



新型コロナの状況によりイベント等は中止・変更する
場合があります。
最新の情報は新宿区ホームページ等でご確認ください。

しんじゅくコール

☎ 3209-9999

土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時～午後10時

FAX 3209-9900

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。

区内企業等の自慢の逸品を販売する
ほか、区内観光スポットや地場産
業、新宿ものづくりマイスターを紹介
します。ぜひ、会場においでください。

詳しくは、区立産業会館(BIZ新宿、西
新宿6-8-2)や特別出張所等で配布し
ているチラシ、新宿区ホームページ・新宿
観光振興協会ホームページ([https://
www.kanko-shinjuku.jp/event/-/
article_3397.html](https://www.kanko-shinjuku.jp/event/-/article_3397.html))でご案内しています。

主催 新宿区・新宿観光振興協会
問合せ しんじゅく逸品
マルシェ事務局(株JTB内)
☎(6737)9303
区の担当課 産業振興課
産業振興係 ☎(3344)0701・
FAX(3344)0221

しんじゅく 逸品 マルシェ

新宿産業
観光フェア
2022



HPで詳しく



日時 11月11日(金)
午前11時～午後8時
11月12日(土)
午前9時～午後4時
会場 新宿駅西口広場
イベントコーナー

新宿が
もっと愛しい
街になる

物販 コーナー

区内企業や地場産業団体などの自慢の逸品、友好提携都市・伊那市の特産品を販売します。
会場での買い上げ2,000円ごとに、賞品が当たる抽選に参加できます。 ※試食はありません。



前回開催時の会場の様子



物販コーナーでは
しんじゅく逸品も
販売します!



しんじゅく逸品

新宿の中で、地元へ愛される
商品やこの地で受け継がれてき
た商品、新たな価値・魅力を創造
する商品などを登録したのが
「しんじゅく逸品」です。商品
一つ一つに作り手のこだわりや
想いが込められています。

観光PR コーナー

新宿の観光スポッ
トを映像やパネルで
紹介するほか、新宿
の観光情報誌等を配
布します。



地場産業紹介 コーナー

区の地場産業である「染色業」「印刷・製本関連業」
を紹介します。また、両地場産業の共同ブランド
「Azalée(アザリー)」の展示販売や型染体験を実施し
ます。

アザリー
Azaléeとは



Azalée

区の花・ツツ
ジがモチーフの
Azaléeデザイ
ンを活用した商
品開発のほか、
区内企業にもデ
ザイン活用を呼びかけるこ
とで、まちの活性化を目指す
プロジェクトです。

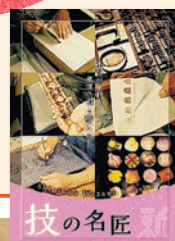


新宿ものづくりマイスター 「技の名匠」® コーナー

区が認定した「技の名匠」を動画
やパネルで紹介するほか、認定者の
紹介冊子を配布します。

「技の名匠」
の紹介

区内でものづくり産
業の同一業種に10年以
上従事し優れた技術・技
能を持ち、後進の指導を
行っている方を「技の名
匠」として認定してい
ます。



技の名匠



新宿ものづくりマイスター 「技の名匠」®1名を認定

区内でものづくり産業の同一業種に10年以上携わり、優れた技術・技能を有し後進の指導に取り組む方を認定しています。

モダン紅型 **山本 加代子**さん
おかめ工房 (中落合1ー17ー12、清水ビル1階)
経歴 30代後半から紅型染めを始め、平成19年「おかめ工房」を構える。

さまざまなモチーフを1枚の絵(型紙)に描く伝統的なデザインに加え、独自のデザインでの制作を目指してきた。小物や掛け軸、ランプシェード、クッション等のインテリア製品への展開など用途の拡大に努めている。

体験教室や出張講座も精力的に行い、紅型の普及に努めている。令和3年には第19回東京都美術館ZEN展で、掛け軸(右写真)で「理事長賞」を受賞。

問合せ 産業振興課産業振興係 ☎ (3344) 0701



メニューコンクールの優秀賞が決まりました

「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー～ローリングストック実践のために」をテーマに公募し、733作品の中から優秀賞10作品が決定しました。

優秀賞 ▶上島悠希(牛込第二中3年)「乾物deミート 袋一つ」
▶漆原美冬(牛込第三中3年)「サバ缶とキムチのパエリア風」
▶品玉あきら(四谷中3年)「高野豆腐のふわふわダックワーズ」
▶及川由樹菜(西早稲田中2年)「和風大豆カレーと長芋の米粉キッシュ」
▶香山航太郎(西早稲田中2年)「健康!五穀米で高野カレー」
▶渡信虎羽(落合第二中1年)「韓国ちゃんぽん風トマトスープ」
▶荒木凜(新宿中1年)「栄養なめ茸サラダ」
▶安亜蘭(新宿中1年)「乾パンパンケーキ」
▶木村日咲(新宿中3年)「香ばし乾パンナンとチリコンカン」
▶田中音羽(新宿西戸山中3年)「簡単!ツナおからサラダ」

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



詐欺被害防止 一言アドバイス

警察を名乗る詐欺電話にご注意を!

警察官になりすました犯人に、キャッシュカードをすり替えられお金を引き出される事件が起きています。

▶警察官が自宅に通帳・カードを受け取りに行ったり暗証番号を聞くことはありません。

▶少しでも疑問や不安を感じたら、最寄りの警察署に確認しましょう。

警察署代表電話 ▶牛込☎ (3269) 0110、▶新宿☎ (3346) 0110、▶戸塚☎ (3207) 0110、▶四谷☎ (3357) 0110

問合せ 区危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎ (5273) 3532

区内の特殊詐欺被害
認知件数(9月)

特殊詐欺の主な種類	件数
オレオレ詐欺	0件
預貯金詐欺	3件
還付金詐欺	2件
架空料金請求詐欺	0件
キャッシュカード詐欺盗	1件
合計	6件

※区危機管理課調べ

マイナンバーカードの 申請手続きをお手伝いします



●マイナンバーカードオンライン申請サポートサービス ▲マイナちゃん

新宿区に住民登録があり、マイナンバーカードの交付を申請していない方を対象に、区が申請に必要な写真撮影や申請手続きをお手伝いします。

日時・受付場所 ▶11月6日(日)・12日(土)午前9時～12時・午後1時～5時…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)、▶11月8日(火)午前10時～12時・午後1時～4時…柏木特別出張所(北新宿2ー3ー7)

持ち物 二次元コード付きのマイナンバーカード交付申請書(お持ちでない方は、戸籍住民課・特別出張所で発行)・運転免許証・パスポート・健康保険証等の本人確認書類

マイナンバーカードの受取方法 交付準備ができ次第、「交付通知書」を郵送します。同封の案内のとおり受取場所・日時を予約し、本人が直接、受け取りにおいでください。

問合せ 戸籍住民課住民記録係 ☎ (5273) 3601

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

配偶者やパートナーからの暴力(DV)、性犯罪・性暴力、ストーカー行為などの暴力は女性が被害者になることが多く、女性に対する暴力根絶への早急な対応が、社会的な課題となっています。

問合せ 男女共同参画課 ☎ (3341) 0801



▲キャンペーンロゴ

さまざまな暴力の形

身体的な攻撃だけでなく、相手を思いどおりに支配することも暴力です。また、18歳未満の子どもの目の前で配偶者に暴力をふるうこと(面前DV)は、児童虐待に該当します。

区では女性に対する暴力を根絶するための取り組みを実施しています 

■DV防止・パープルリボン運動パネル展示

パープルリボンを身に着け、女性に対する暴力根絶の意思を示す、パープルリボン運動等の資料を区役所本庁舎1階ロビーで展示します。

日時 11月18日(金)～30日(水)午前8時30分～午後5時

■DV防止啓発オンライン講座 

「これってモラハラ?～心への暴力に気づくには」

YouTubeで講座の動画(90分程度)を配信します。

配信期間 12月2日(金)～15日(木)

申込み 11月7日(月)～12月13日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。申込者に動画サイトのURLをお送りします。



▲女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」



▲パネル展示の様子

ひとりで悩まずご相談ください

区の相談先(祝日・年末年始を除く)

- 配偶者暴力相談支援センターDV相談ダイヤル ☎ (5273) 2670 (月～金曜日午前9時～午後5時)
- 男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)悩みごと相談室
- ▶電話相談 ☎ (3353) 2000 (月～土曜日午前10時～12時・午後1時～3時30分)、▶男性相談員による電話相談 ☎ (3341) 0905 (土曜日午後1時～3時30分)
- 生活福祉課女性相談 ☎ (5273) 3884

夜間・緊急の相談先

- 警察 ☎ 110
- 東京都女性相談センター ☎ (5261) 3911 (夜間のみ)

その他の相談先

- 東京ウィメンズプラザ ☎ (5467) 2455・☎ (5467) 1721 (DV専用ダイヤル、年末年始を除く午前9時～午後9時)
- 東京都女性相談センター ☎ (5261) 3110 (月～金曜日午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日、年末年始午前9時～午後5時)
- 内閣府DV相談ナビ ☎ #8008
- ※お近くの相談窓口を案内します。
- 内閣府DV相談+ (プラス) ☎ 0120 (279) 889
- 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎ #8891
- ※最寄りの相談窓口に自動転送します。
- 警視庁総合相談センター ☎ (3501) 0110

パートナーシップ関係の方も
応募できるようになりました

区営住宅・都営住宅地元割当 入居者を募集します

●募集案内は11月15日～28日に配布します

申し込み資格等詳しくは、募集案内をご覧ください。

募集戸数 ▶区営住宅…14戸、▶都営住宅地元割当…6戸

申込資格 区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内の方

募集案内の配布 11月15日(火)～28日(月)に区政情報センター（本庁舎1階）、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・四谷・鶴巻図書館、問合せ先で配布します（施設の休館日を除く）。11月15日(火)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

申込み 募集案内に折り込みの申込書を郵送で問合せ先へ。11月30日(水)までに到着したものを受け付けます。

問合せ 住宅課区立住宅管理係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎7階）☎（5273）3787



奨学生を募集します



①島田育英基金奨学生

区民の方からの寄附金で同基金を設け、支給しています。

対象 令和5年4月に高等学校・高等専門学校へ入学、中等教育学校（後期課程）に進学する方、15名程度（★）

②新宿区奨学生（貸付・無利子）

奨学生へ勉学に必要な資金を貸し付けます。

対象 令和5年4月に高等学校・中等教育学校（後期課程）・高等専門学校・専修学校の高等課程に、入学・進学・在学している方、5名程度（★）

……………＜①②共通＞……………

申込み 所定の申請書等を12月6日(火)午後5時までに▶区立中学生は各中学校、▶私立中学生、高校生等は郵送（必着）または直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布するほか、区立中学校に在籍している方には学校で配布します。

★その他要件・条件等があります。詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

問合せ 教育調整課管理係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎4階）☎（5273）3070

くらし



みどりの講座



●寄せ植え作り体験

日時 11月26日（土）午前10時～11時30分

会場 新宿中央公園（西新宿2―11）内 SHUKNOVA「みはらしテラス」（雨天時は同園内エコギャラリー新宿）。作品は同園内に展示します（持ち帰り不可）。

対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名

申込み はがきに3面記入例のほか在学・在勤の方はその別を記入し、11月15日（必着）までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページ（上二次元コード）からも申し込みます。

問合せ みどり公園課みどりの係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎7階）☎（5273）3924



▲作品イメージ



消費者講座



●お葬式の基礎知識と最近の事情

日時 11月29日(火)午後2時～3時30分

会場 新宿消費生活センター分館（高田馬場1―32―10）

対象・受講方法 区内在住・在勤・在学の方、▶会場…20名、▶Zoom…20名

申込み 電話かファックス（3面記入例のほか受講方法（会場・Zoomの別）を記入）で11月17日（必着）までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。日本消費者協会ホームページ（右二次元コード）

https://jca-home.jp/shinjuku/からも申し込みます。

問合せ 日本消費者協会 ☎（5282）5311（月～金曜日午前9時30分～午後5時）・☎（5282）5315

区の担当課 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

魚のおろし方教室



日時 12月4日(日)午前10時～12時

会場 北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）

対象 区内在住の16歳以上で初めて同教室に参加する方、9名

持ち物 先のとがった包丁（出刃包丁など）、ふきんほか

申込み 往復はがき（1枚に付き1名）に3面記入例のとおり記入し、11月15日（必着）まで



シルバー人材センターの 新規会員・講座受講生を募集します

■家事援助や施設管理、清掃業務など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。申し込み後、同センターで入会登録手続き・接遇研修等があります。

●インターネットでの入会申し込み

入会説明会の動画（右二次元コード。https://www.s22s.jp/ef/1332/flow）の視聴後、申し込みます。



▲インターネット申し込み

●対面式での入会申し込み（要電話予約）

同センターで1時間程度の説明会を受講後、申し込みを受け付けます。

説明会日時 ▶11月16日(水)午前10時から、▶11月17日(木)午後1時30分から

■各講座の受講生を募集しています

●パソコン教室（Windows10）

日時・内容等 下表のとおり。▶午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、▶午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回

対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名

費用 4,500円（テキスト代含む）

会場・申込み はがき・ファックス

に3面記入例のほか受付番号（①～⑭の別）を記入し、11月21日（必着）までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

●書道教室

初級～上級・研究科クラスがあります。日時等詳しくは、お問い合わせください。問合せ先ホームページでもご案内しています。

受付番号	教室名等	日程（各教室2日間）	クラス
①	ワード基礎 （文書作成の基本操作ほか）	12月5日(月)・12日(月) 令和5年1月6日(金)・13日(金)	午前 午後
②	ワード中級 （表作成機能を使った文書）	12月13日(火)・20日(火) 令和5年1月17日(火)・24日(火)	午前 午後
③	ワード活用 （アート機能等を使った文書）	12月14日(水)・21日(水) 令和5年1月18日(水)・25日(水)	午前 午後
④	エクセル基礎 （データ入力・数式の使い方ほか）	12月5日(月)・12日(月) 令和5年1月6日(金)・13日(金)	午前 午後
⑤	エクセル中級 （集計表・グラフ）	12月13日(火)・20日(火) 令和5年1月17日(火)・24日(火)	午前 午後
⑥	エクセル活用 （データベース操作）	12月14日(水)・21日(水) 令和5年1月18日(水)・25日(水)	午前 午後
⑦	インターネット・メール	12月2日(金)・9日(金) 令和5年1月16日(月)・23日(月)	午前 午後

問合せ 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・https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/

に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 産業振興課産業振興係（〒160-0023西新宿6―8―2、BIZ新宿4階）☎（3344）0701

福祉



秋季高齢者福祉大会



日時 11月17日(木)午前10時～午後3時

内容 高齢者クラブ会員やシニア活動館・地域交流館等の利用者による歌や踊りの発表ほか

会場・申込み 当日直接、新宿文化センター（新宿6―14―1）へ。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係（本庁舎2階）☎（5273）4567

こども・教育



学童クラブ等の入退室管理 システム提供事業者を募集

導入施設 区内の公設学童クラブ・学童クラブ機能付き放課後子どもひろば（ひろばプラス）

対象 11月5日現在、地方自治体で受託

実績がある法人

選考 プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション、質疑応答

申込み 所定の申請書等を11月25日(金)までに直接、問合せ先へ。募集要項・申込書等は、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 子ども家庭支援課児童館運営係（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場内）☎（5273）4544

11月は子ども・若者育成支援 推進強調月間

●輝く未来 育て支えて 見守って

次の世代を担う子どもと若者の健やかな育成を支援するため、子ども・若者総合相談や子どもを犯罪から守るための標語の掲出、啓発物品の配布等に取り組んでいます。

問合せ 子ども家庭課企画係（本庁舎2階）☎（5273）4261

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の
申し込み

※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、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

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）

令和5年
4月入園

保育園・子ども園（保育園機能）等入園の申し込み

申し込み方法等詳しくは、お問い合わせ
ください。

問合せ 保育課入園・認定係（本庁舎2階）
☎（5273）4527

申込資格 区内在住で保護者の就労・病気・出産等で保育を必要とする方

申込みに必要な書類 ▶入園（転園）申込書、▶保育の必要性を確認できる書類（就労証明書・在学証明書・診断書等）

保育料 国の基準を上限に、保護者の区（市町村）民税額に応じて区が決定

申込書等の配布 保育課、認可保育園・認定こども園、特別出張所（新宿区ホームページからも取り出せます）

申込み 申込書等を12月5日（必着）までに郵送で問合せ先へ。窓口で申し込む場合は、電話で予約が必要です。

- 区立認可保育園

基本開所時間は午前7時30分～午後6時30分、「大久保第一」「高田馬場第二」「中落合第二」「東五軒町」「百人町」は午前7時15分～午後6時15分。
- 認定こども園

基本開所時間は午前7時30分～午後6時30分、「北新宿」は午前7時15分～午後6時15分、「しんえい子ども園もくもく」「ChaCha Children Higashitoyama」は午前7時～午後6時。



保育園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員	区立子ども園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員	私立認定こども園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員
大久保第一（大久保3―11―1）	(3203) 0346	57日・116名	あいじつ（北町17）	(3266) 0189	57日・126名	大久保わかさ（大久保1―4―1）	(6265) 9990	43日・105名
高田馬場第二（高田馬場1―4―17）	(3209) 1433	57日・105名	大木戸（四谷4―17）	(3358) 1431	57日・213名	しんえい子ども園 もくもく （高田馬場4―36―12）	(5332) 5544	43日・146名
長延（市谷長延寺町8）	(3260) 1335	57日・ 74名	おちごなかい ①乳児園舎（中井1―8―12） ②幼児園舎（上落合3―1―6）	①(3361) 7000 ②(3227) 2048	57日・108名	しんじゅくいるま（戸山1―21―1）	(6302) 1221	43日・137名
富久町（富久町22―21）	(3357) 7720	43日・164名	柏木 ①乳児園舎（北新宿2―3―7） ②幼児園舎（北新宿2―11―1）	①(3369) 5855 ②(3227) 2118	57日・105名	新宿せいが（下落合2―10―20）	(3954) 4190	43日・171名
戸山第二（戸山2―18―101）	(3203) 2385	57日・111名	北新宿（北新宿3―20―2）	(3365) 0225	57日・108名	ChaCha Children Higashi toyama（戸山2―34―101）	(5155) 4321	43日・110名
中落合第二（中落合2―7―24）	(3952) 7165	57日・136名	しなのまち（信濃町20）	(3357) 6853	57日・112名	富久ソラのこども園ちいさなう ちゅう（富久町14―1）	(6380) 0414	43日・141名
西早稲田（西早稲田1―9―30）	(3209) 5294	57日・ 79名	戸山第一（戸山2―26―101）	(3202) 7879	57日・102名	富久ソラのこども園ちいさな うちゅう分園（新宿5―3―13）	(6380) 6437	43日・ 48名
東五軒町（東五軒町5―24）	(3269) 6820	57日・174名	西落合（西落合1―31―24）	(3954) 1064	57日・107名	認定こども園新宿ベアーズ （西新宿5―25―11、エイジー エス西新宿ビル1・3階）	(6276) 5431	57日・ 83名
百人町（百人町2―18―21）	(3367) 4991	57日・ 85名	西新宿（西新宿4―35―5）	(3299) 7727	57日・116名			
弁天町★ 仮園舎（早稲田町78） 新園舎（弁天町50）	(5272) 0165 (3268) 1337	57日・148名	四谷（四谷2―6）	(5369) 3775	57日・117名			
早稲田南町（早稲田南町50）	(3203) 7848	57日・ 78名						
早稲田南町分園（早稲田南町36）	(3204) 5201	57日・143名						

★弁天町保育園は、仮園舎で運営しています（令和6年8月まで）。

- 私立認可保育園

基本開所時間は午前7時30分～午後6時30分、「エイビイシイ」は午前11時～午後10時、「獅子吼」「新宿成子坂愛育園」「ルーチェ保育園西新宿」は午前7時15分～午後6時15分、「ウィズブック保育園中落合」「至誠会」「ぴっころきっず西早稲田」「二葉南元」「フロンティアキッズ曙橋」「フロンティアキッズ新宿」は午前7時～午後6時。

保育園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員	保育園名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員
(仮称) アイグラン保育園落合（「あい保育園落合」から園名変更予定） （上落合1―5―2、羽場ビル）	(6908) 7381	43日・117名	にじいろ保育園高田馬場東（高田馬場1―16―26）	(6205) 6338	1歳・ 72名
(仮称) アイグラン保育園西新宿（「あい保育園西新宿」から園名変更予定） （西新宿6―11―3、Dタワー西新宿2階）	(6258) 1098	1歳・ 46名	にじいろ保育園高田馬場南 （大久保3―8―4、新宿ガーデンタワーアネックス2階）	(6457) 6991	57日・ 20名
アスク神楽坂 ①0・1歳児（矢来町98―1、スキップビル1階） ②2～5歳児（矢来町89―2）	①(5225) 6933 ②(5206) 4250	57日・ 79名	にじいろ保育園西早稲田（西早稲田1―2―2）	(6273) 9227	1歳・ 67名
アスク北新宿（北新宿2―4―11）	(5338) 2511	57日・ 81名	にじいろ保育園四ツ谷（四谷1―6―1、コモレ四谷2階）	(6709) 9123	1歳・ 30名
アスク新宿南町（南町20―3）	(5225) 2166	1歳・ 89名	ニチキッズ曙橋 ①0～2歳児（市谷台町1―3、モデラート1階） ②3～5歳児（愛住町22、第3山田ビル1階）	①(5366) 5127 ②(5367) 0196	57日・ 65名
アスク薬王寺（市谷薬王寺町51）	(5362) 7177	1歳・ 74名	八幡神社愛育園（上落合1―26―19）	(3368) 3939	1歳・ 76名
ウィズブック保育園中落合（中落合3―21―10）	(6914) 4960	57日・ 66名	原町みゆき（原町2―43）	(3356) 2663	43日・160名
エイビイシイ保育園（夜間保育所） 本園（大久保2―11―5）、分園（大久保2―16―1）	(3232) 9633	43日・ 90名	ぴっころきっず西早稲田（西早稲田3―9―14）	(3209) 2267	1歳・ 63名
オルト（高田馬場3―40―3）	(5332) 7081	43日・122名	二葉南元（南元町4）	(3351) 3819	43日・110名
キッズガーデン新宿西落合（西落合2―7―16、伊勢光ビル2・3階）	(6908) 1723	1歳・ 80名	フロンティアキッズ曙橋 ①1・2歳児（河田町3―29、プラウドフラット新宿河田町1階） ②3～5歳児（河田町3―16）	①(5379) 1680 ②(6273) 0886	1歳・ 70名
キッズタウン下落合（下落合1―9―10）	(3365) 1332	57日・131名	フロンティアキッズ新宿（新宿6―27―56、新宿スクエアビル2階）	(3208) 2744	57日・ 48名
きゃんばす東新宿（新宿7―16―8）	(6380) 3460	1歳・ 50名	保育所まゐむ高田馬場駅前園（高田馬場3―1―5、花川第2ビル1・2階）	(6279) 1105	57日・ 75名
クオリスキッズおおくぼ（百人町2―22―6）	(5937) 0418	57日・ 60名	ぼけっとランド市ヶ谷（市谷船河原町1、市ヶ谷エスワンビル2・3階）	(5227) 7520	1歳・110名
グローバルキッズ愛住町園（愛住町6）	(6380) 6798	57日・ 80名	ほpperランド牛込（北山伏町1―2）	(6265) 0841	57日・115名
グローバルキッズ神楽坂園（神楽坂4―8、神楽坂プラザビル1階）	(3269) 8011	57日・ 60名	ほpperランド神楽坂（榎町43―1、ユニゾ神楽坂ビル2・3階）	(5227) 6798	57日・122名
グローバルキッズ西落合（西落合3―19―9）	(3952) 5600	57日・ 96名	ほpperランド上落合（上落合1―15―13）	(6908) 8415	57日・116名
グローバルキッズ西新宿園（西新宿5―5―1、2階）	(6383) 3793	57日・ 51名	ほpperランド北新宿（北新宿3―9―20）	(5937) 2960	1歳・ 72名
グローバルキッズ若葉園（若葉1―9）	(3353) 2002	57日・ 42名	ほpperランド新大久保（大久保1―16―20）	(6380) 3920	57日・ 57名
獅子吼（中井2―8―6）	(3951) 0759	1歳・ 80名	ほpperランド早稲田鶴巻町 （早稲田鶴巻町575―1、早稲田鶴巻町パーク・ホームズ1階）	(3235) 5008	57日・ 60名
至誠会（河田町10―13）	(3341) 4677	43日・160名	ポピンズナーサリースクール市ヶ谷 （弘方町19―1、エムジー市ヶ谷ビル2・3階）	(5946) 8670	57日・ 80名
下落合そらいろ（中落合2―7―5、1階）	(3565) 5050	6か月・ 80名	ポピンズナーサリースクール四ツ谷 （市谷本村町2―10、ストリーム市ヶ谷3階）	(5225) 2015	1歳・ 61名
小学館アカデミー飯田橋ガーデン（新小川町4―11）	(5206) 3722	57日・ 60名	ルーチェ保育園西新宿 ①0～2歳児（西新宿7―18―1、TOMOEビル2階） ②3～5歳児（西新宿7―18―5、VORT西新宿ビル1階）	①(5937) 5581 ②(5937) 1185	57日・ 65名
新栄（百人町3―21―14）	(6304) 0241	43日・148名	(仮称) ポピンズナーサリースクール西新宿 （西新宿5―801（地番））	(3447) 2102 （本部）	57日・ 60名
新宿こだま（中落合4―25―19）	(5988) 7807	43日・105名			
新宿成子坂愛育園（西新宿6―7―39）	(3342) 6907	57日・130名			
新宿三つの木保育園もりさんかくしかく（大京町29）	(6457) 4455	43日・ 80名			
太陽の子 新小川町（新小川町1―8、こだまビル2階）	(5579) 2348	57日・ 64名			
東京母子愛育会（北新宿4―21―14）	(3369) 6005	8か月・100名			
にじいろ保育園市谷加賀町（市谷加賀町2―4―18）	(6280) 7391	57日・ 66名			
にじいろ保育園高田馬場西（高田馬場1―24―16、内田ビル1階）	(6302) 1073	57日・ 24名			

- 保育ルーム

基本開所時間は月～金曜日午前7時30分～午後6時30分。
- 事業所内保育所

基本開所時間は月～金曜日（「もみの樹園事業所内保育所」は月～土曜日）午前7時30分～午後6時30分、「とちょう保育園」は午前7時～午後6時。



- 保育ママ

基本開所時間は、月～金曜日午前9時～午後5時。



保育ルーム名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢 (以上)・定員	保育所名(所在地) ※50音順	電話番号	受入月齢(以上)・定員	家庭の保育者名 (所在地)	受入月齢
えどがわ園（水道町1―28、江戸川小学校内）	(3266) 7350	1歳・30名	キッズパオ防衛省市ヶ谷保育園 （市谷本村町5―1、厚生棟2階）	(3235) 3757	57日・30名	井上ママ （赤城元町）	生後5週以上 満3歳未満まで
おちにすくすく園（上落合2―10―23、落合第二小学校内）	(3227) 0703	1歳・19名	とちょう保育園 （西新宿2―8―1、東京都議会議事堂1階南側）	(5990) 5301	57日・48名	田口ママ （市谷柳町）	
つるまき園（早稲田鶴巻町140、鶴巻幼稚園内）	(3205) 9525	1歳・12名	もみの樹園事業所内保育所（上落合1―17―8、特別養護老人ホーム「もみの樹園」内6階）	(3565) 7301	57日・30名		
べんてん（若松町16―2、BENTEN international ビル）	(6302) 1024	1歳・19名					

リサイクル講座

①残り毛糸でハンドウォーマー作り

日時 12月7日(水)午後1時～4時

対象 区内在住・在勤の方、12名

費用 100円

持ち物 毛糸(並太等50g程度)、毛糸に合った棒針・とじ針、物差し、筆記用具

共催 新宿環境リサイクル活動の会

②電池チェッカー作り

日時 12月10日(土)午前10時～12時

対象 区内在住の小学生と保護者、5組10名(ハンダゴテを使用)

持ち物 子ども用軍手、使いかけの乾電池1本、筆記用具

……………<①②共通>……………

申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、①は11月20日・②は11月25日(いずれも必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 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)

区立図書館
HPで発信

図書館のイベント情報

 講座

※()内は開催日です。

●一般対象

鶴巻図書館 ☎(3208)2431 ▶歴史講座「戦後から戦前へ」(12/4)

●子ども対象

戸山図書館 ☎(3207)1191 ▶親子で楽しむ絵本ライブ(11/19)

中町図書館 ☎(3267)3121 ▶フランス語絵本のおはなし会(11/27)

ホームページでも
イベント情報を
発信しています



◀一般対象
ページ



◀子ども対象
ページ

全世代向けの
多彩な

イベント

初心者ゲートボール教室

動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。

日時・会場 ▶11月11日(金)・14日(月)・16日(水)・18日(金)・21日(月)・23日(水) 午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)、▶11月13日(日)・20日(日)・27日(日) 午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、よつや運動広場(四谷1-1)(雨天・荒天時は中止)

対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名

費用 1回200円(参加費)

申込み 11月7日(月)から各日3日前までに電話で問合せ先へ。先着順。

主催・問合せ 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

新宿NPO活動交流事業

日時 11月11日(金)午後6時30分～9時

内容 地域社会への貢献活動に取り組む企業の事例紹介、トークセッションほか

申込み 11月7日(月)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着40名。オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

会場・問合せ 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

新宿NPO活動基礎講座

日時 11月18日(金)・25日(金)いずれも午

後6時45分～8時45分、全2回

内容 オンラインワークショップの体験、ノウハウほか

費用 各回1,000円(資料代等)

持ち物 パソコン

申込み 11月7日(月)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着20名。オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

会場・問合せ 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

区内企業向けワーク・ライフ・バランスの取組勉強会

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した勉強会です。

日時 11月29日(火)、12月8日(水)・14日(水)いずれも午後2時～4時

対象 区内企業の経営者・管理職・従業員ほか、各回20名

内容 男性育休、若手社員の定着、組織活性化に焦点をあてた区ワーク・ライフ・バランス推進認定企業の取り組み事例の発表ほか

申込み 11月7日(月)から各回4日前に所定の申込書をファックスで問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページからも申し込みます。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から取り出せます。

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

新宿かしわまつり

日時 11月20日(日)午後1時～3時30分

あなたの家族に 突然介護が必要になったら？

●在宅療養シンポジウム(オンライン)

日時 11月30日(水)午後6時30分～8時30分

対象 区内在住・在勤・在学の方

内容 自宅で家族を介護して看取った方と、支えた医療介護担当者の講話

申込み 11月28日(月)まで白十字在宅ボランティアの会ホームページ(右二次元コード。HPhttps://www.hakujuji-net.com)から申し込みます。



問合せ 暮らしの保健室 ☎(3205)3114

在宅療養で役立つ冊子を、下記問合せ先で配布しています。在宅療養のイメージを持っていただけるよう、実際に療養している方の声なども掲載しています。

問合せ 健康政策課地域医療係(在宅医療相談窓口)(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839



区民のひろば

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

★催し・講座★

◆ウクライナ視覚障害者支援チャリティコンサート 11月30日(水)午後7時～8時、トーキョーコンサーツ・ラボ(西早稲田2)で。¥500円。☎電話か電子メールで。先着100名。☎午前8時45分～午後5時15分に日本視覚障害者団体連合 ☎(3200)0011(ガイダンス9番)・✉soumu@jfb.jp

内容 スンプラリー、青果・焼き芋・赤飯販売、手作り体験コーナーほか

会場・問合せ 柏木地域センター(北新宿2-3-7) ☎(3363)7036

いきいきウォーク新宿

●哲学堂公園から落合文士村を巡る

動きやすい服装でおいでください。

日時・集合場所 11月25日(金)午前10時に落合第二地域センター(中落合4-17-13)集合、午後1時に中井東公園(中井2-4)で解散

内容 初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング

持ち物 マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

申込み 11月7日(月)～24日(水)に電話かファックス(3面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着20名。

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・☎(5273)3930

性の多様性と共生社会

●誰もが尊重される

居場所づくりに向けて

YouTubeを利用した講座です。

配信期間 11月25日(金)～12月8日(水)

対象 区内在住・在勤・在学の方

内容 LGBTQ+の基礎知識や安心・安全な居場所づくり

申込み 11月7日(月)～12月6日(火)

に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。



問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801

楽しく知ろう!ミャンマー

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。

日時 11月27日(日)午後2時～3時30分

対象 おおむね10歳以上の方、20名

内容 竖琴演奏、現地紹介ほか

申込み 11月7日(月)から電話かファックス(3面記入例のほか電子メールアドレスを記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ 多文化共生推進課多文化共生推進係(本庁舎1階) ☎(5273)3504・☎(3209)7455

料理超初心者講座

日時 12月8日(水)・22日(水)、令和5年1月12日(水)・26日(水)、2月9日(水)、3月9日(水) 午後2時～4時30分、全6回

対象 区内在住の方、6名

内容 料理の基礎知識

申込み 11月22日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

水曜上映会

日時 12月14日(水)午後2時から(午後1時40分開場)

会場 新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)

上映作品 「ふたりのヌーヴェルヴァーグ ゴダールとトリュフォー」(1時間37分)

申込み 11月10日(水)～12月13日(水)午後5時に電話で問合せ先へ。先着80名。

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421



12月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは11月7日(月)から受け付けます

新型コロナウイルスの状況により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	1(木)★・8(木)○	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	2(金)○・23(金)★		
	東新宿	5(月)○・12(月)★		
	落合	13(火)○・27(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	2(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	落合	13(火)		
母親学級	四谷	15(木)・22(木)	13:30～15:30	予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
	東新宿	3(土)・10(土)	9:30～11:30	
育児相談	牛込	9(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	1(木)	9:00～11:00	
	東新宿	23(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	7(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	13(火)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	23(金)○	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ○印…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換(おおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ★印…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェック有)
	四谷	1(木)○		
	東新宿	15(木)○		
	落合	21(水)○		
(妊婦クラス)	四谷	16(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
離乳食講習会	牛込	13(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。 おおむね5～6か月児対象 離乳食の話と調理実演
	四谷	1(木)		
	東新宿	19(月)		
	落合	23(金)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験などの講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 12月17日(土)・18日(日)▶午前9時30分～11時、▶午後1時～2時30分、いずれ

も同じ内容

会場 落合保健センター

問合せ NPO法人助産師みらい SHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後6時)・<http://jyosanshi-mirai.org/>

夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく夜間こども診療室(戸山1―21―1、国立国際医療研究センター病院内)
☎・FAX(6228)0713
診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、▶土・日曜日、祝日、12月29日(木)～令和5年1月3日(火)午後6時～10時(受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。できるだけ事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
FAX(5285)8080
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

保健・衛生



狂犬病予防注射の接種期間延長

狂犬病予防法で、犬の飼い主は毎年4月1日～6月30日に狂犬病予防注射の接種を受けるよう定められています。今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、接種期間を12月31日(土)まで延長しています。

※令和4年度の区内の狂犬病予防定期集合注射は中止します。予防注射を接種していない犬の飼い主の方は個別に予防注射を受けてください。注射後は「狂犬病予防注射済証」をお持ちの上、「注射済票」の交付手続きをお願いします。

問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

食品衛生カレンダー

11月14日(月)から区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・保健センター・

問合せ先で配布します(数に限りあり)。

問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827

食べ方のコツと「和タリアン」のススメ



YouTubeを利用したセミナー(30分程度)です。

配信期間 11月17日(木)～28日(月)

対象 区内在住・在勤・在学の方

内容 正しい栄養情報を得るポイントやレシピ紹介

申込み 11月18日(金)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。



問合せ 牛込保健センター ☎(3260)6231

講演「健やかな高齢期をむかえるために」



日時 12月9日(金)午前10時～12時

対象 区内在住の65歳以上、20名

内容 食事の講話、体操

申込み 11月7日(月)から電話で問合せ先

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター ☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10―16
東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7―26―4
落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4―6―7
女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10―16(四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
1歳児食事講習会	牛込	8(木)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	13(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	20(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員40名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	東新宿	7(水)		
	落合	1(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	2(金)産婦人科系全般 17(土)更年期専門	14:00～16:00 9:30～11:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	牛込	6(火)・20(火)	14:15～16:30	
精神保健相談	四谷	16(金)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	東新宿	7(水)	13:45～16:00	
	落合	1(木)・15(木)	14:00～16:15	
	牛込	6(火)・20(火)	14:15～16:30	
パーキンソン体操教室	東新宿	5(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	5(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスをします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	12(月)		
	東新宿	7(水)		
	落合	6(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	20(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	東新宿	7(水)		
	落合	1(木)		

特定健康診査(無料)の受診を勧めるお電話をしています

- 40歳～74歳で区の国民健康保険に加入している方へ

区の指定医療機関で、問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等が受けられます。受診には健康診査票が必要です。対象等詳しくは、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。



問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207

特定健康診査票のご請求・健康診査に関するお問い合わせはこちら

新宿区健康診査ご案内センター

☎0120(025)476 フリーダイヤル(通話料無料)

▶月～金曜日午前9時～午後8時、▶土・日曜日・祝日午前9時～午後6時

へ。先着順。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10―16) ☎(3351)5161

施設



東五軒町地域交流館・児童館指定管理者募集

募集施設・所在地 東五軒町地域交流館・児童館(東五軒町5―24)

期間 令和5年4月1日から5年間

対象 法人格があり、施設の管理運営業務の経験が豊富な企業・団体

業務内容 ▶地域交流館…高齢者の福祉・健康増進等、▶児童館…児童健全育成・学童クラブ事業等

選考 プロポーザル方式、▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション・質疑応答等

申込み 事前に連絡の上、所定の書類等を12月7日(水)までに直接、問合せ先へ。

●現地説明会を開催します

日時 11月8日(火)午前10時～11時30分

申込み 申込書をファックスで説明会の前日午後5時までに問合せ先へ。

※募集要項・申込書等は新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 子ども家庭支援課児童館運営係(新宿7―3―29、新宿ここ・から広場内) ☎(5273)4544・FAX(3232)0666

下落合地域交流館の利用停止

空調設備改修工事に伴い、下記のとおり利用停止します。12月1日(木)は全館休館し、電話もつながりません。ご注意ください。

全館休館日 12月1日(木)

利用停止場所・期間 ▶大広間…11月21日(月)～26日(土)、12月2日(金)・3日(土)、▶和室(大・小)…11月14日(月)～19日(土)、12月5日(月)～10日(土)、▶談話室・マッサージコーナー…11月14日(月)～19日(土)、12月5日(月)～10日(土)、▶風呂…11月23日(火)・24日(水)

問合せ 下落合地域交流館(下落合3―12―33) ☎(3951)0023

11月14日(月)は世界糖尿病デー

糖尿病を正しく知って予防しよう

糖尿病は、生活習慣の改善で予防したり発病を遅らせることができます。運動不足や体重増加などを感じている方は、生活習慣を見直してみませんか。

●糖尿病とは

すい臓が分泌するホルモンである「インスリン」が不足したり、働きが低下することで、血糖値が高い状態が続く病気です。初めは自覚症状がほとんどありませんが、そのままの状態が続くと血管の障害が少しずつ進行し、合併症を引き起こすほか、心臓病や脳血管疾患になりやすくなります。

●糖尿病予防のポイント

- ▶適正体重を保とう
- ▶1日3回の食事は規則正しくとろう
- ▶バランスよく食べよう
- ▶こまめに体を動かそう

●生活習慣病の相談先

- ▶牛込☎(3260)6231、▶四谷☎(3351)5161、▶東新宿☎(3200)1026、▶落合☎(3952)7161の各保健センターへ。

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

●講演「名医に聞く～糖尿病予防の秘訣」を動画配信します



糖尿病予防啓発イベント「けんこうマルシェ」での講演を、11月14日(月)～25日(金)の期間中、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(右二次元コードからリンク)で視聴できます(60分程度)。



講師 関根信夫/JCHO東京新宿メディカルセンター院長

問合せ 東新宿保健センター☎(3200)1026

公益通報相談のご利用を

公益通報とは、労働者が勤務先やその役員等の法令違反行為について、一定の要件を満たす場合に、勤務先・行政機関・第三者のいずれかに通報する制度です。区では、区の事業や区職員とのやりとりの中で「法令違反ではないか」と思われる場合の通報・相談を、公益保護委員が受け付けています。秘密は厳守します。現在は、相談は電話でお受けしています。

●公益保護委員(弁護士)

- ▶大野徹也…☎(6632)2760／千代田区麹町4-8-1、THE MOCK-UP408号室、霽月法律事務所
- ▶水嶋一途…☎(3470)3311／港区北青山2-7-13、プラセオ青山ビル3階、一途総合法律事務所
- ▶岩田登希子…☎(5204)6707／中央区日本橋室町2-2-1、室町東三井ビルディング18階、菊地綜合法律事務所

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505

人材募集



新宿区職員

職種・採用予定数 福祉(保育士・福祉・児童指導)、15名程度

受験資格 国籍を問わず、昭和60年4月2日～平成15年4月1日生まれで、保育士の資格があり、都道府県知事の登録を受けている方(令和5年3月31日までに取得・登録見込みの方を含む)

採用予定日 令和5年4月1日

1次選考日 12月18日(日)

申込み 所定の申込書を12月5日(月)午後5時までに簡易書留で郵送(必着)または直接、問合せ先へ。詳しくは、問合せ先・特別出張所・区立図書館等で配布している募集案内をご覧ください。新宿区

ホームページでもご案内しています。

問合せ 人事課人事係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4053

区関連・官公署情報



11月9日～15日秋の火災予防運動

火災等の災害から尊い命や財産を守るため、防火防災の知識や行動力を高め、火の元には十分注意しましょう。

問合せ ▶四谷☎(3357)0119、▶牛込☎(3267)0119、▶新宿☎(3371)0119の各消防署予防課防火管理係

司法書士の無料相談会

不動産・会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借等の相談をお受けします。

令和4年 第3回区議会定例会

議決結果

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階)

☎(5273)3505

区長が提出した議案は、全て可決・認定・同意・決定されました。他の議案の議決結果は、新宿区ホームページ(右二次元コード)で閲覧できます。



◆予算案7件

◎令和4年度補正予算(7件)

「令和4年度新宿区一般会計補正予算(第6号)」等

◆決算認定4件

「令和3年度新宿区一般会計歳入歳出決算」等

◆条例案20件

◎一部改正の条例

「新宿区職員の定年等に関する条例の一部を改正する条例」等

◆その他8件

「防災区民組織等電源確保資機材の買入れについて」等

Jアラート全国一斉試験放送

放送日時 11月16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」

※放送前後にチャイム音が流れます。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874



11月11日～17日は「税を考える週間」



◆税の作品展

日時・会場 11月11日(金)～17日(木)午前8時30分～午後5時(最終日は午後2時30分まで)…区役所本庁舎1階ロビー

問合せ ▶新宿税務署☎(6757)7776、▶四谷税務署☎(3359)4451

◆消費税のインボイス制度の準備はお済みですか

HPで詳しく

令和5年10月1日の制度開始時からインボイスを発行するため、3月31日(金)までに登録申請が必要です。詳しくは、国税庁ホームページ(右二次元コード。🌐<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/shohi/keigenzeiritsu/invoice.htm>)へ。



問合せ ▶新宿税務署☎(6757)7776、▶四谷税務署☎(3359)4451

◆税の無料相談

電話で問合せ先へお申し込みください。

日時・会場 ▶11月11日(金)・14日(月)～16日(水)午後1時～4時…東京税理士会新宿支部(西新宿7-15-8、日販ビル3階)、▶11月12日(火)・16日(木)午前10時～12時、午後1時～4時…同会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)

問合せ ▶同会新宿支部☎(3369)3235、▶同会四谷支部☎(3357)4858

※上記のほか、11月17日(木)午後1時～5時(受け付けは午後4時30分まで)に新宿駅西口広場イベントコーナーでも無料相談会を実施します。

日時 11月10日(木)午前10時～午後4時

会場 区役所本庁舎1階ロビー

申込み 11月9日(水)までに電話で問合せ先へ。

問合せ 東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945(月～金曜日午前9時～12時、午後1時～5時)

マンション耐震セミナー(オンライン)



ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したセミナーです。

日時 11月26日(土)午後2時～4時10分

内容 耐震化の阻害要因とその改善策、マンション耐震改修事例報告ほか

申込み 11月15日(火)まで問合せ先ホームページ(🌐<https://www.jaso.jp/>)から申し込みます。

主催・問合せ NPO法人耐震総合安全

機構(JASO) ☎(6912)0772

四谷ひろばスマホ・パソコン講座



日時 ▶①スマホ入門…12月2日～23日の金曜日午後1時～3時(全4回)、▶②ワード入門…12月7日～21日の水曜日午後1時～3時(全3回)、▶③年賀状作成…12月5日～19日の月曜日午前10時～12時(全3回)

費用 ▶①6,000円、▶②③各4,500円(いずれも教材費等)

会場・申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、11月7日(月)～20日(日)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。いずれも先着6名。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

ご存じですか？理想的な歯と口の状態

11月8日は「いい歯の日」

気付いたら口が開いていませんか？

■幼児期のお子さんの保護者の方へ

幼児期は、唇を閉じる筋肉が未発達です。お子さんの口の開きが気になる場合は、まず鼻づまりがないか確認しましょう。鼻に問題がない場合は口を使う遊びを取り入れ、口を閉じる場を増やしましょう。口をしっかりと閉じることは、筋肉の健やかな発達につながり、顎や歯列に良い影響を及ぼし、歯並びやかみ合わせの悪さ(不正咬合)を防ぐことにつながります。

■高齢期の方へ

高齢期は口の機能が低下し、食事に影響する場合もありますが、少し意識することで予防・改善ができます。日常生活で、「口をしっかりと閉じる」「積極的に口を動かす」「口の体操」などを取り入れましょう。

気付かないうちに上下の歯が接触してませんか？

何かに集中したり、過度に緊張している場面などは、無意識に上下の歯を接触させていることがあります。長時間歯を接触させると、頭痛・肩こりなどの問題を引き起こす可能性があります。上下の歯の接触時間を増やさないよう、次のことなどを心がけましょう。

▶普段から歯の接触を自覚する、▶顎の力を抜く習慣をつける、▶リラックスする
※改善が難しい場合、かかりつけ歯科医への相談や、下記区の事業等をご活用ください。

歯科に関する相談

保健センターでは歯科衛生士が歯や口に関する相談を受け付けています。歯や口で気になることがある方はご相談ください。

歯科講演会 ～オーラルフレイルとは？口腔機能低下の予防について

日時 12月1日(休)午後2時～3時30分  講座
会場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)
対象 区内在住・在勤の方、20名
申込み 11月7日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

▶講師
植杉真敏
うえずぎ歯科
クリニック院長



はたちのつどい イベント

令和5年1月9日(祝)

はたちの節目をお祝いするため、式典を京王プラザホテル(西新宿2-2-1)で開催します。

※区では、成年年齢18歳での成人式は行わず、20歳の方を対象に、はたちのつどいを実施します。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・FAX(3209)9947

時間・地区分け お住まいの地区ごとに時間帯を分けて実施します。

▶第1部…四谷・笹野町・榎町・若松町・大久保地区／午前11時～11時45分

▶第2部…戸塚・落合第一・落合第二・柏木・角筈地区／午後2時～2時45分

対象 区内在住の平成14年4月2日～15年4月1日生まれの方

※対象者には12月上旬～中旬に案内状を発送します。

内容 式典、ステージイベント



▲会場の京王プラザホテル
コンコルドボールルーム



▲昨年の様子
(昨年はフォトスポット形式で実施)

司会者を募集します

当日、司会進行とともにはたちのつどい参加者を代表して「はたちの誓い」を発表していただきます。

対象 区内在住のはたちのつどい参加者、若干名

申込み 11月21日(月)までに電話で問合せ先へ。
応募者多数の場合は選考で決定。



▲令和2年の宣誓の様子

リラックス時の理想的な歯と口は、▶上唇と下唇が接触して(口が閉じて)いて、▶上下の歯が少し離れ、▶舌の先端が上の前歯の裏側に軽く触れるくらいの位置にある状態です。ご自身や家族の歯や口の状態を時折意識してみましょう。

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

年齢に応じた歯と口の健康づくりを!

◆乳幼児期

虫歯を防いでしっかり食べる口を育てましょう

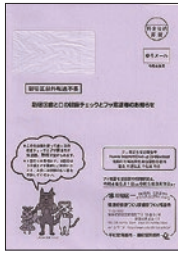
●歯と口の健康チェックとフッ素塗布(年2回・無料)

区内在住の3歳～7歳のお子さんは、区の協力歯科医療機関で歯科健診とフッ素塗布が受けられます。

受診票(右封筒で発送)がお手元にない方は、問合せ先へご連絡ください。

●もぐもぐごっくん歯科相談(歯科医師による個別相談)

保健センターで2か月に1回実施しています。



▲フッ素塗布の封筒

◆青壮年期・高齢期

虫歯・歯周病を早期発見し、口の機能を維持しましょう

要介護等で通院が難しい方は、訪問による受診もできます。

●歯科健康診査(年1回)

区内在住の20歳～75歳の方は、400円の自己負担(★)で歯科健診を受けられます。

受診期間 12月28日(休)まで

★70歳以上、生活保護を受けている世帯、令和4年度の住民税非課税世帯(受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)の方は無料です。

●後期高齢者歯科健康診査(年1回・無料)

区内在住の76歳以上の方は、歯科健診を受けられます。

受診期間 12月28日(休)まで

※20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・76歳・80歳の方には、5月に受診票を発送しました。上記年齢以外の方や受診票がお手元にない方は、問合せ先へご連絡ください。



▲歯科健診の封筒



▲後期高齢者への
歯科健診の封筒



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

11月のレシピ ナスのラー油和え

1人分で約100gの野菜がとれます。

◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇

- 1 ナスは厚さ1cmの輪切りにする。
 - 2 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - 3 フライパンに油をひき、①を炒める。
 - 4 ②を混ぜ合わせる。
 - 5 ③に④を加え、和える。
 - 6 ②のサニーレタスを器に敷き、⑤を盛り付ける。
- (レシピ提供/北川智恵子・管理栄養士)



▲野菜の料理
講座

★野菜を使ったレシピを紹介する講座をYouTubeで配信しています(上二次元コード)。ぜひ、ご覧ください。

新型コロナ(COVID-19) 乳幼児のワクチン接種

乳幼児(生後6か月～4歳)の1～3回目の新型コロナワクチン接種が始まりました。事前にかかりつけ医等によく相談し、接種を検討してください。

会場・予約方法 ▶区内の医療機関(個別接種)…各医療機関へ直接予約(実施医療機関は新宿区ホームページに掲載)

▶東京女子医科大学病院(集団接種会場)…インターネットまたは

下記コールセンターで予約(詳しくは、新宿区ホームページに掲載) ▲ワクチン接種情報

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎03(4333)8907・☎0570(012)440(ナビダイヤル)(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343

