

毎月5・15・25日発行

8/15

令和8年(2026年)

No.2544

広報

新宿 SHINJUKU

未来につなぐ 平和への願い



はけん
昨年の広島への平和派遣の様子

詳しくは2-3面でご紹介しています

発行：新宿区

編集：区政情報課



〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111

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

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・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

楽しく歩いて健康に！SHINJUKU♡しんぼ…4面 / 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン…5面
熱中症予防と応急処置のポイント…7面 / 区公式Instagramアカウントフォロワー募集中…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

伝えていきたい 平和の大切さ

区では、さまざまな平和啓発イベントを行っています。これまでに開催したイベントで
区内在住者に語っていただいた戦争体験談を紹介します。

図総務課総務係 ☎(5273)3505

戦争体験談 ①

学童疎開と終戦直後の暮らし



井上陽一さん（終戦時 11歳）

昭和9年生まれ私にとっては、やはり学童疎開と戦後の暮らしが忘れられません。

昭和19年、次第に激しくなる米国空軍の空襲から小国民を守るとの政府と軍の方針で安全な地方に親戚のいない者は学校単位での疎開（集団疎開ともいわれた）が行われました。

家族を思って夜はひそかに涙し
朝が来れば歌を歌い畑仕事も

当時、小石川区（現文京区）竹早小学校に通学していた私たちは浅草区（現台東区）の児童と共に宮城県鳴子町に疎開することになりました。初夏のある日、わずかな学用品と衣類を背負い、友人たちと遠足気分で行列車に乗り込みました。陸羽東線鳴子駅に着いたのは翌日昼ごろ、駅は大歓迎の町民でいっぱいでしたが温泉町特有の硫黄の匂い



姉への手紙

にびっくりしたことが忘れられません。

疎開の第一陣は5～6年生で、私は当時5年生。その後には下級生も加わってきました。

当初は友人たちと旅行気分楽しく過ごしていましたが、3～4日すると両親や家族が恋しくなり、就寝時に布団の中で周囲に聞こえぬように泣く子が増えました。それでも翌朝は一斉に起床し、東京に向かって挨拶の後、「疎開は勝つ為国の為～」と歌って一日をスタートさせました。午前中は宿泊旅館の大広間で長机を並べて授業、午後は畑仕事。時には戦闘機用に使う油を取るというので、松の根（松根油）を掘る作業がありましたが、非常にキツイものでした。食事は米どころの宮城県ながら質量ともに不十分で、東北地方特有のワラビが味噌汁、煮物、漬物に出てくるのには閉口

しましたが、秋には栗拾い、冬にはスキーと東京では経験できないことを楽



終戦後、疎開先で書いた日記

しむこともできました。

ほぼ1年が過ぎた8月15日の朝、町中にラジオ放送が流れ鳴子小学校校庭への集合が命じられました。正午に始まった玉音放送は電波状態が悪く聞き取りにくかったのですが、前列に並ぶ先生たちが一斉に泣き崩れ「敗戦」を知ることとなりました。宿舎に帰る山道には早い秋の訪れを知らせるようにコスモスが咲き乱れ、空には赤トンボが人の世を啜うように飛んでいました。玉音放送の後、少し落ち着き始めてから、先生の提案で東京に帰った時の土産として紙巻きたばこを作ることになりました。友人たちと山でイタドリを採ってきて乾燥させて細かく刻み、先生からもらった辞書を切り、たばこの長さに合わせて紙と鉛筆を巻き付けたもので作りました。持ち帰ったところ父親に大喜びされたのを覚えています。

家は焼かれ、野草を採って食べ
窓ガラスのない電車で通学した日々

疎開が終わって東京に戻ったものの、我が家は戦災で失われ、一家で品川の親戚宅に身を寄せていました。私は、その近くの品川小学校に通うことができたが、友人との別れがつらく、戦災で校舎を失い学校全体が間借りしていた茗荷谷の窪町小学校まで通うことになりました。北馬場～品川～大塚～市電茗荷谷の通学で、私は初めて敗戦の厳しさを味わうことになりました。どの電車も窓ガラス

戦争体験談 ②

忘れられない記憶・東京大空襲



大巻正子さん（終戦時 8歳）

私は現在の北新宿3丁目で生まれ育ち、今もここで暮らし続けています。

昭和20年、小学2年生の時、周りの子どもたちは、低学年が群馬県の安中へ、高学年が草津へ学童疎開に行っていました。親元を離れて暮らすことを心配した父が、私を東京に残すことに決めました。

リヤカーに母と祖母を乗せ
爆撃の中をガード下へ逃げ込む

3月10日、東京大空襲。北新宿の辺りも被害に遭いましたが、幸い我が家の周り

爆弾が落とされず無事でした。

ところが数日後、家の近くの市場が攻撃され、線路を越えてこちらまで火が襲ってきました。町が火に包まれる中、祖母と足の悪い母をリヤカーに乗せ、父が引くりヤカーを私が後ろから押し、逃げて回りました。周りの住民たちと一緒に、鎧神社の近くのガードに逃げ込みましたが、敵機が上の方から急に降りてきて、ガードを狙って爆撃してきました。私たちはガードの奥の方に入っていたので助かりましたが、ガードの手前の人は次々と撃たれ、亡くなっていきました。撃たれて横たわる母親に小さな子どもが、亡くなっていることがまだ分からなかったのか、「お母さん、お母さん」と呼んでいる姿は忘れられません。

そこから近所の圓照寺に避難しましたが、鎧神社が燃えて、小学校が燃えて、小学校の裏手にある圓照寺に倒れてきました。必死で目の前の「学友会」という日本語学校に逃げ、「学友会」の周りに生い茂る木々のおかげで火から逃れることができました。

北新宿の町は一瞬で焼け野原に変わりました。辺り一帯の建物は焼け落ち、大久保駅から富士山が見えたほどです。

それからしばらく、焼け野原の中、防空壕で暮らしました。自分たちで掘った、わずかに四畳半ほどの小さな防空壕で、両親、祖母と生活しました。その後、焼け跡から材木を集めて、父がバラックを建てました。このバラックで終戦のラジオ放送を聞いたことを覚えています。

食料はなく焼け跡に植えた
野菜で食いつないだ毎日

食料もなかったため、焼けた土地を耕し、カボチャやトウモロコシを植えて食べていました。バラックの周りにカボチャが山のようにできたので、それを蒸してご飯代わりに、きな粉をつけて食べたり、醤油で煮たりとか。当時のカボチャはザクザクしていて、今みたいにおいしくなかったのです。もう朝から晩までカボチャだったので、それから何年間もカボチャを見るとぞっとしていました。お米が配給でもらえるようになって、量が足りないため、サツマイモなどを入れてかさ増しして食べていました。父は埼玉の方へ行って、着物とお米を交換したりもしました。お風呂は近所のお



卒業写真。竹早国民学校が焼失、窪町国民学校を借りて

がなく、そこから降りるのが当たり前。時刻表は全くない状態で、体の小さかった私にとっては厳しく、つらい日々でした。

また、父親が勤務していた新子安(横浜市)の社宅も5月の空襲で焼失しており、我が家は非常に苦しい状態でしたが、母親がわずかな着物を実家(千葉県野田市)に持ち込みメリケン粉に換えて饅頭を作り北馬場駅(現新馬場駅)前で売り、売り上げでまた粉を買って、饅頭売りを繰り返していました。

また、近所の工場跡地にアカザの群生を見付け、近所の人たちと夜中に出かけて採り、茹でて食したりもしました。そんな暮らしが続いた昭和24年、東京都の戦後初の集合住宅として建築された戸山アパートの抽選に当たる幸運に恵まれ、新宿での生活が始まったのです。

書き連ねたことは多くの方が似たような経験をされていたはずで、肉親の一人も失わずに済んだ幸運に感謝すべきかもしれません。



疎開先に届いた家族からの手紙

豆腐屋さんにあったドラム缶で、近所の人とお湯を沸かして入りました。

私の小学校は焼けてしまったので、焼けずに残った別の小学校に通ったり、プールの中で勉強することもありました。満足に勉強もできない環境だったので、私の小学校3~4年生はぽっかりと抜けているような感じで、その後ずいぶんと苦労しました。そのうち、長野県の伊那から材木の寄付があり、職員室と教室が3部屋ほどでき、午前・午後に分かれて勉強できるようになりました。

戦後1年ほどして給食が始まりましたが、栄養士さんたちも少なかったので、父母が調理の手伝いに行っていました。「鶏だ」と言われて食べたお肉が慣れない味がしたので給食室に見に行ったら、カエルのお肉だった、ということもありました。

今の人は食べ物に不自由するということはないでしょう。そのありがたみをしっかりと感じてほしいです。そして、今を生きる子どもたちには、戦争のない世の中で、自由にのびのびと羽ばたいてほしいと思います。

新宿区 平和都市宣言 40周年記念

未来に残す戦争のこと デジタル版の戦争体験談集を作成しました

戦後80年が経過し戦争を体験された方が少なくなる中、戦争の記憶を次世代に継承するため、区民の方等から体験談を集めました。同体験談集は新宿区ホームページ(右二次元コード)からご覧いただけます。

ぜひご覧ください



同体験談集イメージ

戦争体験談集の内容

出征時の様子や空襲の恐怖、戦時下の学校生活・学童疎開の様子、そして未来の子どもたちへの思いなどが語られています。

平和のつどいを開催しました

令和8年3月15日で「新宿区平和都市宣言」から40周年を迎えたことを記念し、戦争の悲惨さと平和の大切さを次の世代に伝えるための催し「平和のつどい」を開催しました。多くの方に視聴いただくため、区公式YouTubeチャンネル「新宿区公式チャンネル」で動画配信しています。



新宿区親と子の平和派遣

地域の平和の担い手を育むため、8月に区民の親子を広島と長崎に毎年交互に派遣しています。昨年、広島に派遣した子どもたちの声を紹介します(学年は当時)。

平和は当たり前じゃないことがよく分かり、家族や毎日の幸せに感謝して過ごしたいと感じました。

永田悠碧さん
(小学4年生)



広島でしか聞けない話を通して戦争が現実在日本で起きたことだと分かり、貴重な体験になりました。

原田恭輔さん
(小学6年生)



戦争の悲惨さを身近な人から伝えていくことが、小さな私にできることだと思いました。



山口舞子さん
(小学4年生)

被爆した子どもの写真を見て、時代が違えば自分も同じだったかと思い恐ろしい気持ちになりました。



渡邊将太さん
(小学4年生)

区の平和への取り組み

平和のポスター展

区立小・中学校の小学4年生~中学3年生が平和をテーマに描いたポスターを展示します。

すいとんの会

戦争体験談を聞き、戦争中の代用食「すいとん」を食べながら平和の大切さについて懇談します。

平和マップウォーキング

区内に残されている戦争の史跡を解説付きで巡ります。



区の平和事業について詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)からご覧いただけます。



ピックアップ

楽しく歩いて健康に!

SHINJUKU ♥ しんぽ

「SHINJUKU♥しんぽ」は、日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある健康づくりのための取り組みです。

健康保持に効果的な
1日の歩数の目安

8,000歩 75歳以上は無理せず 5,000歩

9月1日から
今年度第2期が
始まります

歩いて、健康と
景品をゲット!!

詳しくは
こちら



※4月1日時点で18歳以上の区に住民登録のある方
問▶専用コールセンター ☎0570(077)122
▶健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)3494

景品・協賛賞が抽選で当たります /

景品

- ▶選べるカタログギフト…10名
- ▶QUOカード1,000円券…750名
- ▶区立文化施設ペアチケットセット…10名



協賛賞

- ▶果実のドリンクジュレ5個入り(株新宿高野協賛)…15名
- ▶「テルマー湯」一般利用ペアチケット(株テルマー湯協賛)…20名



- ▶全国共通たまごギフト券1,500円分(JA全農たまご協賛)…30名



JA全農たまご株式会社



- ▶明治安田オリジナルサッカーボール・ゴルフボール(明治安田生命保険相互会社新宿支社協賛)…各5名



- ▶新宿コスミックセンタースポーツプログラム「レガスポ!」回数券5回分(新宿未来創造財団協賛)…10名



公益財団法人 新宿未来創造財団

景品・協賛賞獲得までの3STEP /

STEP
1

次のいずれかの方法で参加

①スマホアプリ

スマホアプリ
イメージ

「SHINJUKU♥しんぽ」
アプリをインストール



App Store



Google Play ストア



②活動量計



数に限りあり

健康づくり課・保健センター
で申し込みを受け付け中

STEP
2

歩いてポイントを獲得

ポイント対象期間

- ▶1期…8月31日(月)まで
- ▶2期…9月1日(火)～11月30日(月)
- ▶3期…12月1日(火)～令和9年2月28日(日)



スマホ
アプリ

アプリを開くだけで歩数に応じて
ポイントを獲得

活動
量計

データ送信用端末(区内26か所
に設置)にタッチすると、歩数に応
じてポイントを獲得

STEP
3

期間中に300ポイント以上貯めると抽選で景品・協賛賞獲得のチャンス!

※いずれの参加方法も自動で抽選対象になりますが、スマホアプリで参加する方は、アカウント設定で氏名・住所等を登録する必要があります。

アプリの方は…

東京ポイント等都の特典も獲得できます!

東京都が区市町村の健康ポイント事業と連携して行う事業(東京健康UPlus(とうきょう健康応援事業))にも参加できます。「SHINJUKU♥しんぽ」にスマホアプリで参加して1期または2期中に390ポイントを貯めた方に、東京都から東京ポイント(★)等の特典が提供されます。

申請期間 ▶9月1日(火)～30日(水)、▶12月1日(火)～令和9年1月6日(水)
(東京都の特典の獲得は1人につき年1回)

※申請方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。

★東京ポイント…東京都公式アプリで民間決済事業者のポイント等と交換できるポイント

問東京健康UPlus運営事務局 ☎(6734)1334

さらに
チャンス!!

2027年1月31日開催

SHINJUKU CITY 24th 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン HALF MARATHON

新宿のまちを駆け巡るハーフマラソンのほか、小・中学生やファミリー向けの種目など、幅広い年代の方が参加できる大会です。



写真提供…オールスポーツコミュニティ

区内在住の方
先行エントリー

参加者
募集!

8月22日
午後0時30分から

START&FINISH MUFGスタジアム (霞ヶ丘町10-1、国立競技場)

●実施種目

★先行エントリー期間にエントリーした方に限ります。

種目	対象	定員	費用
ハーフマラソン (日本陸連公認)	高校生以上	6,250名	1万3,000円 区内在住の方は1万円(★)
		エントリー協賛 100名	3万3,000円
		ふるさと納税 150名	5万7,000円
10km (日本陸連公認)		3,000名	7,000円 区内在住の方は5,000円(★)
3km	高校生以上	600名	2,500円
2km	中学生	200名	1,000円
1km	小学3～6年生	1,000名	1,000円
	小学1～2年生		
ファミリーラン (1km)	小学生までのお子さんと18歳以上の保護者 2～3人1組	1,000組	▶お子さん 1,000円 ▶保護者 2,000円
スペシャルラン (場内200m)	小学生、70歳以上、小学生 生以上で障害のある方	100名	1,000円
ひよこ (場内42.195m)	未就学児と18歳以上の 保護者、2人1組	400組	1組1,000円
ファンラン5.5km (場内1.1km×5周)	高校生以上	300名	3,500円
ファンランリレー (場内1.1km×5周)	小学生以上 2～5人1チーム	200チーム	1人2,000円

※支払い方法は、クレジットカードやコンビニ決済等です。上表費用のほか、システム手数料がかかります(ふるさと納税を除く)。

●エントリー期間・方法

種別	エントリー期間(いずれも先着順)	エントリー方法
先行エントリー (全種目) ※区内在住の方が申し込みます。	8月22日(出)午後0時30分～ 31日(月)	▶インターネット HP https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/runner/  ▶電話(ハーフマラソン・ふるさと納税を除く) ☎0570(039)846(土・日曜日、 祝日を除く午前10時～午後5時)
エントリー協賛・ ふるさと納税 (ハーフマラソン)	8月22日(出)午後0時30分～ 10月20日(火)	
ハーフマラソン	▶第1次受付期間…9月6日(日) 午後0時30分～11時59分 ▶第2次受付期間…9月7日(月) 午後0時30分～10月20日(火)	
その他種目	9月7日(月)午後0時30分～ 10月20日(火)	

ボランティア、協賛企業等を募集しています

申込期限・方法等詳しくは、同大会ホームページ(右二次元コード。HP <https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>)をご覧ください。

▶ **ボランティアリーダー(選考あり。9月30日(水)まで募集)**…他のボランティアメンバーをまとめ、円滑な運営にご協力いただきます。

▶ **ボランティアメンバー(10月31日(土)まで募集)**…グループでも参加できます。

▶ **協賛いただける方・企業**…同大会のサポートをお願いします。

問 同大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701



新宿区×よしもと ワクワク!
スポーツ体験プロジェクト

ラグビー教室



講師

大野均

吉本芸人



司会

キクチウツカナイ。



ゲスト

しんや



ゲスト

青木マツョ
(かけおち)



ゲスト

いぬ

ラグビーの基礎を学ぼう

東芝ブレイブルーパス東京でアンバサダーを務める大野均さんが基本から指導します。

日 9月27日(日)
午後1時～2時45分

場 新宿スポーツセンター
(大久保3-5-1)

対 小学生、60名

申 電話かほかぎ・ファックス(10面記入例のほか学年・お持ちの方は電子メールアドレス・質問事項への回答(▶①週に何回、自主的(体育の授業等は除く)に運動をしているか、▶②①で0回または1回と回答した方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意、▶④ラグビーの経験、▶⑤アンケートへの協力可否、▶⑥一緒に参加する方がいる場合はその方の氏名)を記入)で9月7日(月)午後3時(ほかぎは9月7日(必着))までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は9月8日(火)以降に全員に郵送または電子メールでお知らせします。問合せ先ホームページ(右下二次元コード。HP <https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp/>)からも申し込みます。定員に空きがある場合は、9月14日(月)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

※イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問 株よしもとスポーツ ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(3209)8264



ささえーる 薬王寺のイベント

①ささえーる 薬王寺フェスタ

日内 ▶ 1 9月1日(火)～7日(月)午前9時～午後6時…高齢者等支援団体の作品展示(写真・新聞等)、▶ 2 9月4日(金)午後1時30分～3時30分…高齢者等支援団体の活動発表会(ウクレレ演奏・読み聞かせ・フラダンス等)、▶ 3 9月5日(土)午前10時～11時、午前11時30分～午後0時30分…パフォーマンスショー(似顔絵・南京玉すだれ・変面等。いずれも同じ内容)

対 2 3は区内在住の方、各50名

②ささえーる 歌声広場

日 9月15日(火)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、20名

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

③スマートフォン講座

スマートフォンは貸し出します。質問がある方はご自身のスマートフォンをお持ちください。

日 9月16日(水)午後2時～5時

対 区内在住の60歳以上、5名

共通事項

申 ▶ ① ① 1 2は当日直接、会場へ。▶ ① 3 ② ③は8月17日(月)～9月2日(水)に電話または直接、問合せ先へ。① 2 3は先着順。② ③は応募者多数の場合は抽選。

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)

ささえーる 中落合のイベント

①ささえーる 中落合0円市

日 9月22日(休)午後1時～3時

内 フリーマーケット(食品不可。引き取り手のない物品は持ち帰り)

申 ▶ 参加希望者は当日直接、会場へ。▶ 出品希望者は8月17日(月)～9月15日(火)に電話で問合せ先へ。先着24名。

②認知症予防運動講座「みんなでコグニサイズ」

受講後、団体に加入し継続的に活動していただけます。

日 10月2日・9日・16日・23日、11月6日・13日・20日、12月4日・11日・18日の金曜日午前10時～12時、全10回

対 区内在住・在勤・在学の方、15名

申 9月24日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

共通事項

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)

高田馬場地域交流館の催し

①囲碁初級講座

日 8月27日(休)午後2時～4時

②活動お披露目会

日 9月13日(日)午後1時～4時

内 同館で活動している個人・団体の発表会

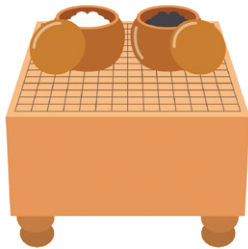
共通事項

対 区内在住の60歳以上

申 ▶ ①は8月17日(月)～26日(水)に電話または直接、問合せ先へ。先着10名。▶ ②は当日直接、会場へ。

※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)



野菜を知り、
味わう

初心者向け料理講座

オンライン

夏野菜のコクうま味噌炒め定食

YouTubeで野菜を使った料理や旬の野菜の目利きを学べる講座の動画(20分程度)を配信しています。申込者には動画サイトとレシピのURLを送信します。

配信期間 9月14日(月)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー

- ▶ ナスと豚肉の味噌炒め風
- ▶ オクラとキュウリの梅和え
- ▶ ご飯



申 9月10日(木)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎ (5273) 3494



発表120年記念 朗読劇「坊っちゃん」



区ゆかりの文豪・夏目漱石が「坊っちゃん」を発表して120周年を迎えたことを記念し、声優による朗読劇を上演し、同作品を味わいます。

日 11月1日(日)午後2時30分～4時(午後1時30分開場)

費 ▶ S席…5,500円、▶ A席…4,000円

場 8月26日(水)午前11時から電話または直接、新宿文化センター(新宿6-14-1) ☎ (3350) 1141へ。同日午前10時からチケット販売サイト(漱石山房記念館ホームページ(右下二次元コード。📄 <https://soseki-museum.jp/events/13733/>)からリンク)からも申し込みます。

※未就学児は入場できません。

問 漱石山房記念館 ☎ (3205) 0209



小林裕介



松岡禎丞



戸山シニア活動館の催し

1

①終活・知って安心「お墓について・あなたはつくる?しもう?のこす?」

日 9月10日(休)午後1時30分～3時

対 区内在住の50歳以上の方とご家族、20名

②生活教養講座「戸山シニア大楽」

日 9月15日(火)・29日(火)、10月6日(火)・20日(火)、11月4日(火)・18日(火)午後2時～3時30分、全6回

対 区内在住の50歳以上、20名

内 人生100年時代を健康で豊かに暮らすための知識

共通事項

申 ▶ ①は8月30日(日)まで、▶ ②は8月31日(月)午後5時までに電話かファックス(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は当選者の方にのみ ▶ ①は8月31日(月)以降、▶ ②は9月1日(火)以降にお知らせします。

場 問 同 館 (戸山2-27-2) ☎ (3204) 2422 (午前9時～午後6時)・FAX (3204) 2421

熱中症予防と応急処置のポイント

暑さが厳しいこの時期は、こまめな水分補給やエアコンの活用など、暑さを避けましょう。異変を感じた際には速やかな応急処置が重要です。

特に気を付けたいこと

- 適切な水分・塩分補給をする
 - ▶喉の渇きを感じなくても、できるだけ小分け(180ml)にして水分を補給する
 - ▶汗をかいた時は、忘れずに塩分補給をする
- 涼しい場所で休息する
 - ▶決して無理をしない
 - ▶エアコンを使用するなど涼しい場所で過ごす
 - ▶通気性が良く、乾きやすい服を着る
- 暑さ指数を確認
 - ▶環境省・気象庁が発表する暑さ指数が28を超える日は、普段以上に熱中症の予防行動をとる



環境省熱中症予防情報サイト
HP <https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症の応急処置

- 熱中症を疑う症状(高体温・めまい・頭痛・呼びかけに反応がない)があった時は
 - ▶呼びかけに反応がない場合は救急車(119番)を呼び、迷ったら#7119へ
 - ▶涼しい場所に移動し服を緩めて寝かせる
 - ▶保冷剤や冷たい水のペットボトル等で首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やす
 - ▶自分で飲める時は水分・塩分を補給する
 - ▶症状が改善しない場合は速やかに医療機関へ



☎健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

暑さが厳しいときは まちなか避暑地 をご利用ください

暑さを避ける日中の居場所として、区施設等が利用できます。下記開設場所に目印の「のぼり旗」を設置していますので、お気軽においでください。開設場所・時間等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

開設場所 ▶区役所第1分庁舎1階ロビー、▶特別出張所、▶地域交流館、▶区立図書館ほか

☎環境対策課環境計画係 ☎(5273)3763



郵便局も涼める場所として ご利用ください

区内30の郵便局を涼める場所として利用できます。

利用日時 9月30日(木)までの午前9時～午後5時(新宿郵便局のみ土・日曜日、祝日も利用可)

開設場所 郵便局(新宿局(西新宿1-8-8)・新宿北局(大久保3-14-8)・牛込局(北山伏町1-5)ほか27局)

新宿区みどりの実態調査 (第10次)の調査結果

区内のみどりの状況を把握するため、5年ごとに調査を実施しています。10回目の調査は、令和7年6月～8年2月に航空写真の解析と現地調査を実施しました。調査報告書は区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)からもご覧いただけます。

☎みどり公園課みどりの係 ☎(5273)3924

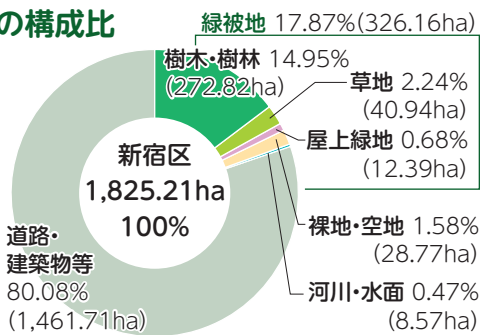


調査結果の概要

●緑被率

上空から見たときの樹木・樹林、草地、屋上緑地に覆われている土地の面積比率のことで、みどりの豊かさを示す指標の一つです。今回の緑被率は17.87%で、前回よりも約0.1ポイント減少しました。

区の面積の構成比



●樹木

新宿御苑と明治神宮外苑、街路樹を除く直径30cm以上の樹木を調査しました。樹木は1万4,302本、樹種は約130種類で、本数が多い順にサクラ、ケヤキ、イチヨウです。

●屋上緑地・壁面緑化

屋上緑地は2,947か所、面積は12.39haとなり、前回調査時から0.18ha面積が増えました。壁面緑化は778か所、2.4haとなり、開発等による道路構造物の緑化面積の縮小の影響等により前回調査時から0.2ha面積が減少しました。

●接道緑化

道路沿いの生垣・植込み等による接道緑化は128.5kmで、前回調査時から10.2km増えました。

区内のみどりの状況

調査項目	令和7年度(第10次)	令和2年度(第9次)	増減(▲は減)
緑被面積	326.16ha	328.16ha	▲2.00ha
樹木・樹林	272.82ha	277.67ha	▲4.84ha
草地	40.94ha	38.28ha	2.66ha
屋上緑地	12.39ha	12.21ha	0.18ha
樹木	14,302本	14,489本	▲187本
街路樹	10,963本	11,302本	▲339本
接道緑化	128.5km	118.3km	10.2km
壁面緑化	2.4ha	2.6ha	▲0.2ha

※各集計値は端数処理のため、集計値と増減が合わない場合があります。

特別区民税・都民税・森林環境税(住民税等)のお支払いは納期限までに

普通徴収の第2期納期限は8月31日

銀行等金融機関、郵便局、区税務課・特別出張所、コンビニエンスストアで納付書を使って納付できます。

※ペイジー・電子マネー・インターネットバンキング・クレジットカード払いも利用できます。

※納期限を過ぎると、延滞金が加算される場合があります。

●便利な口座振替のご利用を

希望する方は、税務課収納管理係へお問い合わせください。口座振替依頼書をご自宅へ郵送します。

問 税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

●納付が困難なときにはご相談を

来庁または電話で相談を受け付けます。所得の著しい減少等で納付が困難と認められる時は、申請により納める時期を遅らせたり、分割して納付できる場合があります。

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

税証明はコンビニ交付サービスのご利用を

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストア等で住民税の課税(非課税)証明書・納税証明書を取得できます。

費用は1通につき200円で、区の窓口より100円安く取得できます。

※令和5年度～8年度で、申告等により、新宿区に税情報がある方に限ります。

※新宿区から転出した方は利用できません。詳しくは、お問い合わせください。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、電子申請も利用できます(1通につき300円。別途郵送料相当分を負担)。

問 税務課収納管理係 ☎(5273)4139

令和8年 熊本地震災害義援金に ご協力を

区では、募金箱を次のとおり設置しています。

設置期間 10月16日(金)まで

設置場所 区役所本庁舎・区役所第1分庁舎・区役所第2分庁舎・特別出張所ほか

※物品の寄付は受け付けていません。

※お預かりした義援金は、全額日本赤十字社へ送ります。

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

問 総務課総務係 ☎(5273)3505



子ども向け

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶ 紙芝居屋さんがやってくる! (9/13)

こども図書館 ☎(3364)1421

▶ いしかわこうじ先生絵本ライブ&講演会 (10/10)



特別図書整理のため休館します

休館期間等 ▶ **下落合図書館**(下落合1-9-8)…9月3日(木)～5日(土)(9月10日(木)は臨時開館)

▶ **角筈図書館**(西新宿4-33-7)…9月9日(木)～11日(金)

問 中央図書館 ☎(3364)1421

日時等詳しくは
ホームページを
ご覧ください



一般向け



子ども向け

8月は23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)

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

高齢者・介護

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談

日場 ▶①9月9日(水)…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶②9月17日(水)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)、▶③9月24日(水)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、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 8月17日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 ▶①落合第一 ☎(3953)4080、▶②戸塚 ☎(3203)3143、▶③四谷 ☎(5367)6770の各

●認知症介護者相談

日 9月17日(水)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 8月17日(月)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



介護者講座

●介護施設職員が伝授する介護のコツ

～ボディメカニクスやユマニチュードについて

大切な人の認知症の悪化を予防しながら、リハビリを兼ねた介護をする技術と、介護による腰痛の予防方法を学べます。講座終了後に家族会を開催します。

日 9月18日(金)午後1時30分～3時

場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)

対 区内在住・在勤の方、40名

申 8月17日(月)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 落合第二高齢者総合相談センター ☎(5348)8871・☎(5348)8872

すべての方

ワーク・ライフ・バランスセミナー

●知らなかったでは済まされない

～労務管理の基礎と育児・介護関連制度の再整理

YouTubeでセミナーの動画(60分程度)を配信します。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 9月18日(金)まで

対 区内の経営者・管理職・従業員ほか

内 労務管理に必要な基礎知識を整理し、育児・介護制度への理解を深める

申 9月18日(金)までに所定の申込書をファックスで問合せ先へ。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。申込書は問合せ先・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページ(上二次元コード)からも取り出せます。



問 男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

新宿NPO活動基礎講座

●会計講座～4回で学ぶ 日常の記入から決算まで

日 9月3日(水)・17日(水)、10月1日(水)・15日(水)午後6時45分～8時45分、全4回

費 各回1,000円(資料代等)

申 電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上二次元コード)。



HP <https://snponet.net>からも申し込みめます。
場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識等を学びます。参加者には、同講座受講の印として認知症サポーターカードとオレンジリングを差し上げます。

日 9月5日(土)午後2時～4時

場 高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 8月17日(月)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 笹笹町高齢者総合相談センター ☎(3266)0753・☎(3266)0786

創業スクール「プラクティス・フィールズ」

●区特定創業支援等事業

日 9月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)午後2時～4時(9月5日(土)は午後1時30分から)、全4回

対 区内で創業を目指している方、創業を予定している方、10名

内 創業に必要な知識・考え方、事業計画書の作り方、実務経験者に聞く創業と経営革新の取り組みほか



申 8月30日(日)までに電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。問合せ先ホームページ(右上二次元コード)。**HP** <https://incu.shinjuku-center.jp/2026/0722/8743>からも申し込みめます。

場 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・☎(3205)1007・✉incu@shinjuku-center.jp

消費者講座

●はじめての資産づくり

～NISA・iDeCoの基礎をやさしく解説

日 9月16日(水)午後7時～9時(受け付けは午後6時30分から)

場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 9月7日(月)までに電話かファックス・電子メール(10面記入例のほかお持ちの方は電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は9月10日(水)以降に電子メールでお知らせします。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。



問 消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3834・☎(6268)9873・✉jigyyou@c-support.or.jp

リサイクル講座

●古布からベスト作り

日 9月18日(金)午前10時～午後4時

対 区内在住・在勤の方、8名

費 900円(材料費等)

持 古布・着物地は幅36～38cm×長さ300cmを2種類、洋服地は幅110cm×長さ150cmを2種類(いずれもアイロンをかけたもの)、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具



共 新宿環境リサイクル活動の会

申 往復はがきに10面記入例のとおり記入し、9月4日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 新宿リサイクル活動センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

がんで療養中の方・家族のためのカフェ

がんに関する悩みや思いを語り合ってみませんか。ミニヨガ体験も実施します。

日 9月19日(土)午後2時～4時

対 区内在住・在勤でがん療養中の方とご家族ほか、10名

申 8月17日(月)～9月18日(金)に電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

場 関暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125号室) ☎(3205)3114・☎(3205)3115・✉hokenshitu@kjc.biglobe.ne.jp

イベントのつづき

都心の歴史再発見・健康づくりウォーク

●大江戸線一周ウォーク

コース・解散時刻等詳しくは、お問い合わせください。

日時・集合場所 9月23日(祝) 午前8時30分に新宿中央公園(西新宿2-11)集合

費 1,400円(保険料等。区外在住の方は1,500円)

後 新宿区

申 所定の申込書を9月9日(木)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申込書は問合せ先で配布しているほか、問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄<https://tokyowalking.org/>)から取り出せます。

問 NPO法人東京都ウォーキング協会(〒101-0052千代田区神田小川町2-1-9、日米商会ビル6階) ☎(3295)6262・📠(3295)6263



精神保健講演会



●「わたしのこと」を聞いてみませんか～当事者の体験から学ぶ統合失調症と地域生活

YouTubeを利用した講座です。

配信期間 9月24日(木)～令和9年2月28日(日)

対 区内在住・在勤・在学の方

申 令和9年2月28日(日)まで(講師への質問がある方は8月27日(木)まで) 新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

問 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862



生活支援相談窓口出張相談会

●一人で悩んでいませんか まずはご相談ください

仕事や生活費等で悩んでいる方へ、社会福祉士等の資格を持つ相談員が相談・支援を行います。

日 9月29日(火)午後1時～5時

場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)

申 8月17日(月)～9月28日(月)に電話で問合せ先へ。先着4名。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。

※空きがある場合当日も受け付けます。

問 生活福祉課生活支援相談窓口 ☎(5273)3853



元気館 10月～12月のプログラム

詳しくは、同館ホームページ(右下二次元コード。📄<https://shinjuku-genkikan.com>)でご案内しています。

●コース型・通年型プログラム

費 1回400円(開催回数分必要)

●フリー型プログラム

費 1回400円

●トレーニング室の利用

費 1回400円

場 問 同館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291



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



3R推進行動計画を公開しています

各団体による同計画は、新宿区ホームページ(下二次元コード)でご覧いただけます。

問 ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係 ☎(5273)3318



障害者施策推進協議会

日 9月3日(木)午後2時～4時

場 **申** 傍聴を希望する方は当日直接、BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)へ。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、8月26日(火)までに問合せ先へ。

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

基本構想審議会

日 9月7日(月)午後2時～4時

場 **申** 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

問 企画政策課 ☎(5273)3502

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。

認ください。当日は、交付業務のみ取り扱います。

日 9月12日(土)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

北新宿子ども家庭支援センター等(北新宿3-20-2)の休館

▶同センター、▶北新宿生涯学習館、▶北新宿第二地域交流館、▶北新宿図書館は受変電設備の交換工事のため休館します。

日 9月20日(日)～22日(休)

問 北新宿子ども家庭支援センター ☎(3365)1121

ギャラリー“みるっく”展示作品募集

展示期間 10月～令和9年3月

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)、四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)

※展示期間は、1個人または1グループにつき、年度内1回1か月までです。

対 区内在住の方、会員数が5名以上で8割以上が区内在住・在勤の方で構成しているグループ

申 所定の申請書を9月4日(金)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



問 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・📠(5273)3590

区民のひろば

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

催し・講座

◆早大通りフェスティバル出店者募集

10月4日(日)、鶴巻町早大通りで(雨天中止)。**費** 1区画2,000円。**申** 9月10日(休)までに電話で。先着50区画程度。**問** 月～金曜日午前10時～午後6時に同実行委員会・須田 ☎080(3083)5076

サークル紹介・会員募集

◆**英会話** 毎週火曜日▶午後1時15分～2時45分、戸塚地域センター、▶午後3時30分～5時、柏木地域センターで。初級・中級対象。日常会話。作文添削あり。**費** 月1万1,000円。**問** 米国人クリストファーさんと英語を楽しむ会・木村 ☎070(4007)8133

◆**歌唱** 第2・第4土曜日午後2時～4時、百人町2丁目で。愛唱歌・唱歌ほか。**費** 1回2,000円。**問** 歌声サークルスミッチ・宮崎 ☎090(9103)1388

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。



9月・10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	9月4日(金)・18日(金)、10月2日(金)・16日(金)午後1時30分～4時	本庁舎1階ロビー		
	人権・身の上相談	9月4日(金)・18日(金)、10月2日(金)・16日(金)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		
	DV相談	月～金曜日(祝日等除く)午前9時～午後5時	DV相談ダイヤル☎(5273)2670		
	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	9月29日(火)、10月27日(火)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	9月19日(土)正午～午後4時	中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421		
		9月30日(火)、10月28日(火)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	9月1日(火)・15日(火)、10月6日(火)・20日(火)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	9月14日(月)、10月19日(月)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・☎(3209)3441、保健センター、保健予防課☎(5273)3862、★障害者福祉センター☎・☎(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、滝乃川学園ともいろ☎(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・☎(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8時30分～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、ゆつたりの、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	9月3日(木)・4日(金)・10日(木)・11日(金)・17日(木)・18日(金)・24日(木)・25日(金)、10月2日(金)・8日(木)・9日(金)・15日(木)・16日(金)・22日(木)・23日(金)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	9月11日(金)・25日(金)、10月9日(金)・23日(金)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	▶9月9日(火)午後1時30分～3時30分…本庁舎3階302会議室、▶…本庁舎1階ロビー(いずれもウェブ予約)	10月15日(木)午前9時30分～午後3時30分	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	9月1日(火)・15日(火)、10月6日(火)・20日(火)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		9月11日(金)、10月9日(金)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牛込簗笥…9月14日(月)、榎町…10月19日(月)、若松…9月28日(月)・10月26日(月) ▶②戸塚…9月2日(火)・16日(火)・10月7日(火)・21日(火)、落合第一…10月23日(金)、落合第二…9月11日(金) 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		9月2日(火)・16日(火)、10月7日(火)・21日(火)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		9月9日(火)、10月14日(火)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		10月28日(火)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		9月8日(火)、10月13日(火)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		9月1日(火)・15日(火)、10月6日(火)・20日(火)正午～午後4時…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。		

区公式Instagram アカウントフォロワー募集中

#新宿の魅力 #新宿イベント

区公式
Instagram
アイコン



区公式Instagramアカウントでは、区の健康づくり推進キャラクター「しんじゅく健康フレンズ」が区内を巡り、さまざまなイベントや季節の情報等を発信しています。

投稿の一例



フォロー の方法

スマートフォン等で右二次元コード(区公式Instagramアカウント)を読み取り、「フォロー」のボタンを押してください。



X、LINE、YouTubeでも区政情報を発信しています

下記新宿区公式SNSの各アカウントページ(下二次元コード)から、フォロー・友だち登録ができます。

問 区政情報課広報係 ☎ (5273) 4064・FAX (5273) 5500

新宿区にまつわる3択クイズ

しんじゅ

キュー

「しんじゅく健康フレンズ」の
3人の中で、正しい解答を
しているのは1人だけ!



ウォーキングも
忍者修行も
足腰が大事!

出題 21

若葉にある西念寺は、徳川家康に仕えた服部半蔵が開基した寺院です。今も残る服部半蔵ゆかりのものは何?



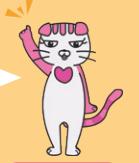
ケンゾウ

「手裏剣」だよ。伊賀者の頭領として有名な服部半蔵は、徳川家康の家臣だったんだ。織田家との同盟関係維持のために切腹を命じられた、家康の長男・信康を供養するため、半蔵は西念寺を開基したのさ。



菜々

「槍」だわ。鬼半蔵とも呼ばれた半蔵は伊賀者を率いて数々の武功をあげた槍の名手だったの。安政の大地震で穂先が折れてしまったけれど、今でも宝寺として保存されているの。



こころ

..... 本当のことを言っているのはだれ?

クイズの答えは9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



区
長
コ
ウ
ム

新宿の未来のために

区長 吉住 健一
よしずみ けんいち

今年も8月15日、終戦の日を迎えました。戦争を体験した世代が少なくなる中、戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代へ語り継いでいくことは、私たちの大切な責務です。区では、昭和61年に平和都市宣言を行い、40周年を迎えました。これを記念して、戦争体験を未来へ伝えるデジタル版戦争体験談集つなぐ未来に残す戦争のことを作成したほか、3月には「平和のつどい」を開催し、その様子を区公式YouTubeチャンネルで公開しています。また、親と子の平和派遣や平和のポスター展など、さまざまな平和啓発事業を実施しています。今号1〜3面では、これらの区の平和への取り組みを特集しています。過去を忘れず、平和な未来を子どもたちへ引き継ぐため、今度、平和の尊さを心に刻みましょう。

歌舞伎町は、日本を代表する繁華街であり、新宿を象徴するまちの一つです。一方で、当エリアでは集団の滞留やごみの散乱、少年少女が犯罪被害に巻き込まれる事案など、さまざまな課題が生じています。こうした状況は、外から見た新宿のイメージを悪化させ、区民にとっても不安な要素となっています。そのため、区では東京都、警視庁とともに「歌舞伎町対策協議会」を設立しました。現在、治安・福祉・環境等の課題について議論を進めるとともに、3機関が連携して取り組む「(仮称)歌舞伎町クリーン×セーフティ協働プラン」の策定を進めています。夏休み期間中は、SNSや大型ビジョンを活用した注意喚起のほか、声掛け活動や環境美化活動を集中的に実施しています。今後も関係機関と連携しながら、安全・安心な歌舞伎町の実現に向け、取り組みを進めてまいります。



歌舞伎町対策出発式の様子

厳しい暑さが続いています。熱中症から命を守るため、一人一人が予防を心掛けることが大切です。こまめな水分補給や適切なエアコンの使用、十分な休息を心掛け、無理をせず過ごしましょう。区では、区内の公共施設等を「まちなか避暑地(フーリングシェルター)」として開設しているほか、区内の郵便局も涼める場所としてご利用いただけます。熱中症は屋外だけでなく室内でも発症します。ご自身はもちろん、ご家族や近所の方とも声を掛け合いながら、この夏を健康に過ごしましょう。最後に、低所得世帯等を対象としたエアコン購入費の助成を9月30日(水)まで実施しています。ぜひ活用ください!

新宿区公式SNS



X

@shinjuku_info



Instagram

@shinjuku_city_official



LINE

アカウント名/新宿区



YouTube

「新宿区公式チャンネル」