毎月5・15・25日発行
4/15
令和8年(2026年)
No.2532

広報 新宿 SHINJUKU



発行：新宿区
編集：区政情報課
〒160-8484　新宿区歌舞伎町1-4-1　☎(3209)1111
HP https://www.city.shinjuku.lg.jp/
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・FAX(3209)9900
土・日曜日もご案内
受付時間：午前8時～午後7時
聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。
「新宿区総合案内用AIチャットボット」もあわせてご利用ください(24時間利用可)。
AIチャットボット

CONTENTS

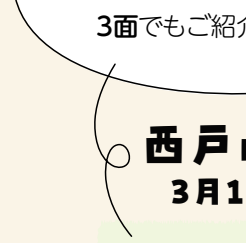
学校給食費等を助成します…4面 ／ ひとり親家庭(母子・父子)等の方の相談等を受け付けています…4面
自衛隊への情報提供を希望しない方は除外申し出の手続きをお願いします…7面 ／ ネズミゼロは、あなたのごみ出しから…12面

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

新宿区ホームページ
マイ広報紙
アプリ「マチイロ」App Store
アプリ「マチイロ」Google Play ストア

新宿区の今どきの給食とは!?

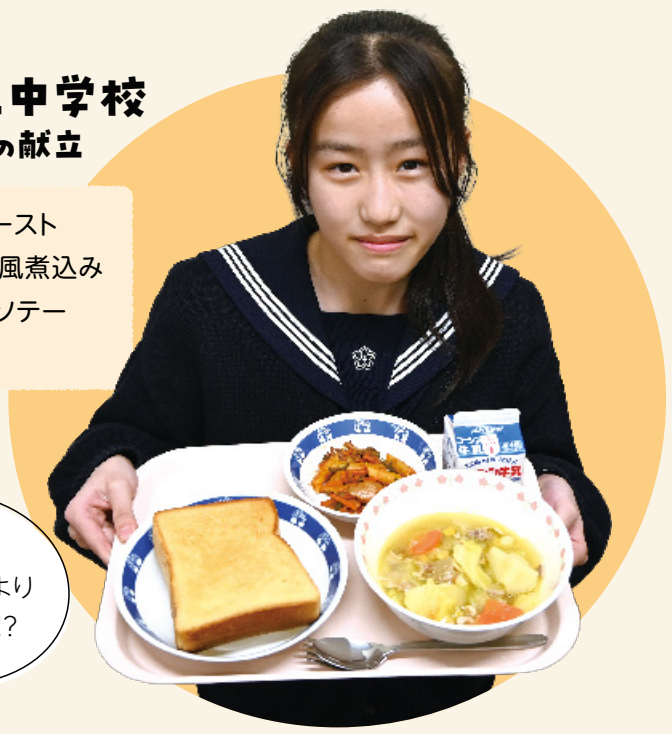
区立小・中学校のこだわりの給食を、子どもたちの表情とともにお届けします。



牛込第三中学校
3月9日の献立

- ハニートースト
- 野菜の洋風煮込み
- マカロニソテー
- 牛乳

時代は「揚げパン」より「ハニトー」!?



西戸山小学校
3月13日の献立

校内で取れた夏みかんを使ったこだわりメニューが登場！同校の給食は**3面**でもご紹介しています。

- キャロットライスのホワイトソースかけ
- ポテトいりサラダ
- 西戸山小の夏みかんマドレーヌ
- 牛乳



花園小学校
3月13日の献立

カラッと揚がったジャンボぎょうざは麦ごはんとの相性が抜群！

- 麦ごはん
- ジャンボぎょうざ
- 大根の梅ごまあえ
- 白菜のみそ汁
- 牛乳



四谷小学校
3月16日の献立

鮭茶漬けは子どもたちからのリクエスト！大人気の和食メニューです。

- 鮭茶漬け
- 肉じゃが
- デコポン
- 牛乳



落合第二中学校
3月17日の献立

- ジャージャーめん
- 中華風卵スープ
- 白玉フルーツポンチ
- 牛乳

長ネギとコマツナは東京産を使用！麺料理は常に人気です。



柏木小学校
3月19日の献立

同校のゆるキャラ「かしうさ」の名前を冠するメニュー。なんと給食室で生地から手作り！

- かしうさピザパン
- コーンスープ
- 野菜のソテー
- 牛乳



区立小・中学校の給食“ここ”がこだわり！

こだわり1 多彩な献立を計画

週の半分以上は麦入りご飯でビタミンB_1や食物繊維をしっかり取りつつ、パンや麺も取り入れて、多彩な献立と栄養バランスのどちらも大切にしています。

給食の時間が楽しみになるように献立を考えています



西戸山小学校
栄養士の菅田さん

こだわり2 使用する食材を厳選

野菜や果物、肉はできるだけ国産を使用し、季節の食材を積極的に取り入れています。区の友好提携都市・長野県伊那市のリンゴ(**下写真**)等の食材や、東京産の野菜、新宿に伝わる江戸東京野菜「内藤とうがらし」が登場することも。



こだわり3 全て校内で調理が基本

だしやカレーのルーのほか、コロッケなども手作りです。自校で調理することで、出来たての給食を提供しています。

いつも心を込めて作っています！



西戸山小学校
調理員の皆さん

史上初の3冠達成 西戸山小学校の給食に迫る

ここが最前線！

12月に行われた全国学校給食甲子園で、同校の献立が優勝・食育授業最優秀賞・調理員特別賞の全タイトルを獲得しました。

同大会は、60分以内に2人1組で6人分の給食を作り、後片付けまで済ませるルール。全国から1,019チームがエントリーし、最終選考では12チームが給食へのこだわり、工夫、技術等を競いました。

優勝メニュー

伊那産りんごゼリー　小松菜のごま酢和え　東京牛乳



内藤とうがらしのうまみコーンご飯　八丈島産キメジと夏野菜の揚げ煮　内藤とうがらしのかおりピリから豚汁

(レシピは**右記**参照)

内藤とうがらしのかおりピリから豚汁

再現レシピ

みそと唐辛子の辛味・うま味・香りでご飯が進みます。
※家庭で作りやすいように一部調整したレシピです。

材料(4人分)

- 水……400cc
- だし用昆布……2g
- かつお節……12g
- 油……小さじ1/2
- 豚肉(こま切れ)……40g
- コンニャク……20g
- ニンジン……1/4本
- ジャガイモ……小1個
- 生シイタケ……1個
- 生揚げ……60g
- みりん……小さじ1
- みそ……大さじ1.5
- 長ネギ……1/4本
- 唐辛子オイル……少々
  (作り方は**下記**)

作り方

★食材の下処理…▶コンニャクはたんざく切りにして下茹でする、▶ニンジンはイチョウ切りにする、▶ジャガイモは一口大に切る、▶生シイタケは2㎜幅に切る、▶生揚げは一口大に切る、▶長ネギは斜め小口切りにする

❶昆布とかつお節でだしをとる。
❷別の鍋に油を熱し、豚肉(こま切れ)、コンニャク、ニンジンを炒める。
❸❶のだし汁、ジャガイモ、生シイタケ、生揚げを順に加えて、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
❹みりんを入れ、みそを溶き入れ、長ネギを加える。
❺辛さを見ながら、唐辛子オイルを加えて仕上げる。

唐辛子オイルの作り方

❶唐辛子(ホール、5本程度)の種を取り除き、ミル等で細かく粉砕し、少量の水(唐辛子粉末の半量)を加えて練り混ぜる。
❷油(100g)を170℃に熱し、❶に加える。
※唐辛子は、内藤とうがらしを使用するとメニューの再現度が高まります。
※唐辛子オイルは豚汁以外にも、さまざまな料理にコクとうま味を加えられます。

クラスのみんなでいただきます！



同校の食育



毎年5年生が内藤とうがらしを育てて収穫



給食に実際に使った食材を展示(写真は冬瓜(とうがん))



友好提携都市・長野県伊那市の米作りを学習

問学校運営課保健給食係☎(5273)3098

ピックアップ

学校給食費等を助成します

区教育委員会では、子育て世帯の負担軽減を図るため、区立学校の給食費を無償化するほか、私立学校就学者等がいる世帯へ区立学校給食費相当額を給付金として、年3回に分けて支給します。

●区立学校就学者(無償化)

保護者から給食費を徴収せず、全額公費で負担します(手続き不要)。

●私立学校就学者等(給付金)

給付金を受給するには、**右下記**手続きが必要です。第1回支給の対象世帯には、5月下旬に案内通知を発送します。

対次のいずれにも該当するお子さん

▶令和8年度に小学1年生～中学3年生の学齢で、区立学校に在籍していない

▶各基準日(**右上記**)に、区教育委員会の学齢簿に記録がある

※区立学校に在籍するお子さんで、食物アレルギー等の理由により給食の提供を受けていない方も対象となる場合があります。

※DV等の特別な事情がある方は、問合せ先へご相談ください。

基準日

▶第1回…5月1日、▶第2回…9月10日、▶第3回…令和9年1月10日

支給額(年額)

▶小学生…6万9,000円、▶中学生…8万7,000円

申案内通知に同封の確認書に振込口座を記入し、通帳等の写しを添付の上、7月31日㈮(消印有効)までに返信用封筒で郵送してください。

※昨年度第3回支給を受けた世帯、令和8年1月1日に区に住民登録があり入学祝金を受給した世帯は、原則として、手続きは必要ありません。

問学校運営課給付金担当(学校運営支援係内)☎(5273)4297

ひとり親家庭(母子・父子)等の方の相談等を受け付けています

対象の要件や所得制限等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でもご案内しています。

◆手当・医療費助成

対18歳に達する日以後の最初の3月31日までのお子さん(児童扶養手当・医療費助成は、障害児は20歳まで)を養育しているひとり親家庭等の方

▶児童扶養手当

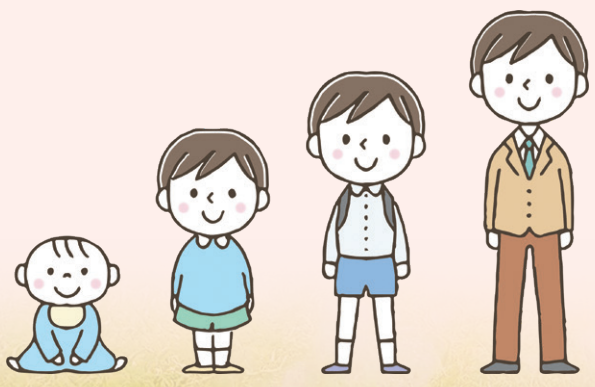
手当額(月額) 所得に応じて1万1,340円～4万8,050円。対象のお子さんが2人以上の場合、第2子からは1人につき5,680円～1万1,350円を加算

▶児童育成手当

手当額(月額) 対象のお子さん1人につき1万3,500円

▶医療費助成

健康保険が適用となる診療・処方を受けた場合の医療費を助成します。



◆助成・相談

●養育費確保支援事業

養育費の取り決めに必要な公正証書等の作成や裁判所への申し立て費用、認証ADRの利用に係る費用、弁護士への相談料の一部を助成します。

対養育費の取り決めに関する公正証書作成費用等を負担した方で、ひとり親家庭の方または離婚協議中で離婚後にお子さんを扶養する方

※公正証書等の文書は6か月以内に作成したものに限ります。

●東京都母子及び父子福祉資金貸付

就学・就職等の資金を貸し付けます(面接審査あり)。

対都内に6か月以上在住し、20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方

●家事援助者雇用費助成

一時的な残業等を理由に家事援助者を利用する際の雇用費を助成します(利用要件等あり)。

対義務教育修了前のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方

●ひとり親家庭休養ホーム

指定の宿泊施設と日帰り施設を無料または低額な料金で利用できます。

対20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方とお子さん

●家庭相談

離婚・養育費等の家庭内の相談を受け付けます。

●ひとり親相談、就労相談

子育ての悩み・学費等の各種相談や、就労・資格・技術取得の情報提供、就労に向けたアドバイス等を受けられます。

対20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の方

問児童育成担当課育成支援係☎(5273)4558

いつまでも元気で過ごすために

区オリジナル 3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験してみませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。



日5月20日㈬午後2時～4時
場戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
対区内在住・在勤の18歳以上、45名程度
申4月17日㈮～5月1日㈮に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。

新宿いきいき体操　新宿ごっくん体操　しんじゅく100トレ

問▶新宿いきいき体操…**地域包括ケア推進課介護予防係**
▶新宿ごっくん体操…**健康政策課地域医療係**☎(5273)3839
▶しんじゅく100トレ…**健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3494

新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「足のトラブル対策～足もとから健康に！イキイキ満足習慣」もあります。動画は新宿区ホームページ(**上**二次元コード**左**)からご覧いただけます。



日5月27日㈬午後2時～4時
場柏木地域センター(北新宿2-3-7)
対区内在住・在勤の方、30名
申4月17日㈮～5月13日㈬に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問地域包括ケア推進課介護予防係

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)のご利用を

夏休みの利用抽選を行います

詳しくは、同施設ホームページ(**右上**二次元コード。HP https://megamiko.net/)をご覧ください。

受付窓口　▶月～金曜日…**区保養施設受付**(本庁舎1階)☎(5273)3881(午前9時～午後5時)、▶土・日曜日、祝日等…**㈱日本旅行**☎(5369)3902(午前10時～午後6時)

利用期間 7月17日㈮～8月31日㈪
※7月30日㈭～8月1日㈯、8月3日㈪～5日㈬は学校行事のため利用できません。
対区内在住・在勤の方と同行者
宿泊日数 3泊4日まで(1グループにつき5室まで)
申4月27日(必着)までに受付窓口・特別出張所で配布している専用往復はがき(1グループにつき1枚)でお申し込みください。結果は全員に5月8日㈮までにお知らせします。当選した方は5月14日㈭までに受付窓口へ電話または直接、利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合、当選結果(予約)は取り消します。
※抽選後の空室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日～2日前に受付窓口で予約を受け付けます。
区の担当課 教育支援課教育活動支援係☎(3232)1058

\からだにいいことはじめよう！/

公衆浴場で湯ゆう健康教室

健康でいるために役立つ講座やレクリエーションに参加しませんか。



日場内下表のとおり。時間は▶①②午後2時～2時45分、▶③午後1時30分～2時15分(終了後に無料で入浴可)
対区内在住の60歳以上でふれあいクーポンをお持ちの方、各回15名程度
持ふれあいクーポン
※ふれあいクーポンのシールは消費しません。
申4月17日㈮から電話で問合せ先へ(1人につき4教室まで)。先着順。新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)からも申し込めます。

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
①万年湯(大久保1-15-17)	5月7日㈭筋肉を保つための食事	5月21日㈭初心者でも楽しめるスポーツ！ボッチャ	5月28日㈭健口体操でいつまでも元気に！	6月4日㈭いきいき長生きフレイル予防
②大星湯(市谷台町18-3)	5月8日㈮楽しい脳トレ教室みんなで歌おう編	5月15日㈮簡単な体操でいきいき生活	5月22日㈮美味しく食べて健康に	5月29日㈮いきいき健口生活
③弁天湯(余丁町5-1)	6月2日㈫ストレッチ3B体操	6月16日㈫フレイル(虚弱)予防 今からできること	6月23日㈫健口体操でいつまでも元気に！	6月30日㈫美味しく食べて健康に！

問地域包括ケア推進課高齢いきがい係☎(5273)4567

区長と話そう～しんじゅくトークに参加しませんか



吉住区長

テーマは「みなさんと一緒に考える“新宿の未来”～これまでの新宿区基本構想・総合計画の取組を振り返って」

吉住区長が、区民の皆さんと**上記**テーマや、各地域の身近な課題について直接意見交換します。

地域	日時(各回1時間30分程度)	会場(地域センター)
大久保	5月21日㈭午後6時30分から	大久保(大久保2-12-7)
箪笥町	6月3日㈬午後6時30分から	牛込箪笥(箪笥町15)★
若松町	6月22日㈪午後6時30分から	若松(若松町12-6)
角筈	6月23日㈫午後2時から	角筈(西新宿4-33-7)
榎町	6月24日㈬午後4時30分から	榎町(早稲田町85)
柏木	6月25日㈭午後2時から	柏木(北新宿2-3-7)
戸塚	6月26日㈮午後4時30分から	戸塚(高田馬場2-18-1)
四谷	7月3日㈮午後4時30分から	四谷(内藤町87)
落合第二	7月7日㈫午後6時30分から	落合第二(中落合4-17-13)
落合第一	7月8日㈬午後6時30分から	落合第一(下落合4-6-7)

★区民ホールで開催します。

申所定の申込書(1人につき1会場まで)を開催日の前日(土・日曜日を除く。手話通訳・ヒアリングループ・一時預かり保育等を希望する方は5月1日㈮午後5時)(必着)までに郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。申込書は問合せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から取り出せます。

問区政情報課広聴係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階)☎(5273)4065・FAX(5272)5500

国民健康保険

問医療保険年金課国保資格係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階)☎(5273)4146

◆令和8年度の保険料の変更点

令和8年度からは保険料に子ども・子育て支援金分が加算されます。

※新宿区ホームページ(**右**二次元コード)に、前年中の総所得金額等を基に保険料の概算を確認できる「国民健康保険料概算早見表」を掲載しています。

令和8年度の国民健康保険料の計算方法

医療分	支援金分	介護分	子ども・子育て支援金分	
【均等割額】**4万7,600円**×世帯の加入者数 ＋ 【所得割額】世帯の加入者全員の算定基礎額(※1)×100分の**7.51**	【均等割額】**1万7,600円**×世帯の加入者数 ＋ 【所得割額】世帯の加入者全員の算定基礎額(※1)×100分の**2.80**	【均等割額】**1万7,800円**×世帯の加入者のうち40歳～64歳の加入者数 ＋ 【所得割額】世帯の加入者のうち40歳～64歳の算定基礎額(※1)×100分の**2.43**	【均等割額】(※2)**1,873円**×世帯の加入者のうち18歳以上の加入者数 ＋ 【所得割額】世帯の加入者全員の算定基礎額(※1)×100分の**0.27**	= 年間保険料
賦課限度額67万円	賦課限度額26万円	賦課限度額17万円	賦課限度額3万円	

※1 前年中の総所得金額等から基礎控除額43万円(合計所得金額が2,400万円以下の場合)を差し引いた金額です。

※2 18歳以上被保険者均等割額(1人あたり73円)を含みます。

◆保険料は必ず納めましょう

保険料は国民健康保険制度を支える大切な財源です。納期限までに納めてください。

※みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・ゆうちょの各銀行の金融機関口座をお持ちの場合は、医療保険年金課国保資格係で本人確認書類・口座名義人本人のキャッシュカード(磁気付)と暗証番号で即日口座振替の登録ができます(一部利用できないカードあり)。

※スマートフォン決済アプリの請求書払いサービス(利用登録が必要)を活用して、電子マネーでも納付できます。

◆保険料の納付

●令和8年度の納入通知書は6月中旬に発送します

1年間の保険料は、6月納期～翌年3月納期の年10回払いです(令和8年1月1日に日本国内に住所がなかった世帯は6月納期に一括払い)。

※令和8年1月2日以降に新宿区に転入した方は、6月に発送する納入通知書では、均等割額のみをお知らせします。その後、前住所地の住民税の課税内容から算定基礎額を計算し、所得割額を確定した上で、保険料の納入(変更)通知書を発送します。

保険料の納付が困難なときは

国民健康保険料の納付相談を滞納対策課(本庁舎6階)で行っています。納付が困難な方や滞納している方はご相談ください。電話相談も受け付けます。

※特別な事情がなく滞納している方等には、法令に基づき預貯金等の財産調査を行い、予告なく差し押さえ等の滞納処分をすることがあります。

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

◆国民健康保険の加入・脱退の届け出を

●国民健康保険・勤務先の健康保険は自動的には切り替わりません

退職等で勤務先の健康保険をやめたときや、国民健康保険に加入していた方が勤務先の健康保険に変わったときは、届け出が必要です。加入の手続きが遅れた場合でも、保険料はさかのぼって納めていただきます。会社等法人の事業所に勤務する方は、原則として、勤務先の健康保険に加入します。勤務先にご相談ください。

●加入の届け出・脱退の届け出は電子申請や郵送で手続きできます

勤務先の健康保険等をやめて国民健康保険に加入するときや、新たに勤務先の健康保険に加入し国民健康保険を脱退するときは、スマートフォン等での電子申請や郵送で手続きできます。医療保険年金課・特別出張所で手続きする場合は、加入の届け出の際は健康保険資格喪失証明書を、脱退の届け出の際は国民健康保険資格確認書(お持ちの方のみ)と勤務先の健康保険組合名、資格取得日、記号・番号が全て記載された書類(資格確認書、社会保険資格取得証明書、資格情報のお知らせ等)をお持ちください。詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご案内しています。

◆令和8年度の住民税の申告を

保険料の算定基礎額は、住民税の課税内容に基づいて計算しています。前年中に所得がなかった方等も、令和8年1月1日に住民登録のあった区市町村で、住民税の申告をしてください。

◆保険料の軽減・減免制度

詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご案内しています。

後期高齢者医療制度 令和8年度の保険料等の変更点・入院時負担軽減支援金

令和8年度の保険料の変更点

●保険料計算に係る金額・所得割率等

令和8年度からは子ども・子育て支援金分(子ども分)が加算されます。

変更点	変更前	変更後	
	医療分	医療分	子ども分
保険料均等割額	4万7,300円	5万3,300円	1,300円
所得割率	9.67%	9.88%	0.26%
賦課限度額	80万円	85万円	2万1,000円

●均等割額の軽減が適用される基準額

「被保険者全員と世帯主の総所得金額等を合計した額(基準額)」が下記に該当する世帯		軽減割合
変更前	変更後	
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下	43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下	7割★
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(30.5万円×被保険者の数)以下	43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(**31万円**×被保険者の数)以下	5割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(56万円×被保険者の数)以下	43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(**57万円**×被保険者の数)以下	2割

★令和8年度の均等割額は、医療分に限り、軽減割合が7.2割となります。

※65歳以上(令和8年1月1日時点)の方の公的年金所得は、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。

※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は**上表**基準額の算定対象です。

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

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

入院時負担軽減支援金の申請を

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

※介護施設への入所は対象外です。

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

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

▶入院日数が分かる領収書原本、▶被保険者本人の後期高齢者医療資格確認書、▶入院した方の通帳等(入院していた方が亡くなった場合は相続人の通帳等と印鑑)、▶申請者の本人確認書類(マイナンバーカード等)

問▶保険料の変更点…**東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター**☎0570(086)519(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)、▶入院時負担軽減支援金…**区高齢者医療担当課高齢者医療係**(本庁舎4階)☎(5273)4562

自衛隊への情報提供を希望しない方は除外申し出の手続きをお願いします

自衛隊から自衛官の募集案内をお送りしています

自衛隊は、災害派遣や被災地支援等、暮らしを守る重要な役割を担っています。自衛隊の活動や業務内容をお知らせするため、自衛官の募集対象年齢相当の方へ募集案内を発送しています。

これまでの対象者情報に係る運用

住民基本台帳法第11条に基づき、自衛隊東京地方協力本部が住民基本台帳で募集対象年齢相当の方の情報(住所、氏名、生年月日、性別)を閲覧し、書き写して募集案内をお送りしていました。

令和8年度からの対象者情報に係る運用

防衛省からの依頼に基づき、区は必要最小限の情報(住所・氏名)のみを記載した宛名シールを同協力本部へ提供します。情報提供を希望しない方からは、除外申し出を受け付けます。

※同協力本部では、宛名シールを使用し、募集案内を郵送します。発送後は同協力本部に対象者情報は残りません。

対象者情報の提供を希望しない方へ

申し出期間中に区へ**下記**のとおり、除外申し出をしてください。同協力本部への情報提供の対象から除外します(同協力本部への提供時期は6月下旬)。

除外申し出の方法

対区に住民登録があり、日本国籍を有する平成20年4月2日～21年4月1日生まれの方

申し出期間 6月5日㈮まで

申所定の除外申し出書・本人確認書類等を6月5日㈮午後5時(必着)までに、▶郵送で問合せ先、▶直接、問合せ先か特別出張所へお持ちください。マイナンバーカードをお持ちの方は新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)からも申し込めます。除外申し出書は問合せ先、特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)から取り出せます。

※申し出できる方は、対象者本人か代理人(対象者本人の保護者等)のみです。

問 地域コミュニティ課管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階)☎(5273)3519

ファミリー・サポート・センター会員募集

地域で子育てを応援しています

ファミリーサポートとは、お子さんの送迎や短時間の預かり等、子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助したい方(提供会員)の相互援助活動です。いずれも会員登録が必要です。活動内容や説明会の開催時間等詳しくは、区社会福祉協議会ホームページ(**右下**二次元コード。**HP** https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/familysupport/)をご覧ください。

活動時間 午前6時～午後10時

費1時間につき▶午前7時～午後7時…800円、▶**左記**以外・年末年始…900円

●利用会員の登録を希望する方向け説明会

日場▶4月18日㈯・23日㈭、5月11日㈪・16日㈯、6月6日㈯・25日㈭、7月6日㈪・11日㈯・24日㈮午前10時から(5月11日㈪、6月25日㈭、7月6日㈪は午後2時から)…区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶5月22日㈮午前10時から…ゆったりーの(北山伏町2-17)、▶5月26日㈫午前10時から…落合三世代交流サロン(西落合1-31-24)、▶6月22日㈪午前10時から…中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24)、▶7月16日㈭午前10時から…四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対区内在住・在勤・在学で子育ての援助を必要とする生後43日～18歳のお子さんの保護者、妊娠6か月～9か月で体調が安定している方、各回20名(妊娠中の方は出産後に登録可)

●提供会員の登録を希望する方向け講習会

日6月11日㈭・12日㈮・15日㈪・16日㈫、全4回

場区社会福祉協議会

対区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方、15名



共通事項

申4月20日㈪午前10時から電話で問合せ先へ。先着順。

問 区ファミリー・サポート・センター☎(5273)3545

子ども未来基金を活用し高校3年生のチャレンジを支援します

将来の進路や職業選択を見据えたチャレンジができるよう、**下表**の検定試験・資格試験・専門学校の受験料を助成します。詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項・申請書は新宿区ホームページ(**右下**二次元コード)から取り出せます。

対区に住民登録があり、生活保護や児童扶養手当を受けている世帯を含む生活困窮世帯の高校3年生ほか

助成限度額 1人につき年5万円

助成対象経費 4月1日～令和9年3月31日㈫に試験日がある、**左下表**の資格・技能を取得するための受験料

申所定の申請書等を令和9年3月31日㈫までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(**右下**二次元コード)からも申し込めます。

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

対象試験	要件	資格等
検定試験	就職・進学に有利な資格	英語検定2級以上、TOEIC、TOEFL、漢字検定2級以上、簿記検定3級以上ほか
資格試験	就職に役立つ資格	危険物取扱者、電気工事士ほか
専門学校受験	就職に役立つ技能の習得	理容、美容、保育、教育、調理・製菓、コンピューター・ゲーム、放送、アニメ、声優ほか

若年者就労支援室「あんだんて」をご利用ください

「あんだんて」は、働くことや自立に悩むご本人と、ご家族を応援するためのスペースです。まずは、今の不安や心配を話してみませんか。利用方法等詳しくは、「あんだんて」ホームページ(**右**二次元コード。HP https://www.andante-shinjuku.net/)をご覧ください。

本人向けサポート

●個別相談(若者専門相談)

専門の相談員が、あなたの働くことや自立への想いをお伺いします。何から始めたらいいか分からない方も、まずはご相談ください。

日 月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始等を除く)

●フリースペース(居場所事業)

趣味の話をしたり、静かに過ごしたり、さまざまなプログラムに参加しながら、自分らしく社会とつながれるようサポートします。

日 毎週月・火・木・金曜日午後1時～4時45分(祝日、年末年始等を除く)

●就労準備支援

コミュニケーショントレーニングや職場見学等、働く土台づくりを支えます。

対 区内在住の15歳～おおむね39歳で現在仕事をしていない方、または不安定な就業状況にあり自立を目指したい方ほか

家族向けサポート

●子どもの自立を支える家族の会「紬の会」

子どもの自立に悩んでいる家族が困りごとや不安を語り、支え合う会です。

※初回参加時に利用登録が必要です。

日 4月20日、5月18日、6月15日、7月27日、8月17日、9月28日、10月19日、11月16日、12月21日、令和9年1月18日、2月15日、3月15日の月曜日午前10時30分～12時



対 区内在住の社会的自立に悩みを抱える15歳～おおむね39歳のお子さんがいるご家族ほか、各日8名程度

申 4月17日㈮～各日の前日に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 問 区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(3200)3311

消費者活動を促進する事業に助成します

消費者活動の促進と、区民への知識を普及するため、事業に必要な経費の一部を助成します。

対 新宿消費生活センター分館の登録団体、区の消費者行政に協力する団体、区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体、その他区長が適当と認めた団体

対象事業 4月1日～令和9年3月31日に実施する消費者市民社会・消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動等の公益性のある事業(他の補助を受けている事業、営利や政治・宗教活動を主とする事業を除く)

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

申 事前に相談の上、5月15日㈮までに所定の申請書等を直接、問合せ先へ。申請書等は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から取り出せます。

問 消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階)☎(5273)3834



＼ 4月は26日 ／ 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

開設時間 午前9時～午後5時

開設場所 区役所本庁舎▶住民記録・戸籍…1階、▶国民健康保険…4階、▶税証明…6階

取扱事務 **下記**の事務に限ります。

注意事項 必要書類・本人確認書類等を事前に必ず担当係へお問い合わせの上、おいでください。他の機関に確認が必要な手続き等は取り扱えない場合があります。

◆住民記録 ▶転入・転出・転居・世帯変更の届け出(国外からの転入手続き・国外転出者のマイナンバーカード継続利用の手続きは取り扱いません)、▶マイナンバーカードによる転入届け出(事前に前住所地でカードによる転出届け出が必要)、▶外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切り替える前の方は外国人登録証明書)が必要)、▶住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、本人か同一世帯の方のみ。広域交付住民票の写しは発行不可)、▶不在住証明書の交付、▶印鑑登録申請・廃止の届け出、▶印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)、▶マイナンバーカードの交付(予約が必要)・届け出等、▶公的個人認証(電子証明書の発行等)、▶特別永住者に関する申請等

場 問 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)☎(5273)3601

◆戸籍 ▶戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日)、▶埋火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▶戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族(関係が確認できる戸籍等が必要)のみ。戸籍等広域交付証明書は取り扱いません)、▶身分証明書、不在籍証明書の交付

場 問 戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階)☎(5273)3509

◆国民健康保険 ▶加入・脱退の届け出

場 問 医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階)☎(5273)4146

◆税証明 ▶課税(非課税)・納税証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ対象)

場 問 税務課収納管理係(本庁舎6階)☎(5273)4139

住民税・国民健康保険料の納付相談を実施します

納付が困難な方や滞納している方はご相談ください。納付のほか、電話相談も受け付けます。

開設時間 午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)

場 問 滞納対策課滞納対策係(本庁舎6階)☎(5273)4311(受け付けは区納付案内センター)

オンラインで実施する講座・イベントは視聴できる機器をお持ちの方が対象です(通信費等は申込者負担)。

イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

こども・教育

NPO法人市民の芸術活動推進委員会講座

①親子でアート

日5月～10月の第4日曜日(8月を除く)午前10時30分～12時、全5回
対5歳～小学生のお子さんと保護者、15組30名
費各回1組につき1,500円(材料費等)

②子ども図工室

日5月～10月の第2土曜日(8月を除く)午後1時30分～3時、全5回
対5歳～小学生のお子さん、30名
※保護者は入室できません。
費各回1,000円(材料費等)

共通事項

場CCAAアートプラザ(四谷4-20)
申往復はがきかファックス・電子メールに10面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、4月28日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問NPO法人市民の芸術活動推進委員会・大澤(〒160-0004四谷4-20)☎(3359)3413・FAX(3354)2708・✉ccaa4420@gmail.com

高齢者・介護 ❶

高田馬場地域交流館の催し

●㈱明治による「明治の食育」～命を守る"水"見直そう！水分補給

日5月12日㈫午後2時～3時
対区内在住の60歳以上、40名
内水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性
申5月2日㈯～11日㈪に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。
場問同館(高田馬場1-4-17)☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談

日場▶①5月13日㈬…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、▶②5月27日㈬…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後2時30分～4時
対区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名
内医師による相談
申4月17日㈮から電話で問合せ先へ。先着順。
問▶①**四谷高齢者総合相談センター**☎(5367)6770、▶②**落合第一高齢者総合相談センター**☎(3953)4080

●認知症介護者相談

日5月21日㈭午前9時30分～11時30分
場区役所本庁舎3階302会議室
対認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
内精神科医師による相談
申4月17日㈮から電話で問合せ先へ。先着順。
問高齢者支援課高齢者相談第一係☎(5273)4593

筋骨・体力確認会～きがるにチェック！

日5月14日㈭午後2時～4時
場柏木地域センター(北新宿2-3-7)
対区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、35名
内運動能力・骨密度・血管年齢・パタカ(口腔機能)測定、介護予防体操の紹介ほか



申4月17日㈮～27日㈪に電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は全員に5月1日㈮ごろ発送します。新宿区ホームページ(**下**二次元コード)からも申し込めます。
問地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568

ポップスコンサート

●加橋章と北新宿パラダイスキング

日5月17日㈰午後3時～4時
対区内在住の60歳以上、30名
申4月25日㈯から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。
場問北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)☎(5348)6751(午前9時～午後6時)・FAX(3369)0081

すべての方

四谷スポーツスクエア落語会

●落語家 春風亭昇咲の落語会

日4月25日㈯午後1時～2時
費1,650円
申4月17日㈮から電話か電子メール(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着30名。
場問四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)☎(6273)2651(午前9時～午後10時)・✉yotsuya_sports_square@tokyu-sports.co.jp

大久保キネマ

日4月26日㈰午後2時～4時30分
場大久保地域センター(大久保2-12-7)
上映作品「続・深夜食堂」(1時間48分)
申電話または直接、問合せ先へ。
問大久保図書館(大久保2-12-7)☎(3209)3812

下落合映画会

日5月10日㈰午後2時～4時
上映作品「キング・コング」(1時間40分。英語音声、日本語字幕)
申4月17日㈮から電話または直接、問合せ先へ。先着20名。
場問下落合図書館(下落合1-9-8)☎(3368)6100

ささえーる 薬王寺の講座

①大切な人に思いを伝える講座

日5月13日～6月24日の水曜日午前10時～12時、全7回
対区内在住・在勤・在学の方、10名
内心情を伝えるための書き方、撮影、編集ほか

②身体と脳を同時に鍛える！コグニサイズ

日5月15日～6月5日の金曜日午前10時～12時、全4回
対区内在住の60歳以上、20名
内運動と計算・しりとり等を組み合わせた認知症予防のための運動

③ウオーキング講座

日時・集合場所等 5月19日㈫午前9時に同館に集合、正午ごろ神楽坂善国寺(神楽坂5-36)で解散
対区内在住の方、20名

④スマートフォン講座

貸し出し用スマートフォンもあります。
日5月20日㈬午後2時～5時
対区内在住の60歳以上、5名
持ご自身のスマートフォン

共通事項

申4月28日㈫までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選(②は初めての方優先)。
場問同館(市谷薬王寺町20-40)☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

リサイクル講座

●タオルからぞうり作り

日5月14日㈭午前10時～午後4時
対区内在住・在勤の方、10名
費400円(材料費等)
持バスタオル1枚または浴用タオル6枚、物差し、はさみ、マスク、お持ちの方は目打ち・5本指ソックス



共新宿環境リサイクル活動の会
申往復はがきに10面記入例のとおり記入し、4月26日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場問新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2)☎(5330)5374(月曜日休館)

イベントのつづき

介護者講座

●骨活のすすめ
～骨卒中を防ぐための生活の工夫

日5月19日㈫午後1時30分～3時
場区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)
対区内在住・在勤の方、20名
申4月17日㈮から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問**戸塚高齢者総合相談センター**☎(3203)3143・FAX(3203)1550

ささえーる 中落合の講座

●ボッチャ体験会

基本ルールやボールの投げ方等の説明後、練習試合をします。親子での参加もできます。

日5月23日㈯午後1時～3時
対区内在住・在勤・在学の方、18名
申5月15日㈮までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場問**同館**(中落合1-7-1)☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

膠原病講演会

●全身性エリテマトーデスと上手につきあう
～最新治療とライフステージ別ケア

日5月28日㈭午後2時～4時
対全身性エリテマトーデスと診断されている方とご家族ほか、30名
内膠原病内科専門医による講話
申4月17日㈮から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。
場問**牛込保健センター**(弁天町50)☎(3260)6231・FAX(3260)6223

区民のひろば

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

催し・講座

◆**大久保病院「看護の日イベント」**　5月8日㈮午前11時～午後2時、東京都健康プラザ・ハイジア(歌舞伎町2)で。人生会議、排泄相談、口腔ケア、フレイル予防ほか。
問大久保病院看護部☎(5273)7711(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

お知らせ　まちや暮らしに関する情報を掲載しています

すべての方

都市計画審議会

●新宿駅東口地区地区計画の都市計画変更案(区決定)

日4月24日㈮午後2時から
場区役所本庁舎5階大会議室
申4月23日㈭までに電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
問**都市計画課都市計画係**☎(5273)3527・FAX(3209)9227

東京における都市計画道路の整備方針を策定しました



パブリック・コメントでいただいたご意見・ご提案を参考に策定しました。整備方針は、都民情報ルーム(西新宿2-8-1、都庁第一本庁舎3階)、区都市計画課(本庁舎8階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご覧いただけます。

問▶**区都市計画課都市施設係**☎(5273)3547、▶**東京都都市整備局街路計画課**☎(5388)3379

国民生活基礎調査にご協力を

国民生活の実態を知り、国のさまざまな取り組みの基礎資料とするため、厚生労働省が毎年実施しています。今年は、区内では4地区・約270世帯が調査対象です。身分証を携帯した調査員が4月20日㈪以降順次、ご家庭を訪問します。

調査事項 6月4日時点の世帯状況ほか
調査方法 調査票を配布し、調査員が回収(オンライン回答も可)
問**健康政策課健康企画係**☎(5273)3024

新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)の利用休止

施設メンテナンスのため、利用を休止します。

休止施設・期間 ▶プール…5月11日㈪～17日㈰、▶プール以外…5月11日㈪～13日㈬
※5月11日㈪～13日㈬は、同センター1階事務所の営業時間を午前9時～午後5時に短縮します(受け付けは午後4時30分まで)。
問**新宿未来創造財団**☎(3232)7701

マイナンバーカードの受け取り窓口を臨時開設します

●受け取りには予約が必要です

予約方法等詳しくは、マイナンバーカードの交付申請後に届く交付通知書に同封の案内をご確認ください。当日は、交付業務のみ取り扱います。

日5月16日㈯午前9時～午後5時
場問**戸籍住民課住民記録係**(本庁舎1階)☎(5273)3601

地域ささえあい活動助成金申請団体を募集

対区内で活動する福祉団体、町会・自治会、市民活動団体ほか
対象事業 7月1日㈬以降に活動する、▶地域福祉の視点が盛り込まれた行事や活動・学習会、▶地域での支えあい・助けあい活動、▶ふれあい・いきいきサロンの運営ほか
申電話連絡の上、所定の申請書等を5月20日㈬までに直接、問合せ先へ。申請書等は問合せ先で配布しているほか、問合せ先ホームページ(**下**二次元コード。HP https://www.shinjuku-shakyo.jp/)から取り出せます。
問**区社会福祉協議会法人経営課**(高田馬場1-17-20)☎(5273)2941

人材募集

景観まちづくり審議会区民委員

対4月1日時点で区内に1年以上在住の18歳以上で、日本語で読み・書き・話すことができる方、5名(特別区・東京都の職員、新宿区の他の審議会等の委員を除く)
任期 7月1日から2年間
内「まちの記憶をいかした「美しい新宿」をつくる」を目標に審議
報酬 審議会に出席の都度、1万円(年3回程度)
選考 ▶1次…作文、▶2次…面接(5月25日㈪)
申「新宿における景観まちづくりの必要性について」がテーマの作文(800字程度)と任意の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を記入し、4月30日(必着)までに郵送または直接、問合せ先へ。
問**景観・まちづくり課**(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)☎(5273)3831

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則として無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

5月・6月の各種相談

中止・変更となる場合があります。事前に各主催者へご確認ください。

	相談名	実施日時	相談場所	問合せ
くらし・法律	区民相談	月～金曜日(祝日等除く)午前8時30分～午後5時	本庁舎1階区民相談コーナー	**区政情報センター**☎(5273)4585
	法律相談／交通事故相談	水・木曜日(祝日等除く)午後1時～3時30分 (ウェブ・電話予約。対面または電話相談)	第1分庁舎2階区民相談室	**区政情報課広聴係**☎(5273)4065
	行政相談	5月1日㈮・15日㈮、6月5日㈮・19日㈮午後1時30分～4時	本庁舎1階ロビー	
	人権・身の上相談	5月1日㈮・15日㈮、6月5日㈮・19日㈮午後1時～4時(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	**総務課総務係**☎(5273)3505
	公益通報相談	【公益保護委員(弁護士)による電話相談】 ☎(3470)3311(水嶋一途)・☎(5204)6707(岩田登希子)・☎(6272)6933(川西拓人)		
	悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く)午前10時～午後4時	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談は☎(5273)3646	**男女共同参画課** 面接相談(電話予約) ☎(3341)0801 電話相談受け付けは午後3時30分まで
		月～土曜日(祝日等除く)午前10時～午後4時	面接相談は男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16)、電話相談は☎(3353)2000、男性相談員による電話相談(土曜日午後1時～4時)は☎(3341)0905	
	女性相談	月～金曜日(祝日等除く)午前8時30分～午後5時	**生活福祉課相談支援係**(第2分庁舎1階)☎(5273)3884	
	消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)午前9時～午後5時(電話相談) 午前9時～午後4時30分(来所相談)	**新宿消費生活センター**(第2分庁舎3階)☎(5273)3830	
	多重債務特別相談	5月26日㈫、6月23日㈫午後1時～4時(電話予約)		
	ホストクラブ等での高額請求被害に関する法律相談	木曜日(祝日等除く)午後3時～5時(電話予約)	**消費生活就労支援課消費生活就労支援係**(第2分庁舎3階)☎(5273)4342	
	仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等除く)午前8時30分～午後5時	**生活福祉課生活支援相談窓口**(第2分庁舎1階)☎(5273)3853	
	若年者の就労に関する相談	月～金曜日(祝日等除く)午前8時30分～午後5時	**区勤労者・仕事支援センター**(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)☎(3200)3311	
	経営相談	月～金曜日(祝日等除く)午前9時～12時、午後1時～4時(ウェブ・電話予約。対面またはオンライン相談)	**産業振興課産業振興係**(BIZ新宿4階、西新宿6-8-2)☎(3344)0702	
	図書館でのビジネス情報支援相談会	5月16日㈯正午～午後4時	**中央図書館**(大久保3-1-1)☎(3364)1421	
		5月27日㈬、6月24日㈬午後4時30分～8時30分	**角筈図書館**(西新宿4-33-7)☎(5371)0010	
	税務相談	5月12日㈫・19日㈫、6月2日㈫・16日㈫午後1時30分～4時(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	**税務課税務係**☎(5273)4135
	外国人相談	英語・中国語・韓国語(月～金曜日(祝日等除く))午前9時30分～12時、午後1時～5時	本庁舎1階区民相談コーナー	英語☎(5272)5060、中国語☎(5272)5070、韓国語☎(5272)5080
		ネパール語(月曜日)、タイ語(火曜日)、ミャンマー語(木曜日)午前10時～12時、午後1時～5時(いずれも祝日等除く)	**しんじゅく多文化共生プラザ**(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171	
福祉	福祉サービスに関する法律相談	5月18日㈪、6月15日㈪午後2時～4時(電話予約。対面または電話相談)	第1分庁舎2階区民相談室	**地域福祉課福祉計画係**☎(5273)3623
	成年後見専門相談	月・水・金曜日(祝日等除く)午後1時～2時、午後2時30分～3時30分(電話予約)	**区成年後見センター**(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)☎(5273)4522	
	ひきこもりや生きづらさのことでお悩みの方への相談支援	月～金曜日(祝日等除く)午前8時30分～午後5時	**生活福祉課生活支援相談窓口(ひきこもり総合相談窓口)**(第2分庁舎1階) ☎(5273)3184	
	障害者相談窓口 ★はピアカウンセリングも実施	**障害者福祉課**☎(5273)4518・FAX(3209)3441、**保健センター**、**保健予防課**☎(5273)3862、★**障害者福祉センター**☎・FAX(5292)7890、**障害者生活支援センター**☎(5937)6824、**シャロームみなみ風**☎(5579)8412、**淹乃川学園ともいろ**☎(6908)2177、**まど**☎(3200)9376、**ラバンス**☎(3364)1603、**ファロ**☎(3350)4437、**風**☎(3952)6014、★**さくらんぼ**☎(5315)0486・FAX(5315)0487、★**晴(Halu)**☎(5579)8586へ。		
子ども・教育	子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…午前8時30分～午後7時 日曜日、祝日(電話相談のみ)…午前8時30分～午後5時	**子ども総合センター**(新宿7-3-29)☎(3232)0675	
		月～金曜日(祝日等除く)…午前8時30分～午後5時	**信濃町**☎(3357)6855・**榎町**☎(3269)7345・**中落合**☎(3952)7752・**北新宿**☎(3362)4152の**子ども家庭支援センター**	
	発達相談	月～金曜日午前8時30分～午後6時 土曜日午前9時～午後5時(いずれも祝日等除く)	**子ども総合センター発達支援係(あいあい)**(新宿7-3-29)☎(6273)8701	
	子ども家庭相談	**地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、各児童館・各児童コーナー(親と子のひろばを含む)**へ。		
	家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)午後1時～5時	**児童育成担当課育成支援係**(本庁舎2階)☎(5273)4558	
	ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)午前8時30分～午後5時		
	子育て電話相談	保育園…火～金曜日午後1時～3時、子ども園…月～土曜日(土曜日は一部の園で実施)午前9時～午後5時(いずれも祝日等除く)	**区立の保育園、子ども園**	
	教育相談	月～金曜日(祝日等除く) 来所相談(電話予約)…午前9時～午後6時(受け付けは午後5時30分まで)、電話相談…午前9時～午後5時	**教育相談室**(大久保3-1-2、教育センター7階)☎(3232)3071 電話相談は☎(3232)2711	
	いじめの相談	月～金曜日…午後5時～10時 土・日曜日、祝日等…正午～午後10時	**新宿子どもほっとライン**☎(3232)2070	
住宅・建築	住み替え相談／不動産取引相談	5月1日㈮・7日㈭・8日㈮・14日㈭・15日㈮・21日㈭・22日㈮・28日㈭、6月4日㈭・5日㈮・11日㈭・12日㈮・18日㈭・19日㈮・25日㈭・26日㈮午後1時～4時(電話予約)	本庁舎7階	**住宅課居住支援係**☎(5273)3567
	マンション管理相談	5月8日㈮・22日㈮、6月12日㈮・26日㈮午後1時～2時20分・午後2時30分～3時50分(ウェブ・電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	
	無料建築相談会	5月13日㈬、6月10日㈬午後1時30分～3時30分(ウェブ予約)	本庁舎3階302会議室	**建築指導課管理係**☎(5273)3732
	建築計画紛争相談	月～金曜日(祝日等除く)午前8時30分～午後5時	**建築調整課**(本庁舎8階)☎(5273)3544	
	空家等無料相談会	5月19日㈫、6月2日㈫・16日㈫午後1時30分～2時30分・午後2時45分～3時45分(相談日の2週間前までに電話予約) 区内の空家等所有者とその親族等が対象。	**住宅課居住支援係**(本庁舎7階)☎(5273)3567	
年金・労務等無料相談		5月8日㈮、6月12日㈮午後1時～4時	本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(6824)7019
地域センター等での税理士による無料税務相談		▶①牛込箪笥…5月11日㈪・6月8日㈪、榎町…5月18日㈪・6月15日㈪、若松…5月25日㈪・6月22日㈪ ▶②戸塚…5月20日㈬・6月3日㈬・17日㈬、落合第一…6月26日㈮、落合第二…5月8日㈮ 時間は①②とも午後1時～4時。①前週金曜日までに電話予約(空きがある場合、当日先着順)。②電話予約(①②とも地域センター・特別出張所では予約不可)		主催①東京税理士会四谷支部☎(3357)4858・②東京税理士会新宿支部☎(3369)3235
分譲マンション無料なんでも相談		5月20日㈬、6月3日㈬・17日㈬午後1時～4時	本庁舎1階ロビー	主催・東京都マンション管理士会新宿支部 ☎090(1033)9386
無料不動産相談所		5月13日㈬、6月10日㈬午後1時～4時		主催・東京都宅地建物取引業協会 第七ブロック☎(6258)5205
リフォーム無料相談		5月27日㈬、6月24日㈬午後1時～4時		主催・新宿区住宅リフォーム協議会 ☎(3362)2161
不動産登記無料相談		5月12日㈫、6月9日㈫午後1時～4時(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	登記全般は①、測量境界問題は②へ。 主催①東京司法書士会新宿支部☎(6279)1945・②東京土地家屋調査士会新宿支部 ☎(3364)6510
行政手続・法務等行政書士による無料相談		5月19日㈫、6月2日㈫・16日㈫正午～午後4時…区役所本庁舎1階ロビー 特別出張所、地域センター、BIZ新宿(西新宿6-8-2)、下落合図書館(下落合1-9-8)等は別日時に実施。いずれも終活法務相談を含む(BIZ新宿を除く)。		主催・東京都行政書士会新宿支部☎0120(917)485(BIZ新宿開催は☎(3344)0702)(下落合図書館開催は☎(3368)6100)
弁護士会電話無料相談		月～金曜日(祝日等除く)午前10時～午後4時	主催・弁護士会の法律相談センター ☎0570(200)050 ※都内からかけた電話のみ対応します。	

区のサービス・手続き・施設のご案内は、しんじゅくコール☎(3209)9999(午前8時～午後7時)・FAX(3209)9900へ。

区長のメッセージ、写真日誌(活動記録)を新宿区ホームページ「区長の部屋」でご紹介しています。

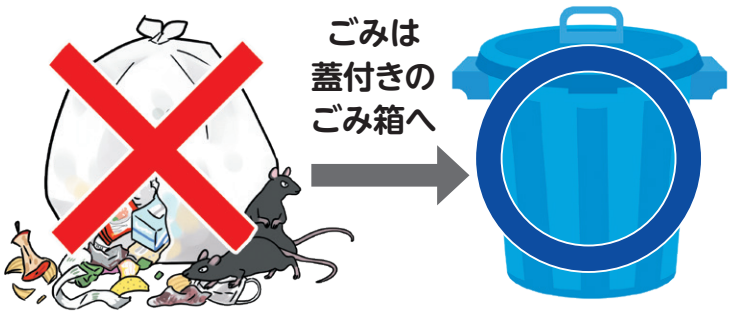
「ちょっとくらい…」がネズミのごちそう

ネズミゼロは、あなたのごみ出しから

ネズミはごみの管理が悪い場所に集まります。その場所がネズミに餌場と認識されてしまうと、ネズミが恒常的に現れるようになります。

特に生ごみをビニールのごみ袋のまま出してしまうと、ネズミの餌になりやすく中身も散乱します。蓋付きのごみ箱に入れる、ごみ収集までの時間をできるだけ短くするなどし、ごみを管理しましょう。

ごみ＝ネズミの餌です！



ネズミ防除3大原則

- ごみを管理して餌をなくす
- ネズミの侵入口をふさぐ
- 整理整頓・清掃して巣を作らせない

ネズミの被害にお困りの方は、ご相談ください。

問衛生課環境衛生係☎(5273)3841・FAX(3209)1441

ネズミ対策等詳しくはこちら！

新宿区にまつわる3択クイズ

シンジュQ（キュー）

「しんじゅく健康フレンズ」の3人の中で、正しい解説をしているのは1人だけ！



出題18

大久保地区はつつじ栽培で知られています。この地区でのつつじ栽培は誰がなぜ始めた？



ケンゾウ

「鉄砲組百人隊が内職として始めた」のさ。江戸時代、大久保に住んでいた彼らは、戦のない時代、かやくの材料の木炭等を肥料に使うつつじの栽培を始めたんだ。百人町の町名の由来は鉄砲隊なんだ。



こころ

「火縄組百人隊が趣味として始めた」のよ。江戸時代は、つつじの名所として評判で、衰退の危機もあったけれど明治時代中頃には7つのつつじ園ができて、明治天皇も鑑賞に訪れたの。



菜々

「鉄砲十人組が将軍の命令で始めた」のね。かつて栄えたつつじ園は閉園したけど、昭和時代に大久保つつじ保存会が発足してつつじが再興。今は新宿区の花にも指定されているわ。

本当のことを言っているのはだれ？

クイズの答えは5月15日号、新宿区ホームページ、区公式Xで発表

新宿区ホームページ・区公式Xでは毎月25日に前回の15日号の問題と答えを発表するよ！ぜひ公式アカウントをフォローして答え合わせしてみてね！

新宿区ホームページ　X



ケンゾウ

3月15日号で正しい解説をしていたのは……　でした！

区長コラム

新宿の未来のために

区長 吉住健一（よしずみ けんいち）

▼**「くらしのガイド」の配布方法が変わりました！**行政サービスや手続き、相談窓口など、日常生活に欠かせない情報を分かりやすく整理した**「くらしのガイド」**は、これまで区内の全家庭に配布してきましたが、ライフスタイルの多様化や電子版の利用が広がっていることから、今回から転入者と希望する方への配布に切り替えました。**冊子は区役所や特別出張所のほか、区内のさまざまな施設で受け取れます。**また、**電子版は区公式LINEにご登録いただくとメニュー画面からいつでもご覧いただけますので、ぜひ友だち登録をお願いします。**生活の中で必要な情報を手軽に確認できるガイドとして、ご活用いただければ幸いです。

▼**5月21日㈭～7月8日㈬に、「区長と話そう～しんじゅくトーク」を区内10地域で開催します。**今回のテーマは、**「みなさんと一緒に考える“新宿の未来”～これまでの新宿区基本構想・総合計画の取組を振り返って」**です。これまで取り組んできた区基本構想・総合計画の内容を振り返り、その検証結果へのご意見を伺うほか、地域で感じている課題についても幅広く意見交換できればと考えています。申し込みは各開催日の前日まで受け付けます(手話通訳・ヒアリングループ・一時預かり保育を希望する方は5月1日㈮まで)。**5面**の二次元コードから申し込めますので、ぜひご応募ください。**これからの区の目指す姿を区民の皆さんと共に描いていきたいと考えていますので、多くの方のご参加をお待ちしています。**

▼**新宿コズミックセンタープラネタリウムは、4月から設備更新のため休館しています。**昭和42年、旧淀橋第二小学校との合築で開設した「教育センター」内で誕生し、平成4年に現在の場所に移転しましたが、開設以来半世紀にわたり、多くの子どもたちや区民の皆さんに星空の魅力を届けてきました。今回、長い年月を経て設備を更新する時期を迎えたことから、**星の動きをより精密に再現できる光学式投影機と、豊かな映像表現が可能なデジタル式投影機を組み合わせたハイブリッド式へと生まれ変わります。**再開は令和9年7月を予定していますので、お楽しみに！



くらしのガイド
2026年版

くらしのガイドの閲覧はこちら

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。