



地域の つながり つくりませんか

高齢者総合相談センターに
ご相談ください

詳しくは2-3面でご紹介しています

「広報新宿」新聞折込日の変更 次号10月15日号は、10月14日(祝)の朝刊に折り込みます。 区政情報課広報係 ☎(5273)4064・FAX(5272)5500

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	携帯トイレ等の在宅避難啓発セットを区内全世帯主あてに配布します…4面 / 令和7年1月13日新宿区「はたちのつどい」を開催します…4面 新宿ゆにスポ! 始まります…12面 / 競泳 牧野紘子選手 新宿区スポーツ栄誉賞を授与します…12面
----------	---

住み慣れた地域で、安心して暮らし

高齢で生活での不安や
困りごとがある地域・家族の高齢者で
心配な人がいる

介護・福祉・健康・医療のことなど

高齢者総合相談センターにご相談ください！

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)は、区内11か所にある、地域の高齢者の皆さんの相談窓口です。
各センターには保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った職員がいます。



このマークが
センターの目印です



ご相談ください

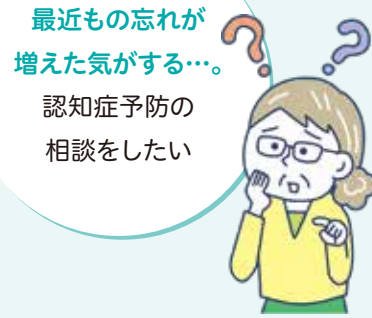
窓口、電話、訪問の
いずれかでご対応します

近所の
高齢の方の様子
いつもと違うけど、
誰に相談したら良いか
分からない…

最近、
おばあちゃん
の介護が大変で、
勉強をする
時間がとれない…

★家族の介護や日常生活上の世話を過度に
行っていると認められる子ども・若者のこと
を、ヤングケアラーといいます。

最近もの忘れが
増えた気がする…。
認知症予防の
相談をしたい



親の介護
について、何か
良いサービスは
ないかな？



高齢者総合相談センター

センター名	所在地	電話・ファックス	センター名	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 FAX(3358)6922	落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080 FAX(3950)4130
笹塚町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753 FAX(3266)0786	落合第二	上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階	☎(5348)8871 FAX(5348)8872
櫻町	市谷仲之町2-42、防災センター1階 (新庁舎完成後、弁天町50へ移転予定)	☎(5312)8442 FAX(5312)8443	柏木	北新宿3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内	☎(5348)9555 FAX(5348)9556
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 FAX(5292)0716	角筈	西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 FAX(5309)2137
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585 FAX(5332)5592	新宿 区役所 (※)	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 FAX(5272)0352
戸塚	高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 FAX(3203)1550			

受付時間 月～土曜日午前9時～午後5時30分(年末年始を除く)

※新宿区役所高齢者総合相談センターは、月・水～金曜日午前8時30分～午後5時、火曜日午前8時30分～午後7時(祝日、年末年始等を除く)に受け付けます。

高齢者虐待に関する相談・情報提供も受け付けています

- ▶近所の高齢者宅から怒鳴り声が聞こえる
- ▶近隣に住む高齢者の顔や身体にあざ・傷がある ほか

☎高齢者支援課高齢者相談第一係☎(5273)4593・高齢者相談第二係☎(5273)4254(いずれもFAX(5272)0352)

続けるためのヒントをお伝えします

元気でいるために
できることを見つけたい

地域で仲間を見つけない

介護予防・生きがい・仲間・楽しみ…

地域のつながり・ささえあい活動に参加してみませんか

高齢者クラブ

区内には、地域ごとに結成された91の高齢者クラブがあり、約4,000名の
会員が自主的に活動しています。

☑区内在住の58歳以上

主な活動

- ▶社会奉仕活動…公園の清掃、防犯運動への協力
- ▶友愛活動…1人暮らしの高齢者への声掛け
- ▶健康増進活動…ラジオ体操、歩行会などの運動

南元町すみれ会



地域の高齢者施設を訪問し、踊りを披露しました

所属メンバーは、50代～
90代の幅広い年代の方々
です。趣味・文化活動を楽し
むだけでなく社会奉仕にも
参加し、地域とのつ
ながりを大切にしてい
ます。

井藤葉子さん



住民主体の団体(通所型住民主体サービス)

区内では、現在5団体が高齢者の介護予防・生活支援・閉じこもり防止等の
活動(調理・会食や体操、運動等)を行っており、どなたでも参加できます。

介護予防の会・ひふみ



介護予防体操

レクリエーション

全員が
楽しめることが
大切です

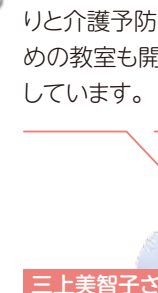


小松さん 石川さん 嶋田さん

自身の体調も
良くなりました



交流を通して
些細な変化にも
気付けます



三上美智子さん

地域の高齢者が気軽に
通えるサロンとして立ち上
げました。現在は、健康づく
りと介護予防のため
の教室も開催
しています。

食事サービスグループ

1人暮らし等の高齢者の方に、大勢で食事を楽しんで
もらうため、月1～2回区内施設等でボランティアが食事
を提供しています。

はなみずき



利用者の笑顔を思い浮かべながら調理中

季節感のある家庭料理を
心掛けています。スタッフも
利用者の方と一緒に食事を
いただくことで、楽しい時間
を提供できればと思っています。

牛村智子さん



☎地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係☎(5273)4193・高齢いきがい係☎(5273)4567

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

携帯トイレ等の在宅避難啓発セットを 区内全世帯主あてに配布します



区では、大地震発生時にできるだけ住み慣れた自宅での在宅避難を推進しています。在宅避難では、自宅での生活が継続できるよう、食料や水・トイレ等の確保のほか、家具類の転倒防止対策が必要です。そのため、携帯トイレや食料のサンプルと防災用品のあっせんや家具転倒防止器具取り付け事業の案内チラシ等(左写真)を10月から順次、配布します。アルファ化米は、実際に手に取ってお試しいただく等、使用方法を確認してください。

対 ▶ 令和6年7月1日時点で区に住民登録のある全世帯(約23万世帯)、▶ 令和6年12月31日(火)までに区内に転入した世帯

配布内容 下記をA4サイズに梱包し、世帯主あて郵便受けに投函します。

- ▶ 携帯トイレ4個
- ▶ アルファ化米2食
- ▶ 防災ハンドブック「災害に備えて」

▶ 防災用品あっせんのご案内パンフレット

▶ 家具転倒防止器具取り付け事業のご案内

問 新宿区在宅避難啓発セット配布コールセンター ☎0120(072)230(令和7年2月28日(金)までの土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)

区の担当課 危機管理課地域防災係
☎(5273)3874

令和7年1月13日 成人の日

新宿区「はたちのつどい」を開催します

対象の方には、12月上旬～中旬に案内状を発送します。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。

日 令和7年1月13日(祝)午後1時～2時(正午開場)

※今年度は1回の開催です。

場 京王プラザホテル(西新宿2-2-1)

対 区内在住の平成16年4月2日～17年4月1日生まれの方

内 式典、ステージイベント

司会者を募集します

当日、司会進行のほか、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 区内在住のはたちのつどい参加者、若干名

申 電話で10月23日(火)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。

問 総務課総務係 ☎(5273)4209



前回の司会者の皆さん



来場者の皆さん

秋の文化体験プログラム 参加者募集

本格的な文化芸術体験ができます。この秋、文化芸術に触れてみませんか。

- 対 16歳以上
- 費 各プログラム100円(保険料等)
- 申 はがきかファックスに4面記入例のほかプログラム名(1～6の別)・1以外は希望日時を記入し、10月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。
- 固 文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500



箏の講座の様子



和妻講座の様子

プログラム	日時	定員	会場	内容
1 製本体験	11月16日(土) 午後1時～4時	20名	榎町地域センター (早稲田町85)	文庫本サイズのオリジナルの手帳を製本
2 江戸っ子を魅了した和妻講座	11月18日(月) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回 20名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	日本独自の手品・和妻の歴史解説と、実演の鑑賞・体験
3 ハンカチの型染	11月20日(水) ▶午前10時～12時 ▶午後1時30分～3時30分	各回 20名	染の里おちあい (上落合2-3-6)	約30cm角のハンカチに自由に柄を配置し染める体験
4 友禅染～半襟・染め絵の彩色(染色～手描友禅)	▶11月24日(日)午後1時～5時…半襟 ▶11月25日(月)午後1時～5時…染め絵	各日 15名	東京手描友禅工房 協美 (下落合4-6-17)	数種類の中から絵柄を選んで彩色し、オリジナルの半襟・染め絵を作成
5 お箏を弾いてみましょう	11月27日(木) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回 15名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	弾き方の基礎と「さくらさくら」の演奏体験
6 寄席文字体験	11月28日(金) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回 18名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	江戸発祥の縁起文字「寄席文字」を墨と筆で書く体験

糖尿病予防啓発イベント

けんこうマルシェ



糖尿病の講演、健康に関する測定・体験・相談コーナーをマルシェ(市場)のように巡りながら、健康づくりについて学べます。親子で楽しめます。ぜひ、おいでください。

11月2日(土)午前10時～午後3時(入場は午後2時30分まで)

予約が必要な催し

- 1 講演「専門医に聞く糖尿病予防の秘訣」
時間 午後1時～2時30分
対 区内在住・在勤・在学の18歳以上、70名
講 関根信夫(JCHO東京新宿メディカルセンター院長(右写真))
- 2 講座「おやこんどう」
時間 ▶午前10時10分から、▶午前10時50分から、▶午前11時30分から(各回30分程度)
対 区内在住・在学の3～6歳のお子さんと保護者、36組
- 3 こどもやくざいしたいけん
対 区内在住・在学の5歳～小学生、28名(保護者同伴)
- 4 ヘモグロビンA1c(エーワンシー)測定
対 糖尿病で治療中の方を除く区内在住・在勤・在学の18歳以上、80名



予約不要で参加できる催し(一部年齢制限あり)

- ▶血管年齢測定(18歳以上)、▶アルコール体質判定(18歳以上)、▶野菜計量ゲーム、▶豆つまみゲーム、▶噛むカムチェック(小学生以上)、▶木のおもちゃひろば、▶こどもおたのしみコーナー(おもちゃ釣り等)、▶歯科相談、▶パンや野菜の出張販売、▶バルーンアート体験

各開催時間等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。

申 1～4は10月7日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。123は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 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026

10月は乳がん月間

乳がん検診を受けましょう

日本人女性の9人に1人が乳がんになるといわれています。自覚症状がなくても40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。



乳がん検診(マンモグラフィ)

- 対 区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(令和7年3月31日時点での年齢。奇数年齢で昨年度未受診の方も受診可)
- 費 800円(受診には受診券が必要)
- 固 健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



ブレスト・アウェアネスで乳房の健康を守りましょう

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。日頃から乳房の状態をチェックしましょう。乳房のしこり等の変化に気付いたら、速やかに医師に相談することで、早期発見・治療につながられます。

女性の健康支援センターをご利用ください

乳房モデルを用いた乳がん等のしこり触知体験や女性特有のがんに関する情報提供等を行っています。また、月経や更年期障害、妊娠・不妊等を女性の専門医に相談できる女性の健康専門相談も実施しています。

場 女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161

おすすめ! 健康フレンズ!!

Vol.25

10月は乳がん月間

乳がん発見のためには、2年に1回の定期的な乳がん検診の受診と、日頃から乳房に変化がないかをチェックする習慣が大切です。



固 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

10月7日～13日は精神保健福祉普及運動週間です
もしかしてうつ病？こんなサインに注意！

うつ病等の精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気で、早期発見・治療が大切です。下記のようなサインに気付いたら、家族や友人・同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けたり相談しましょう。保健予防課等では、精神疾患の理解のためのパンフレットを配布しています。

☎保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

自分で気付くサイン

- ▶ 悲しい・憂鬱な気分・沈んだ気分
- ▶ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ▶ 疲れやすく、元気がない
- ▶ 人に会いたくなくなるほか

周囲が気付くサイン

- ▶ 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- ▶ 体調不良の訴えが多くなる
- ▶ 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ▶ 周囲との交流を避けるようになるほか

うつを予防するために

- ▶ 日常にゆとりのある生活を心がけ、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ▶ 自分自身のペースを大切にすること
- ▶ やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
- ▶ スポーツ・趣味・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を持つ

こころの悩み相談を行っています

保健センターでは、保健師等によるこころの悩み相談や、精神科医による相談(月1～2回)を受け付けています。

相談先の保健センター

- ▶ 牛込(矢来町6) ☎(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

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

10月のレシピ



チキンの和イタリアン

和と洋の味をまとめた平成28年度メニューコンクール優秀賞作品です。この料理1人分 で約80gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・ダイコン …… 3～4cm
- ・ニンジン …… 1/3本
- ・水 …… 適量
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・顆粒だし …… 小さじ1/2
- ・鶏もも肉 …… 1枚
- ・塩・こしょう …… 少々
- ・バジルペースト A …… 大さじ1弱
- ・白みそ …… 大さじ1/2
- ・ミニトマト …… 3個
- ・ハーブ(飾り用) …… 適宜

作り方

- ①ダイコン・ニンジンを拍子木切りにする。
- ②①を深めの耐熱皿に入れ、浸るくらいの水、しょうゆ、顆粒だしを加え、皿の半分をラップで覆い、500Wの電子レンジで加熱する(5分程度)。加熱時に出た汁は別にとっておく。
- ③皮を除いた鶏もも肉を一口大に切り、軽く塩・こしょうをし、②と一緒にクッキングペーパーにのせ、キャンディ包みにする。
- ④フライパンに③のをせ、蓋をして中火～弱火で鶏肉に火が通るまでじっくり加熱する(20分程度)。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。②の汁でとろみ加減を調整する。
- ⑥④に火が通ったら皿に盛り付ける。
- ⑦⑤のソースをかけ、半分にしたミニトマト、ハーブを散らす。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

東京都シルバーパスの発行(新規購入者用) 1

●70歳以上の方へ

都内在住で70歳以上の方を対象に、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内民営バスに乗車できる「東京都シルバーパス(有効期限令和7年9月30日)」を発行しています。

📄費用 ▶①令和6年度の住民税が課税の方…2万510円、▶②令和6年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶③令和6年度の住民税が課税であるが令和5年の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円

📄必要書類 ▶住所・氏名・生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証等。住民票・パスポートは不可)

※上記②③に該当する方は、次のうちいずれか一点が必要です。

- ▶ 保険料段階区分欄に「1」～「6」のいずれかが記載された令和6年度介護保険料納入(決定)通知書、▶ 令和6年度住民税課税(非課税)証書(1通300円)、▶ 生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

📄70歳になる月の1日(1日が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類をお持ちの上、取扱窓口(下表)へ。

●有効期限が令和6年9月30日のパスをお持ちの方へ

すでにシルバーパスをお持ちで、更新手続きがお済みでない方は、10月31日(木)までに最寄りのシルバーパス取扱窓口でお手続きください。

取扱窓口	所在地	電話番号	取扱時間
新宿駅西口都バス定期券発売所	西新宿1-1、新宿駅西口バスターミナル地下	☎(3343)7137	午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日を除く)
都バス早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	☎(3208)3492	午前9時～午後8時
都バス渋谷自動車営業所新宿支所	西新宿3-19-1	☎(3377)5334	午前7時～午後8時
都バス小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	☎(3362)7743	午前9時～午後8時
都営地下鉄新宿駅定期券発売所	渋谷区代々木2-1-1 都営大江戸線駅構内	☎(5354)4351	午前8時～午後8時
関東観光	中野区東中野5-23-14	☎(3362)6636	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

☎東京バス協会(シルバーパス専用窓口) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

無料健康診査を受けましょう 2

●年に1度の健康チェック

📍区の指定医療機関

📍区内在住で、次のいずれかに該当する方(令和7年3月31日時点の年齢)

- ▶ 16歳～39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)
- ▶ 40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方
- ▶ 75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

📄検査内容 ▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査ほか ※診断書は発行しません。

受診の流れ

受診には令和6年度の健康診査受診券が必要です(対象の方へ4月・5月に発送済み)。対象の方で受診券をお持ちでない方は、下記ご案内センターへお問い合わせください。

- ▶ 区の指定医療機関を確認・予約…新宿区ホームページ(右二次元コード上)、健診特設WEBサイト(右二次元コード下)。

📄https://kenko-check.jp/shinjuku-city2024/)、または「健康診査・がん検診のご案内(健(検)診受診券発送時に同封)」を確認の上、医療機関へ直接予約してください。

- ▶ 受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。
- ▶ 結果説明…後日、対面等で通知します。

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



特定健康診査・がん検診に関する問い合わせ・受診券の再発行依頼

新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(550)272

令和7年1月31日(金)まで(年末年始を除く)の月～金曜日午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

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

家庭教育支援セミナー

日内 ▶ ①11月9日(土)午後2時～4時…お金と会社の仕組み・見えないお金の大切さ、▶ ②11月12日(火)午後6時30分～8時30分…子どものニーズの捉え方～どんな感情も大切な心のメッセージ

場教育センター(大久保3-1-2)

対 ▶ ①小学4年生～中学生のお子さんと保護者、30組、▶ ②子育て中の保護者や子育て関係者、80名

持色鉛筆(①のみ)

申10月7日(月)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。

問教育支援課地域連携・家庭教育推進係 ☎(3232)1078

こども芸能体験ひろば in 新宿
プロが教える伝統芸能ワークショップ

落語・和妻・狂言・三味線・日本舞踊のプログラムがあります。同イベントホームページ(右二次元コード。📄https://kakeru.geidankyo.or.jp)でもご案内しています。

日11月16日(土) ▶ 午後1時～2時、▶ 午後2時40分～3時40分

場芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

対小学生、各プログラム25～35名程度

後援 新宿区

申10月31日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問同イベント事務局(芸団協内) ☎(5909)3060 (月～金曜日正午～午後5時)

高齢者・介護

おてがる体力確認会

年度内1人につき1回まで参加できます。

日11月6日(水)午後2時～4時

場榎町地域センター(早稲田町85)

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

申10月7日(月)～23日(水)に電話で問合せ先へ。先着順。

問地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568

障害のある方

障害者福祉センターの講座

●パソコン講座～年賀状作成

日定 ▶ ①11月20日～12月18日の水曜日午前10

時～11時30分、▶ ②11月21日～12月19日の木曜日午後1時30分～3時、いずれも全5回(各8名)

費1回100円(減免制度あり)。別途印刷代(5枚まで無料。6枚目以降は片面10円、両面20円)が必要

持年賀はがき

申10月19日(土)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望する曜日(①②の別)、障害名・手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。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。

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

すべての方

新宿歴史博物館特別展
「江戸の水道 玉川上水」

日12月1日(日)までの午前9時30分～午後5時30分(10月15日(火)・28日(月)、11月11日(月)・25日(月)を除く。入館は午後5時まで)

費一般300円(常設展とのセット券は500円、中学生以下無料)

場同館(四谷三栄町12-16) ☎(3359)2131・📄https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/news/109376/

新宿パークシネマフェスティバル
2024

無料の野外映画鑑賞イベントです(小雨決行・荒天中止)。詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。📄https://www.kanko-shinjuku.jp/cinema2024/-/index.html)をご覧ください。

日 ▶ 10月10日(木)・11日(金)午後5時30分～9時45分、▶ 12日(土)午後5時～9時45分

場新宿中央公園(西新宿2-11)

内上映会、ポッドキャスト公開収録、キッチンカーほか

問新宿観光振興協会 ☎(3344)3160

初心者ゲートボール教室

動きやすい服装でおいでください。

日場 ▶ 10月11日(金)・14日(祝)・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)、▶ 10月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・荒天時中止)

対区内在住・在勤・在学で10歳～70歳代の方、各日5名

費1回200円

申10月7日(月)から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。

問区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

司法書士と不動産鑑定士による
秋の無料相談会

日10月11日(金)午前10時～午後6時50分(受け付けは午後6時20分まで)

後援 新宿区ほか

場申当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問東京都不動産鑑定士協会事務局 ☎(5472)1120

早稲田文化芸術週間2024

コンサート、講演会、プレゼント企画等約30のイベントを開催します。詳しくは、早稲田文化ホームページ(右二次元コード。📄https://www.waseda.jp/culture/events/week/)をご覧ください。

日10月11日(金)～21日(月)

場早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)ほか

後援 新宿区

問早稲田大学文化企画課 ☎(5272)4783

街頭労働相談

仕事に関わる悩みに専門家が対応します。

日10月15日(火)正午～午後5時

場申当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問東京都労働相談情報センター ☎(3265)6110

一日合同行政相談所

行政相談月間(9月～10月)に併せて相談所を開設します。行政機関や行政相談委員等が、行政に関する苦情・要望等の相談に応じます。

日10月18日(金)午前10時～午後4時

場申当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問区政情報課広聴係 ☎(5273)4065

東京レガシースタジアム2024

スポーツ経験や障害の有無等にかかわらず、どなたでも参加できます。申し込み方法等詳しくは、同イベント特設サイト(右二次元コード。📄https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/tokyo_legacy_stadium/index.html)をご覧ください。

日10月18日(金)～20日(日)

場国立競技場(霞ヶ丘町10-1)、都立明治公園(霞ヶ丘町5-7)ほか

内大運動会、スタンプラリー、パラスポーツ体験ほか

後援 新宿区

問東京マラソン財団 ☎(6279)0044・📠(6279)0144

イベントのつづき

四谷文化祭

日 10月19日(土)午前10時～午後3時
内 フリーマーケット、歌や踊りのステージ、喫茶、射的やボッチャ体験、各種展示ほか
※四谷清掃協力会によるリサイクルフェアを同時開催します。
場 **申** 当日直接、四谷地域センター・四谷区民ホール(いずれも内藤町87)へ。
問 **同センター** ☎(3351)3314

住宅リフォーム無料相談・子ども工作教室

工作教室は小学生以上が対象です(材料がなくなり次第終了)。
日 10月20日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで)
費 100円(工作教室のみ。材料費)
場 **申** 当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保地区、大久保3-5)へ。
問 **住宅課居住支援係** ☎(5273)3567

四谷スポーツスクエア かけっこ教室

●**ト部選手のかけっこ教室**
申し込み方法等詳しくは、同施設ホームページ(右二次元コード。📄<https://www.yotsuya-sports-square.jp/>)をご覧ください。
日 10月20日(日)午後1時30分～3時20分
場 **問** **同施設**(四谷1-6-4) ☎(6273)2651(午前9時～午後10時)

平和派遣報告会・平和祈念コンサート

平和派遣に参加した親子7組14名が、長崎で学び、感じたことを発表するほか、早稲田少年少女合唱団が平和への思いを込めて合唱します。
日 10月20日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
共 新宿区平和派遣の会
場 **申** 当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着180名。未就学児も入場できます。
問 **総務課総務係** ☎(5273)3505

子どもの自立を支える家族の会「紬の会」出張相談

●**ひきこもりセミナー・相談会**
詳しくは、あんだんてホームページ(右二次元コード。📄<https://www.andante-shinjuku.net/>)をご覧ください。
日 **内** 10月21日(月) ▶ ①午後1時～2時…セミナー「ひきこもりへの理解」「親子のコミュニケーション」、▶ ②午後2時15分～4時…個別相談(1組につき45分)
場 四谷地域センター(内藤町87)
対 ▶ ①ひきこもり、非就業等で悩みを抱える15歳

～39歳の方やそのご家族ほか、8名程度、▶ ②区内在住のひきこもり、非就業等で悩みを抱える15歳～39歳の方やそのご家族、4組
申 10月7日(月)～18日(金)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。
問 **勤労者・仕事支援センター**(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3200)3311

いきいきウォーク新宿

●**温故知しん!じゅく散歩**
～学芸員と三記念館を巡る特別回
日時・集合場所等 10月25日(金)午前9時30分にJR目白駅集合、午後0時30分ごろ中井駅付近で解散
コース 中村彝アトリエ記念館、佐伯祐三アトリエ記念館、林芙美子記念館
持 両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装・靴でおいでください。
申 10月7日(月)～24日(木)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30名。
問 **健康づくり課健康づくり推進係** ☎(5273)3494・📠(5273)3930

ささえーる 中落合の催し

当日のお手伝いボランティアも募集しています。詳しくは、お問い合わせください。
日 10月26日(土)午前10時～12時
対 区内在住・在勤・在学の親子、16組
内 ハロウィンの仮装をしてスタンプラリー(衣装の貸し出しあり)
申 10月18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)

ささえーる 薬王寺の講座

1**親子向け講座**
日 10月26日(土)午前10時～11時30分
対 区内在住の未就学児と保護者、13組
内 ハロウィンの仮装をしてスタンプラリー、スタジオセットで撮影会
2**パソコン講座**
日 11月8日(金)午後1時30分～3時
対 区内在住の60歳以上、5名
内 パソコン(Windows)の基礎、マウスの使い方
3**防災講座(親子向け)**
日 11月16日(土)午前10時～11時30分
対 区内在住の未就学児と保護者、10組
内 乳幼児の防災食
共通事項
申 ▶ 1は10月16日(木)まで、▶ 23は10月23日(木)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)

自分と向き合うセルフコーチング

日 10月26日(土)、11月2日(土)午後1時30分～3時30分、全2回
対 区内在住・在勤・在学の方、30名
内 自己理解を深め自分の言動を変え、家庭や職場等で円滑なコミュニケーションを図る方法
申 10月7日(月)～25日(金)に電話で問合せ先へ。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** **男女共同参画推進センター**(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801

榎町地域センターまつり

日 10月27日(日)午前10時～午後4時
内 模擬店、沼田市物産展、モルドバ共和国・ニカラグア共和国物産展、利用団体の公演、子どもあそびコーナーほか
場 **問** **同センター**(早稲田町85) ☎(3202)8585

秋の地域ごみゼロ運動

地域ごとに一斉清掃活動を実施します。清掃用具は各団体でご用意ください。
日 11月1日(金)～30日(土)
申 11月22日(金)までに所定の参加票をファックスまたは直接、問合せ先・特別出張所へ。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。参加票は問合せ先・特別出張所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 **ごみ減量リサイクル課まち美化係**(本庁舎7階) ☎(5273)4267・📠(5273)4070

介護の仕事に関する催し

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。
1**介護の仕事を知るセミナー**
日 11月1日(金)午前10時～12時
2**介護入門研修・おしごと相談会**
日 11月6日(水)・8日(金)・11日(月)・14日(木)・18日(月)・21日(木)午前10時～午後3時30分または午後4時、全6回(一部のみ参加も可)
共通事項
場 若松地域センター(若松町12-6)
申 10月7日(月)午前10時から電話かはがき・ファックス・電子メール(4面記入例のほか希望する催し(12)の別)、受講方法(会場・オンラインの別)を記入)で問合せ先へ。各回先着30名。2は託児あり(未就学児対象。10月25日(金)までに申し込み)。
問 **介護労働安定センター東京支部**(〒170-0004 豊島区北大塚1-13-8、啓成会ビル3階) ☎(5972)1410(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)・📠(5972)1418・✉tokyo@kaigo-center.or.jp
区 **の担当課** 介護保険課推進係 ☎(5273)4596

イベントのつづき

新宿いきいき体操講習会

持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。介護予防のミニ講座もあります。

日 11月7日(休)午後2時～4時

場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 10月7日(月)～24日(休)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

統合失調症家族教室

日 ①11月8日(金)…統合失調症の理解、②12月6日(金)…家族の接し方1～家族SST、③令和7年1月24日(金)…本人を支える制度と社会資源、④2月28日(金)…家族の接し方2～当事者・家族の話、⑤3月24日(月)…家族の接し方3、いずれも午後2時～4時30分、全5回

場 ①②四谷保健センター(四谷三栄町10-16)、③区立障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、④⑤東新宿保健センター(新宿7-26-4)

対 区内在住で統合失調症と診断された方のご家族、25名

申 10月7日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 四谷保健センター ☎(3351)5161

知ってトクする!「がん検診」のはなし

日 11月12日(火)午後1時30分～3時15分

対 区内在住の方、30名

内 医師によるがんの基礎知識と予防に関する講話

申 10月7日(月)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(右二次元コード)からも申し込みます。

場 問 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223

求職者向けイベント

1 求職者向けセミナー

日 11月15日(金)午後1時15分～2時15分

内 仕事を探すための考え方や情報収集方法

2 新宿区しごとフェス

日 11月15日(金)午後2時30分～5時30分

内 区内中小企業12社の合同企業説明会

共通事項

場 BIZ新宿(西新宿6-8-2、区立産業会館)

対 区内在住・在勤・在学の方、区内での就職を希望する方、▶1 30名、▶2 45名

申 10月7日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区しごと図鑑ホームページ(右二次元コード。https://shinjuku-4510.jp/)からも申し込みます。

問 中小企業へのマッチング支援事業事務局(株HRP内) ☎(3222)1801

魚のおろし方教室

区内鮮魚店店主が指導します。

日 11月17日(日)午前10時～12時

場 牛込筈地域センター(筈町15)

対 初めて参加する区内在住の16歳以上、15名

持 先のとがった包丁(出刃包丁等)、ふきんほか

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、10月21日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問 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

新宿エコワン・グランプリ

個人・グループ・企業が行う持続可能な社会づくりに向けた環境にやさしい取り組み(現在の活動と実績)を募集します。

部門・対象 ▶個人・ファミリー部門…区内で活動する個人・家族

▶グループ部門…区内で活動するグループ

▶環境にやさしい事業者部門…区内で活動実績

のある事業者

申 所定の応募用紙を郵送か電子メールで令和7年1月10日(金)(消印有効)までに問合せ先へ。応募用紙は環境対策課(本庁舎7階)、問合せ先等で配布しています。問合せ先ホームページ(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

図書館の催し

一般向け

中央図書館 ☎(3364)1421

▶世にも不思議な朗読会(10/20)

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶女性の健康講座(10/26)

子ども向け

中町図書館 ☎(3267)3121

▶英語絵本のおはなし会(10/26)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶ハロウィンおはなし会(10/27)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶人形劇団プークの人形劇(10/27)

戸山図書館

▶見上げてみよう 秋の宵(11/10)

ホームページでもイベント情報を発信しています

一般向け 子ども向け

お知らせ まちや暮らしに関する情報を掲載しています

こども・教育

子ども未来基金を活用し 高校生のチャレンジを支援します

要件・申し込み方法等詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項・申請書は子ども家庭課(本庁舎2階)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)から取り出せます。

高校生全国大会等出場者助成

部活動・クラブ活動での全国大会等の出場者へ旅費・宿泊費を助成します。

問 子ども家庭課企画係 ☎(5273)4261

高齢者・介護

シルバー人材センター会員募集

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。

入会説明会日時 ▶10月16日(火)午前10時から・午後1時30分から、▶10月17日(休)午前10時から・午後1時30分から

申 電話で問合せ先へ。

●インターネットでも入会申し込みができます

詳しくは、同センターホームページ(https://www.s22s.jp/ef/1332/flow)をご覧ください。

場 問 同センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209)3181

お知らせのつづき

すべての方

10月は土地月間

国土交通省では毎年10月を「土地月間」と定め、土地政策の普及活動を行っています。

土地取引の目安となる「地価公示価格」「東京都基準地価格」は、防災都市づくり課(本庁舎8階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご案内しています。

☎ 防災都市づくり課 ☎ (5273)3593

全国地域安全運動

毎年10月11日～20日の期間、警察・自治体・学校・防犯ボランティア団体等が連携して地域安全活動を強化しています。

重点項目 ▶子どもと女性の犯罪被害防止、▶特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止、▶自転車・万引きの被害防止、▶悪質リフォーム業者に関する犯罪被害防止

☎ ▶牛込 ☎ (3269)0110・▶新宿 ☎ (3346)0110・▶戸塚 ☎ (3207)0110・▶四谷 ☎ (3357)0110の各警察署

指定管理者・委託事業者選定公開プレゼンテーション

▶①花園小学校内学童クラブ・花園小学校放課後子どもひろば、▶②鶴巻小学校内学童クラブ・鶴巻小学校放課後子どもひろば・早稲田小学校放課後子どもひろば、▶③北新宿第一児童館を令和7年4月から運営する指定管理者、▶④高田馬場第二学童クラブ・戸塚第二小学校内学童クラブ・戸塚第二小学校放課後子どもひろば、土・日曜日、祝日等の高田馬場第二児童館の事業を令和7年4月から委託する事業者を選定するため、第1段階評価を通過した事業者の公開プレゼンテーションを実施します。

☎ ▶①10月13日(日)午後2時から、▶②10月20日(日)午後2時から、▶③10月26日(土)午前10時から、▶④10月27日(日)午後2時から

☎ 対 区内在住の方

☎ 場 申 当日直接、▶①四谷地域センター(内藤町87)、▶②榎町地域センター(早稲田町85)、▶③柏木地域センター(北新宿2-3-7)、▶④戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。託児あり。

☎ 関 子ども家庭支援課児童館運営係 ☎ (5273)4544



違反建築防止週間(10月15日～21日) 全国一斉公開建築パトロール

工事中の建築物を対象に実地調査と改善指導の公開パトロールを実施します。建築のルールを守り、適切に建築工事を行いましょう。

☎ 10月17日(休)午前10時～午後2時

☎ 関 建築指導課指導係 ☎ (5273)3735

都市計画審議会

☎ 10月18日(金)午後2時から

☎ 場 区役所本庁舎5階大会議室

☎ 申 傍聴を希望する方は10月17日(休)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。

☎ 関 都市計画課都市計画係 ☎ (5273)3527・☎ FAX (3209)9227

新宿環境アクションポイントアプリ をご利用ください

10月20日(日)から新宿エコ自慢ポイントの名称は新宿環境アクションポイントに変わり、アプリでポイントが貯められるようになります。アプリの利用方法等詳しくは、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。

☎ 関 ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係 ☎ (5273)3318



外部評価委員会

☎ 関 ▶①10月21日(月)午前9時30分～12時

▶②10月25日(金)午後1時～3時30分

※議題が①で終了した場合、②は開催しません。

☎ 場 申 傍聴を希望する方は当日直接、本庁舎6階第3委員会室へ。

☎ 関 企画政策課 ☎ (5273)3502

四谷特別出張所等区民施設(内藤町87)の一部利用休止

工事のため、下記の期間利用を休止します。

☎ 関 ▶区民ホール…11月18日(月)～20日(休)

▶9階ティーラウンジ…11月18日(月)～22日(金)

☎ 関 ▶区民ホール…四谷区民ホール ☎ (3351)2118

▶9階ティーラウンジ…四谷特別出張所 ☎ (3354)6171

第22回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソンの協賛金を募集しています

●個人協賛金(1口2,000円から)

申し込み方法等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎ <https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/sponsorship/>)をご覧ください。



☎ 関 同大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎ (3232)7701

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3期納期限は10月31日

納付窓口 銀行等金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、区税務課、特別出張所

※ペイジー・クレジットカード払い・携帯電話・電子マネーでも納付できます。

※口座振替を希望する方は、口座振替依頼書をご自宅へ郵送します。

☎ 関 税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎ (5273)4139

●納税でお困りの方はご相談を

所得の著しい減少等で納付が困難と認められるときは、申請により納める時期を遅らせたり、分割納付できる場合があります。

☎ 関 税務課納税係(本庁舎6階) ☎ (5273)4534

人材募集



新宿区職員

職種 ▶①学芸研究(学芸員)、▶②栄養士、▶③技能Ⅱ(警備)、▶④福祉(保育士・福祉・児童指導・保育教諭)

採用予定数 ▶①②③はいずれも若干名、▶④は25名程度

受験資格 ▶①国籍を問わず、昭和60年4月2日以降生まれで、大学を卒業し、学芸員の資格をお持ちの方(令和7年3月31日までに卒業、資格取得見込みの方も含む)

▶②国籍を問わず、平成7年4月2日以降生まれで、管理栄養士の免許を現にお持ちの方(国家試験に合格し免許の交付を申請中の方も含む)

▶③国籍を問わず、平成2年4月2日～19年4月1日に生まれた方

▶④国籍を問わず、昭和62年4月2日～平成17年4月1日生まれで、保育士資格をお持ちで都道府県知事の登録を受けている方、または幼稚園教諭普通免許状と保育士資格をお持ちで都道府県知事の登録を受けている方(令和7年3月31日までに取得・登録見込みの方も含む)

※①②③は併願できません。

採用予定日 令和7年4月1日

1次選考日 ▶①②③は11月10日(日)、▶④は11月24日(日)

☎ 申 ▶①②③は10月28日(月)、▶④は11月11日(月)の午後5時(受信有効)まで募集案内に記載の二次元コードから申し込みます。詳しくは、募集案内をご覧ください。募集案内は問合せ先・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

☎ 関 人事課人事係(本庁舎3階) ☎ (5273)4053

11月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加するときは、母子健康手帳をお持ちください
予約制のものは10月7日(月)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	7日(木)★ 14日(木)◎	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	1日(金)◎ 29日(金)★		
	東新宿	11日(月)◎ 18日(月)★		
	落合	12日(火)◎ 19日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	14日(木)	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	11日(月)		
母親学級	落合	12日(火) 19日(火)	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	8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	7日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	22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	6日(水)	13:00～14:00	
すこやか 子ども発達 相談	牛込	26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	5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	29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	7日(木)		
	東新宿	21日(木)		
	落合	20日(水)		
(妊婦クラス)	四谷	7日(木)	13:30～15:30	
離乳食 講習会	牛込	19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	21日(木)		
	東新宿	18日(月)		
	落合	8日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	14日(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	1日(金)		
	東新宿	11日(月)		
	落合	12日(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26日(火)	9:00～10:30	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	15日(金)	13:00～14:30	
	東新宿	6日(水)	9:00～10:30	
	落合	7日(木)		

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)	22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 ※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。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		26日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		30日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		30日(土) 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	12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	18日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	6日(水)	13:45～16:00	
		18日(月)	9:15～11:30	
	落合	7日(木) 14日(木)	14:00～16:15	
うつ 専門相談	牛込	26日(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による 個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	11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	11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	22日(金)		
	東新宿	13日(水) 25日(月)		
	落合	5日(火) 22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	26日(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 ※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	15日(金)	13:00～14:30	
	東新宿	6日(水)	9:00～10:30	
	落合	7日(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴^{もくよく}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。
☎11月16日(土)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)
📍牛込保健センター
📞(株)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)・🌐 <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)
🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



新宿ゆにスポ! 始まります

クリアソン新宿と一緒に体を動かそう

クリアソン新宿と連携したスポーツプログラム「新宿ゆにスポ!」を10月から開始します。学校卒業後の障害がある方等を主な対象に、定期的に関心しながら体を動かすプログラムです。年齢や障害の有無に関わらず、どなたでも参加できます。

オンライン配信もします。詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード) <https://criacao.co.jp/soccerclub/information/post-20067/> をご覧ください。

会場内右表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～2時30分

講師 ▶ 石田真紀…ダンス、▶ 鷲野哲平…身体の動かし方、▶ 岩館直…サッカーボウリング

申込み 個人で参加の場合は当日直接、会場へ。団体で参加する場合は各回ごとに事前に電話で問合せ先へ。各回先着30名程度。

問い合わせ先 **クリアソン** Criacao新宿ゆにスポ! 担当 ☎070(1452)5506

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



石田真紀
(チア教室講師)



鷲野哲平
(スポーツトレーナー)



岩館直
(クリアソン新宿GK)

日程	会場	内容
10月23日(水)	新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)	ダンス
11月27日(水)	四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)	身体の動かし方
12月18日(水)	新宿スポーツセンター	サッカーボウリング
令和7年1月29日(水)	四谷スポーツスクエア	サッカーボウリング
令和7年2月26日(水)	新宿スポーツセンター	身体の動かし方
令和7年3月26日(水)	四谷スポーツスクエア	ダンス

競泳 牧野紘子選手 新宿区スポーツ栄誉賞を授与します

牧野紘子選手(右写真)は、パリ2024オリンピックで競泳競技女子200mバタフライと女子4×200mフリーリレーの2種目に出場するなど、区のスポーツ振興に大きく貢献されました。

◎表彰式

日 10月14日(木)午前9時30分～10時

場 当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。

問 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



選手経歴

- ▶ 津久戸小学校卒業

▶ 2017年 世界水泳ブダペスト2017

 - ・200mバタフライ 10位

▶ 2019年 世界水泳光州2019

 - ・100mバタフライ 16位
 - ・200mバタフライ 11位
 - ・4×100mメドレーリレー 6位
- ▶ 2023年 アジア競技大会2022杭州

 - ・200mバタフライ 銅メダル
 - ・4×100mメドレーリレー 金メダル
 - ・4×200mフリーリレー 銀メダル
 - ・混合4×100mメドレーリレー 銀メダル

▶ 2023年 世界水泳福岡2023

 - ・200mバタフライ 9位

▶ 2024年 パリ2024オリンピック競技大会

 - ・200mバタフライ 13位
 - ・4×200mフリーリレー 13位

新宿

うまいもの

サーチ

Search

今月のキーワード

新宿で長く愛される、
フルーツの美味しいお店を教えてください！

03 新宿高野本店



地下2階オリジナルフード&ギフトフロア

令和7年に創業140周年を迎える新宿高野は、新宿のまちの発展とともにその歴史を刻んできたフルーツ専門店の老舗。厳選された季節のフルーツはもとより、ゼリーやジャム、ジュースなど、さまざまな形でフルーツの味わいと魅力を伝えています。特に新宿御苑に由来を持つマスクメロン(★)は専門のショップを設け、食べ頃などを見極めるアドバイザーが常駐。また、50年前から扱う紅茶も、春摘みの新茶を楽しみにされているお客さまも多く、おすすめの一品です。

(★)マスクメロンは、内藤新宿試験場(現:新宿御苑)で産出されました。

新宿モア4番街

新宿高野本店前の新宿モア4番街は、新宿通りと靖国通りの間にあるけやき並木が広がる石畳の区道。2011年の都市再生特別措置法等の改正を契機に、2012年に全国初の道路を活用したオープンカフェが常設されました。

スタッフのイチオシ!



果実ジャム

「生のフルーツに近いジャム」がコンセプト。そのまま食べても美味!



◆所在地／営業時間 新宿3-26-11(JR新宿駅徒歩1分) ☎(5368)5151
午前10時～午後8時(定休日:不定休)

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」