

毎月5・15・25日発行

8/5

令和6年(2024年)

No.2471

広報

新宿
SHINJUKU

夏休みは
ここに集合だ!

この夏は、親子で楽しめる“体験”の場へ出かけよう。
「見て、触って、試す」ことで満足度もアップ！
行ってみないと分からない“ナゾ解き”もあるよ♪

ページをめくって2-3面からチャレンジ！

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、夜間もご案内
受付時間：午前8時～午後10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

第22回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソンの参加者を募集します…4面 / 区立幼稚園入園説明会…6面
私立幼稚園見学会・説明会…6面 / ベジクックイベント～かんたん野菜料理を作って写真を撮って景品をゲットしよう…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

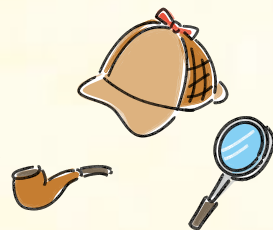


アプリ「マチイロ」
Google Play ストア

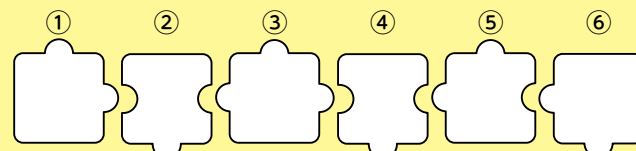
楽しみながらナゾを解こう!

①～⑥の答えをつなげてみよう!

それぞれの解答の「→」の後ろに続くひらがなを
順番につなげて右のパズルピースに書き込むと、
あるワードが浮かび上がるよ。



パズルピースの中に“ナゾ”で出てきたひらがなを書いてみよう!



① 東京おもちゃ美術館

触れ合いと感性を育むおもちゃの数々、
ここにあり!

旧四谷第四小学校の旧校舎を利用した同館では、世界各国のおもちゃが趣向を凝らしたスタイルで展示されています。その多くが自由に手に取って遊べるのもポイントです。特に印象的なのが国産の木材を使った素朴なおもちゃの数々。世代や性別を超えてたくさんの人たちと触れ合ってきたおもちゃは味わいが増し、次に手にする人の好奇心を引き出してくれそうです。

info
所在地 四谷4-20、四谷ひろば内
問合せ 同館 ☎(5367)9601
HP <https://art-play.or.jp/ttm/>



ナゾ
①



2階の「きかくてんじつ」
にあるこの人形は、
どこの国のもの?

1. アメリカ → は
2. メキシコ → か
3. スペイン → せ

② 東京理科大学数学体験館

頭ではなくからだ
全体で数学を学ぼう!

東京理科大学のキャンパス内にある、数学の面白さを体感できる施設です。館内には遊具のような展示品がズラリ! 実は、全てが数学に関連した教具や教材で、誰でも実際に操作や実験ができます。定理や概念を頭だけで考えるのではなく、視覚・触覚などを使いながら学べるため、数学に苦手意識がある人も、その魅力にはまってしまいかもしれませんよ。

info
所在地 神楽坂1-3、東京理科大学神楽坂キャンパス
近代科学資料館地下1階
問合せ 同館 ☎(5228)7411
HP <https://www.tus.ac.jp/mse/taikankan/>



ナゾ
②



「らせん木琴」で
球を落として
奏でられるのはどの曲?

1. くるみ割り人形 → す
2. ガボット → い
3. カノン → か



③ 新宿中央公園

区立公園で一番大きい! 遊び場もたくさんあるよ!

たくさんの遊具があるちびっこ広場のほか、夏に水遊びができる場所もあります。バスケットゴールやランニングトラックのある多目的運動広場もあり、さまざまな楽しみ方ができる公園です。

info
所在地 西新宿2-11
問合せ 同園管理事務所 ☎(3342)4509
HP <https://shinjukuchuo-park.jp/>



ナゾ
③



夏に開放される
水遊び場の名前は?

1. ジャブジャブ池 → す
2. ちゃぶちゃぶ広場 → な
3. びちゃびちゃランド → ば

④ 消防博物館 (東京消防庁消防防災資料センター)

見どころ満載! 消防に特化した博物館

江戸～現代の消防の歴史や、消防活動の仕組み、防火・防災に関する知識を学べます。資料を使った解説のほか、実際に使われていた消防車両や機材の展示・模型・映像などを組み合わせた構成は、お子さんも大人も楽しめます。中でも消防の始まりとされる江戸時代の「破壊消火」を再現したジオラマは必見です。

info
所在地 四谷3-10
問合せ 同館 ☎(3353)9119
HP <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-hkkan/museum.html>



ナゾ
④



4階にある腕用ポンプに
書かれている
「?」に入る文字は?

1. 五 → い
2. 伍 → る
3. 5 → か



※取材のため、防火衣を着用して消防車前で撮影していますが、ご来場の際は試着ブースで撮影をお楽しみください。

防火衣の試着や
消防車両の
操作等の
疑似体験もできる!

エビはいるかな?

⑤ 神田川親水テラス

神田川の自然を体験しよう!

夏休み期間中、普段は入れない神田川の親水テラスを開放します。実際に川に入り、エビなど水中の生き物を観察できます(今年の開放は8月10日(土)まで)。親水テラス隣の戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)1階には、神田川に住む生き物を観察できる大きな水槽があります。

info
所在地 高田馬場2-18先、戸塚地域センター隣
問合せ みどり公園課みどりの係 ☎(5273)3924



ナゾ
⑤



神田川で観察できるエビは
次のうちどれ?

1. イセエビ → も
2. アマエビ → よ
3. サクラエビ → う

⑥ おとめ山公園

東京の名湧水57選に選ばれた湧き水にも
触れられる緑豊かな公園!

西側と東側に分かれた公園で、西側の「みんなの原っぱ」には幼児向けの遊具や健康器具もあります。東側の弁天池では、カモやカメの観察もできますよ。

水の中には
何がいるのかな?

info
所在地 下落合2-10
問合せ みどり公園課公園管理係 ☎(5273)3914



ナゾ
⑥



毎年、ここで
鑑賞会が開かれる虫は?

1. アゲハチョウ → は
2. カブトムシ → い
3. ホタル → く

君たちは、いくつの“ナゾ”を解くことができたかな? 答えのワードは、9月5日号の3面 をチェック!

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏵️ …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👤 …すべての方 🤝 …人材募集



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、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ

2025年1月26日開催



区内在住の方等のエントリーは8月22日午後0時30分から

新宿駅東口前を走り神楽坂を駆け上がるハーフマラソンや10kmの公認競技のほか、小・中学生、ファミリー、未就学児対象「ひよこ」など、多様な種目のある大会です。

●ランナーエントリー

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	5,800名	1万1,000円
		エントリー 協賛 100名	3万1,000円
		ふるさと 納税(★) 100名	5万円
10km (日本陸連公認)		3,000名	6,000円
3km	一般(高校生以上)	600名	2,500円
	中学生	200名	2,000円
2km	小学3～6年生	1,000名	1,000円
1km	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
ファンラン(1km)	小学生以上	200名	2,000円
スペシャルラン (場内200m)	小学生、70歳以上、小学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

※いずれも支払い方法は、クレジットカードまたはコンビニ決済です。
★ふるさと納税について詳しくは、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。



START&FINISH国立競技場

第22回新宿シティハーフマラソン・
区民健康マラソン

参加者募集!



●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
優先エントリー (区内在住の方等)	8月22日(木)午後0時30分～31日(出)	▶インターネット 🌐 https://www.sportsentry.ne.jp  ▶電話(ハーフマラソンを除く) ☎0570(039)846(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時) ※参加料のほか、手数料がかかります。
エントリー協賛・ふるさと納税(★)(ハーフマラソン)	8月22日(木)午後0時30分～10月18日(金)	
ハーフマラソン	▶第1次受け付け…9月1日(日)午後0時30分～11時59分 ▶第2次受け付け…9月2日(月)午後0時30分～10月18日(金)	
その他種目	9月2日(月)午後0時30分～10月18日(金)	

ボランティアスタッフ募集

申10月31日(木)までに申し込みが必要です。問合せ先ホームページ(右下二次元コード)🌐 <https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>をご覧ください。

ボランティアリーダー募集(選考あり)

申9月30日(月)までに申し込みが必要です。詳しくは、問合せ先ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

協賛いただける方・団体募集

同大会のサポートをお願いします。詳しくは、問合せ先ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

問大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内)☎(3232)7701



暑さが厳しいこの時季は熱中症にご注意を



外出時だけでなく、室内でも熱中症に気を付けましょう。

予防で大切なこと

- ▶通気性が良く、乾きやすい服を着る
- ▶朝食をしっかりとり、バランス良く食べる
- ※汗で失われた電解質を補うため、みそ汁や野菜入りスープがおすすめです。
- ▶喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- ▶スポーツ観戦等、人が多い場所は熱中症のリスクが高まるので注意する

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)があったときは
- ▶涼しい場所に移動し服をゆるめて寝かせる、▶保冷剤や冷たい水のペットボトル等で首・腋の下・足のつけ根を集中的に冷やす、▶服の上から少しずつ水をかける、▶水分・塩分を補給する
- ※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。

問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

📅9月30日(月)までの午前9時～午後6時
※土・日曜日、祝日も利用できます(ささえーる 中落合は日曜日休館)。

利用できる施設

- ▶ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)、▶シニア活動館、▶地域交流館、▶ささえーる 中落合(中落合1-7-1)

📍地域包括ケア推進課高齢いきがい係
☎(5273)4567



この「のぼり」が目印です

ささえーる 中落合の講座



●ぬくもりサロン企画「こもればCafé」

毎月第3木曜日に同館で、高齢者向けサロンを開催している「ぬくもりサロン」が、夏の特別イベントを開催します。地域で活躍する講師による「地域活動の楽しさ」を知る講話、弦楽器などの生演奏、サロンの活動紹介等があります。冷たい飲み物を飲みながら、地域の方とつながるひとときを一緒に楽しみませんか。

日 8月29日(木)午後1時～3時(入退場自由)

対 区内在住・在勤・在学の方

申 当日直接、会場へ。

場 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



ささえーる 薬王寺の講座



1 ウォーキング講座

日時・集合場所等 9月3日(火)午前9時50分に都営新宿線九段下駅2番出口集合、正午に北の丸公園(千代田区北の丸公園1-1)で解散

対 区内在住の方、20名

主 なコース 九段下、皇居周辺、北の丸公園

講 NPO法人新宿区ウォーキング協会



2 防災講座(親子向け)

日 9月7日(土)午前10時～11時30分

対 未就学児のお子さんと保護者、10組

内 防災講座「地震発生 その時あなたはどうか?」とバルーンアート作り

講 しゅうちゃん(バルーンアーティスト)ほか

3 食からフレイル予防

日 9月10日(火)午前10時～12時

対 区内在住の男性、6名

内 講演「男性向け簡単和食でフレイル予防」

講 安田淑子(管理栄養士)

4 コミュニティカフェ

日 9月11日(水)午前10時～12時

対 区内在住の方、20名

内 講演「誰も知らないオマーンの話」

講 大原俊一(元オマーン駐在員)

5 カメラボランティア養成講座

日 9月17日(火)・24日(火)、10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・26日(土)午前9時30分～11時30分

対 区内在住の方、12名

内 カメラの基本操作、風景・人物撮影のコツ

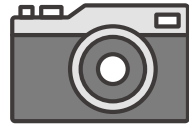
講 横山聡(NPO法人ヴォイス)

持 デジタルカメラ(貸し出しあり)

共通事項

申 ▶123は8月21日(火)まで、▶45は8月28日(火)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 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)



ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの予防接種



HPVとは、皮膚や粘膜の微小な傷から主に性行為により侵入・感染するウイルスです。HPVは、子宮頸がんをはじめ、肛門がんや膣がん、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっています。

●ワクチンの接種方法

区が発行した予診票を指定医療機関にお持ちいただくと、無料で接種できます。各予診票をお持ちでない場合は、電話か新宿区ホームページ(右下二次元コード)から請求できます。

■定期予防接種

対 平成20年4月2日～25年4月1日生まれ的女性

接種回数 2～3回(接種開始時期等により異なる)

※平成24年4月2日～25年4月1日生まれ的女性には、3月26日に予診票を発送しました。

■キャッチアップ接種

キャッチアップ接種とは、積極的な勧奨の差し控えにより、定期予防接種の機会を逃した方への救済措置です。



対 平成9年4月2日～20年4月1日生まれ的女性

接種回数 3回

接種期限 令和7年3月31日

※区の予防接種台帳に3回目の接種記録がない方へ、予診票を5月28日に発送しました。

※接種完了まで半年程度かかりますので、お早めに接種を開始してください。

●償還払いについて

積極的な勧奨の差し控えにより、定期予防接種の機会を逃した平成9年4月2日～17年4月1日に生まれた女性で、定期接種の対象年齢を過ぎて令和4年3月31日までにHPVワクチンを任意で接種した方に、接種費用を助成しています。

■男性向け任意予防接種

男性向け任意接種の補助を4月から開始しました。

対 平成20年4月2日～25年4月1日生まれ男性

接種回数 3回

対象ワクチン ガーダシル(4価)

問 保健予防課予防係 ☎(5273)3859



女性向け



男性向け

区立幼稚園入園説明会

令和7年4月の入園に向けて、合同説明会と各園の説明会を開催します。



●教育方針や14園の特色を説明する合同説明会を開催します

会場▶8月24日(土)…四谷地域センター(内藤町87)、▶8月27日(火)…戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)いずれも午前10時～11時45分

対 令和7年度に区立幼稚園の入園を検討している未就園児の保護者、40名程度
申 事前に電話で問合せ先へ。先着順。

問 学校運営課幼稚園係 ☎(5273)3103

●各幼稚園でも説明会を開催します

各幼稚園の説明会について詳しくは、**下表**の各園へお問い合わせください。各園のホームページでもご覧いただけます。

見学は随時受け付けています。各園にお問い合わせください。

会場 下表のとおり

幼稚園名	所在地・電話番号	各園の説明会日時	ホームページ 二次元コード
津久戸	津久戸町2-2 ☎(3266)0129	8月29日(休) 午前10時～11時	
市谷	市谷山伏町1-3 ☎(3266)0184	9月6日(金) 午後2時30分～3時30分	
早稲田	早稲田南町25 ☎(3205)9086	9月19日(休) 午前10時～11時	
鶴巻	早稲田鶴巻町140 ☎(3205)9167	9月11日(火) 午前10時～11時	
牛込仲之	市谷仲之町4-33 ☎(3358)3880	9月12日(休)・27日(金) 午後2時30分～3時30分	
余丁町	若松町13-1 ☎(3205)9255	9月13日(金) 午前11時40分～12時30分	
四谷第六	大京町30 ☎(3358)3774	9月9日(月)・10月15日(火) 午前11時～11時30分	

幼稚園名	所在地・電話番号	各園の説明会日時	ホームページ 二次元コード
花園	新宿1-22-1 ☎(3353)8277	9月17日(火)・24日(火)・10月15日(火) 午前11時～11時30分	
大久保	大久保1-1-21 ☎(3205)9425	8月28日(休)・9月9日(月) 午前11時～12時	
戸塚第二	高田馬場1-25-21 ☎(3205)9609	8月29日(休)・9月11日(火)・27日(金) 午前10時30分～11時	
落合第三	西落合1-12-20 ☎(3565)0914	9月10日(火) 午後2時30分～3時	
落合第四	下落合2-9-34 ☎(3565)0939	9月26日(休)・10月16日(火) 午前10時～10時30分	
淀橋第四	北新宿3-17-1 ☎(3227)2165	9月9日(月)・10月16日(火)・30日(火) 午前10時～11時	
西戸山	百人町4-7-1 ☎(3362)0400	8月29日(休) 午前10時30分～11時30分	

私立幼稚園見学会・説明会

令和7年4月の入園に向けて、**下表**のとおり見学会・説明会を開催します。詳しくは、各園へお問い合わせください。各園のホームページでもご案内しています。

区の担当課 学校運営課幼稚園係 ☎(5273)3103

幼稚園名	所在地・電話番号	見学会日時等	説明会日時等	ホームページ 二次元コード
牛込成城	原町3-87 ☎(3341)5058	8月6日(火)～9日(金)・27日(火)・28日(火)・30日(金)・9月3日(火)～10月11日(金)午前10時30分～10時50分(予約制)	9月25日(火) 午後1時30分～2時30分(予約制)	
おおや	高田馬場2-8-18 ☎(3200)7506	9月11日(火)午前10時～11時・午後1時～2時(予約制)		
下落合みどり	中落合4-3-1 ☎(3953)6112	9月5日(休)・6日(金)・12日(休)・13日(金)・19日(休)・20日(金)・26日(休)・27日(金)午前10時～11時(予約制)	9月7日(土)・20日(金) 午後1時45分～3時(予約不要)	
戸山	戸山2-7-2 ☎(3203)6834	随時実施(予約制)	9月11日(火)・25日(火)・10月16日(火) 午後2時～3時30分(予約制)	
豊多摩	西落合4-8-18 ☎(3951)5982	10月7日(月)～9日(水)午前10時～10時40分(予約制) ※見学会は説明会に出席できない方を優先します。	9月25日(火)午後3時～4時 10月9日(火)午後3時30分～4時30分(予約制)	
伸びる会	上落合2-25-19 ☎(3361)5020	9月10日(火)・12日(休)・17日(火)・19日(休) 午前10時30分～11時30分(予約制)	9月25日(火)午後1時45分～4時45分(予約制) 📍 角筈区民ホール(西新宿4-33-7)	
目白ヶ丘	下落合2-15-11 ☎(3951)2115	日程等は園ホームページでご案内しています。 (予約制)	9月3日(火) 午前10時30分～11時15分(予約不要)	
目白平和	下落合3-14-25 ☎(3954)0448	随時実施(予約制)	9月7日(土) 午前10時～11時(予約制)	
四谷新生	四谷1-14 ☎(3357)7036	10月11日(金)・17日(休)午前9時30分～11時(予約制)	9月4日(火) 午後1時30分～2時15分(予約制)	

図書館の催し

子ども向け

英語絵本のおはなし会

日 8月24日(土)午後2時～2時30分
対 3歳～小学生、10名(未就学児は保護者同伴)
申 8月7日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 中町図書館(中町25) ☎(3267)3121



達魔が時のおはなし会

日 8月24日(土)午後6時～6時45分
場 四谷地域センター(内藤町87)
対 高校生までのお子さんと保護者、20名
申 8月7日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095



ドキドキ夜のおはなし会

日 8月24日(土)午後7時～7時30分
対 小学生までのお子さんと保護者、15名
申 8月7日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010



東京さくらトラム(都電荒川線)クイズラリー



クイズの正解数に応じて、抽選で沿線4区や東京都交通局のオリジナルグッズが当たります。



日 9月1日(日)まで

クイズ出題・冊子配布場所 ▶ 都電荒川線沿線の4区(荒川区・北区・豊島区・新宿区)…各区2か所(区内は甘泉園公園管理事務所(西早稲田3-5)と夏目漱石誕生の地(喜久井町1))、▶ 東京都交通局…2か所
※夏目漱石誕生の地はクイズの出題のみ行います。

日 都電荒川線沿線4区地域活性化協議会(荒川区・北区・豊島区・新宿区・東京都交通局)

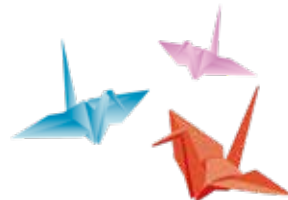
問 同クイズラリー事務局 ☎(6432)4545(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時)

黙とうにご協力を



戦争で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和の実現を願って1分間の黙とうをお願いします。

- ▶ 8月6日(火)午前8時15分(広島に原爆投下)
- ▶ 8月9日(金)午前11時2分(長崎に原爆投下)
- ▶ 8月15日(木)正午(戦没者の追悼)



問 総務課総務係 ☎(5273)3505

「みんなの区民ギャラリー展」ワークショップ



詳しくは、区民ギャラリーホームページをご覧ください。

1 楽しく生け花体験

日 9月8日(日)午後2時～3時30分(5名)
講 華道映月松風流新宿地区映月会
費 1,200円(材料費・事前に振り込みが必要)

2 青墨を使った書道体験

日 9月8日(日)午後2時～3時(6名)
講 大道書学院新宿支部・松朋会

費 200円(材料費)

3 季節の花をはがきに描く

日 9月9日(月)午前10時～12時(10名)
講 新宿区彩墨画グループ連合会
費 500円(材料費)

共通事項

申 ▶ 1 は8月16日(必着)まで、▶ 2 3 は8月23日(必着)までに往復はがき・ファックス・電子メールに4面記入例のほか、お持ちの方はファックス番

号・電子メールアドレスを記入し、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からも申し込みます。

※小学生までは保護者の同伴が必要です。

場 区民ギャラリー(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・FAX(3344)4434・✉info@shinjuku-ecocenter.jp・HP https://www.shinjuku-ecocenter.jp/



障(マル障)受給者証をお送りします



●8月中旬以降に発送します

東京都心身障害者医療費助成制度(★)の対象で、9月以降も受給資格のある方に、9月1日(日)から1年間有効の受給者証を発送します。9月になっても届かない方は、お問い合わせください。

★東京都心身障害者医療費助成制度

国民健康保険や社会保険等の健康保険の自己負担分から一部を差し引いた額を助成します(入院時食事療養・生活療養標準負担額は対象外)。

問 障害者福祉課経理係(本庁舎2階) ☎(5273)4520・FAX(3209)3441

●次の方は受給資格があります～未申請の方は申請を

対 原則として、区内在住で健康保険に加入し、令和5年中の所得が基準額以下の64歳以下で、右上記のいずれかを取得した方

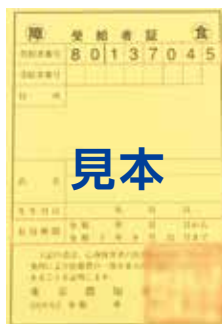
- ▶ 身体障害者手帳1級・2級(内部障害者は1～3級)
- ▶ 愛の手帳1度・2度
- ▶ 精神障害者保健福祉手帳1級

※所得基準額は、扶養親族等がいない方は360万4,000円です。以降、扶養親族等が1人増えるごとに38万円を加算します。以前に資格を喪失した方でも、所得が基準額以下になった方は申請できる場合があります。

※後期高齢者医療制度被保険者証をお持ちで令和6年度の住民税が課税の方や、健康保険の自己負担のない施設に入所している方は対象外です。

申 身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかと健康保険証をお持ちの上、直接、下記問合せ先へ。

問 障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・FAX(3209)3441



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

親子で豆腐づくり

日 8月17日(土)午後2時～4時

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤・在学の小・中学生のお子さんと保護者、6組12名程度(大人1人での参加も可)

内 国産大豆を使った豆腐作り

費 500円(材料費等)

持 三角巾、エプロン、マスク、飲み物、手拭き

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、8月13日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主 団 新日本婦人の会でいご班「だいずの会」・佐藤(〒160-0052戸山2-27-107) ☎090(6013)1295

区 の 担 当 課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3834



消費者講座

親子で工作・学習！ エシカル博士と学ぶ「エシカル」

日 8月24日(土)午後1時30分～3時30分

場 若松地域センター(若松町12-6)

対 区内在住・在勤・在学の保護者と小学1～3年生、15組

内 工作を通して親子でエシカルを学ぶ

費 1人につき100円(材料費)

持 空き瓶2本、ボタン等の飾り

申 8月16日(金)までに電話か電子メール(4面記入例のほかお子さんの学年、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。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。

主 団 新宿消費生活センター ☎(5273)3834・
✉jimukyoku@c-support.or.jp



夏休みこどもエコ講座 「エコにトライ！」

●環境学習動画を公開します

区内の公園で見られる生き物をテーマに、子ども向けのオンライン学習動画を4本公開します。エコギャラリー新宿ホームページ(右二次元コード。☞<https://www.shinjuku-ecocenter.jp/>)で視聴できます(動画は順次公開)。自由研究や「みどりの小道」環境日記にご活用ください。

主 団 環境学習情報センター ☎(3348)6277



高齢者・介護

おてがる体力確認会

簡易的な運動能力測定を通じて自身の体の状況を知り、健康維持に役立てましょう。年度内1人につき1回まで参加できます。

日 9月19日(木)午後2時～4時

場 若松地域センター(若松町12-6)

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、30名

内 運動能力測定・骨密度測定・血管年齢測定・介護予防体操の紹介ほか

申 8月7日(火)～9月4日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。

主 団 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



障害のある方

障害者福祉センターの 羊毛フェルト講座

日 9月3日～10月8日(9月17日を除く)の火曜日 午前10時～12時、全5回

費 1回100円(減免制度あり。別途材料費1,000円程度)

申 8月19日(月)までに電話かファックス(4面記入例のほか障害名、手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。定員6名。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

主 団 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711
(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344

すべての方

怪談話

日 8月25日(日)午後2時～4時30分

対 区内在住・在勤・在学の方、60名

内 小泉八雲「耳なし芳一のはなし」「むじな」、辻村深月「やみあかご」、唯川恵「過去が届く午後」

朗 読 あるていすと(戸山朗読会)

申 当日直接、会場へ。先着順。



主 団 大久保地域センター(大久保2-12-7)
☎(3209)3961

区民公開講座

ウォーキングを楽しむ秘訣 ～自分に合った歩き方を知ろう

運動靴と動きやすい服装でおいでください。

日 9月1日(日)午前10時～12時

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、100名

内 痛まず、健康で、美しく歩く方法を健康運動指導士が実技を交えながら解説

講 黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事)

申 8月7日(火)～30日(金)に電話かファックス(4面記入例のほか年齢を記入)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)からも申し込みます。

主 団 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・☎(5273)3930



家族介護講演会

美容の力で笑顔に！

介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

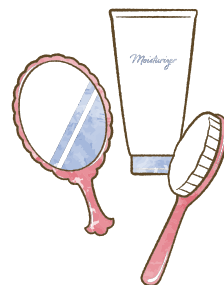
日 9月4日(火)午後2時～4時

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

内 日々の介護の負担が軽くなる介護美容がテーマの講話・実演

申 8月7日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着50名。

主 団 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4254・☎(5272)0352



硬式テニス教室

日 9月3日～24日の火・金曜日(17日(火)を除く) 午後7時30分～9時30分、全6回

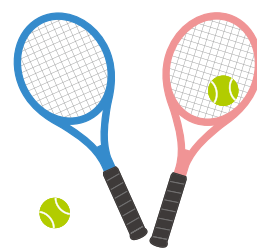
場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

対 区内在住・在勤の18歳以上の初心者～初級程度の方、30名

費 6,000円(保険料等)

申 往復はがきに4面記入例のほか年齢を記入し、8月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主 団 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603



イベントのつづき

ウォーキングマスター養成講座

運動靴と動きやすい服装でおいでください。

日内 ▶ ①9月5日(休)…オリエンテーション
▶ ②9月12日(休)…ウォーキングイベントの企画・運営
▶ ③9月19日(休)…コースマップの作り方
▶ ④9月26日(休)…コースマップの発表・決定
▶ ⑤10月3日(休)…作ったコースを歩いてみよう
▶ ⑥10月10日(休)…復習・ウォーキングを続けるために
▶ ⑦10月17日(休)…講演「歩くためのカラダの仕組み」

※いずれも時間は午前9時15分～11時45分です。

場 ▶ ①②③⑥⑦は大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
▶ ④⑤は戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、20名

申 8月7日(火)～9月3日(火)に電話かファックス(4面記入例のほか年齢を記入)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)からも申し込みます。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930



修理の講座
包丁研ぎの座学と実技

日 9月8日(日)午前10時～11時30分

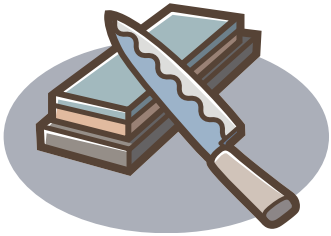
対 区内在住の方、6名

持 家庭用の包丁1本、雑巾1枚

※包丁は、厚手の紙や布で巻いたり、ケースに入れるなどしてお持ちください。

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、8月23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)



夏のゴーヤーサロン

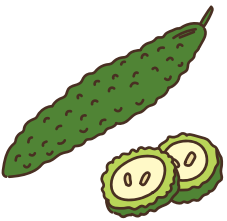
日 9月8日(日)午後1時30分～3時

場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)

対 区内でゴーヤーを育てられる方、15名

内 ゴーヤーの食べ方等の情報交換

申 往復はがきか電子メールに4面記入例のとおり



記入し、8月30日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住・在勤の方を優先して抽選。エコギャラリー新宿ホームページ(右二次元コード。☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込みます。

問 環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・✉info@shinjuku-ecocenter.jp



専門医に聞く! 重症筋無力症
～病態や症状、治療について

日 9月11日(火)午後2時～3時30分

対 重症筋無力症と診断されている方やそのご家族ほか、30名

内 神経内科医による講演会

講 鈴木重明(慶應義塾大学医学部准教授)

申 8月7日(火)から電話かファックス(4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(右上二次元コード)からも申し込みます。

場 四谷保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943



新宿いきいき体操サポーター
養成セミナー

いつまでも輝いて過ごすための介護予防体操新宿いきいき体操を学び、体操を地域で広めるサポーターを養成します。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。

持ち物は後日郵送でご案内します。

日 9月13日(金)・20日(金)午後6時～8時、全2回

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度

内 新宿いきいき体操の実践ほか

申 8月7日(火)～9月2日(月)に電話かファックス(4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 ☎(5273)4568・FAX(6205)5083



新宿いきいき体操講習会

加齢に負けない体をつくる新宿いきいき体操を覚えませんか。持ち物等詳しくは、後日参加者に郵送でご案内します。

日 9月25日(火)午後2時～4時

場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

内 新宿いきいき体操の実践、介護予防のミニ講座「高齢者のうつ予防～まず、休む 相談する 心とからだの健康生活」

申 8月7日(火)～9月10日(火)に電話かファックス(4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 ☎(5273)4568・FAX(6205)5083



働く女性応援講座
子育てのイライラを解消!
ママの心を整えるセルフコーチング

日 9月27日(金)午前10時～午後3時

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤・在学で育児休業中または働きながら子育てをしている女性、15名

講 大野陽子(ライフコーチ)

申 8月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(未就学児対象。8月27日(火)までに予約)。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。

問 男女共同参画推進センター ☎(3341)0801



精神保健講演会
おとなの発達障害
～ADHDと睡眠



YouTubeを利用した講座です。後日申込者へ動画ページのURLを送付します。

配信期間 10月11日(金)～令和7年2月28日(金)

対 区内在住・在勤・在学の方

講 伊東若子(小石川東京病院医師)

申 令和7年2月28日(金)まで(講師への質問がある方は9月6日(金)まで)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



お知らせ



まちや暮らしに関する情報を掲載しています



高齢者・介護



シルバー人材センター新規会員募集 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

センターの会員になって、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。

●インターネットでの入会申し込み

同センターホームページ(右二次元コード。<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と、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。

●対面式の入会申し込み

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日接遇研修・就業相談を行います。

日▶8月20日(火)午後1時30分から、▶8月21日(水)午前10時から

申電話で問合せ先へ。

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



障害のある方



ご利用ください 情報検索サイト「さがせる新宿」

同サイト(右下二次元コード。<https://carepro-navi.jp/shinjuku>)では、区の医療・介護・障害・通いの場の情報を検索できます。



●障害福祉サービス等事業所情報を追加しました

上記機能を追加し、システムの充実を図りました。ぜひ、事業者探しにお役立てください。

同障害者福祉課福祉推進係 ☎(5273)4516・☎(3209)3441



すべての方



危険な盛り土等を規制する制度が 7月31日から始まりました

危険な盛り土等による災害を防止するため、7月31日に区内全域が「宅地造成及び特定盛土等規制法(盛土規制法)」に基づく宅地造成等工事規制区域に指定されました。

これにより、1mを超える崖を生じる盛り土や2mを超える崖を生じる切土等の工事の前には、工事主は許可を受ける必要があります。擁壁の造り替え工事や宅地造成工事を行う場合は、対象となる場合がありますのでご相談ください。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。



同建築調整課 ☎(5273)4268

10月～11月 全国家計構造調査にご協力を

家計での消費・所得・資産等の実態を明らかにすることを目的に、家計における収支や貯蓄・負債、就業状況、住居に関する事項等を調査します。

8月上旬～12月に調査員証を携行した調査員がご自宅を訪問し、各調査票とインターネット回答用IDを配布しますので、ご協力をお願いします。

ます。

調査期間 10月1日(火)～11月30日(土)

同国が無作為に選定した2調査区にお住まいの世帯

同地域コミュニティ課統計係 ☎(5273)4096



ユニバーサルデザイン まちづくり審議会

日8月19日(月)午前10時～12時

場区役所本庁舎6階第2委員会室

申8月13日(火)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

同景観・まちづくり課 ☎(5273)3843・☎(3209)9227

東京都都市計画審議会

付議予定案件は東京都都市整備局ホームページ(右二次元コード。<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>)でご案内しています。

日9月10日(火)午後1時30分から

場東京都庁(西新宿2-8-1、第一本庁舎北棟42階)

申往復はがき(1人につき1枚)に4面記入例のとおり記入し、8月15日(木)(消印有効)までに問合せ先へ。定員15名。応募者多数の場合は抽選。
※抽選は8月23日(金)に東京都庁で公開実施します。

同東京都都市整備局都市計画課計画監理担当(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388)3225



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。各主催者等に内容をよく確認の上、参加してください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。

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

催し・講座

◆ゆうびんきょくスタンプラリー 牛込地区の12の郵便局とゆうちょ銀行牛込店で。8月23日(金)まで。参加者にはお菓子や文房具、玩具等を贈呈。小学生までのお子さん対象。費無料。同午前9時～午後5時に新宿改代町郵便局 ☎(5261)5401

◆日本看護学教育学会第34回学術集会 市民公開講座「国境を越えて 命をつなぐ看護の力」 8月20日(火)午前11時20分～午後0時20分、京王プラザホテル(西新宿2)で。講師は川瀬^{かわせ}佐知子^{さちこ}・大阪赤十字病院看護部看護師。費無料。申8月9日(金)午後5時30分までに電話で。先着150名。同(有)あゆみコーポレーション ☎06(6131)6605

◆相続セミナー「相続ってなあに?相続対策はじめての一步」 8月31日(土)午後1時30分～3時、四谷保健センターで。費500円。申8月26日(月)までに電話で。先着15名。同NPO法人四谷ライフプラットホーム・佐野 ☎0120(303)271

9月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加されるときは、母子健康手帳をお持ちください
予約制のものは8月7日㈐から受け付けます



保健センター等
の問合せ先

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
はじめて・ にこにこ 歯科相談	牛込	5日(休)★ 12日(休)○	9:00～10:30	予約制。虫歯予防等の相談・お口の ケアのアドバイス ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	6日(金)○ 27日(金)★		
	東新宿	2日(月)○ 9日(月)★		
	落合	10日(火)○ 24日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	12日(休)	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の相 談
	東新宿	2日(月)		
母親学級	四谷	12日(休) 19日(休)	13:30～16:00	予約制。37週未満の妊婦、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
育児相談	牛込	13日(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末まで の乳幼児)
	四谷	5日(休)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	20日(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末まで の乳幼児)
	落合	4日(火)	13:00～14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末まで の乳幼児)
すこやか 子ども 発達相談	牛込	24日(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
育児 (双子の会)	落合	10日(火)	13:30～15:00	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	27日(金)	13:30～15:30	▶産婦クラス…予約制。グループ でのミニ講話・情報交換(生後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) ▶妊婦クラス…予約制。助産師に よるお話やストレッチなど(希望者 に乳頭チェックあり)
	四谷	5日(休)		
	東新宿	19日(休)		
	落合	25日(火)		
(妊婦クラス)	四谷	5日(休)	13:30～15:30	
離乳食 講習会	牛込	17日(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	26日(休)		
	東新宿	9日(月)		
	落合	13日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	12日(休)	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	6日(金)		
	東新宿	2日(月)		
	落合	10日(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	24日(火)	9:00～10:30 13:00～14:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1 回。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50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
	四谷	20日(金)		
	東新宿	4日(火)		
	落合	5日(休)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談	女性の 健康支援 センター (四谷)	13日(金) 産婦人科全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦 人科医師などの個別 相談
		24日(火) 更年期専門	14:00～16:00	※思春期～更年期の 女性のからだや婦人 科系の症状、妊娠や 不妊などについて相 談できます。
		28日(出) 不妊専門	14:00～16:15	※オンライン申し込み も受け付けています。
		28日(出) 不妊ピア・ カウンセラー による相談	14:00～15:30	
精神保健 相談	牛込	10日(火) 24日(火)	14:15～16:30	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
	四谷	30日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	24日(火)	13:45～16:00	
うつ 専門相談	四谷	4日(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医師 による個別相談
	東新宿	2日(月)	13:45～16:00	
パーキンソン 体操教室	東新宿	2日(月)	13:30～15:00	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	2日(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・ 作業療法士の自宅訪 問による実技指導、 リハビリ等のアドバ イス ※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	6日(金)		
	東新宿	30日(月)		
	落合	17日(火) 20日(金)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談)	牛込	24日(火)	9:00～10:30 13:00～14:30	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 ※最近、健康診査 を受けた方は、健診 結果をお持ちくださ い。
	四谷	20日(金)		
	東新宿	4日(火)		
	落合	5日(休)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたって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。
回 9月21日(出)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)
場 東新宿保健センター
問 ㈱メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・HP <https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>



土曜日夜間・
日曜日・祝日に
急病になったら

●新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)
☎(3208)2223(診療受け付けは終了時間の30分前まで)
▶土曜日…午後5時～10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)、午前9時～午後5時(小児科)
※必ず電話で予約してから受診してください。

●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
●医療情報ネット(ナビイ)
HP <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



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**



キュウリとトマトのサラダ

夏が旬のキュウリとトマトを使って手軽に作れるサラダです。さっぱりとした味付けで、暑い時期にオススメの一品です。この料理1人分で約75gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・キュウリ …………… 1/2本
- ・トマト …………… 1/2個
- ・カニ風味かまぼこ …………… 3本
- ・好みのドレッシング …… 適量

(レシピ提供/区役所食堂栄養士)

作り方

- ①キュウリとトマトは乱切りにする。
- ②カニ風味かまぼこは3等分に切る。
- ③①と②を器に盛り、好みのドレッシングをかける。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・☎(5273)3930

ベジクックイベント



かんたん野菜料理を作って
写真を撮って
景品をゲットしよう



抽選で100名に**オリジナルクオカード**
(1,000円分)が当たります



☑区に住民登録のある小学生以上

☑9月30日(月)(消印有効)までに、案内リーフレットで紹介している野菜料理から好きなレシピを選んで調理して写真を撮り、郵送で問合せ先へ。

新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも応募できます。

※応募方法等を記載した案内リーフレットは、健康づくり課・特別出張所・区立図書館・保健センター等で配布しているほか、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。



☎健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)3494・☎(5273)3930

新宿

うまいもの Search

今月のキーワード

区内で購入できるオススメのおみやげ
を教えてください!



175g 2,700円(左)、100g 1,500円(中央)、50g 800円(右)

01

新宿しQハニー

◆問合せ 区勤労者・仕事支援センター ネットワーク事務局

(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(5273)3852(午前9時～午後5時)・☎(3208)3100

第1回で紹介するのは、桜・バラ・ユリノキなど、区内のさまざまな植物の花の蜜を集めて作った百花蜜の蜂蜜、「新宿しQハニー」です。

この蜂蜜は、障害者福祉事業所等ネットワーク「しんじゅQuality」が、区内で活動している障害のある方々の就労機会の創出等、地域の人たちとの交流を目的に、2019年3月から取り組んでいる養蜂事業「みつばちプロジェクト」によって生まれた天然蜂蜜です。四谷



5月～7月の採蜜の時期は産卵が活発になり蜂の数も増えます

地域センター(内藤町87)9階屋外、障害者福祉センター屋上などで、さまざまな障害のある方が養蜂作業を行い、瓶詰め・ラベル貼りなどの作業に携わって商品を完成させています。

今年は8月16日(金)から、障害者福祉センター(戸山1-22-2)、ふらっと新宿各店舗などで販売します。香りの高い濃厚な蜂蜜をぜひ楽しんでみてください。



四谷地域センターでは養蜂の様子をガラス越しに見学できます

しんじゅ Quality

「しんじゅQuality」とは

区内にある、身体・知的・精神等に障害のある方が働いている事業所のネットワークです。食品や雑貨、アクセサリなどのオリジナル商品を製作したり、企業や官公庁から受注したさまざまな業務に励んでいます。

今号から、毎月5日号で、新宿のおいしい食べ物を紹介していきます!

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)
@shinjuku_info



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名/新宿区



YouTube
「新宿区チャンネル」