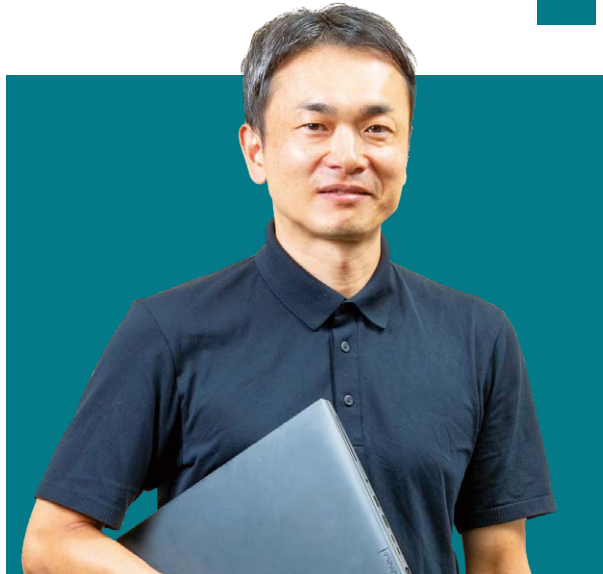
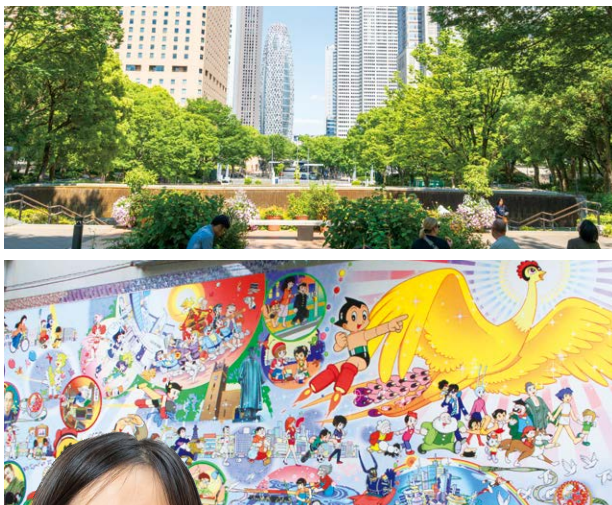




特集

区役所の仕事は、 人でできている



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

区立小・中学校学校説明会…4面 / 9月は自殺対策強化月間～気付き、支え合う…4面 / しんじゅく耐震フォーラム2026…5面
後期高齢者医療制度に加入している方へ…6面 / 新宿区長選挙 投票日は11月15日…7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

まちを支える区職員をご紹介します

区では、区民の皆さんの暮らしを支えるため、4,000名以上の職員(8月1日時点)がさまざまな職務に、それぞれの思いを持って日々従事しています。今号では、一部の職員の業務をご紹介します。

■ 閤人材育成等担当課安全衛生係 ☎(5273)4085

みどり公園課(造園職) 内山



「行ってみたくなる空間」をつくっています

区立公園の設計・工事の発注や新宿中央公園の魅力向上に取り組んでおり、大都市「新宿」の中に公園をつくるのは特別な面白さを感じます。自分の子どもに「パパがつくった公園に行きたい」と言ってもらえる公園づくりを目指して、日々楽しみながら仕事をしています。

利用者の声は何よりもやりがいにつながります

お電話で直接言葉をいただくこともあれば、時にはSNSで区立公園への意見をチェックすることも。最近では新宿中央公園の花のモリの整備を担当した際、完成記念イベントで「花が咲くのが楽しみ」という声をいただき、ワクワクする空間づくりに携われたことをとても誇らしく思いました。

MY Favorite Spot



新宿中央公園 花のもり

宿根草をずらりと植えた花壇では季節ごとにさまざまな花の芽吹き、開花、枯れ姿を楽しめます。表情の変化を小まめに観察していただくのがおすすめです。

大都市 新宿の中で
目的地になる公園をつくり
みどりで人を笑顔にしたい



新宿で

中央図書館(事務職) 藤原



読書の楽しみを皆さんに
届けています

中央図書館で本の貸し出し・返却等の受け付け業務や電話対応のほか、身体障害等のある利用者宅へ本を届ける家庭配本サービスを担当しています。このサービスは外出が難しい方にも読書を楽しむ機会を提供でき、感謝の言葉をいただくことも多く非常にやりがいを感じています。

新宿ならではの図書館運営が魅力です

新宿区は他の自治体に比べて年齢・国籍など利用者層の幅が広い傾向があり、多言語対応やビジネス支援、活字を読むことが困難な方へのサービスなど、地域図書館ごとに特色ある取り組みが多いところに「新宿らしさ」を感じます。これからもできる限り、柔軟な対応を心がけて読書の喜びを届けていきたいです。

多様な人々が集まる
新宿ならではの
取り組みができます



MY Favorite Spot

中央図書館 1階カウンター

カウンター上には中央図書館公式キャラクターの「きんのすけ」と「パトリック」の小さな置物があり、とても可愛くて癒やされます。季節に合わせた衣替えがあるのもポイントです。



現場の声を大切にする区役所です

現場のアイデアが、より良い区民サービスへ

区民の皆さんにより良いサービスを提供するためには、職員一人一人がやりがいや充実感を持って仕事に取り組めることが大切です。このため、区では職員の声を区政や業務改善に生かす取り組みを進めています。

令和7年度は、職員有志によるプロジェクトチームが現場の課題や改善策を整理し、区長に提言しました。また、職員が業務改善のアイデア等を直接区長に提案できる「区長提案制度」も実施しています。

これからも、現場の声をより良い職場づくりと行政サービスの向上につなげていきます。



職員有志による
取り組み



区長提案制度



採用情報



MY Favorite Spot

子ども総合センター 親と子のひろば

乳幼児と保護者の方に予約なしで自由に利用していただけるスペースで、子どもたちにいつも癒やされています。絵本やおもちゃで遊べるので皆さんもぜひ、ご利用ください。

子ども総合センター(福祉職) 上田

お子さんやご家庭に関する
相談を担当しています

これまで障害者福祉や生活保護、介護保険分野で培ってきた経験を生かしながら相談業務にあたっています。子ども総合センターや相談者のご家庭で面接をさせていただき、「同じ目線で一緒に考えること」を大切にしながら困りごとの解決策を模索しています。

内外からの支えに感謝する毎日です

職場には上司や先輩にすぐ相談できる環境があるほか、子ども食堂やNPO法人をはじめとして、区民の皆さんの熱意や優しさに触れることが多く、人の温かさを実感しています。助けられた経験を胸に、今度は誰かの支えになりたいという思いで日々業務に取り組んでいます。



地域みんなで
子どもを支える
温かいまちです

働く理由。

多彩なヒト・モノ・コトが集うまち。
決まった正解がない中で、
一つずつ歩みを前へ

歌舞伎町タウン・マネジメント派遣 (事務職) 渡邊

歌舞伎町のまちづくりを担当しています

関係各所と連携しながら会議の運営や調整、イベントの準備、情報発信、まちの清掃・巡回など幅広く担当・推進しています。まちに関わる多くの方々と一緒に仕事を進める中で、新たな取り組みや課題解決に向けたアイデアが形になっていくことに大きなやりがいと面白さを感じています。

自分の軸を持ち続け一歩ずつ仕事を進めます

歌舞伎町はさまざまな人・出来事が共存し、良くも悪くも常に注目を集めるまちです。一部のイメージだけが先行してしまうこともありますが、地道に取り組みを積み重ねながら歌舞伎町の新しい魅力を少しでも多くの人に発信していけるように頑張ります。

MY Favorite Spot



大久保公園 アートコート

NBAで活躍するケビン・デュラント選手のチャリティー基金等の協力を受けて整備された、色鮮やかなコートです。ここで多くの方にバスケットボール等を楽しんでいただきたいと思います。



ピックアップ

区立小・中学校学校説明会

令和9年4月に区立小・中学校に入学する新1年生と保護者の皆さんへ

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

区立小・中学校の学校説明会・学校公開と中学校の学校選択制度についてお知らせします。

●学校説明会

日程等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。希望する方は、当日直接、各学校へおいでください(一部小・中学校は電話予約が必要)。



学校説明会・
学校公開・
学校選択制度
の概要

●学校公開

魅力ある教育活動と開かれた学校づくりの推進を目指し、授業や学校の様子をご覧いただける学校公開を実施しています。学校公開時間は授業時間内です。参加を希望する方は事前に各校のホームページ(右二次元コードからリンク)で最新の情報をご確認ください。



各校一覧

学校選択制度

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時のみ通学区域外の学校を選択できる学校選択制度を実施しています。通学区域外の学校を希望する場合は、学校選択票を提出してください。詳しくは、新宿区ホームページ(左二次元コード)をご覧ください。

※通学区域の学校を希望する場合は、学校選択票の提出は必要ありません。

対 令和9年4月に区立中学校に入学する新1年生

選択できる学校の範囲 区内全域の区立中学校

選択方法 9月上旬に対象者へ学校選択票を配布します。通学区域外の学校を希望する方は、10月16日(金)までに学校選択票を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。学校選択票に記載の二次元コードから電子申請もできます。

受け入れ人数 各中学校の施設状況等に応じて上限を設定します。

※入学希望者が受け入れ可能な人数を超えた場合は、選択希望した方を対象に公開抽選を行います。抽選に漏れた場合は、通学区域の学校を指定しますが、同時に選択した学校の補欠としての登録もします。

※入学後、この制度により学校を選び直すことはできません。この制度を利用して選択した学校へ入学した後に、転居をした場合は、改めて通学区域の学校を指定します。

※各学校の通学区域は、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。



町名別通学
区域一覧

9月は自殺対策強化月間～気づき、支え合う

ひとりじゃない 悩みは抱え込まずに相談を

悩みのある方は、下表の相談窓口等をご利用ください。

ところといのちの相談窓口

	相談先	電話・窓口等受け付け日時
電話相談	東京都自殺相談ダイヤル ～ところといのちのほっとライン	●生きることに悩んでいる方へ ☎0570(087478)・年中無休 正午～翌午前5時30分(9月11日(金)～15日(火)は24時間受け付け)
	東京自殺防止センター	●自殺を考えるほどつらい気持ちを話してみませんか ☎(5286)9090・年中無休 午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分～翌午前2時30分、火曜日は午後5時～翌午前2時30分) ※9月5日(土)までは☎0120(58)9090でも受け付けています。
	東京いのちの電話	●心の叫び、悩みを聞かせてください ☎(3264)4343・年中無休(24時間受け付け) ※毎月10日午前8時～翌午前8時・毎日午後4時～9時は自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)☎0120(783)556でも受け付けています。
	自死遺族傾聴電話	●自死遺族の方々の悲しみ、苦しみの受け皿になります ☎(3796)5453 火・木・土曜日午前11時～午後5時(9月2日(火)・4日(金)も受け付け)
電話・ 来所相談	保健センターの こころの悩み相談 (保健師等の専門職が対応)	▶牛込(弁天町50)☎(3260)6231、▶四谷(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161、▶東新宿(新宿7-26-4)☎(3200)1026、 ▶落合(下落合4-6-7)☎(3952)7161の各保健センター 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時
LINE 相談	東京都保健医療局 公式LINEアカウント (相談ほっとLINE@東京)	毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで) ※右二次元コード(☎https://line.me/R/ti/p/%40373suajs)から友だち登録してご利用ください。

※保健センターでは精神科医の精神保健相談(月1回程度・要予約)も受け付けています。

ご活用ください

●新宿ソウダンナビ(相談窓口自動案内)

悩みごとや困りごと等に関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



●困りごと・悩みごと相談窓口一覧



健康や家庭、経済・生活の問題等の相談窓口を掲載した冊子(左図)です。健康政策課(第2分庁舎分館1階)・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から閲覧できます。



●ゲートキーパー養成講座(オンライン)

悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」について学びませんか。

令和9年3月31日(火)までYouTube(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)で配信しています。



区健康政策課健康企画係☎(5273)3024

9月の介護者家族会・認知症介護者家族会

1

高齢や認知症のご家族を介護している方、介護していた方同士が、介護の悩みを語り合い、情報交換する場です。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

日時・会場等 下表のとおり

対 区内在住の方

申 ▶ ①～⑦⑨は当日直接、会場へ(入退場自由)。▶ ⑧は電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

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



	グループ名	日時	会場
介護者家族会	①四谷の会	9月3日(休) 午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10-16)
	②大久保・あった会	9月8日(火) 午後1時30分～3時30分	大久保地域センター (大久保2-12-7)
	③わきあいあい	9月9日(水) 午後1時30分～3時30分	若松地域センター (若松町12-6)
	④かずら会	9月18日(金) 午後1時30分～3時30分 ※午後1時30分～3時は介護者講座を開催します。	落合第二地域センター (中落合4-17-13)
	⑤フレンズ2	9月22日(休) 午後1時～3時	高齢者福祉施設神楽坂 (矢来町104)
	⑥ひとやすみの会	9月26日(土) 午後1時30分～3時30分	新宿リサイクル活動センター (高田馬場4-10-2)
認知症介護者家族会	⑦木曜日の会	9月10日(休) 午後1時30分～3時30分	百人町地域交流館 (百人町2-18-21)
	⑧金曜日の会	9月11日(金) 午後1時30分～3時30分 ※講座「認知症介護の困りごと」を開催します。	牛込保健センター等複合施設 (弁天町50)
	⑨水曜日の会	9月16日(水) 午前10時30分～12時	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)

しんじゅく 耐震フォーラム2026

2

首都直下地震に備えるため、住まいの耐震化は重要です。住まいの耐震化を考えるきっかけとして、木造住宅模型を使った耐震補強効果の体験等ができます。

回 ▶ 9月5日(土)午前10時～午後6時、▶ 9月6日(日)午前10時～午後4時

内 区の事業紹介、耐震相談、木工製作体験ほか

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 防災都市づくり課 ☎(5273)3829



木工製作体験



すじか 筋交い等を設置した場合



筋交い等が不十分な場合

耐震補強効果の体験

YouTubeでも動画「地震の話 あなたの家、地震対策、大丈夫?」(10分程度)を配信しています(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)。



ささえーる 薬王寺の講座

3

●ストレッチ3B体操

回 9月25日(金)午後1時30分～3時

対 区内在住の60歳以上、20名

内 ボール・ベル・ベルター(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ

●フレイル予防料理講座

回 9月29日(火)午前10時～12時

対 区内在住の方、6名

費 400円(材料費)

持 エプロン、三角巾、マスク

●自分らしく過ごすソロタイムのすすめ

回 9月29日、10月6日・13日・20日、11月10日・24日の火曜日午後2時～4時、全6回

対 区内在住のおおむね60歳以上、10名

内 ソロキャンプの魅力、ボードゲーム、ウクレレ体験

共通事項

申 9月9日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 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 中落合の講座

4

①はじめてのボッチャ

回 9月26日(土)午後1時～3時

内 基本ルール・ボールの投げ方等の説明、ゲーム体験

②星空を持ち歩こう！オリジナル星座傘づくり講座

回 10月10日(土)午後1時～3時

内 オリジナルの傘作り

共通事項

対 区内在住・在勤・在学の方、▶ ①18名、▶ ②12名(親子での参加可)

申 ▶ ①は9月18日(金)まで、▶ ②は10月2日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 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)



後期高齢者医療制度に加入している方へ



高額療養費制度の見直し

8月から医療費の自己負担限度額が変わりました。外来と入院(世帯ごと)分にも年間(8月～翌年7月)の限度額(右表)が新設されました。

交通事故等のけがの治療で保険診療を受けるときは届け出を

交通事故等、第三者(加害者)の行為で受けたけが等の医療費は、届け出により後期高齢者医療制度で保険診療を受けられます(自損事故を含む)。

●届け出は必ず事故日から30日以内に区役所へ

交通事故等で保険診療を受ける場合は、事故によるけがであることを医療機関に伝え、区高齢者医療担当課へ届け出る必要があります。まずはご連絡ください。

※交通事故の場合、必ず警察にも届け出てください。

障害認定による後期高齢者医療制度への加入

65歳～74歳で、下記障害認定の基準の障害がある方が後期高齢者医療制度に加入を希望する場合、現在加入している医療保険(国保、被用者保険等)から脱退し、後期高齢者医療制度に加入できます。

加入には、東京都後期高齢者医療広域連合の認定を受ける必要があります。申請方法等詳しくは、区高齢者医療担当課へお問い合わせください。



●障害認定の基準

- ▶障害年金1級・2級
- ▶身体障害者手帳1～4級
- ▶精神障害者保健福祉手帳1級・2級
- ▶東京都愛の手帳(療育手帳)1度・2度

※身体障害者手帳4級は、一部の方が対象です。



障害認定

1か月の自己負担限度額(8月～令和9年7月診療分)

負担割合	所得区分		外来+入院(世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		27万300円+(10割分の医療費-90万1,000円)×1% (多数回は14万100円※1、年間上限168万円)	
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		17万9,100円+(10割分の医療費-59万7,000円)×1% (多数回は9万3,000円※1、年間上限111万円)	
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		8万5,800円+(10割分の医療費-28万6,000円)×1% (多数回は4万4,400円※1、年間上限53万円)	
2割	一般Ⅱ		2万2,000円 (年間上限21万6,000円)	6万1,500円 (多数回は4万4,400円※1、 年間上限53万円※2)
1割	住民税 非課税等	区分Ⅱ	1万1,000円 (年間上限9万6,000円)	2万5,700円 (多数回は2万4,600円※1、 年間上限29万円)
		区分Ⅰ	8,000円	1万5,700円 (年間上限18万円)

※1…多数回は、診療月を含めた直近12か月間で高額療養費の支給が4回目以降の場合に適用します。

※2…年収が200万円未満の区分だと確認できた方は年間上限が41万円になります。

健康の保持増進のための事業

秋の旅行の宿泊料補助等詳しくは、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。

☎区高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562



保健事業

シルバー人材センターの英会話教室

10月～令和9年3月開催

●年齢にかかわらず受講できます

同センターの会員が講師を務めます。初心者の方や久しぶりに英語学習に取り組む方もぜひ、ご参加ください。

☎区内下表のとおり(月3回、全18回)

☎区内在住・在勤の方、各教室15名

費月5,100円(A～Eは別途テキスト代が必要)

☎はがきかファックスに11面記入例のほか希望教室(A～Fの別。第3希望まで)を記入し、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し、結果は全員に9月中旬に郵送でお知らせします。



教室名	主な内容	初回受講日	時間
A 火曜日午前	日常で使える基礎的な英会話(中学生レベル)	10月6日	午前10時～11時30分
B 火曜日午後	英会話と歌、ヒアリング力を身に付ける(中学生レベル)		午後1時30分～3時
C 木曜日午前	会話力向上のための基礎的な英語(中学生レベル)	10月1日	午前10時～11時30分
D 木曜日午後	英会話のための基礎表現(中学生レベル)		午後1時～2時30分
E 金曜日午前	基礎～中級程度の英会話、ゲーム(高校1年生レベル)	10月2日	午前10時～11時30分
F 金曜日午後	英語独特の言い回しの反復暗記		午後1時～2時30分

会員を募集しています

60歳からのハツラツワーク

地域でできる短時間ワーク、始めませんか

同センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務等の仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

入会申込者には後日、同センターで接遇研修・就業相談を行います。

●インターネットで入会申し込みができます

同センターホームページ(右二次元コード。HP <https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から30分程度の入会説明会の動画をご覧ください。ただくと、入会申し込み・個別面談予約ができます。



●対面での入会説明会も開催します

説明会受講後、入会申し込みを受け付けます。

☎9月16日(木)午前10時から

☎電話で問合せ先へ。

場 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・FAX(3209)4288

Shinjuku Business Station 新宿ビジネスステーション

経営サポートセミナー

月1回、区内中小企業等をサポートするセミナーを開催しています。申し込み方法等詳しくは、同事業ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。

日 9月16日(水)午後2時～4時

場 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)

対 区内中小企業、区内で創業を目指す方ほか

内 魅力ある職場づくり実践セミナー

講 山崎裕樹(社会保険労務士法人ネクステップ代表社員)

問 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702



特別障害者手当等の 所得基準額が変わりました



特別障害者手当・障害児福祉手当・心身障害者福祉手当の所得基準額が9万7,000円上がり、扶養親族等がない方は、375万8,000円(扶養親族等1人につき38万円を加算)になりました。

※8月分以後の手当支給から適用されます。

問 障害者福祉課経理係 ☎(5273)4520・☎(3209)3441

新宿区長選挙

投票日は **11月15日**

皆さんの一票を区政に生かす大事な選挙です。詳しくは、10月25日発行の「広報新宿」新宿区長選挙特集号でご案内します。

●立候補予定者説明会

新宿区長選挙への立候補を予定している方はご出席ください。

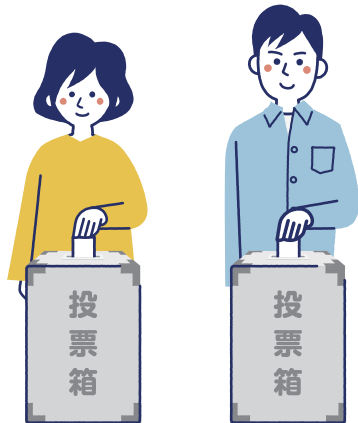
日 9月14日(月)午後3時から(午後2時30分開場)

場 申 当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

問 区選挙管理委員会事務局 ☎(5273)3740



めいすいくん



ご存じですか？ 緩和ケアと地域の相談窓口



緩和ケアとはがんやその他の病気の治療に伴う体・こころ・生活等の「つらさ」を抱える方とご家族への治療や支援のことです

●緩和ケアの時期

病気と診断されたときから、さまざまな「つらさ」への適切な治療やケアを受けることが大切です。

●さまざまな症状に対する緩和ケア

痛み以外にも、むくみ・吐き気・息が苦しい、何もする気が起こらない等の症状に対して、相談しながら治療やケアを受けられます。

●緩和ケアを受けられる場所

緩和ケアは、ご自宅や病院(緩和ケア病棟等含む)・施設等、さまざまな療養場所で受けられます。

●自宅で受ける緩和ケア

通院先の主治医が、緩和ケアの専門医や看護師、薬剤師等と連携して対応します。通院ができなくても、在宅医や訪問看護師が定期的に訪問し、症状のコントロールや精神的な支援をします。

◎在宅医療相談窓口・がん療養相談窓口で看護師や保健師が相談を受け付けています

詳しくは、リーフレット(右図)でもご案内しています。

相談内容

- ▶ 医師に治療や療養について話を聞くときのポイント
- ▶ インターネットや人づてに知った情報の整理
- ▶ 不安に思っていることや、悩みごとの相談
- ▶ 家族や支援者として患者を支える側の相談
- ▶ 緩和ケアができる医療機関の情報ほか

相談窓口

- ▶ **在宅医療相談窓口**(第2分庁舎分館1階、健康政策課地域医療係内) ☎(5273)3839
- ▶ **がん療養相談窓口**(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125号室、暮らしの保健室) ☎(3205)3114(月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日午前10時～午後1時30分(日曜日、祝日、年末年始等を除く))



◎緩和ケアに関するパンフレット等をご活用ください

緩和ケアに関する情報を掲載したパンフレットを左記相談窓口で配布しています。

緩和ケアについて詳しくは、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。



問 健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839

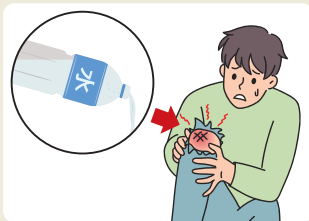
災害時のけがに備えて

応急手当でのキホン

大規模災害発生時には、けが人が多く発生するため、医療スタッフや医療資器材が不足した状態になります。いざという時に、少しでも自分たちで対処できるよう、正しい知識を身に付けましょう。

●擦り傷・切り傷の手当て

- ①傷を流水でよく洗い、付着した異物を取り除く
- ②清潔なガーゼやハンカチ等で押さえて止血する
- ③水分を拭き取り、傷が乾燥しないようばんそうこう等で保護する(消毒は不要)
- ④傷は毎日きれいに洗う(医師の指示がある場合は指示に従う)



水道が使えないときは、傷をきれいな水で洗い流す

手当でのポイント

●清潔な手で手当てをする

手当での前後に、ハンドソープ等を使い流水で手洗いをするか、アルコール手指消毒で手を清潔にする。

●傷や血液には素手で触れない

ビニール手袋やビニール袋を使用する(右図)。



令和7年12月15日から区の大規模災害時の医療体制が変わりました。大規模災害時は状況に応じて緊急医療救護所が開設されます。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



☎健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839

「新宿区みんなのGIS」に 浸水想定区域を新たに搭載

区内で想定されている洪水(外水)・高潮・雨水出水(内水)の3つの浸水想定区域を新たに搭載しました

住所検索と浸水深のポップアップ表示等が使用できるようになりました。各ご家庭の浸水リスクの検索にお役立てください。



☎危機管理課危機管理係 ☎(5273)4592

8月30日～9月5日は 防災週間

いつか来る その日のために 今、防災

防災週間とは、関東大震災(大正12年)や伊勢湾台風(昭和34年)を契機に制定された9月1日の「防災の日」を中心に、全国各地で防災意識を啓発する期間です。

一人一人が、ご自宅の震災対策を確認して災害に備えましょう。また、継続して防火防災訓練に参加しましょう。



☎四谷消防署 ☎(3357)0119、☎牛込消防署 ☎(3267)0119、☎新宿消防署 ☎(3371)0119、☎東京消防庁ホームページ https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/bousai_week.html

防災行政無線によるJアラート全国一斉試験放送

Jアラートとは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、区市町村の防災行政無線等を自動起動して、国から住民に瞬時に伝達するシステムです。

緊急時、区民の皆さんへ迅速かつ確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れますので、ご理解をお願いします。

☎8月26日(水)午前11時から

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)、▶「こちらは、ぼうさい新宿です」

※放送の前後にチャイム音が流れます。

☎危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874



区民保養施設の利用申し込み

12月1日～令和9年1月5日宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881

受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は㈱日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受付のみ)へ。

インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ(右上二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。

●抽選(区民抽選予約)

申込期間 9月1日(火)～10日(必着)

☎受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課(第1分庁舎7階)で配布している抽選はがきでお申し込みください。9月18日(金)ごろまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

●空き室予約(抽選後)

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

申込開始日 ▶区民優先予約…9月21日(水)、▶一般予約…11月1日(日)

12月1日～令和9年1月5日の休館日 ▶箱根つつじ荘…12月1日(火)～3日(木)、▶グリーンヒルハケ岳…12月7日(月)～10日(木)、令和9年1月5日(火)

●新宿駅西口発グリーンヒルハケ岳直行便バスツアー

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

12月の出発日・コース 14日(月)…松本城・味噌蔵・富岡製糸場・こんにやくパーク

☎グリーンヒルハケ岳 ☎0551(32)7011



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

赤ちゃんと一緒にできる
パパ向け親子運動プログラム

日 9月19日(出)午前10時30分～11時30分
対 区内在住の生後5か月～1歳未満のお子さんと父親、20組
内 パパの健康づくりの講話、赤ちゃんと一緒にできる運動
持 バスタオル、飲み物
申 8月27日(休)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。
場 区 牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231



親子の絆づくりBP1プログラム
「赤ちゃんがきた！」

初めて赤ちゃんを育てているお母さんと赤ちゃんと一緒に参加し、参加者同士での話し合いを通じて、育児の知識や親の役割等を学びます。
日 10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)午前10時30分～午後0時30分、全4回
対 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、8組
費 1,100円(テキスト代)
申 8月28日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 区 ゆったりの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日、祝日等を除く)



高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

①お試し色鉛筆彩りの会
日 9月17日(休)午後1時30分～4時

内 色鉛筆画の団体活動体験

講 松山俊彦(画家)

持 リンゴ

②懐メロ弾き語りコンサート

日 9月29日(休)午後2時～3時30分

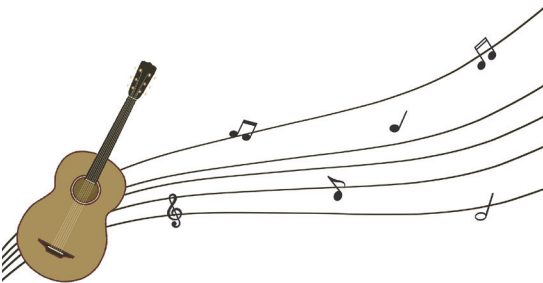
出演 音楽教室フェザーハートミュージックボイストレーナーほか

共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①10名、▶②60名

申 ▶①は9月2日(休)～16日(休)、▶②は9月2日(休)～28日(月)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 区 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)



障害のある方

園芸療法講演会

●ハロウィーンリース作り

駐車スペースは利用できません。

日 10月4日(日)午後1時30分～3時

対 区内在住で障害のある方とご家族、15名

申 9月1日(休)～18日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。

場 区 区立障害者生活支援センター(百人町4-4-2) ☎(5937)6821(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)・FAX(3365)7360



すべての方

しんじゅQualityハンドメイド
マーケットin新宿NSビル

しんじゅQuality(区障害者福祉事業所等ネッ

トワーク)に登録のある福祉作業所のクッキー、パン、手すきはがき、アクセサリ等の雑貨を販売します。新宿産の蜂蜜「新宿しQハニー」の販売もあります。

日 9月9日(休)・10日(休)午前11時～午後7時

場 新宿NSビル1階アトリウム(西新宿2-4-1)

区 区勤労者・仕事支援センター ☎(5273)3852

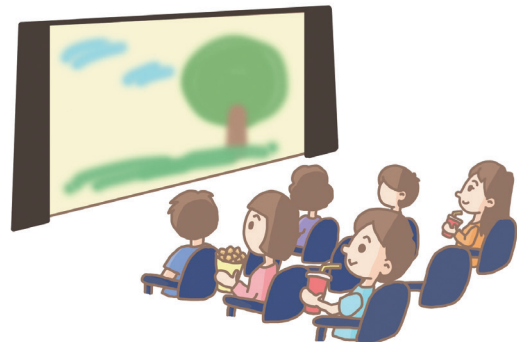
水曜上映会

日 9月9日(休)午後2時から(午後1時40分開場)

上映作品「弟は僕のヒーロー」(1時間42分、イタリア語音声・日本語字幕)

申 当日直接、会場へ。先着40名。

場 区 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421



市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。

日 9月10日(休)午後6時45分～8時45分

内 障害があっても自分の思いを伝えられる社会の実現を目指す認定NPO法人こつこつの活動紹介(語り手は同団体)

申 電話かファックス・電子メール(11面記入例のとおり)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード)。

HP <https://snponet.net/>からも申し込みます。

区 NPO協働機構(高田馬場4-36-12) ☎(5206)6527・FAX(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

相続・不動産無料相談会

日 9月11日(金)午後1時～5時

場 BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

対 区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組(1人も可)

相談員 不動産鑑定士、宅地建物取引士ほか

後 新宿区

申 8月27日(休)～9月10日(休)に電話で問合せ先へ。先着順。

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

イベントのつづき

四谷まち歩き

●玉川上水を巡る

日時・集合場所等 9月12日(出)午前10時に新宿御苑インフォメーションセンター(新宿門、内藤町11)集合、正午ごろ新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)で解散(雨天実施)

主なコース 水番屋、渋谷川、甲州街道、新宿歴史博物館

費 100円(資料代等。新宿歴史博物館観覧料300円は別途負担)

申 8月27日(木)～9月10日(木)に電話で問合せ先へ。先着15名。

問 四谷地区協議会(四谷特別出張所内) ☎(3354) 6171

家具長持ち講座(DIY)

●座面の張り替え体験

日 9月12日(出)午後2時～3時30分

対 区内在住・在勤・在学の方、5名

申 8月27日(木)午前10時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)



エコギャラリー新宿 9月の展示

展示時間はお問い合わせください。

日 内 ▶ 15日(火)～20日(日)…彩色水墨画合同展、
▶ 22日(木)～27日(日)…^{ほうしやう}法匠展+法匠祭(絵画ほか)

場 問 同館(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277

新宿明るい社会をつくる
区民の会 家庭教育セミナー

●人間性が育つ親子のふれあい
～生きる力を育むために

日 9月16日(水)午前10時30分～12時

後 新宿区、区教育委員会

場 申 当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着25名。

問 同会・鈴木 ☎090(1427)4340

東京都認知症シンポジウム

●認知症について正しく理解しよう

会場のほか、オンラインでも参加できます。詳しくは、とうきょう認知症ナビ(右二次元コード。☎<https://www.ninchishounavi.metro.tokyo.lg.jp/event/symposium/>)をご覧ください。

日 9月16日(水)午後2時30分～5時

場 東京都庁第一本庁舎5階大会議場(西新宿2-8-1)

内 ▶とうきょう認知症希望大使による座談会・交流会、▶ハリー杉山(タレント)と岡村毅(東京都健康長寿医療センター研究部長)による対談、▶VRによる脳年齢チェック、▶認知症当事者の家族や若年性認知症支援機関による相談会

申 8月31日(月)午後5時までに電話で問合せ先へ(当日参加も可)。とうきょう認知症ナビ(上二次元コード)からも申し込みます。

問 同シンポジウム事務局 ☎080(6359)4318

映画のタベ

日 9月18日(金)午後6時から(午後5時40分開場)

上映作品 「東京ゴッドファーザーズ」(1時間32分)

申 当日直接、会場へ。先着40名。

場 問 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

SOGIハラスメントを考える

SOGI(性的指向・性自認)の身近な具体例を学び理解を深めます。

YouTubeで動画(90分程度)を配信しています。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 9月22日(木)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

申 9月22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 男女共同参画課 ☎(3341)0801

新宿スポーツセンター
早稲田大学健康講座

●カラダ再生～腰痛・肩こりを退治する

^{ワセダ}Wasedaウエルネス研究会×新宿スポーツセンター

日 内 ▶ 9月24日(木)…カラダの歪みに気付く、▶ 10月15日(木)…腰痛を予防する、▶ 11月19日(木)…肩こりを予防する、▶ 12月17日(木)…腰痛・肩こりを退治する(まとめ)
いずれも午前10時～11時30分

対 18歳以上、各回30名

持 動きやすい服装、飲み物

申 8月27日(木)午前11時30分から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 問 同センター(大久保3-5-1) ☎(3232)0171(午前9時～午後10時)



男性料理教室

●今日からできる!

家族もよろこぶメンズクッキングラボ

日 9月30日(水)午後1時30分～3時30分

対 区内在住の65歳以下の男性、12名

メニュー ▶ちゃんちゃんチーズ焼き、▶鶏ハムサラダ、▶きゅうりの蛇腹漬けほか

持 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク

申 8月27日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。

場 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952) 7161



ストレッチ&ボイストレーニング

●声をだしてストレスの解消や歌唱力アップ

日 10月6日(水)午後2時～4時

申 往復はがきに11面記入例のほか年齢・区内在勤の方は勤務先を記入し、9月14日(必着)までに問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。

場 問 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

生涯現役セミナー
シニア期に向けた暮らしと働き方

日 10月8日(木)午後1時～3時45分

場 牛込筆筈地域センター(筆筈町15)

対 都内在住の55歳以上、25名

内 シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方

共 新宿区

申 8月28日(金)から電話で同セミナー予約専用ダイヤル ☎(5422)1399(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。同セミナーホームページ(右二次元コード。☎<https://wac-seminar.com>)からも申し込みます。

問 東京しごとセンターシニアコーナー ☎(5211) 2335



イベントのつづき

合唱団白樺定期演奏会

●区民30名を無料招待

日 10月17日(出)午後2時30分～4時30分(午後1時45分開場)

対 区内在住・在勤・在学の18歳以上、30名

場 新宿文化センター(新宿6-14-1)

後 新宿区ほか

申 8月27日(休)～9月3日(休)に電話かファックス(11面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入)で問合せ先へ。先着順。

問 同合唱団・古澤 ☎090(8813)2253・FAX 048(882)7937

漱石来熊130周年記念パネル展 「熊本と夏目漱石」

夏目漱石が熊本市滞在中に詠んだ俳句や、日本に唯一現地に現存する漱石の旧居等、同市と漱石のゆかりを紹介するパネル展です。詳しくは、熊本市ホームページ(右二次元コード。URL <https://www.city.kumamoto.jp/kiji00372218/index.html>)でご案内しています。

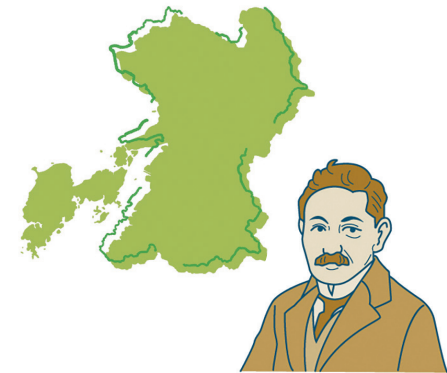


日 10月31日(出)までの午前10時～午後6時(8月31日(月)、9月7日(月)・14日(月)・24日(休)・28日(月)、10月5日(月)～9日(金)・13日(火)・19日(月)・26日(月)を除く。入館は午後5時30分まで)

場 漱石山房記念館(早稲田南町7)

後 新宿区

問 熊本市文化政策課 ☎096(328)2039



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



指定管理者選定公開 プレゼンテーション

●環境学習情報センター・区民ギャラリー

令和9年4月から施設を運営する指定管理者を選定するプレゼンテーションです。

日 8月27日(休)午後1時30分から

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)へ。

問 環境対策課脱炭素事業係 ☎(5273)3553

景観まちづくり審議会

日 9月4日(金)午前10時～11時30分

場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申 傍聴を希望する方は9月1日(火)までに電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問 景観・まちづくり課 ☎(5273)3831・FAX (3209)9227



高齢者保健福祉推進協議会

日 9月4日(金)午前10時～12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 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係 ☎(5273)4193

コンビニ交付サービスの休止

9月10日(休)はメンテナンスのため休止します。

問 ▶住民票の写し・印鑑登録証明書…戸籍住民課住民記録係 ☎(5273)3821、▶税証明…税務課収納管理係 ☎(5273)4139

行政評価(内部評価)実施結果

結果は企画政策課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご覧いただけます。

令和8年度の評価内容

▶3つのテーマ別評価

▶令和7年度に実施した第三次実行計画88事業の評価(計画事業を構成する一つ一つの事業(枝事業)単位で実施)

▶経常事業17事業の評価



問 企画政策課 ☎(5273)3502



人材募集



榎町地域センター事務補助員

対 区内在住の18歳以上でパソコン(ワード、エクセル)ができる方、若干名

勤務日時 週3日程度(土・日曜日、祝日を含む)午前9時～午後10時のうち4時間～5時間

勤務期間 11月1日～令和9年5月31日(更新あり)

勤務場所 同センター(早稲田町85)

報酬等(時給) 1,573円(午後5時～10時は1,623円)。交通費支給(上限あり)

選考 面接(日程は別途通知)

申 8月26日(火)～9月20日(日)に所定の応募用紙と履歴書を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。応募用紙は問合せ先で配布しています。

問 同センター(〒162-0042早稲田町85) ☎(3202)8585

区民のひろば

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

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

催し・講座

◆世界アルツハイマーデー記念講演会

9月6日(日)午後1時30分～3時30分、四谷区民ホールで。費 無料。申 当日直接、会場へ。先着390名。問 火・金曜日午前10時～午後3時に認知症の人と家族の会東京都支部 ☎(5367)8853

サークル紹介・会員募集

◆端唄・俗曲・三味線 月2～3回木曜日午後2時～7時の間で時間を選択、若松地域センターで。端唄のみ、三味線のみを受講も可。講師の指導あり。費 入会金2,000円。1回2,000円。問 端唄登喜輔会・斎藤 ☎080(5488)4099

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。



区公式LINEアカウントをご利用ください

問 区政情報課広報係 ☎(5273)4064・FAX (5272)5500

区公式LINEから暮らしに役立つ情報を選んだカテゴリー(右記)ごとにプッシュ型で受け取れます。

また、区役所の窓口の混雑や手続き、子育て等に関する情報にもアクセスできます。ぜひ、ご活用ください。

選べるカテゴリー

- 防災・防犯
- 障害者
- 新型コロナウイルス感染症
- 講座・イベント
- 子ども(妊娠・出産、保育園・幼稚園)
- 文化・観光
- 税・保険・年金
- マンション居住者向け情報
- 産業・就労
- 環境・ごみ・リサイクル
- その他のお知らせ
- 高齢者
- 健康・医療
- 住まい・まちづくり

友だち登録はこちらから



こんな機能も!

サービスの手続き方法を知りたいときは…

「行政手続navi」からチェック!

忙しくて区役所の窓口へ直接行く時間がない方でも、オンラインで申請できる手続きがあります。

「電子マーク」があるものはオンラインで手続き可能!

ごみの収集日を知らせてほしいときは…

「ごみ」からチェック!

お住まいの地域のごみ収集日の前日午後7時に通知を受け取る設定ができます。分別表の確認や粗大ごみの申請もできます。

道路の破損等を見つけたときは…

「道路損傷通報」からチェック!

道路の損傷や街路灯・ガードレールの不具合等を発見したら、LINEで通報できます。

※スマートフォンのカメラを使用します。



| Vol. 5 |

Jリーグ昇格を目指し 新宿に明るい話題を

クリアソン新宿は、8月30日(日)にJFL(日本フットボールリーグ)の2026-27シーズン開幕戦を迎えます。JFLはJリーグの一つ下の全国リーグで、今シーズンで5度目の挑戦です。昨シーズンは12位でしたが、今シーズンは優勝、そしてJリーグ昇格を目指し、選手・スタッフがー丸となって戦います。

6月には、JFL昇格へ導いた成山一郎監督が復帰。そして新加入選手やけがから復帰する選手も戦力に加わり、さらなる飛躍を目指しています。

選手たちは「地域活動でお会いした方や、パートナー企業の皆さんがスタンドで応援してくださる姿は、ピッチからもよく見えます。声援が本当に力になります」と口をそろえます。来年5月まで続く長いシーズン。試合会場には、サッカー観戦が初めての方やお子さんにも楽しんでいただけるイベントを用意しています。新宿に明るい話題を届けられるよう、皆さんと共に戦います。



PLAYERS まちをつなぐ選手たち

おかもと たつや
岡本達也
 (FW 背番号50 キャプテン)
 出身 静岡県 1986年生まれ
 加入 2015年

新宿の好きなところ 新宿御苑が大好きです! 高層ビル群を遠目に見ながら、広々とした芝生を裸足で歩いたり、寝転んだり、たまらない癒やしの空間です。まさに都会のオアシスですね。

史上初めての23区内からのJリーグクラブが、新宿から誕生する瞬間を新宿のまちの皆さんと味わいたいです!!



キックオフミーティングで挨拶する成山一郎監督



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」