイクル課 まち美化係

新宿区内の公共の場所（道路など）ではポイ捨てを禁止しており、特に美化推進重点地区（新宿駅東口周辺、西口周辺、高田馬場駅周辺）では、ポイ捨てをした人に罰則（2万円以下の罰金）を設けています。

また、路上喫煙は、特に定められた喫煙場所を除いて区内全域で禁止しています。歩行喫煙はもちろん、携帯灰皿を使った立ち止まった喫煙も禁止しています。マナーを守って分煙化を進めましょう。ぜんそく等でたばこの煙を避けなければならない人やたばこの煙が苦手な人、幼い子どもなど、みんなが安心して歩けるまちをめざしましょう。

快適なまちづくりにご協力ください。



暮らし

省エネ・エコ

■家庭でできる 10 の取組み

私たちの暮らしに欠かせない電気・ガス・水道・ガソリンなどの消費は大気中の二酸化炭素（CO₂）を増やし、地球温暖化の原因となっています。

一人ひとりのエコな生活スタイルの実践の積み重ねで、CO₂の大きな削減効果が期待できます。未来の担い手である子どもたちのために楽しく、無駄のないエコな生活スタイルを実践していきましょう。

	削減項目	CO ₂ 削減量 (年間)	節約金額 (年間)
1	冷房時の室温は 28℃を目安にする	約 14.8kg	約 970 円
2	暖房時の室温は 20℃を目安にする	約 26.0kg	約 1,710 円
3	冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調整する	約 30.2kg	約 1,990 円
4	テレビ画面は明るすぎないように設定する	約 13.3kg	約 870 円
5	衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす	約 20.5kg	約 1,350 円
6	パソコン（デスクトップ）の電源オプションの見直しをする	約 6.2kg	約 410 円
7	電気ポットの長時間保温はしない	約 52.6kg	約 3,460 円
8	こまめにシャワーを止める	約 30.7kg	約 3,480 円
9	白熱電球を LED 電球に交換する	約 45.0kg	約 2,960 円
10	使わない時は、電気便座のふたを閉める	約 17.1kg	約 1,120 円

※出典：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック 2024」



暮らし

自転車利用

自転車の主な交通ルール

●自転車の交通ルールを守りましょう

自転車だから大丈夫と思い込み交通ルールを無視する行動が、死傷者を出す重大事故を引き起こしています。自転車に乗るには免許証はいりませんが、交通ルールを守らないと交通違反となり、罰金や拘禁刑を科されることもあります。

●道路の左側を走りましょう

自転車は歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則です。また、車道では原則として左側に寄って通行しなければなりません（3か月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金）。

自転車通行可の標識のある場合は歩道を走ることができますが、自転車は歩道の車道寄りを走らなければなりません。また、自転車専用通行帯がある場合は、やむを得ない場合を除き、そこを走らなければなりません。

●信号や標識に従って走りましょう

（3か月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金）

●交差点で右折するとき

できるだけ道路の左端によって交差点の向こう側までまっすぐ進み、十分速度をおとして曲がらなければなりません。信号機のある交差点を右折する場合は、青信号で交差点の向こう側までまっすぐ進み、その地点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進むようにしなければなりません（二段階右折）。

●うす暗くなってきたらライトをつけましょう

（5万円以下の罰金）

●傘さし運転や携帯電話をかけながらの運転は

てはいけません

（5万円以下の罰金）

●酒を飲んだ時は、自転車を運転してはいけません

（5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金）

●二人乗りはやめましょう

自転車は、運転者以外に人を乗せてはいけません（5万円以下の罰金）。ただし、次の場合は幼児を同乗させることができます。

① 一般の自転車

16歳以上の運転者は、幼児用座席を設けた自転車に小学校就学の始期に達するまでの者を1人に限り乗車させることができます。

② 幼児2人同乗用自転車

16歳以上の運転者が、小学校就学の始期に達するまでの者2人を乗せる場合には、一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使わなければなりません。

●ヘルメットを着用しましょう

●進路を変更するときは、後ろの安全を確認しましょう

●自転車は駐輪場等の決められた場所に止めましょう

●乗る前は自転車の安全点検をしましょう

●罰則が強化されます

2024年11月1日から道路交通法が改正され、次のような自転車の悪質な交通違反には懲役や罰金が課されます。

① 自転車の乗りながらスマートフォンなどを手で持って通話する、画面を注視する

② 酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車を提供する

●自転車の交通違反に青切符が導入されます

2026年4月1日から、自転車の交通違反に対する交通反則通告制度（青切符）が導入されます。



暮らし

■自転車損害賠償保険等

東京都では、2020年4月1日から、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となりました。

また、未成年者が自転車を利用するときは、保護者は保険等に加入しなければなりません。

●保険の種類について

自転車損害賠償保険等は、傷害保険・火災保険・自動車保険等の特約として契約することもできます。また、コンビニエンスストアやインターネット等を利用して手軽な手続で加入できる自転車向け保険もあるほか、点検整備された自転車の車体に付帯された保険（TSマーク付帯保険）もあります。すでに加入している保険等に補償が付いている場合もありますので、確認してください。

詳しくは、保険会社や保険代理店にお問い合わせください。

■自転車等の駐輪場

交通対策課 自転車対策係

自転車を道路にとめてはいけません。駐輪場にまとめてください。

区では各駅周辺に駐輪場を設置しています。駐輪場の情報は以下の二次元コードから取得してください。



●放置自転車等の撤去

道路に放置された自転車・原付は撤去します。撤去された自転車等の返還には、保管場所です料を払う必要があります。詳しくは、以下の二次元コードのリンク先を確認するか、自転車対策コールセンター（☎03-5273-3896）に電話してください。



■自転車シェアリング

地域内に設置された複数のサイクルポート（自転車の貸出し・返却拠点）で、原則として24時間どこでも自転車を借りたり返したりできるシステムです。新宿区・千代田区・中央区・港区・文京区・台東区・墨田区・江東区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区・渋谷区・中野区・杉並区・練馬区などのどのサイクルポートでも利用できます。

☞(株)ドコモ・バイクシェア(有料)

☎0570-783-677

🌐<https://docomo-cycle.jp/>



■ペダルをこがなくても走る乗り物はバイクです

見た目は自転車でも、ペダルをこがずにアクセル操作だけで進む乗り物はバイクです。運転するためには次のすべてを満たさないと違反になります。

- ①運転免許を受けていること及び運転免許証の携帯
- ②ヘルメットの着用
- ③ナンバープレートの表示
- ④自賠責保険又は自賠責保険共済の加入
- ⑤保安基準を満たした装置を備える



暮らし

住宅を借りる

住宅相談

住宅課 居住支援係

区内の不動産業団体から派遣された住宅相談員（宅地建物取引士）による相談を行っています。

相談日時：第1～4の木曜日・金曜日（祝休日等を除く）、13:00～16:00（要予約）

相談場所：区役所本庁舎7階住宅課

住み替え相談

自ら住み替え先を探すことのできない高齢者や障害者等が、民間賃貸住宅に入居できるよう、空き物件情報を提供します。

不動産取引相談

高齢者や障害者等が住む民間賃貸住宅の賃貸借契約について困りごとの相談を受けたり、不動産の売買等の取引や賃貸借契約等に助言します。

住まい（部屋）を探す前に

あなたの会社の社宅や学校の寮などがなかったり、あっても満室で入居できなかったときは、会社や学校の相談窓口でアパートなどの紹介ができないかどうかを尋ねてみてください。

会社や学校からアパートなどが紹介されない場合は、自分で探さなければなりません。

効率的に探すためには、日本にいる友人の話を聞いたり、インターネットで部屋探しのサイトを見たりして、どのくらい払えば、どの地域のどのくらいの間取り（広さや設備）の部屋を借りられるかなどの情報を集め、あなたの収入や通勤・通学などの行動範囲からの交通の利便性を考えて、払える家賃の範囲、住みたい地域や間取りを決めます。

なお、家賃の上限をあなたの収入の25～30%以内に設定しないと、日常生活に影響が出やすいのでご注意ください。

住まいを探す前に用意しておくもの

- ① 部屋を見つけ、契約をする際に多額の費用がかかるので、家賃の5～6か月分程度は前もって用意しておいてください。
- ② 契約をする際、多くの場合連帯保証人又は保証会社の保証を付ける必要があります。連帯保証人がなかなか見つからないときは、学校や会社に相談してみるのも一つの方法です。保証会社は、不動産店で契約することができます。
- ③ 印鑑を使用する慣習のある国の出身者は、印鑑を用意しておいてください。

住まいを探す

大まかな希望がまとまったら、実際に部屋探しを始めるわけですが、日本では通常、アパートなどのオーナーと直接契約するのではなく、オーナーから契約などを委任されている不動産仲介業者（駅前や大通りに面した場所に多い）が入居の相談から契約までを行います。建物や入居者の管理まで任されている仲介業者もあります。

住まいを探す際の注意事項

- ① 日本語に自信のない方は、必ず日本語のよくわかる友人などと一緒に探すことをお勧めします。
- ② 仲介業者と相談するときは、隠さずにハッキリと、あなたの身元（学校・勤務先）、収入（給料・賃金・仕送り）、同居人や連帯保証人の氏名及び関係を伝え、あなたの住みたいアパートなどの希望を言って、空き部屋を探してもらいましょう。入居の資格や使用上の制限をよく確かめることも必要です。在留カード、在学・在勤証明書、給与などの証明の提示を求められることもあります。
- ③ 希望に近い空き部屋があったからといって、すぐに賃貸借契約をするのではなく、仲介業者の方の立会いのもと、アパートなどを見に行きましょう。現地を見るときは、立会人から建物や部屋の設備などについて十分に説明を受け（破損箇所の確認）、それ以外にも建物の近く（特に、



暮らし

商店や最寄りの交通機関など）や日当りなどに
ついてもよく調べ、不明な点は質問をして、納
得できたら、契約の日程を決め、契約の費用や
用意する書類を確認してください。

●賃貸借契約

契約の日までに、費用と、仲介業者から指定さ
れた書類（連帯保証人の承諾書など）を用意して
契約します。契約には契約期間後の更新が可能な
ものと更新がないものがあります。契約書は仲介
業者の方で用意しているものを使用することがほ
とんどです。契約書の内容は、仲介業者やオーナー
によって様々で、難しい言葉が使われていたりし
て、一度読んだだけでは理解しにくいものも見受
けられます。法律では、借主が取引内容を十分理
解し、安全な取引が行われるよう、契約する前に
契約上の重要事項（部屋の概要、守るべき事項や
禁止事項など）を仲介業者が借主に説明し、書面
を交付することが義務付けられています。不明な
点は質問をして、納得した段階で署名や押印をし、
契約を締結します。契約書は3枚作成し、あなた
とオーナーおよび仲介業者の3者で持ち合います。

費用を支払ったら、必ず領収書を受け取りましょ
う。

なお、費用の定義やその額は、オーナーや仲介
業者によって多少違いはありますが、都内での通
常の慣行は下記のとおりです。

●家賃（賃料）

建物の（部屋）および付帯する設備の使用料（1 か
月単位）です。契約の際は、契約の開始日の属す
る月の家賃を支払います。月末までに翌月分を前
払いすることが多くあります。支払方法は様々な
ので、契約の際に確認してください。契約の有効
期間中に家賃が変更になることはほとんどありま
せん。

●共益費（管理費）

階段や廊下など共用部分の光熱水費や清掃費、
維持管理費の費用です。

●敷金

家賃やその他の賃貸借契約上の債務を担保する
ためオーナーに預ける金銭（通常家賃の1～2 か
月分）で、契約が終了し部屋を明け渡すときに全
額戻されますが、家賃の滞納や部屋の使用状況に
より原状回復費用がかかる場合は差し引かれます。

●礼金

オーナーに対する入居の謝礼で、法的根拠はあ
りませんが、地域の慣行として支払われます（通
常家賃の1～2 か月分）。返還されないお金です。

●仲介手数料

賃貸借契約の際の仲介業者への報酬で、事務手
数料として通常家賃の1 か月分＋消費税を払いま
す。

引っ越しするときの 手続き

引っ越しをする場合、少なくとも転出の2～3
日前までには、電力会社、ガス会社、水道局、NTT、
郵便局などへの連絡が必要です。引っ越しの当日
に各会社の係員がメーターをチェックして精算し
てくれます。郵便局では新しい住所へ郵便物を転
送（1年間）してくれます。

次の手続きを忘れずにしてください。

- ① 住民登録－区役所戸籍住民課
- ② 国民健康保険－区役所医療保険年金課
- ③ 運転免許－警察署

<問合せ先>

●郵便に関する転居届

近くの郵便局で転居届の用紙を受け取り、必要
事項を記入してポストに投函してください。

●運転免許証のことは

新宿運転免許更新センター ☎ 03-3343-2558



警視庁江東運転免許試験場 ☎ 03-3699-1151
警視庁鮫洲運転免許試験場 ☎ 03-3474-1374
警視庁府中運転免許試験場 ☎ 042-362-3591

●水道

水道局お客さまセンター ☎ 03-5326-1100

●電気

東京電力（株）東京カスタマーセンター

☎ 0120-995-006

☎ <https://www.tepco.co.jp/ep/>

※東京電力（株）以外で電気を利用する方は各電力会社に。

●ガス

東京ガスカスタマーセンター

☎ 0570-002211

※プロパンガス利用者は各プロパンガス会社に。

●電話

NTT東日本 ☎ (局番なし) 116

す 住み方

■入居したら

引っ越しが済んで、新しい住まいでの生活を始めるわけですが、集合住宅での生活は、他人に迷惑をかけないように日頃から騒音防止について心がけることが大切です。日常生活の中で、話し声、テレビやラジオ、生活音（台所・浴室・便所・洗濯機・掃除機などの音）が隣近所によく漏れます。夜間に廊下を歩く音や階段を昇る音、また、窓を開け放したままの話し声やドアの開閉など意外とおおきく聞こえるものです。特に深夜の騒音は睡眠の妨げになります。十分注意して、静かな環境をあなたも守りましょう。

また、賃貸借契約書に書かれている、入居の資

格や使用上の制限（禁止事項）を守らないと、隣人とのトラブルが起きたり、オーナーから立ち退き要求を受けることが少なくありません。特に、同居者を増やしたり、友人に又貸ししたり、ペットの飼育（飼育を禁止しているところが多い）、廊下や階段に自分の所有物やごみを放置するなどマナーに反することで、トラブルが多く発生しますので、注意してください。

特に、ごみの出し方についてはきちんと守りましょう。ごみは分別し、指定の容器またはごみ袋に入れて指定の曜日の朝、定められた場所へ出します。

あなたが、引っ越しなどの理由で契約を途中で解約するときは、賃貸借契約に書かれている期日までにオーナー（仲介業者）に伝えましょう。

■近所付き合い

日本人と友だちになったり、地域に溶け込むためには、積極的に近隣の人びとと交わることが大切です。新しい土地に引っ越したら隣近所に挨拶に行きます。町会などに参加することも大切です。町会や子供会ではリサイクル活動、お祭り、行事などの活動をしていますが、これらの活動を通して地域のことを知ることができます。

■町会・自治会

各特別出張所

地域コミュニティ課

新宿区の町会・自治会は11か所の区域ごとに地区町会連合会が設置され、そこには多くの町会・自治会が組織されています。

町会・自治会は地域の安全・安心や親睦のための活動を行う任意の自主組織です。

現在、新宿区には200の町会・自治会がそれぞれ地域に合った活動をしています。



暮らし

■ペット

新宿区保健所・衛生課 管理係

●飼い犬の登録と狂犬病予防注射

日本では、飼い犬の登録と狂犬病の予防注射をしなければなりません。犬を飼い始めたときは必ず30日以内に飼い犬の登録をしてください。

ペットショップで売っている犬にはマイクロチップが着けられています。購入後、飼い主の方は環境省のサイトで登録手続きをしてください。区の窓口での手続きはいりません。

マイクロチップ情報の登録・変更手続きはこちらから（環境省登録サイト）

<https://reg.mc.env.go.jp/owner/>



マイクロチップが着けられていない飼い犬は、区の窓口で登録手続きをしてください。登録すると「鑑札」が交付されます。

また、引っ越した場合は届出が必要です。狂犬病の予防注射は、毎年1回、動物病院で受けなければなりません。そのあと、保健所が特別出張所に届出をして、「注射済票」を受け取ってください。

●散歩のときの飼い主のマナー

○外出（散歩）の前に、犬のトイレ（排泄）は自宅で済ませましょう。

○犬のふんの回収袋（自宅に持ち帰って処分）、おしっこを洗い流すための水を持ちましょう。

○外を歩くときは必ず、犬に綱（リード）を着けて離さずに持ちましょう。

●ペットを飼うときの心掛け

○自分の年齢や家族構成など、将来の変化も考えて、頭数や種類、大きさを選びましょう。

○ペットは最後まで大切に飼いましょう。

○猫は、去勢・不妊手術をし、首輪などに名前や連絡先を書いたタグをつけて、室内飼育をしましょう。

●災害からペットを守るために

○日頃からしつけを行い、災害時に使うペット用品（エサやトイレなど）を準備しておきましょう。

○地震がおきたとき、自宅での避難が難しいときは、避難所に避難しましょう。新宿区では、ペット（犬・猫・小鳥・小さな動物）を避難所に連れていくことができます。

下水道を快適に使用するためのルール

東京都下水道局総務部 広報サービス課

03-5320-6511

●ガソリンや灯油のほか、シンナーなどの薬品を流さないでください

下水道管が爆発して大事故の原因になることがあります。

●トイレを正しく使用しましょう

紙おむつや水に溶けない紙をトイレに流すと、トイレが詰まってしまいます。

●台所や洗面所を正しく使用しましょう

台所や洗面所の流しには、箸やビニール、食べ物などの固形物を流さないでください。

●熱湯は冷ましてから流しましょう

熱湯をそのまま流すと、排水管（台所の流しなどからの水を下水道へ流すための管）が壊れる原因になります。

●下水道に油を流さないようにしましょう

下水道管が詰まる原因になります。

○お皿などの油汚れはふき取ってから洗いましょう

○油を台所の流しに流すと、下水道管の詰まりや



暮らし

にお げんいん
臭いの原因になります

あがら と す と つか き
○油は、「ふき取る」「吸い取る」「使い切る」など
ほうほう しやり
の方法で処理しましょう

● 梅雨の時期や台風の時の集中豪雨に気をつけま しょう

はん ち か かおく たいりゅう あめ ふ どうろ
半地下の家屋などは大量の雨が降ると道路から
たてもの あまみず なが こ しんすい
建物に雨水が流れ込みやすく、浸水するおそれがあり
ます。

おおあめ ふ と き なが こ あまみず すいあつ
大雨が降っている時は、流れ込んだ雨水の水圧
によりドアがひら 開きにくなるため、半地下の部分
ち か しつ はい
や地下室には入らないようにしてください。

こう しょうほう とくきょう
降雨の情報は、「東京アメッシュ」

https://tokyo-ame.jwa.or.jp/
(日本語・英語・中国語・韓国語)



で見ることができます。

銀行

に ほん かいもの げんきん ば あい おお
日本では買物などを現金でする場合が多いです
が、とりあえず使う見込みのないお金は、額の多
しょう にかかわらず、ぎんこう あず すす
少にかかわらず、銀行などに預けることを勧めま
す。安全であり、利息もつくからです。「預金」ま
たは「貯金」と呼ばれますが、かね きんゆう き かん
お金を金融機関に預けるとい意味では同じです。

かね あず きんゆう き かん ぎんこう しんようきん
お金を預かる金融機関としては、銀行・信用金
庫・信用組合・農業協同組合・郵便局・労働金庫
などがあります。

口座の開設

よ きん しゅるい ふつうよ きん てい き よ きん
預金の種類には、普通預金、定期預金などがあ
ります。普通預金の金利は低いですが、出し入れ
が自由で、こうきょうきん じ どうふりかえ そうきん
公共料金の自動振替や送金、クレジット
カードの代金払い、給料の振込などのサービス
を受けることができます。同時に、キャッシュカー
ドの発行を申し込むと、ATM (現金自動預払機)
げんきん じ どうはらい き りよう
やCD (現金自動払機) を利用できて便利です。

こう ざ かいせつ もうし こ かくきんゆう き かん
口座開設の申込みについては、各金融機関へお
と 問い合わせください。

公共料金の支払い方

でん き すいどうりょうきん でん わ りょうきん
電気、ガス、水道料金、電話、NHK の料金な
どは、まいつき き ひ までにそれぞれの会社にか
はら 払わなければなりません。銀行などの金融機関に
ふつうよ きん こう ざ も ひと こう ざ
「普通預金」の口座を持っている人は、その口座か
らこれらの料金を期日までに自動的に払ってくれ
る「口座振替」の制度を利用すると便利です。こ
う ざ ふりかえ せい ど りよう べんり
の方法だと、料金を支払うためにわざわざ金融機
かん かいしゃ て か わす
関や会社に出掛けることもなく、忘れるようなこ
ともなくて済みます。

ぐ たいてき て つつ ぎんこう きんゆう き かん まどぐち
具体的な手続きは、銀行など金融機関の窓口で
き 聞いてください。

消費生活相談

しんじゅくしやう ひ せいかつ
新宿消費生活センター

しんじゅく しんじゅく く やくしやだい ぶんちやうしや かい
新宿区新宿 5-18-21 区役所第 2 分庁舎 3 階

☎ 03-5273-3830

FAX 03-5273-3110

うけつけにち じ げつ きんよう び
受付日時：月～金曜日

(祝休日・年末年始を除く)

でん わ そうだん
電話相談：9:00 ～ 17:00

らいしやそうだん
来所相談：9:00 ～ 16:30

しやう ひ しや にちじやうせいかつ おく なか あくしつしやうほう
消費者として日常生活を送る中で、悪質商法の
ひ がい けいやく かいやく のトラブルなど、こま
被害、契約・解約のトラブルなど、困ったことがあ
ったとき、専門の相談員が無料で相談をお受けしま
す。相談内容によっては、同センターの弁護士相
談 (無料) につなげることもできます。



暮らし

おも そろだん しゅるい
【主な相談の種類】

- 契約・解約のトラブル（投資、リフォーム、健康食品、資格・学習教材、エステ・化粧品など）
- 賃貸アパート・マンションの入居時・退去時のトラブル
- 借入金・カードの使用過多などによる多重債務問題
- 携帯電話やスマートフォンを悪用した架空請求や、有料サイトの架空・不当請求

とうきょう としやう ひ せいかつそうごう でん わ そろだん
● 東京都消費生活総合センター電話相談

☎ 03-3235-1155

相談言語：英語・中国語・韓国語・タガログ語・

ベトナム語

相談日時：月～土曜日（祝休日・年末年始を除く）

9:00 ～ 17:00

※ただし、ベトナム語については、
土曜日のみ 10:00 ～ 17:00



暮らし



スポーツ・

と し ょ か ん

図書館・

が く し ゅ う

は く ぶ つ か ん

学習・博物館

し ん じ ゅ く く た の
新宿区で楽しく

スポーツ



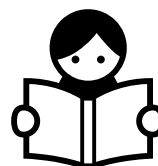
p92

と し ょ か ん
図書館



p94

し ょ う が い が く し ゅ う
生涯学習



p96

し ゅ く は く し せ つ
宿泊施設



p97

は く ぶ つ か ん
博物館



p98

ぶ ん か
文化センター・
く み ん
区民ホール



p101

こ う え ん
公園



p101

ボランティア



p102

スポーツ

■区内のスポーツ施設

新宿区には、体育館、武道場、温水プール、野球場、テニスコートなどのスポーツ施設があります。利用形態（団体利用・個人利用）、利用できる種目、対象者、利用料金など、各施設によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

●新宿コスミックスポーツセンター

新宿区大久保 3-1-2

公益財団法人 新宿未来創造財団

03-3232-7701

[https://www.regasu-shinjuku.](https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=89688)

or.jp/?p=89688

利用時間：9：00～22：00

休館日：第2月曜日（祝休日にあたる場合は、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

温水プールや体育室、武道場、弓道場、幼児体育室などがあります。プールでは水中ウォーキングもできます。エアロビクスやヨーガ、ストレッチ、フラダンスなど、色々な種目に参加できるスポーツレッスンも充実しています。

●大久保スポーツプラザ

新宿区大久保 3-7-42

公益財団法人 新宿未来創造財団

03-5285-1477

[https://www.regasu-shinjuku.](https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159664)

or.jp/?p=159664

利用時間：9：00～22：00

休館日：第3月曜日（祝休日にあたる場合は、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

テニスコートや多目的ホール・和室などがあります。

●四谷スポーツスクエア

新宿区四谷 1-6-4

東急スポーツシステム・クリアソン新宿

03-6273-2651

<https://yotsuya-sports-square.jp/>

利用時間：9：00～22：00

休館日：第2月曜日（祝休日にあたる場合は、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

多目的ホールや音楽室、会議室があります。バレーボール・バドミントン・卓球のほか、音楽活動や会議などで利用できます。

●屋外スポーツ施設

下記の屋外スポーツ施設を利用する場合は、事前に団体登録が必要です。

詳しくはお問い合わせください。

公益財団法人 新宿未来創造財団

03-3232-7701

[https://www.regasu-shinjuku.](https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159668)

or.jp/?p=159668

○野球場・サッカー場

- ・西戸山公園野球場
 - ・新宿区百人町 4-1
 - ・落合中央公園野球場
 - ・新宿区上落合 1-2
- ※令和9年3月末日まで休場予定

○テニスコート

- ・甘泉園公園庭球場（2面）
- ・新宿区西早稲田 3-5
- ・西落合公園庭球場（2面）
- ・新宿区西落合 2-19
- ・落合中央公園庭球場（1面）
- ・新宿区上落合 1-2
- ・大久保スポーツプラザ庭球場（2面）
- ・新宿区大久保 3-7-42

○主に小学生対象の施設・運動広場（区民のみ）

- ・北新宿公園多目的広場
- ・新宿区北新宿 3-20
- ・妙正寺川公園運動広場
- ・中野区松が丘 1-33
- ・西落合公園少年野球場
- ・新宿区西落合 2-19
- ・戸山公園（箱根山）多目的運動広場
- ・新宿区戸山 3-2



・旧淀橋中学校（大智学園）多目的運動広場

新宿区北新宿 1-21-10

・新宿ここ・から広場多目的運動広場
（成人も一部利用可）

新宿区新宿 7-3-29

●新宿スポーツセンター

新宿区大久保 3-5-1

新宿スポーツ & ウェルビーイング共同事業体

03-3232-0171

<https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>

利用時間：9：00～22：00

休館日：第4月曜日（祝休日にあたるときは、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

トレーニング室やジョギングコース、温水プール、体育室、武道場などがあります。そのほか、教室やイベントを実施しています。

●区立元気館

新宿区戸山 3-18-1

シンコースポーツ・太平ビルサービス・クリア
ソン新宿共同事業体

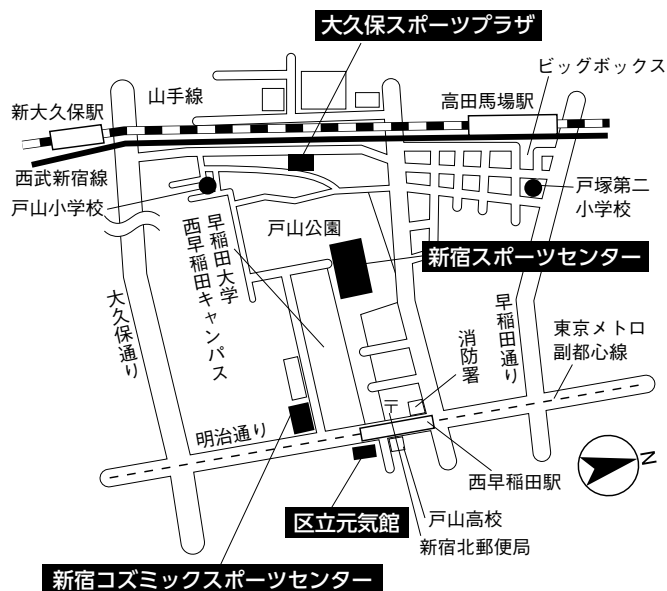
03-3202-6291

<https://shinjuku-genkikan.com/>

利用時間：9：00～21：00

休館日：第2月曜日（祝休日にあたるときは、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）

心身の健康のために、乳幼児から高齢者まで、どなたでも気軽に参加できるヨガやストレッチなどの各種運動プログラムを用意しています。また、ウォーキングや筋肉トレーニングができるトレーニング室もあります。そのほか、バスケットボール、バドミントン、卓球などができる体育館、集会室などの施設を貸し出しています（予約制）。利用料金や利用時間が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



●新宿中央公園フットサル施設（1面）

事前に団体登録が必要です。利用料金、団体登録方法、利用申請方法など詳しくはお問い合わせください。

新宿区西新宿 2-11

新宿中央公園フットサル施設管理棟

03-5321-6237

<https://shinjukuchuo-park.jp/futsal/>

利用時間：9:00～22:00

休場日：年末年始（12月29日～1月3日）

※メンテナンス作業のため臨時休場あり。

■学校施設等の一般開放

公益財団法人 新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課

03-3232-5121

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=669>

学校教育等に支障のない範囲で、区内小・中学校の学校施設等を区内在住・在勤の方で構成された団体に開放しています。利用可能種目、開放日時などは、各施設によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



図書館

区内の図書館

中央図書館 管理係

新宿区立図書館は中央図書館ほか 10 館があり、100 万冊を超える蔵書数と 6 万点を超える視聴覚資料を保有し、さらに、延べ 180 紙以上の新聞と延べ 1900 タイトルの雑誌をそろえています。これらの図書資料は、各館設置のコピー機を使用し、著作権法等の範囲内で複写（有料）することが可能です。視聴覚資料は CD・ビデオ・DVD・カセットテープなどです。

区政情報センターを除き、区立図書館の所蔵する図書や視聴覚資料はインターネットで検索や予約ができるシステムとなっており、常時対応可能です。インターネットを利用しない方でも各館の開館時間内で、電話による検索・予約サービスを受けることができます。新宿区で所蔵していない図書でも、東京都や他の自治体との相互貸借制度により貸し出すことが可能ですので、遠慮なく窓口でご相談ください。

※各館ごとに開館日時・所蔵資料・サービス内容が異なります。事前に確認のうえご利用ください。

い。区政情報センター（中央図書館区役所内分室）の資料は、同センターのみで利用できます。

●借りるには

図書などの貸出・予約には利用者カードが必要です。健康保険証、運転免許証、在留カードなど、氏名と住所を証明できる公の書類を持参して、最寄りの区立図書館で、利用者カードを作成してください。利用者カードの登録要件は、東京都内在住・区内在勤・在学です。利用者カードは、3 年間有効です。

また、「図書館利用案内」（日本語・英語・中国語・韓国語）を各図書館で無料配布していますので、ご利用ください。

新宿区外国人向け生活情報ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/pdf>

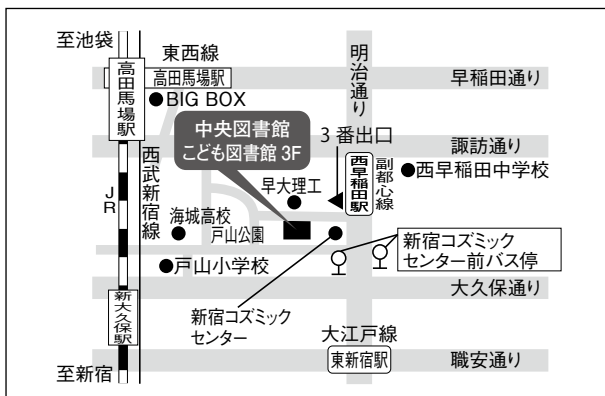
●図書館の多文化サービス

○外国語での「本の調べもの」相談（大久保図書館）

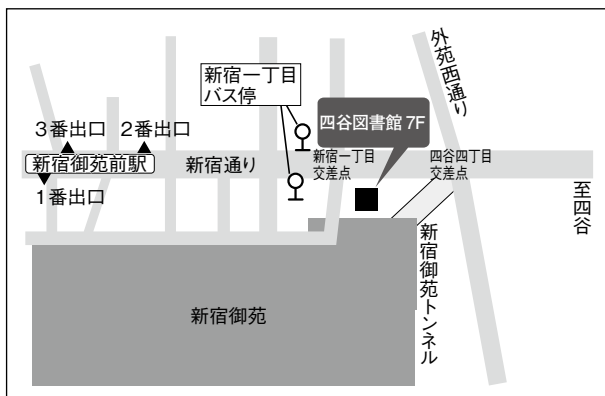
多文化サービスの充実をめざす大久保図書館では、韓国語・中国語での本の検索や調べものをお手伝いしています。英語・中国語・韓国語の会話ができる図書館員もいます。図書のことでお悩みの際は、カウンターに声をお掛けください。

図書館マップ

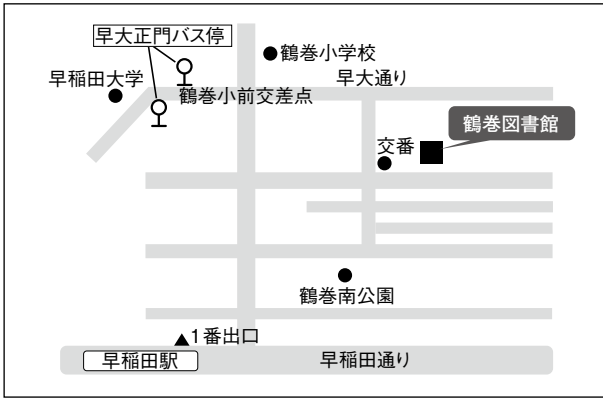
中央図書館・こども図書館



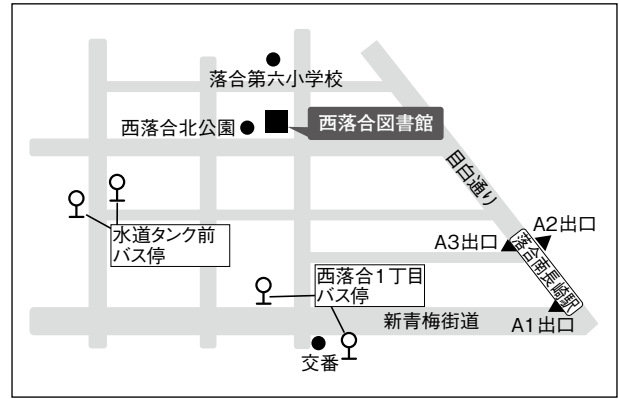
四谷図書館



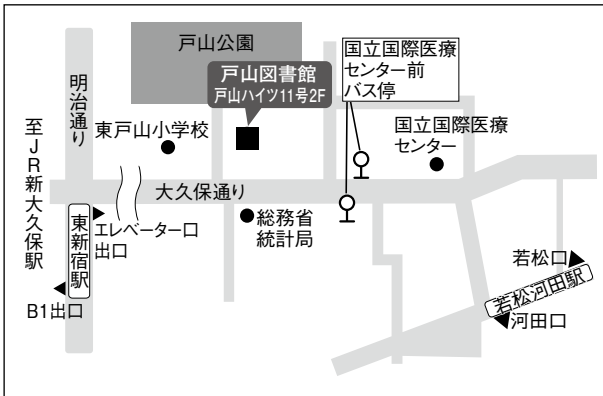
つるまき としよかん
鶴巻図書館



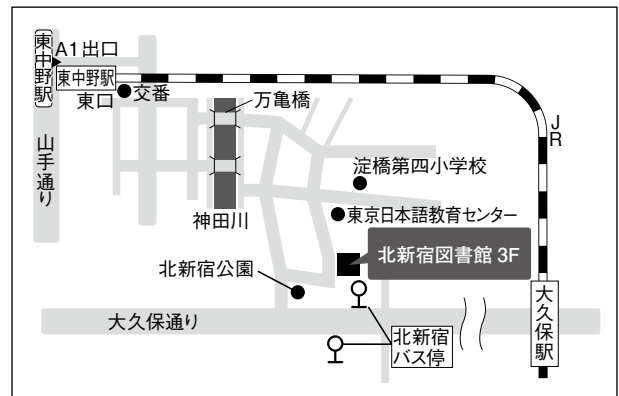
にしおちあい としよかん
西落合図書館



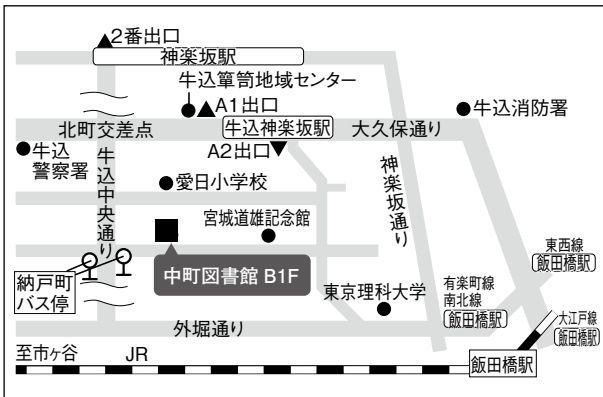
とやま としよかん
戸山図書館



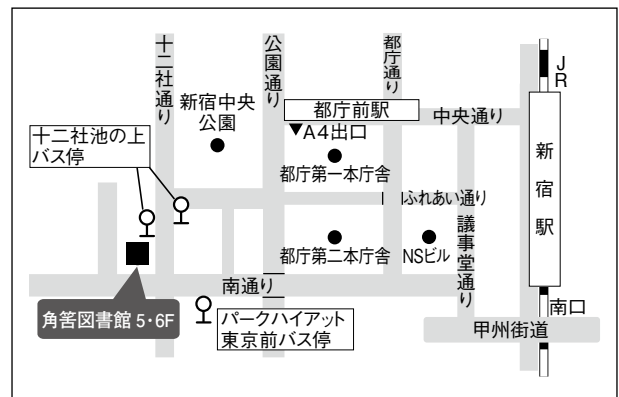
きたしんじゅく としよかん
北新宿図書館



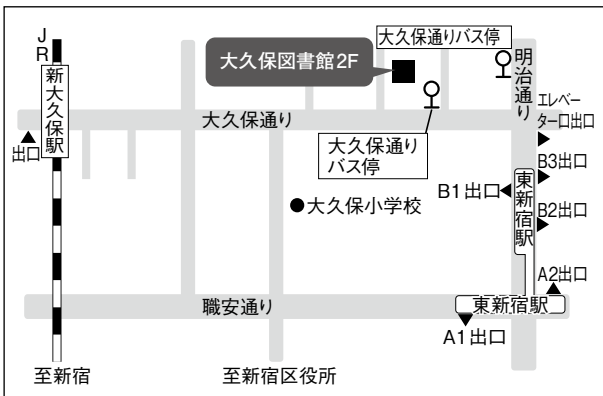
なかまち としよかん
中町図書館



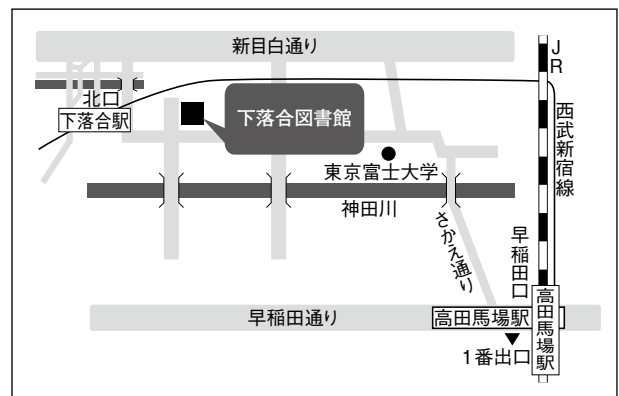
つのはず としよかん
角筈図書館



おおく ほ としよかん
大久保図書館



しもおちあい としよかん
下落合図書館



○多文化図書コーナー

四谷図書館と大久保図書館には、韓国語・中国語・英語などの本をそろえた「多文化図書コーナー」があります。両図書館で配布している「多文化図書推薦カード」により、皆さんからの外国語図書のご要望も受け付けています。

○外国語のおはなし会

こども図書館及び地域図書館9館では、子ども向けの「外国語のおはなし会」も随時開催しています。

○中央図書館・こども図書館

☎ 新宿区大久保 3-1-1 ☎ 03-3364-1421

○四谷図書館

☎ 新宿区内藤町 87 ☎ 03-3341-0095

○鶴巻図書館

☎ 新宿区早稲田鶴巻町 521 ☎ 03-3208-2431

○西落合図書館

☎ 新宿区西落合 4-13-17 ☎ 03-3954-4373

○戸山図書館

☎ 新宿区戸山 2-11-101 ☎ 03-3207-1191

○北新宿図書館

☎ 新宿区北新宿 3-20-2 ☎ 03-3365-4755

○中町図書館

☎ 新宿区中町 25 ☎ 03-3267-3121

○角筈図書館

☎ 新宿区西新宿 4-33-7 ☎ 03-5371-0010

○大久保図書館

☎ 新宿区大久保 2-12-7 ☎ 03-3209-3812

○下落合図書館

☎ 新宿区下落合 1-9-8 ☎ 03-3368-6100

○区政情報センター（中央図書館区役所内分室）

☎ 新宿区歌舞伎町 1-4-1 区役所本庁舎 1 階



生涯学習

生涯学習を楽しむ

☎ 公益財団法人 新宿未来創造財団

☎ 03-3232-7701

公益財団法人 新宿未来創造財団では、大人、子ども、ファミリー、障害のある方、高齢者など、様々な方を対象とした事業を行っています。

スポーツの大会や教室、生涯学習に関する各種講座、指導者の紹介など、気軽にお問い合わせください。

生涯学習相談

☎ 公益財団法人 新宿未来創造財団

☎ 03-3232-7701

何か学びたい、スポーツをしたい、サークルなどに参加したい、学習団体の運営など生涯学習全般について、様々な相談に応じています。

気軽にご相談ください。

生涯学習館

☎ 公益財団法人 新宿未来創造財団 文化振興・学習課

☎ 03-3350-1141

生涯学習活動を行う区民のグループが学習などを目的に活動するための施設で、区内5か所にあります。

事前に登録すれば、2か月前の同日から施設の利用申込みができます。一定の要件を満たしていれば団体登録も可能で、3か月前の第4土曜日（12月は第3土曜日）から利用申込みができ、利用料の減額もあります。

身近な生涯学習の施設として、気軽にご利用ください。

また、各館で活動している団体を紹介することも

きますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。

○赤城生涯学習館

〒114-8501 東京都文京区赤城 1-3 ☎ 03-3269-2400

○戸山生涯学習館

〒114-8501 東京都文京区戸山 2-11-101 ☎ 03-3207-1181

○北新宿生涯学習館

〒114-8501 東京都文京区北新宿 3-20-2 ☎ 03-3365-3541

○住吉町生涯学習館

〒114-8501 東京都文京区住吉町 13-3 ☎ 03-3351-6566

○西戸山生涯学習館

〒114-8501 東京都文京区西戸山 4-7-1 ☎ 03-3368-3221

■環境学習情報センター

区民の皆さんの環境に関する活動の展示や発表
ができる展示室や研修室を貸し出す（有料）ほか、
環境に関する各種イベントや講座などを年間を通
じて開催しています。また、環境学習・環境活動
相談も随時受け付けています。

区民ギャラリーとの複合施設で、「エコギャラ
リー新宿」という愛称がつけられています。

〒114-8501 東京都文京区西新宿 2-11-4（新宿中央公園内）

エコギャラリー新宿 2 階

☎ エコギャラリー新宿

☎ 03-3348-6277

■ギャラリー

絵画や書・写真など、文化芸術活動の成果であ
る作品を展示する会場として、区民や、区民など
の団体及び一般の方に提供（有料）しています。
詳しくは、それぞれお問い合わせください。

●区民ギャラリー

〒114-8501 東京都文京区西新宿 2-11-4（新宿中央公園内）

エコギャラリー新宿 1 階

☎ エコギャラリー新宿

☎ 03-3348-6277

●ギャラリー “みるっく”

☎ 生涯学習スポーツ課

☎ 03-5273-4358

宿泊施設

予約受付窓口：新宿区保養施設受付（本庁舎 1 階）

☎ 03-5273-3881

営業時間：月～金曜日 9:00 ～ 17:00

（祝休日・年末年始を除く）

※土・日曜日、祝日は（株）日本旅行

☎ 03-5369-3902（10:00 ～
18:00、電話受付のみ）へ。

インターネット予約：

☎ <https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo>

■区民保養所・区民健康村

☎ 生涯学習スポーツ課

新宿区には、神奈川県箱根町に区民保養所、山
梨県北杜市に区民健康村があります。低料金で宿
泊でき、おいしい食事や温泉などが楽しめます。

○利用資格

区民及び区民以外の方

※抽選に参加できるのは区民の方だけです。

○利用方法

区民を対象に抽選を行っています。その後、「区
民」、「区民以外」の方の順で空き室予約を受け付
けます。詳しくは「広報新宿」（毎月 25 日号・日
本語）をご覧ください。

●中強羅区民保養所「箱根つつじ荘」

〒240-0292 神奈川県足柄下郡箱根町強羅 1320

☎ 0460-82-1144

交通：小田急線箱根湯本駅から登山電車で強羅駅まで
行き、ケーブルカーで中強羅駅下車徒歩 7 分。

☎ <https://www.hakone-tsutsujiso.jp>



●区民健康村「グリーンヒルハケ岳」

山梨県北杜市長坂町中丸 1622

0551-32-7011

交通：中央本線長坂駅で下車、送迎バスで 10 分。
中央自動車道高速バス「長坂高根」下車、
送迎バスで 15 分。

http://www.kenkoumura.jp

■ヴィレッジ女神湖

教育支援課 教育活動支援係

区内在住、在勤の方及び同行する方に施設を開
放しています。南（区民）棟は通年、北（学校）
棟は学校が使用していないときに利用できます。

●女神湖高原学園「ヴィレッジ女神湖」

長野県北佐久郡立科町大字芦田ハケ野 994

規模：南（区民）棟…和室 10 室、定員 40 名
北（学校）棟…和室 26 室、定員 156 名

利用資格：区内在住、在勤の方とその同行者

利用方法：インターネットまたは予約受付窓口（電
話・窓口）で受け付けます。ヴィレッ
ジ女神湖のホームページ（http://
megamiko.net/）もご覧ください。

博物館

■新宿歴史博物館

新宿区四谷三栄町 12-16

03-3359-2131

FAX 03-3359-5036

https://www.regasu-shinjuku.or.jp/
rekihaku/

新宿区を中心とした地域の歴史と文化を紹介す
施設です。

館内には、地域の歴史や身近な文化財などの調

査・研究のために、図書閲覧室があり、気軽に利
用できます。

展示室は、常設展示室と企画展示室があり、企
画展示室では、その時々々にふさわしいテーマを取
り上げ、特別展などを開催します。

●利用案内

開館時間：9:30 ～ 17:30（入館は 17:00 まで）

休館日：第 2・4 月曜日（祝休日の場合は翌平日）、
年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）、臨
時休館日

観覧料：一般 300 円、小・中学生 100 円（小・
中学生は免除日あり）。障害者手帳等提
示で無料（本人と介助者 1 名）。特別展
は別料金。

■林芙美子記念館

新宿区中井 2-20-1

03-5996-9207

FAX 03-5982-5789

https://www.regasu-shinjuku.or.jp/
rekihaku/fumiko/

林芙美子記念館は、作家・林芙美子が 1941 年
から、その生涯を閉じる 1951 年まで住み、『浮
雲』や『めし』などの名作を精力的に執筆した家
です。

芙美子は子どもの頃から転々と住まいを替え、
1922 年に上京、『放浪記』で作家として成功し、
「放浪の作家」といわれました。そして 1930 年
に落合の地に移り住み、1939 年に土地を購入し、
新居を建築しました。記念館になった家は、芙美
子らしい民家風のおおらかさに、数寄屋風の細や
かさを併せ持つ、落ち着きのある住まいとなっ
ています。

スマートフォンアプリ「ポケット学芸員」で各
部屋の解説を聞くことができます。日本語・英
語・中国語・韓国語に対応しています。



●利用案内

開館時間：10:00～16:30（入館は16:00まで）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）等
観覧料：一般150円、小・中学生50円（小・中学生は免除日あり）。障害者手帳等提示で無料（本人と介助者1名）。

■佐伯祐三アトリエ記念館

新宿区中落合2-4-21 区立佐伯公園内
03-5988-0091
03-5988-0092
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/saeki/>
画家・佐伯祐三（1898～1928）が住んだ家の跡地にアトリエを再現しています。アトリエ内の公開のほか、祐三の生涯や作品をパネルや映像で紹介しています。

●利用案内

開館時間：10:00～16:30（5月～9月）
10:00～16:00（10月～4月）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）等
観覧料：無料

■中村彝アトリエ記念館

新宿区下落合3-5-7
03-5906-5671
03-5906-5672
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/tsune/>

画家・中村彝（1887～1924）のアトリエを復元し、記念館として公開しています。アトリエ内部には、彝が使っていたイーゼルや家具などの複製品を展示し、彝の生涯や作品を映像や高精度写真パネルでご覧いただけます。

●利用案内

開館時間：10:00～16:30（入館は16:00まで）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）等
観覧料：無料

■漱石山房記念館

新宿区早稲田南町7
03-3205-0209
03-3205-0211
<https://soseki-museum.jp/>

現在でも多くの人々に愛されている文豪・夏目漱石（1867～1916）は新宿区で生まれ育ち、1907年から亡くなるまでの9年を「漱石山房」と呼ばれた早稲田南町の家で暮らしました。

『三四郎』『こころ』『道草』など数々の代表作が執筆され、「木曜会」と呼ばれる文学サロンが開かれた漱石山房。この跡地にある漱石山房記念館では、書斎の再現展示をはじめ、原稿や書簡などの貴重な資料を展示しています。

「音声ガイド」を無料で貸し出しているほか、スマートフォンアプリ「ポケット学芸員」で展示の解説を聞くことができます。いずれも日本語・英語・中国語・韓国語に対応しています。
図書室には、漱石作品の外国語版もあります。

●利用案内

開館時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）、展示替期間
観覧料：一般300円、小・中学生100円（小・中学生は免除日あり）。障害者手帳等提示で無料（本人と介助者1名）。特別展は別料金。



■プラネタリウム

☎ 公益財団法人 新宿未来創造財団

☎ 03-3232-7701

🌐 https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?page_id=116732

新宿コスミックセンター 8 階にあります。
一般公開は、季節の星空と星座の物語、宇宙や未来などをテーマに投影します。大人 300 円、中学生以下無料。

生演奏とプラネタリウムを同時に楽しむ「星空コンサート」や「星空イベント」、障害のある方と一緒に楽しむ「バリアフリー わくわくプラネタリウム」(いずれも有料)も定期的に開催しています。

■新宿ミニ博物館

区内にある寺社の文化財、伝統工芸やその工房・コレクションなどで、文化的な遺産と考えられるものを「新宿ミニ博物館」として指定し、皆さんに公開しています。

○染の里おちあい (伝統工芸・地場産業)

☎ 新宿区上落合 2-3-6 ☎ 03-3368-8133

○須賀神社三十六歌仙絵 (郷土史・文化財)

☎ 新宿区須賀町 5-6 ☎ 03-3351-7023

○つまみかんざし博物館 (伝統工芸)

☎ 新宿区高田馬場 4-23-28 ヒルズ ISHIDA401

☎ 03-3361-3083

○十二社熊野神社の文化財 (郷土史・文化財)

☎ 新宿区西新宿 2-11-2 ☎ 03-3343-5521

○内藤新宿太宗寺の文化財 (郷土史・文化財)

☎ 新宿区新宿 2-9-2 ☎ 03-3356-7731

○目白学園遺跡 (郷土史・文化財)

☎ 新宿区中落合 4-31-1 ☎ 03-5996-3115

○東京染ものがたり博物館 (伝統工芸・地場産業)

☎ 新宿区西早稲田 3-6-14 ☎ 03-3987-0701

○木組み博物館 (伝統技術)

☎ 新宿区西早稲田 2-3-26 ホールエイト 3 階

☎ 03-3209-0430

■区内の博物館・美術館など

○消防博物館

☎ 新宿区四谷 3-10 ☎ 03-3353-9119

○東京おもちゃ美術館

☎ 新宿区四谷 4-20 四谷ひろば内

☎ 03-5367-9601

○民音音楽博物館

☎ 新宿区信濃町 8 ☎ 03-5362-3555

○佐藤美術館

☎ 新宿区大京町 31-10 ☎ 03-3358-6021

○駐日韓国大使館 韓国文化院

☎ 新宿区四谷 4-4-10 ☎ 03-3357-5970

○聖徳記念絵画館

☎ 新宿区霞ヶ丘町 1-1 (明治神宮外苑内)

☎ 03-3401-5179

○統計博物館

☎ 新宿区若松町 19-1 (総務省統計局内)

☎ 03-5273-1187

○産業遺産情報センター

☎ 新宿区若松町 19-1 ☎ 0120-973-310

○俳句文学館

☎ 新宿区百人町 3-28-10 ☎ 03-3367-6621

○東京オペラシティアートギャラリー

☎ 新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー 3 階

☎ 050-5541-8600

○NTT インターコミュニケーション・センター

☎ 新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー 4 階

☎ 0120-144-199

○宮城道雄記念館

(建て替えのため休館中。令和 8 年 12 月再開予定)

☎ 新宿区中町 35 ☎ 03-3269-0208

○SOMPO 美術館

☎ 新宿区西新宿 1-26-1 ☎ 050-5541-8600

○早稲田大学坪内博士記念演劇博物館

☎ 新宿区西早稲田 1-6-1 早稲田大学内

☎ 03-5286-1829

○早稲田大学會津八一記念博物館

☎ 新宿区西早稲田 1-6-1 早稲田大学内

☎ 03-5286-3835



- 早稲田大学国際文学館（村上春樹ライブラリー）
 新宿区西早稲田 1-6-1 早稲田大学内
<https://www.waseda.jp/culture/wihl/>
- 草間彌生美術館
 新宿区弁天町 107
<https://yayoiikusamamuseum.jp/>
- 東京女子医科大学史料室・吉岡彌生記念室
 新宿区河田町 8-1 03-3353-8111
- 東京理科大学近代科学資料館
 新宿区神楽坂 1-3 03-5228-8224
- 高麗博物館
 新宿区大久保 1-12-1 第二韓国広場ビル 7 階
 03-5272-3510
- 平和祈念展示資料館
 新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友ビル 33 階
 03-5323-8709

文化センター・ 区民ホール

舞台鑑賞や芸術活動の場として利用できます。

- 新宿文化センター
 新宿区新宿 6-14-1
 03-3350-1141
 大ホール・小ホールや展示室・会議室などがあります。
- 四谷区民ホール（394 席）
 新宿区内藤町 87
 03-3351-2118
- 牛込筆筈区民ホール（392 席）
 新宿区筆筈町 15
 03-3260-3421
- 角筈区民ホール（238 席）
 ※令和 9 年 3 月末日まで休館予定
 新宿区西新宿 4-33-7
 03-3377-1372

公園

公園で禁止されていること

- 公園にはそれぞれ決まりがあります。公園内のルール看板を見て、利用してください。
- ごみはゴミ箱へ 家から持ってきたごみは公園に捨てないでください
- たばこを吸ってはいけません
- ボール遊びはできません やわらかいボールは、小さいお子さんが保護者といっしょに使用できます
- 夜に大きな声や音を出してはいけません
- お酒を飲んで騒いではいけません
- 火を使うことはできません
- バイクや自転車などを乗り入れてはいけません
 三輪車や補助輪つきの自転車は、小さいお子さんが保護者といっしょに使用できます
- 公園で寝泊まりしてはいけません
- 鳩や猫などの動物にエサをあげてはいけません
- 犬を連れて公園には入れません

○新宿中央公園

新宿区西新宿 2-11

交通：JR 新宿駅から徒歩 10 分

高層ビルのそびえ立つ新宿駅の西側にある公園で、オフィス街の憩いの場ともなっています。中には、滝や芝生広場などがあり、新都心の喧騒をしばし忘れさせてくれます。また、緑も多く、四季の草木が訪れる人の目を楽しませてくれます。

○おとめ山公園

新宿区下落合 2-10

開園時間：7:00 ～ 19:00（10 ～ 3 月は 17:00 まで）

交通：JR 高田馬場・目白駅から徒歩 10 分

この公園のある一帯は、江戸時代は将軍家の狩猟地で、立入禁止区域でした。現在は、雑木林や湧き水、池を生かした公園になっています。



○甘泉園公園

新宿区西早稲田 3-5

開園時間：7:00 ～ 19:00 (11 ～ 2 月 は 17:00 まで)

交通：東京メトロ東西線早稲田駅から徒歩 7 分

この公園は江戸時代、大名の屋敷でした。「甘泉園」の名は、ここから湧く泉の水がお茶に適していたことからきたと言われています。

門をくぐると、都心であることを忘れさせるような、落ち着いたある日本庭園が広がります。

○新宿御苑

新宿区内藤町 11

開園時間：9:00 ～ 16:30 (3 月 15 日 ～ 6 月 30 日。8 月 21 日 ～ 9 月 30 日は 18:00 まで。7 月 1 日 ～ 8 月 20 日は 19:00 まで)

休園日：月曜日 (3 月 25 日 ～ 4 月 2 4 日、11 月 1 日 ～ 15 日を除く。月曜日が祝休日の場合はその翌日)、12 月 29 日 ～ 1 月 3 日

入園料：一般 500 円、65 歳以上と高校生以上の学生 250 円、中学生以下無料

交通：JR 新宿駅から徒歩 10 分

豊かな自然あふれる新宿御苑は、江戸時代に信州高遠藩主内藤氏の屋敷があったところに、1906 年、皇室の庭園として造られ、戦後、一般に公開され、都心の憩いの場として親しまれています。

広さは 58.3 ヘクタール、周囲は 3.5km ほどあり、整形式庭園、風景式庭園、日本庭園などが巧みに組み合わせられた、数少ない日本の近代西洋庭園とされています。

新宿区には多くの外国人が住んでいます。日本語がわからないため、困っている人も少なくありません。こんなとき、語学力がある方の支援が必要になります。

財団では、通訳・翻訳能力がある方にボランティアとして登録していただき、必要に応じて随時依頼をしています。主な活動内容は、財団・区役所・学校など、原則公共機関で必要とされる言語への通訳、書類の翻訳などです。

登録に関しては、どの言語でも登録ができます。詳しくは、お問い合わせください。

※一般の方や団体からの通訳・翻訳依頼は、受け付けていません。

■新宿ボランティア・市民活動センター

新宿区高田馬場 1-17-20 新宿区社会福祉協議会
03-5273-9191

地域でボランティア活動をしたい方、ボランティアを求めている方の相談や情報提供をしています。

■東京ボランティア・市民活動センター

新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 10 階
03-3235-1171
FAX 03-3235-0050

ボランティア・グループや NPO・都内のボランティア・市民活動推進機関などに、①活動に関する情報の提供 ②ボランティア・市民活動の相談 ③啓発資料の提供 ④図書資料の閲覧 ⑤会場、器材の貸出し、などの支援を行います。

開館時間：9:00 ～ 21:00 (日曜日は 17:00 まで)
休館日：月曜日、祝休日、年末年始

ボランティア

■通訳・翻訳ボランティア

公益財団法人 新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課

03-3232-5121

FAX 03-3209-1833



べ ん り じ ょ う ほ う
便利情報

し や く だ
知っていると役立つ

しんじゅく
た ぶん か きょうせい
多文化共生プラザ



p104

がいこくじんそうだんまどぐち
外国人相談窓口



p105

つうやく
テレビ通訳
システム



p105



しんじゅく く
新宿区が
はい ふ じょうほう
配布している情報
がいこく ご ていきょう
外国語による提供

p106

p107

しんじゅく く がいよう
新宿区の概要



p107

み ちか く せい
身近な区政



p109

ち い き じょうほう
地域とのふれあい情報



p111

や く だ
お役立ち
あんない
テレホンサービス案内



p112

がいこくじんざいりゅう し えん
外国人在留支援センター
(FRESC / フレスク)



p112

しんじゅく 多文化共生プラザ

新宿区歌舞伎町 2-44-1 ハイジア 11 階

03-5291-5171

FAX 03-5291-5172

開館：9:00～21:00

休館日：第2・4水曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

新宿区は、多文化共生のまちづくりを推進するため、「しんじゅく多文化共生プラザ」を設置しています。

このプラザは、日本人と外国人が交流し、お互いの文化や歴史などの理解を深める場所です。

プラザは、日本語を学んだり、それぞれの文化や地域の情報を収集・交換するなど、様々なことに利用できます。お気軽にお立ち寄りください。

●多目的スペース

日本語教室をはじめ、国際交流や多文化共生をテーマとした各種学習会等が開かれる場所です。空いているときは、学習や話し合いなど、オープンスペースとしても自由に利用できます。

●交流スペース

個人でもグループでも利用できるスペースで、次のコーナーがあります。

○資料・情報コーナー

外国人の役に立つ「生活情報」や「講座・イベント情報」「区の行政情報」「各自治体の情報」「ボランティア情報」など、様々な情報・資料を閲覧することができます。

○日本語学習コーナー（日本語リソースコーナー）

日本語を学びたい人・教えたい人のための教材やテキストを用意しています。テキストを参考にしながら自習することもできます。ひらがなやカタカナ、会話などを勉強できます。

●外国人相談コーナー

日本の生活でお困りの外国人の相談に応じています。問題解決へ向けてアドバイスをします。無料です。

相談日時：月～金曜日

（第2・4水曜日、年末年始を除く）

10:00～12:00、13:00～17:00

相談言語：ネパール語（月曜日）・タイ語（火曜日）・ミャンマー語（木曜日）

※上記以外の言語は105ページのテレビ通訳システムにより対面で相談対応します。（テレビ通訳システムによる電話での相談対応は行っていません）

03-5291-5171

●外国人総合相談支援センター

外国人の入国・在留手続き、各種生活関連の相談に様々な言語で対応します。電話での相談も受け付けています。

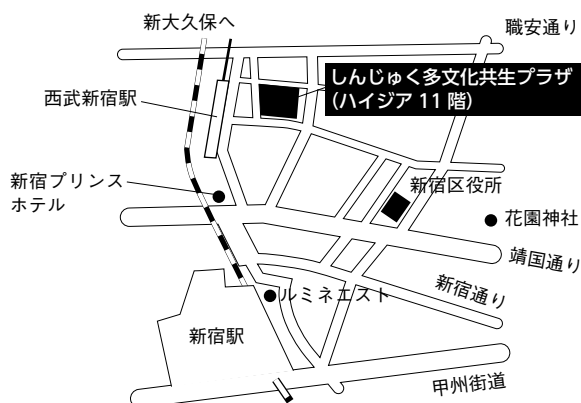
相談日時：月～金曜日（第2・4水曜日、年末年始を除く）9:00～16:00

相談言語（常時）：英語・中国語

相談言語（日替わり）：スペイン語・ポルトガル語・タガログ語・ベトナム語・インドネシア語

03-3202-5535

03-5155-4039



JR 新宿駅東口から徒歩 10 分
西武新宿駅から徒歩 5 分



外国人相談窓口

多文化共生推進課 多文化共生推進係

日本の生活でお困りの外国人の相談に応じています。問題解決へ向けてアドバイスをします。無料です。

相談場所：区役所本庁舎 1 階

相談日時：月～金曜日（年末年始を除く）9:30～12:00、13:00～17:00

相談言語：英語・中国語・韓国語

☎ 英語 03-5272-5060
中国語 03-5272-5070
韓国語 03-5272-5080

テレビ通訳システム

多文化共生推進課 多文化共生推進係

区役所での手続きや相談の際に、タブレットによる通訳システムを利用できます。端末で言語を選択すると、テレビ電話で通訳者につながり、会話を通訳します。

●設置場所

本庁舎、第2分庁舎分館分室、しんじゅく多文化共生プラザ、子ども総合センター、保健センター（4所）

※数に限りがあるため、利用できないことがあります。あらかじめご了承ください。

●対応言語と時間

※いずれも平日 窓口開設時間（～17:00）まで。開始時間は言語により異なります。

時間	対応言語
8:30～17:00	英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・フィリピン語・ネパール語
9:00～17:00	タイ語・ヒンディー語・インドネシア語・カンボジア語・ミャンマー語・マレーシア語
10:00～17:00	フランス語・ロシア語
利用時間は事前にご相談ください。 （多文化共生推進課まで） ☎ 03-5273-3504	ウクライナ語・ベンガル語

便利情報



新宿区が配布している情報

数に限りがありますので、在庫切れの場合はご了承ください。

新宿区の定期刊行物

刊行紙名	刊行日 (月)	問合せ先
広報新宿 (日本語)	毎月5日 (1月は1日)・15日・25日	区政情報課
外国語広報紙「しんじゅくニュース」 (日本語・英語・中国語・韓国語)	7月・11月・3月	多文化共生推進課
しんじゅくの教育 (日本語)	4月・7月・11月・2月	教育調整課
新宿区議会だより (日本語)	年4回	議会事務局
男女共同参画情報誌「ウィズ新宿」 (日本語)	年2回	男女共同参画課

広報ビデオ

区政情報課 広報係

区政や新宿のまちをより身近に感じていただけるよう、地域密着の話題を映像でわかりやすく発信しています。DVD・VHSを区政情報センター(区役所本庁舎1階)、区立図書館で貸し出しているほか、YouTubeで動画配信もしています。

<https://www.youtube.com/user/CityShinjuku>

新宿区公式ホームページ

区政情報課 広報係

「くらし」「観光・文化」「産業・ビジネス」「防災・防犯」などを掲載するほか、重要なお知らせやイベント情報を随時更新しています。

また、区公式ホームページは、多言語瞬間翻訳機能により、利用者が使用しているパソコン・スマートフォン等の言語設定に合わせ、自

動で翻訳されます。表示する言語を変更する場合は、画面上に表示される言語選択パネルから希望の言語へ変更できます。詳しくは、「多言語対応/Language」ページ(<https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snjk001086.html>)をご覧ください。

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

<http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>
(携帯版)



新宿区公式ソーシャルネットワーキング・サービス (SNS)

区政情報課 広報係

リアルタイムに情報発信できるソーシャル・ネットワーキング・サービス「LINE」「X」「Instagram」を活用し、区のイベントや事業などを案内しています。また、「LINE」では利用者からの問合せにAI(人工知能)が自動で応答するほか、道路の損傷を通報できます。



外国語による提供

■ホームページ・動画・SNS

名称	言語	担当
外国人向け生活情報ホームページ http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/	日本語・英語・中国語・韓国語	多文化共生推進課
新宿生活スタートガイド（動画） http://www.city.shinjuku.lg.jp/tabunka/tabunka01_000001_00002.html	日本語（ルビ付き）・英語・中国語・韓国語・ネパール語・ベトナム語・ミャンマー語字幕	多文化共生推進課
外国語版 SNS「しんじゅくニュース」 (Facebook・X・LINE・Instagram)	日本語・英語・中国語・韓国語	多文化共生推進課
震災啓発 DVD「地震！その時どうする？」	日本語・中国語・英語・韓国語・インドネシア語・台湾語・タガログ語・ネパール語・ベトナム語・ベンガル語・ポルトガル語・モンゴル語	危機管理課
資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」	日本語・英語・中国語・韓国語・ネパール語・ベトナム語・ミャンマー語	新宿清掃事務所

アカウント名：新宿区

LINE

https://lin.ee/XuzA4Vr



アカウント名：新宿区【公式】

X

https://x.com/shinjuku_info



フェイスブック

https://facebook.com/shinjuku.info



アカウント名：新宿区【公式】

Instagram

https://www.instagram.com/shinjuku_city_official



■多言語情報ギャラリー

多文化共生推進課多文化共生推進係

外国人向け生活情報ホームページに区が発行し

ている多言語での案内やチラシ、パンフレット等を言語とカテゴリごとに掲載しています。

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/pdf/



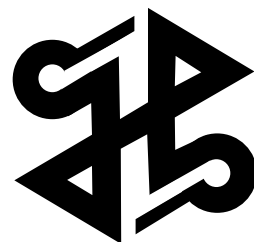
新宿区の概要

区の紋章・花・木

区の紋章

[1967年3月制定]

古来から堅実さを表すといわれている菱形を原型に、新宿の「新」の一字を一筆で勢いよく描いたもので、新宿が将来に向かってますます堅実に発展していく意を表現するものです。



便利情報

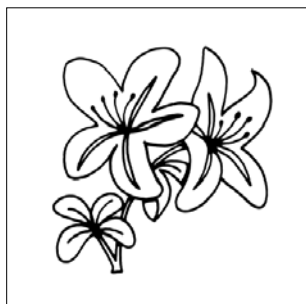


◆新宿区の花

つつじ

[1972年10月制定]

つつじは、江戸時代から昭和初期まで大久保通りの周辺が名所で、見物用臨時列車が運転されたこともあり
ました。



◆新宿区の木

けやき

[1972年10月制定]

けやきは、武蔵野を代表する木で、新宿区内で最もよく見かけることのできる木の一つです。



■位置・面積

新宿区は東京23区のほぼ中央に位置し、千代田・港・文京・豊島・中野・渋谷の各区にそれぞれ隣接しています。区役所本庁舎（歌舞伎町1-4-1）の位置は、北緯35度41分26秒、東経139度42分23秒にあたります。面積は18.22平方キロメートル、周囲約29.4km、東西約6.5km、南北約6.3kmで、23区中13番目の広さです（荒川河口部と中央防波堤埋立地等を含む23区部の面積の合計は、627.51平方キロメートルです）。

■人口

■新宿区の人

	人口総数	うち外国人
人口	355,125	51,357
男性	178,409	26,499
女性	176,716	24,858

(2026年1月1日現在)

■地勢

地形は台地と低地からなり、豊島台地、淀橋台地、下町低地に分けられます。豊島・淀橋台地は四谷・牛込・角筈・柏木・大久保・戸塚・落合などの台地からなり、各台地の間に下町低地が入り込んでいます。

区内最高地点は、都立戸山公園内箱根山の標高44.6m。台地は、平均ほぼ30mの高台で、低地で最も低いのは飯田橋付近の4.2mです。ちなみに新宿区役所の標高は32.55mです。

台地部の地層は、地表から関東ローム層・武蔵野砂れき層・東京層があり、低地部は、埋土の下に沖積層・東京層があって、台地部・低地部とも東京層の下にさらに三浦層群が広がっています。

■区名の由来

江戸に幕府が開かれた1603年の翌年に、日本橋を起点として五街道が定められました。東海道、中山道、日光街道、奥州街道、甲州街道で、各街道にはそれぞれ一定数の宿が置かれ、宿は伝馬を提供する義務が課せられていました。

甲州街道は日本橋から甲府に至る幹線で、甲府から中山道の下諏訪まで連絡していました。甲州街道は、日本橋から最初の宿場、高井戸までの距離が長く、旅人が難儀していました。そこで、名主・高松喜六らの願いにより、その中間にあたる地に宿場の設置が認められました。この宿場は、内藤氏が幕府に返上した屋敷地に置かれたことと、新しい宿の意味から「内藤新宿」と呼ばれ、新宿の地名の起こりとなりました。

1947年3月15日、旧四谷・牛込・淀橋の3区が統合し、新宿区として発足しましたが、この名称は歴史的な由来のほか、新宿御苑や新宿駅が全国的にも有名であり、普遍的であるとして採用されたものです。

旧3区の名前の由来からその歴史をたどってみると；



【四谷】もとは武蔵野の荒野で、現在の四谷四丁目交差点の辺りは左右とも谷でやぶが深く、一筋の道があるだけでした。そして、旅人の休む4軒の茶屋があり、この四つの茶屋が転じて四谷の地名が起ったといわれています。

【牛込】「込」は多く集まるという意味があり、大昔、この地一帯にたくさんの牛が放牧されていたので、この名が起きたといわれています。上野国（現在の群馬県）の大胡氏が移ってこの地に住み、1555年、牛込氏を名乗りました。牛込氏は小田原の北条氏に属し、牛込から日比谷辺りまでを領有し、その居城は袋町一帯の高台にありました。牛込氏の墓は現在も宗参寺（弁天町1）にあります。

【淀橋】成子村と中野村の間を流れる神田川に掛かっている橋を餘戸、あるいは四所橋と呼び、これから転じたものか、また、寛永年間（1624～44年）に3代将軍家光が橋のそばで休息したおり、川の流れがよどんで見えるから淀橋にせよといったとか、さらに1720～30年頃8代将軍吉宗がやましろの山城国（現在の京都）淀にその景色が似ているので名づけたとか、そのほかいろいろの説があり、いずれも橋の名からその地名が生まれたようです。

身近な区政

■新宿区議会について

議会事務局 調査管理係

区議会は、区民生活に関わる重要なことを決める機関です。新宿区議会には、年4回開かれる「定例会」と、必要に応じて開かれる「臨時会」があります。また、議会で取り扱う事項を部門別に専門的・効率的に審査するため、「委員会」を設けています。

●傍聴

本会議・委員会は傍聴できます。区役所5階議会事務局にお申し出ください。

●請願・陳情

区政に対して要望がある方は、請願・陳情ができます。請願には、区議会議員の紹介が必要です。

■区政情報センター

区政情報センターでは、区や都・国の刊行物を中心とした行政資料などを収集・保存しています。閲覧・貸出サービスのほか、区の有償刊行物の販売を行っています。また、区民相談・外国人相談を行っています。センター内には情報検索できるパソコンも設置しています。

○利用場所：区役所本庁舎1階

○利用時間：月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）

8:30～17:00（外国人相談は9:30～12:00、13:00～17:00）

○所蔵資料：区・都・国の刊行物、一般書、官報、東京都広報、新聞・雑誌、広報ビデオ

■区政へのご意見・ご要望

区政情報課 広聴係

☎ 03-5273-4065

●区長へのはがき・投書

「区長へのはがき」や投書により、ご意見・ご要望をお受けしています。「区長へのはがき」は特別出張所などの区施設に備え付けています。

また、ご意見・ご要望はインターネット経由でもお受けしています。区ホームページからご利用ください。

●区政モニター

無作為抽出による区の依頼を引き受けてくださった1,000人の皆さんに年4回、郵送によるアンケートを実施し、その結果を区政運営に反映させていきます。任期は1年です。

●区長との対話集会

「区長と話そう～しんじゅくトーク」を地域センター等で開催します。日程等は「広報新宿」や



区ホームページ等でお知らせします。

●若者会議

若者の区政への関心と関わりを高めるきっかけづくり、場づくりとして、「しんじゅく若者会議」を行います。内容・日程等は、「広報新宿」や区ホームページ等でお知らせします。

■パブリック・コメント制度

☎ 区政情報課 広聴係

☎ 03-5273-4065

パブリック・コメントは、区民生活に広く影響を及ぼす施策などの決定をするときに、事前にその案を公表し、区民の皆さんからのご意見などをいただき、考慮して決定する制度です。寄せられたご意見とそれに対する区の考え方は、施策等の決定時に公表します。

パブリック・コメントの実施は、「広報新宿」や区ホームページ等でお知らせします。

■区民意識調査

☎ 区政情報課 広聴係

☎ 03-5273-4065

年1回、区政運営の基本となる重要な課題に対する区民の意向・要望や区民意識等を把握するため、無作為抽出による2,500人を対象に調査を実施しています。結果は、外国人向け生活情報ホームページに掲載します。また、要約版は、図書館等で閲覧できます。

■新宿区区民の声委員会

☎ 03-5273-3508

FAX 03-3209-1227

区政に関する区民からの苦情を公正・中立的な立場で処理する第三者的な機関です。

○苦情の申し立てができる方

区の機関の業務の執行に関する事項及びそれらの業務に関する職員の行為について利害関係のある個人、法人、またはその他の団体

○申し立て方法

苦情申立書に必要事項を記入し、区民の声委員会（区役所第1分庁舎2階）へ提出してください。

※「苦情申立書」は、区ホームページからダウンロードできます。

受付時間：開庁日の9:00～17:00（12:00～13:00は除く）

■情報公開制度

☎ 区政情報課 広報係

情報公開制度とは、区の持つ公文書を閲覧したり、その写しを手に入れる権利を保障する制度です。

なお、公文書の中には、公開できないものもあります。

○請求できる方

どなたでも請求することができます。

○請求できる情報

区の職員が職務上作成し、または取得した文書・図画及び電磁的記録であって、区の職員によって組織的に用いられるもの。

○請求先（各課の窓口へ）

所定の請求書を各担当課の窓口へ提出してください。なお、郵送・FAX・電子による請求も可能です。詳細は区ホームページでご案内しています。

☎ <https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snjk001141.html>

■個人情報保護制度

☎ 区政情報課 広報係

個人情報保護制度とは、個人のプライバシーを守るため、区が保有する個人情報の適正な管理をほかとともに、自分の個人情報の開示などを請求する権利を保障する制度です。個人情報業務の登



録簿などを備え、区がどのような個人情報^{こじんじょうほう}を収集^{しゅうしゅう}、利用^{りよう}しているのかを見ることができます。

なお、個人情報^{こじんじょうほう}の中には、本人^{ほんにん}に開示^{かいじ}できないものもあります。詳しくは、各担当課^{かくたんとうか}へお問い合わせ^{とあ}ください。

地域とのふれあい情報

■ふれあいトーク宅配便 (新宿区職員を地域に派遣します)

生涯学習スポーツ課

新宿区職員^{しんじゅくくしやくいん}が皆さんのもとへ出向き、行政^{ぎょうせい}の取り組みや職員^{しやくいん}の専門^{せんもん}的知識^{ちきしき}を生かした話^{はなし}などをします。講座内容^{こうざないよう}は、生活・福祉・環境^{かんきょう}などの暮らしに身近なことから、専門^{せんもん}的な話^{はなし}まであります。

○申込みができる団体

原則として、半数以上が区内に在住、在勤または在学する10人以上の方で構成されたグループです。

○内容

生涯学習スポーツ課や特別出張所の窓口^{まどぐち}に置いてある講座メニュー一覧表の中から選んで、担当課に直接申し込んでください。生涯学習スポーツ課ホームページでもご覧いただけます。

○費用

講師料は無料です。教材費などが必要な場合があります。

○会場

原則として、区内の会場をご用意ください。その他、詳しくはお問い合わせください。

■地域センター

地域活動団体や地域の方々のコミュニティ活動の場としてご利用いただく施設です。多目的ホール、会議室、調理室、談話室等があります。

利用時間は、各地域センターともに9:00～21:45です。

なお、コミュニティ活動としてご利用いただくためには、事前に団体登録が必要です。

詳しくは各地域センターへお問い合わせください。

○四谷地域センター

新宿区内藤町 87

03-3351-3314

○牛込筆筈地域センター

新宿区筆筈町 15

03-3260-3677

○榎町地域センター

新宿区早稲田町 85

03-3202-8585

○若松地域センター

新宿区若松町 12-6

03-3209-6030

○大久保地域センター

新宿区大久保 2-12-7

03-3209-3961

○戸塚地域センター

新宿区高田馬場 2-18-1

03-3209-8001

○落合第一地域センター

新宿区下落合 4-6-7

03-3954-1611

○落合第二地域センター

新宿区中落合 4-17-13

03-3951-9941

○柏木地域センター

新宿区北新宿 2-3-7

03-3363-7036

○角筈地域センター

新宿区西新宿 4-33-7

03-3377-1373



お役立ちテレホン サービス案内

●観光

○新宿観光振興協会

☎ 03-3344-3160

○東京観光情報センター

☎ 03-5321-3077

○東京都ユースホステル協会

☎ 03-6658-8116

○日本観光振興協会

☎ 03-6435-8331

○日本ホテル協会

☎ 03-3279-2706

○はとバス新宿営業所

☎ 03-3356-4270

●ボランティア

○新宿ボランティア・市民活動センター

☎ 03-5273-9191

○東京ボランティア・市民活動センター

☎ 03-3235-1171

外国人在留支援センター (FRESC / フレスク)

🏠 新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階

☎ 0570-011000 (ナビダイヤル)

※ 一部の IP 電話及び海外からは ☎ 03-5363-3013

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

日時：月～金曜日（祝休日、年末年始を除く）9:00～17:00



ワンフロアに 8 つの窓口があり、在留に関する相談や外国人雇用企業の支援、留学生等の就職などの相談ができます。総合案内には、日本語・英語・中国語が話せるスタッフがあり、タブレットを利用することで多言語（韓国語・ポルトガル語・スペイン語・フィリピン語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・ネパール語）での案内が可能です。

■ 8 つの相談窓口と主な業務

● 出入国在留管理庁・開示請求窓口

☎ 03-5363-3005 (問合せ先)

🌐 https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji_release.html

出入国在留管理庁にある書類や出入（帰）国記録、外国人登録原票の開示請求ができます。



●東京出入国在留管理局

☎03-5363-3025 (予約専用)

🌐https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/plain_japanese.html

・在留相談予約フォーム (日本語)

🌐<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

・在留相談予約フォーム (英語)

🌐<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

在留資格の変更や在留期間の更新などの相談ができます。相談には予約が必要です。

●日本貿易振興機構 (ジェトロ)

☎03-3582-5203

🌐<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>

高度外国人材の活躍推進を促進するため、セミナーやポータルサイトを通じ情報提供を行います。

●外務省ビザ・インフォメーション

☎0570-011000 (案内に従い⑤を押す)

※一部のIP電話及び海外からは ☎03-5369-6577

🌐<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html> (査証 (ビザ))

🌐<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/shomei/index.html>

(公印確認・アポステイーユ)

日本入国に必要な査証 (ビザ) の申請に関する一般的な相談と公印確認及びアポステイーユの申請に関する照会を受け付けています。

●東京外国人雇用サービスセンター

☎03-5361-8722

🌐<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

外国人留学生や、高度外国人材 (専門・技術的分野の在留資格) の就職支援を行います。

●東京法務局人権擁護部

☎0570-003-110 (日本語対応)

☎0570-090-911 (外国語対応)

🌐<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>

外国人や障害のある人などに対する差別的な扱いやいじめなど、人権に関する相談に応じています。

●日本司法支援センター (法テラス)

☎0570-011000 (案内に従い⑥を押す)

☎0570-078377 (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・タイ語・インドネシア語)

🌐<https://www.houterasu.or.jp/>

法的トラブル解決に役立つ法制度や相談窓口を無料で紹介します。

●東京労働局外国人特別相談・支援室

☎03-5361-8728

🌐<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>

労働時間や賃金、解雇など、仕事で困ったときの相談窓口です。外国人労働者の安全衛生管理に関する相談にも応じています。

■外国人生活支援ポータルサイト
(出入国在留管理庁)

🌐<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

国などが出している情報を多言語で見ることができます。



外国語で対応できる相談窓口

★新宿区外国人相談窓口	生活全般	英語	☎ 03-5272-5060
		中国語	☎ 03-5272-5070
		韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゅく多文化共生プラザ	生活全般	タイ語・ネパール語・ミャンマー語	対応言語の曜日については、直接お問い合わせください。
●外国人総合相談支援センター	入国・在留手続き・生活相談	英語、中国語、	☎ 03-3202-5535
		スペイン語、ポルトガル語	☎ 03-5155-4039
		フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	
●外国人在留支援センター (FRESC)	生活全般	英語・中国語など	☎ 0570-011000
●外国人在留総合インフォメーションセンター	在留相談	英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ 0570-013904
			☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	生活全般	英語	☎ 03-5320-7744
		中国語	☎ 03-5320-7766
		韓国語	☎ 03-5320-7700
●東京都多言語相談ナビ	生活全般	英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●警視庁総合相談センター	犯罪に絡む相談	英語、中国語、韓国語	☎ 03-3501-0110
			プッシュ回線 ☎ # 9110
●警視庁外国人困りごと相談	犯罪に絡む相談	英語、中国語など	☎ 03-3503-8484
●東京都つながり創生財団 たばこむりょうほうつうなん 多言語無料法律相談	法律相談	英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●東京法務局外国人のための人権相談	人権相談	英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語など	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	労働相談、就職・アルバイト斡旋	英語、中国語	☎ 03-3204-8609
●東京労働局外国人特別相談・支援室	労働相談	英語	☎ 03-5361-8728
		中国語	
		タガログ語	
		ベトナム語	
		ネパール語	
		カンボジア語	
●東京都労働相談情報センター	労働相談	英語	☎ 03-3265-6110
		中国語	
●東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	医療機関、医療制度	英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語	☎ 03-5285-8181
			9:00～20:00
●公益財団法人結核予防会	外国人結核電話相談	英語、中国語、韓国語（予約制）、ベトナム語、ミャンマー語（午前のみ）、ネパール語（第2・第4は午前のみ）	☎ 03-3292-1218 ～9
●Tokyo English Lifeline	生活相談	英語	☎ 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	郵便について	英語	☎ 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	電話など	英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	JR 東日本の案内	英語、中国語、韓国語	☎ 050-2016-1603

日本語版

発行：新宿区

区ホームページ：http://www.city.shinjuku.lg.jp/

外国人向け生活情報ホームページ：

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp

刷作成番号：2026-3-2614

編集：新宿区多文化共生推進課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直通)

FAX 03-3209-7455

発行日：2026年4月1日

この生活情報誌は、再生紙を利用しています。この印刷物は、業者委託により1,600部印刷製本しています。その経費として、1部あたり96.3円（税込）がかかっています。ただし、編集時の職員人件費は含んでいません。



はっこう しんじゅく
発行：新宿区

へんしゅう しんじゅく たぶん かきょうせいすいしん か
編集：新宿区多文化共生推進課

じゅうしょ 〒160-8484 しんじゅく かぶ きちよう
住所：〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

でんわ ちよくつう
電話：03-5273-3504 (直通)

FAX：03-3209-7455

はっこう び ねん がつ たいち
発行日：2026年4月1日

すはんせいばんごう
刷作成番号：2026-3-2614