

10月10日は銭湯の日

銭湯へ行こう

区内には19の銭湯があります。露天風呂やサウナがある浴場、浴室の壁画が楽しめる浴場、レトロな雰囲気味わえる浴場など、個性ある銭湯をお楽しみください。

問合せ 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3519・FAX(3209)7455

- 入浴料金 ▶ 大人(12歳以上) …500円
- ▶ 中人(6歳以上12歳未満) …200円
- ▶ 小人(6歳未満) …100円

新宿浴場組合



▲新宿浴場組合公式キャラクターゆげじい



区内の銭湯

アイコン凡例

㊤所在地 ㊦電話番号
㊧定休日(曜日)
銭湯への問い合わせ時間は午後3時～10時

①栄湯

㊤ 西落合2-6-2
㊦ (3953)6562
㊧ 月・金

②ゆ〜ザ中井

㊤ 中落合1-13-8
㊦ (3951)1289
㊧ 木

③世界湯

㊤ 高田馬場3-8-31
㊦ (3371)2409
㊧ 木

④福の湯

㊤ 下落合4-25-10
㊦ (3951)5925
㊧ 月

⑤三の輪湯

㊤ 上落合3-31-2
㊦ (3368)2661
㊧ 月

⑥松の湯

㊤ 上落合3-9-10
㊦ (3368)2352
㊧ 土

⑦金泉湯

㊤ 西早稲田2-16-20
㊦ (3203)2427
㊧ 月

⑧金沢浴場(休業中)

㊤ 新宿7-22-11
㊦ (3203)6784
㊧ 火

⑨東宝湯

㊤ 新宿7-11-5
㊦ (3232)2641
㊧ 金・第1木

⑩鶴巻湯

㊤ 早稲田鶴巻町533
㊦ (3203)1834
㊧ 火・土

⑪竹の湯

㊤ 改代町2
㊦ (3268)8544
㊧ 土

⑫柏湯

㊤ 北新宿4-3-7
㊦ (3371)4106
㊧ 水・第3火

⑬万年湯

㊤ 大久保1-15-17
㊦ (3200)4734
㊧ 土

⑭弁天湯

㊤ 余丁町5-1
㊦ (3357)7370
㊧ 水(祝日は翌日休)

⑮柳湯

㊤ 市谷柳町25
㊦ (6265)0260
㊧ 月・第2・4金

⑯第三玉の湯

㊤ 白銀町1-4
㊦ (3260)9326
㊧ 水

⑰大星湯

㊤ 市谷台町18-3
㊦ (3351)7625
㊧ 月

⑱熱海湯

㊤ 神楽坂3-6
㊦ (3260)1053
㊧ 土

⑲塩湯

㊤ 四谷三栄町1-3
㊦ (3351)9179
㊧ 月・第2火

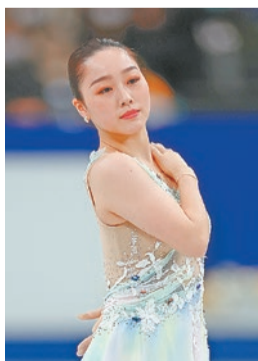
フィギュアスケート 樋口新葉選手

新宿区スポーツ栄誉賞を授与します

樋口新葉選手は、北京オリンピックで見事な成績を収めるなど、区のスポーツ振興に大きく貢献されました。

◎選手経歴

- ▶ 淀橋第四小学校卒業
- ▶ 2016-2017…GPシリーズフランス大会3位、全日本選手権2位
- ▶ 2017-2018…GPファイナル6位、全日本選手権4位、世界選手権2位
- ▶ 2018-2019…全日本選手権5位、チャレンジカップ3位
- ▶ 2019-2020…全日本選手権2位、四大陸選手権4位
- ▶ 2020-2021…全日本選手権7位
- ▶ 2021-2022…全日本選手権2位、北京冬季オリンピック団体戦銅メダル、女子シングル5位入賞(いずれも暫定順位)



▲樋口新葉選手

◎表彰式

新宿スポレク2022のオープニングセレモニーで行われます。

日時 10月10日(祝)午前9時30分から

会場・申込み 当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階)
☎(5273)4358・FAX(5273)3590



野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日 ～1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

10月のレシピ ホウレン草のミモザサラダ

固ゆで卵をみじん切りにして野菜の上にかけるので、ミモザの花のように見えることからミモザサラダといいます。

この料理1人分で約75gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ▶ ゆで卵…1個～2個
- ▶ ホウレン草 ……………150g

▶ドレッシング

- サラダ油…大さじ2
- 酢……………大さじ2
- しょうゆ…小さじ2

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① 卵は固ゆでにし、冷水に浸してから殻をむき、みじん切りにするか、ザルなど網目のもので卵を押し出して細かくする。
- ② ホウレン草は、沸騰した湯に塩(分量外)を入れてゆで、冷水に取って粗熱をとり、水気をよく絞って、4cmぐらいの長さ切る。
- ③ ボールにドレッシングの調味料を加えよく混ぜ、②をあえる。皿に盛り、①をかける。(レシピ提供/区食育ボランティア 佐藤文)