

毎月5・15・25日発行

11/5

令和6年(2024年)

No.2480

広報

新宿 SHINJUKU

友好提携都市

伊那市

伊那市は、長野県の南部に位置し、南アルプスと中央アルプスに囲まれた自然豊かな地方都市です。新宿区とは、現在の新宿御苑一帯が江戸時代に高遠藩主内藤家の下屋敷であったことを縁として、昭和61年7月に旧高遠町と友好提携しました。その後、旧高遠町を含め3市町村が合併して誕生した伊那市と、平成18年7月に改めて友好提携し現在に至ります。

☎区文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069



秋深まる鳩吹山から伊那市街地方面へ飛び立つパラグライダー

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・☎(3209)9900

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)。

土・日曜日、夜間もご案内

受付時間：午前8時～午後10時

※11月16日(土)・17日(日)は本庁舎

停電のため休止します。



AIチャットボット

CONTENTS

区総合防災訓練にご参加ください…4面 / 令和7年4月入園 認可保育園・認定こども園[保育園機能]等の入園申し込み…5面
11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間…7面 / AIを活用した新しい地域交通の実験を始めます…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



カーボン・オフセットの取り組み



環境体験学習

区は、伊那市と協定を締結し、「新宿の森・伊那」を伊那市の市有林に開設しています。区が市有林を整備し、木を育てることでCO₂の吸収量を増やし、区内のCO₂排出量の一部と相殺するカーボン・オフセットの取り組みを行っています。また、「新宿の森・伊那」で間伐体験や環境体験学習ができる自然体験ツアーを実施し、環境学習や地球温暖化対策の普及啓発のためにも活用しています。

伊那市産食材の給食利用



伊那市産の食材を区立学校の給食で活用し、新鮮で安全・安心な農産物を子どもたちに味わってもらうことで、給食の充実とともに伊那市との交流を深めています。子どもたちからはアスパラガスやリンゴが好評です。

伊那市って こんなまち

東に南アルプス、西に中央アルプスという2つのアルプスに抱かれた自然豊かな伊那市。四季折々の風景、グルメ等、その魅力のほんの一部を紹介します。紹介しきれないそのほかの情報は、ぜひ伊那市や伊那市観光協会ホームページからご覧ください。



伊那市
https://www.inacity.jp/shinoshokai/ina_shokai/ina_gaiyo.html



伊那市観光協会
<https://inashikankouyoukai.jp/>



「天下第一の桜」と称され、日本三大桜の名所でもある高遠城址公園。固有種タカトコヒガンザクラはやや小ぶりで赤みが強く、満開時には桜雲のような情景を生み出します。

春

高遠城址公園



夏山シーズンには、南アルプス北部の玄関口である北沢峠から、仙丈ヶ岳や東駒ヶ岳(甲斐駒ヶ岳)への登山を目的に多くの登山客が訪れます。

夏

仙丈ヶ岳



江戸時代に石材加工を行う職人(石工)の里として全国的に知られていた信州・高遠。市内の石仏と紅葉を眺めながらまち歩きはいかがでしょう。

秋

香福寺



伊那市が位置する伊那谷の冬の寒さは非常に厳しいですが、お肌がつるつるになると評判の高遠温泉等、市内には寒さも和らぐ日帰り入浴施設があります。

冬

みはらしの湯

伊那市と 新宿区の つながり

初めまして、水の妖精
イーナちゃんです！
大好きな伊那市のことを
みんなに知ってもらうために
日々頑張っているよ！



伊那市イメージキャラクター
イーナちゃん

区と伊那市はさまざまな交流事業を通して、連携・協力しながら都市間交流を続けています。今回は、これまでの取り組みの一部を紹介します。



住民交流

区の催しや区民まつり、伊那市の市民まつり等に相互に文化芸術団体が出演し、交流を深めています。今年度は新たな取り組みとして、区内で活動する中学生の野球チームが伊那市へ行き、交流試合を行いました。



民謡大会(伊那節)



伊那まつり(市民踊り)

伊那市フェア in 新宿

区と伊那市の両観光協会が協力し、JR新宿駅東南口広場(新宿さくらスクエア)に植えられたタカトコヒガンザクラの開花に合わせて、毎年3月中旬に伊那市の物産展等を開催しています。



新宿さくらスクエア

移動教室(伊那)

一部の区立小学校では、移動教室で伊那市内の農家に宿泊し、林業・農作業等のさまざまな体験を行う農家民泊を実施しています。普段の生活とは異なる豊かな自然環境を体験できます。



伊那市の 絶品グルメ

伊那市民が愛する
おいしいグルメを紹介！



高遠そば

「信州そば発祥の地」とも言われる伊那市の高遠そばは、辛つゆそばと呼ばれるものが原型で、焼き味噌、辛味大根、ネギで調味されたつゆが特徴です。汁気が少なく辛味が非常に強い、高遠辛味大根が使われます。



ローメン

伊那市のソルフードともいわれるローメンは、マトンの肉と蒸した固めの中華麺を独特のスープでキャベツ等と煮込んだB級・ご当地グルメ。ニンニクをきかせた奥深い香りは一度食べたら忘れられません。

期間限定！
日比谷松本楼で伊那市フェアを開催！
伊那の旬の食材を使ったメニューを楽しめます



伊那市と縁のある日比谷松本楼で、伊那の農産物等の魅力を発信します。期間中は、伊那の野菜・キノコ類・フルーツ等を使用したメニューが食べられます。旬の食材をふんだんに使った料理を味わいに、ぜひおいでください。

日11月24日(日)まで
場 日比谷松本楼(千代田区日比谷公園1-2、日比谷公園内)

住所 伊那市地域創造課地域ブランド推進係 ☎0265(78)4111

https://www.inacity.jp/iju/inawoshiru/eventinfo/ina_matsumotoro.html



ACCESS

■電車でのアクセス
(約3時間30分)



■中央道高速バスでのアクセス(約3時間30分)



■車でのアクセス(約2時間45分、約220km)



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



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。

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …子ども・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

ピックアップ

11月8日は

いい歯の日

おいしく食べて、笑顔で人生を送るためには、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりが大切です。

ライフステージに応じた歯と口の健康づくりのポイント

- ▶乳幼児期…保護者による仕上げ磨きをし、お子さんが嫌がらなければフッ素入り歯磨き剤を使いましょう。おやつ時間を決めたり、内容を考えることも虫歯予防につながります
- ▶学齢期…毎日の歯磨きのほか、飲み物の工夫も大切です。イオン飲料等の、糖分が多く入った飲み物は特に飲み方に気を付けましょう
- ▶成人期…自分で行う口腔ケアのほか、定期的な健診や専門的な口腔ケアが大切です。規則正しい生活を心がけ、よく噛んで食べましょう
- ▶高齢期…食べる・話す・笑うなど、口の機能を使い口のフレイルを予防しましょう

フッ素入り歯磨き剤 使用量を守りましょう

年齢	使用量
歯が生えてから2歳	米粒程度(1~2mm程度)
3歳~5歳	グリーンピース程度(5mm程度)
6歳以上(高齢者を含む)	歯ブラシ全体(1.5cm~2cm程度)

※フッ素入り歯磨き剤の濃度等詳しくは、かかりつけ歯科医や保健センターにご相談ください。

使い方

- 1.歯の表面全体に広げる
 - 2.2~3分泡立ちを保つように磨く
 - 3.歯磨き剤を吐き出す
 - 4.5~10mlの水を口に含む
 - 5.口の中で5秒間水をぶくぶくさせる
 - 6.うがいは1回だけとする
 - 7.歯磨き後1~2時間は飲食をしない
- ※デンタルフロスなども使用しましょう。

◆歯科健診等を受けましょう

歯科健康診査や後期高齢者歯科健康診査、フッ素塗布(下記)を行っています。対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。



●お子さんの虫歯予防にフッ素塗布をご利用ください

フッ素塗布は虫歯予防に有効です。対象の方には、紫色の封筒に入った受診票(2回分)を4月下旬に発送しました。受診票がない方は、お問い合わせください。



受診期間 令和7年3月31日(月)まで

対 平成29年4月2日~令和4年4月1日生まれのお子さん

◆地域活動歯科衛生士を募集しています

区に登録し、地域で健康教室等に参加するボランティアを募集しています。参加方法等詳しくは、お問い合わせください。



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047

11月14日は世界糖尿病デー

2型糖尿病を予防しましょう

2型糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。この機会に生活習慣を見直しませんか。 ※糖尿病は自己免疫疾患等が要因の1型と、生活習慣等が要因の2型があります。

◆糖尿病等の生活習慣病についてお気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶牛込 ☎(3260)6231、▶四谷 ☎(3351)5161、▶東新宿 ☎(3200)1026、▶落合 ☎(3952)7161
 問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

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
BMIから適正な体重が分かります BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	朝食をしっかり食べよう	主食・主菜・副菜をそろえよう	
■目標とするBMIの範囲		▼副菜 ▼主菜	
18歳~49歳 18.5~24.9		▲主食 ▲副菜	
50歳~64歳 20.0~24.9			
65歳以上 21.5~24.9			

区総合防災訓練にご参加ください

首都直下地震等の発生に備え、令和5年度に修正した区地域防災計画に基づき、区民と地域の防災力向上を推進するため実施します。

日 11月9日(出)午前9時45分~12時

内 避難所展示・訓練、防災訓練体験、避難所支援物資輸送受け入れ訓練ほか

場 申 当日直接、四谷中学校(四谷1-12)へ。

問 危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874



令和7年4月入園 認可保育園・認定こども園[保育園機能]等の入園申し込み

受入月齢は園によって異なります。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

☎ 保育課入園・認定係 (〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4527

☑ 保護者の就労・病気・出産等で保育を必要とする方

必要書類 ▶ 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・診断書等)

基本保育料 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(3歳～5歳児クラスに在籍するお子さん、第2子目以降のお子さんの基本保育料は無料)

申込書等の配布場所 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(右二次元コード)からも取り出し可)

申 12月5日(必着)までに郵送または直接、問合せ先へ。窓口で申し込む場合は、電話予約が必要です。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、電子申請もできます。



● 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。大久保第一保育園、高田馬場第二保育園、中落合第二保育園、東五軒町保育園、百人町保育園は午前7時15分～午後6時15分。

区立認可保育園名(所在地)	電話番号
大久保第一保育園(大久保3-11-1)	☎(3203)0346
高田馬場第二保育園(高田馬場1-4-17)	☎(3209)1433
長延保育園(市谷長延寺町8)	☎(3260)1335
富久町保育園(富久町22-21)	☎(3357)7720
戸山第二保育園(戸山2-18-101)	☎(3203)2385
中落合第二保育園(中落合2-7-24)	☎(3952)7165
西早稲田保育園(西早稲田1-9-30)	☎(3209)5294
東五軒町保育園(東五軒町5-24)	☎(3269)6820
百人町保育園(百人町2-18-21)	☎(3367)4991
弁天町保育園★仮園舎(早稲田町78)	☎(5272)0165
新園舎(弁天町50)	☎(3268)1337
早稲田南町保育園(早稲田南町50)	☎(3203)7848
早稲田南町保育園分園★現園舎(早稲田南町36)	☎(3204)5201
仮園舎(早稲田町78)	

★弁天町保育園、早稲田南町保育園分園は令和7年度中に移転予定

● 認定こども園[保育園機能] (区立・私立)

基本開所時間は午前7時30分～午後6時30分。北新宿子ども園は午前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。

区立認定こども園名(所在地)	電話番号
あいじつ子ども園(北町17)	☎(3266)0189
大木戸子ども園(四谷4-17)	☎(3358)1431
おちごなかい子ども園	
①乳児園舎(中井1-8-12)	①☎(3361)7000
②幼児園舎(上落合3-1-6)	②☎(3227)2048
柏木子ども園	
①乳児園舎(北新宿2-3-7)	①☎(3369)5855
②幼児園舎(北新宿2-11-1)	②☎(3227)2118
北新宿子ども園(北新宿3-20-2)	☎(3365)0225
しなのまち子ども園(信濃町20)	☎(3357)6853
戸山第一子ども園(戸山2-26-101)	☎(3202)7879
西落合子ども園(西落合1-31-24)	☎(3954)1064
西新宿子ども園(西新宿4-35-5)	☎(3299)7727
四谷子ども園(四谷2-6)	☎(5369)3775

私立認定こども園名(所在地)	電話番号
大久保わかさ子ども園(大久保1-4-1)	☎(6265)9990
しんえい子ども園 もくもく(高田馬場4-36-12)	☎(5332)5544
しんじゅくいるまこども園(戸山1-21-1)	☎(6302)1221
新宿せいが子ども園(下落合2-10-20)	☎(3954)4190
ChaCha Children Higashitoyama(戸山2-34-101)	☎(5155)4321
富久ソラのこども園 ちいさなうちゅう(富久町14-1)	☎(6380)0414
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
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

● 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。エイビイシイ保育園は午前11時～午後10時、獅子吼保育園、新宿成子坂愛育園は午前7時15分～午後6時15分、ウィズブック保育園中落合、至誠会保育園、ぴっころきつず西早稲田、二葉南元保育園、フロンティアキッズ曙橋、フロンティアキッズ新宿、フロンティアキッズ夏目坂、ルーチェ保育園西新宿は午前7時～午後6時。

私立認可保育園名(所在地)	電話番号
(仮称)AIAI NURSERY西新宿(西新宿5-468-5(地番))	☎(5809)7001(本部)
アイグラン保育園落合(上落合1-5-2、羽場ビル)	☎(6908)7381
アイグラン保育園西新宿(西新宿6-11-3、Dタワー西新宿2階)	☎(6258)1098
アスク神楽坂保育園	
①0歳・1歳児(矢来町98-1、スキップビル1階)	①☎(5225)6933
②2歳～5歳児(矢来町89-2)	②☎(5206)4250
アスク新宿南町保育園(南町20-3)	☎(5225)2166
アスクバイリンガル保育園北新宿(北新宿2-4-11)	☎(5338)2511
アスクバイリンガル保育園薬王寺(市谷薬王寺町20-40)	☎(5362)7177
インターナショナル保育所 まあむ高田馬場駅前園(高田馬場3-1-5、花川第2ビル1・2階)	☎(6279)1105
ウィズブック保育園中落合(中落合3-21-10)	☎(6914)4960
エイビイシイ保育園(夜間保育所)	☎(3232)9633
本園(大久保2-11-5)、分園(大久保2-16-1)	
オルト保育園(高田馬場3-40-3)	☎(5332)7081
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
キッズタウン下落合保育園(下落合1-9-10)	☎(3365)1332
きゃんばす東新宿保育園(新宿7-16-8)	☎(6380)3460
クオリスキッズおおくぼ保育園(百人町2-22-6)	☎(5937)0418
グローバルキッズ愛住町園(愛住町6)	☎(6380)6798
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
グローバルキッズ西落合保育園(西落合3-19-9)	☎(3952)5600
グローバルキッズ西新宿園(西新宿5-5-1、2階)	☎(6383)3793
グローバルキッズ若葉園(若葉1-9)	☎(3353)2002
獅子吼保育園(中井2-8-6)	☎(3951)0759
至誠会保育園(河田町10-13)	☎(3341)4677
下落合そらいろ保育園(中落合2-7-5、1階)	☎(3565)5050
小学館アカデミー飯田橋ガーデン保育園(新小川町4-11)	☎(5206)3722
新栄保育園(百人町3-21-14)	☎(6304)0241
新宿こだま保育園(中落合4-25-19)	☎(5988)7807
新宿成子坂愛育園(西新宿6-7-39)	☎(3342)6907
新宿三つの木保育園もりさんかくしかく(大京町29)	☎(6457)4455
(仮称)ソラスト神楽坂保育園(新小川町7-10、1～3階)	☎(6673)2224(本部)
太陽の子 新小川町保育園(新小川町1-8、こだまビル2階)	☎(5579)2348
東京母子愛育会保育園(北新宿4-21-14)	☎(3369)6005

私立認可保育園名(所在地)	電話番号
にじいろ保育園市谷加賀町(市谷加賀町2-4-18)	☎(6280)7391
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
にじいろ保育園高田馬場東(高田馬場1-16-26)	☎(6205)6338
にじいろ保育園高田馬場南(大久保3-8-4、住友不動産新宿ガーデンタワーアネックス2階)	☎(6457)6991
にじいろ保育園西早稲田(西早稲田1-2-2)	☎(6273)9227
にじいろ保育園四ツ谷(四谷1-6-1、コモレ四谷2階)	☎(6709)9123
ニチキッズ曙橋保育園	
①0歳～2歳児(市谷台町1-3、モデラート1階)	①☎(5366)5127
②3歳～5歳児(愛住町22、第3山田ビル1階)	②☎(5367)0196
(仮称)ニチキッズ新宿御苑保育園(四谷4-29-3(地番))	☎(5909)3161(担当窓口)
八幡神社愛育園(上落合1-26-19)	☎(3368)3939
原町みゆき保育園(原町2-43)	☎(3356)2663
ぴっころきつず西早稲田(西早稲田3-9-14)	☎(3209)2267
二葉南元保育園(南元町4)	☎(3351)3819
フロンティアキッズ曙橋	
①1歳・2歳児(河田町3-29、プラウドフラット新宿河田町1階)	①☎(5379)1680
②3歳～5歳児(河田町3-16)	②☎(6273)0886
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
フロンティアキッズ夏目坂	
①0歳・1歳児(若松町33-1、リエール若松町1階)	①☎(6681)4645
②2歳～5歳児(若松町28-36、AIFLAT若松河田1階)	②☎(6302)1991
ぽけっとランド市ヶ谷保育園(市谷船河原町1、市ヶ谷エスワンビル2・3階)	☎(5227)7520
ほっぺるランド牛込(北山伏町1-2)	☎(6265)0841
ほっぺるランド神楽坂(榎町43-1、プライム神楽坂ビル2・3階)	☎(5227)6798
ほっぺるランド上落合(上落合1-15-13)	☎(6908)8415
ほっぺるランド北新宿(北新宿3-9-20)	☎(5937)2960
ほっぺるランド新大久保(大久保1-16-20)	☎(6380)3920
ほっぺる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
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
ポピンズナーサリースクール西新宿(西新宿5-2-1、シティタワー新宿アネックス2階)	☎(6381)6182
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
ルーチェ保育園西新宿	
①0歳～2歳児(西新宿7-18-1、TOMOEBビル2階)	①☎(5937)5581
②3歳～5歳児(西新宿7-18-5、VORT西新宿ビル1階)	②☎(5937)1185

● 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。

保育ルーム名(所在地)	電話番号
えどがわ園(水道町1-28、江戸川小学校内)	☎(3266)7350

※令和9年度末で事業を終了します。0歳～2歳児クラスの募集は行いません。

● 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、とちよう保育園は午前7時～午後6時。

事業所内保育所名(所在地)	電話番号
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
とちよう保育園(西新宿2-8-1、東京都議会議事堂1階南側)	☎(5990)5301
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

● 家庭的保育者(保育ママ)

基本保育時間は月～金曜日午前9時～午後5時。

家庭的保育者名(所在地)
井上さん(赤城元町)
田口さん(市谷柳町)

地域で安心して療養するために

話してみませんか？

**11月30日は
人生会議の日**

◆在宅療養等の紹介冊子をご活用ください

健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階)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)でもご覧いただけます。



◆在宅療養シンポジウム

「このまち新宿で穏やかに暮らし、安心して逝くために」

映画「あなたのおみとり」の鑑賞と対談を通してあなたや周囲の人が住み慣れたまちで穏やかに最期を迎えられるよう、一緒に考えませんか。



日 11月30日(土)午後2時～4時

場 ▶①東京女子医科大学弥生記念講堂(若松町3-1)、▶②戸山生涯学習館(戸山2-11-101。②は会場でオンライン視聴)

対 区内在住・在勤・在学の方、▶①170名、▶②30名

申 11月7日(休)～28日(休)に▶①は電話で問合せ先へ(NPO法人白十字在宅ボランティアの会ホームページ(右上二次元コード。https://www.hakujuji-net.com)からも申し込み可)、▶②は電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3207)1191・FAX(3207)1192へ。先着順。

固 暮らしの保健室☎(3205)3114

▶冊子「地域で安心して療養するために」…在宅療養の事例や相談窓口を紹介しています。



▶冊子「あなたらしく生きるための“人生会議”」…もしもの時に望む医療や介護などの話し合い等にご利用ください。



固 健康政策課地域医療係☎(5273)3839

シルバー人材センター

新規会員・受講生を募集

新規会員を募集

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いただくと、入会申し込み・個別面談予約ができます。



●対面式入会説明会も開催

日 ▶11月19日(火)午前10時から、▶11月20日(水)午後1時30分から

申 電話で問合せ先へ。

パソコン教室(Windows11)の受講生を募集

日時・内容等 右表のとおり。午前クラスは午前9時30分～12時、午後クラスは午後1時～3時30分、各全2回

対 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5名

費 5,000円(別途テキスト代500円が必要)

申 はがきかファックスに4面記入例のほか受付番号(①～⑯の別)を記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は全員に11月30日(出)までに郵送でお知らせします。

共通事項

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

教室名	主な内容	日程	クラス	受付番号
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成	12月2日(月)・9日(月)	午前	①
			午後	②
		令和7年1月8日(水)・15日(水)	午前	③
			午後	④
ワード活用A	アート機能等を使った 文書作成	12月11日(水)・18日(水)	午前	⑤
			午後	⑥
ワード活用B	ワードの表作成機能を使 った文書作成	12月16日(月)・23日(月)	午前	⑦
			午後	⑧
エクセル基礎	データ入力・数式の使い 方、表作成	12月3日(火)・10日(火)	午前	⑨
			午後	⑩
		令和7年1月7日(火)・14日(火)	午前	⑪
			午後	⑫
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	12月11日(水)・18日(水)	午後	⑬
			午前	⑭
エクセル活用B	データベース操作 (データの並べ替え・抽出)	12月16日(月)・23日(月)	午後	⑮
			午前	⑯
Windows11 とネット	Windows11・インター ネット・生成AIの基礎	12月13日(金)・20日(金)	午前	⑰
			午後	⑱

元気な高齢者向け介護予防教室

令和7年1月～3月の参加者を募集

日 場 定 内 右表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日を除く)



対 区内在住の65歳以上
※健康状態により参加をお断りする場合があります。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

費 1回100円

申 はがき(1人につき1枚)に4面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、11月14日(休)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、初めて参加する方を優先して抽選し、結果を11月28日(休)ごろお知らせします。同時期に右表の複数の教室には参加できません。当選者には、後日発送する承諾書に緊急連絡先(住所・氏名・電話番号・参加者との関係)を記入し、提出していただきます。

固 地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間・初回の日程	定員
シニア脳活トレーニング教室 認知症の予防 (認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日・午後・1月7日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後・1月8日	15名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半 身を鍛えて若々しく動ける体 づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	月曜日・午前・1月6日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前・1月7日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前・1月9日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前・1月10日	20名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下 半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅 サービスセンター (細工町1-3)	月曜日・午前・1月6日	7名
	8		木曜日・午前・1月9日	7名
	9	ささえる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前・1月7日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前・1月7日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前・1月10日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後・1月10日	22名



同運動シンボルマーク

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

一人で悩まずご相談ください

DVや性暴力は、女性が被害者になることが多く、早急な対応が求められる社会的な課題となっています。いかなる暴力も、決して許されるものではありません。



パープルリボン
(女性に対する暴力根絶のシンボルマーク)

パープルリボン運動等に関する資料展示

展示期間 11月18日(月)～29日(金)

場 区役所本庁舎1階ロビー

以下の区相談先にご相談ください

- 区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)
- 区男女共同参画推進センター悩みごと相談室(荒木町16、ウイズ新宿) ▶ 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)、▶ 面接相談(月～土曜日午前8時30分～午後5時。☎(3341)0801で予約)
- 区生活福祉課女性相談 ☎(5273)3884(月～金曜日午前8時30分～午後5時)



資料展示の様子

その他の相談先

- 東京ウィメンズプラザ ☎(5467)2455(DV専用ダイヤルは ☎(5467)1721)(いずれも年末年始を除く午前9時～午後9時)
 - 東京都女性相談支援センター ☎(5261)3110(月～金曜日午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日等午前9時～午後5時)
 - 内閣府DV相談ナビ ☎#8008(お近くの相談窓口の案内)
 - 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
 - 警視庁総合相談センター ☎(3501)0110
- 夜間・緊急時 ▶ 警察 ☎110、▶ 東京都女性相談支援センター ☎(5261)3911
 区男女共同参画課 ☎(3341)0801

この冬を健康で過ごすために

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスに感染すると、発熱・咳・体のだるさ等の症状のほか、重症化すると肺炎等を併発することがあるため、予防が大切です。

主な予防方法 ▶ こまめな手洗い、▶ マスクの着用、▶ 咳やくしゃみをする時はティッシュやマスクを口・鼻にあてる、▶ 栄養・休養を取り体調を整える、▶ 換気と適切な湿度(50～60%)の保持



新型コロナ ワクチン
インフルエンザ ワクチン

●特に高齢者や基礎疾患をお持ちの方など

重症化リスクが高いとされる方にはワクチン接種をお勧めしています

詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。

- ☎ ▶ 健康相談等…保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862
- ☎ ▶ 予防接種…インフルエンザ・新型コロナワクチンコールセンター ☎(3208)2222

無料健康診査を受けましょう

●年に1度の健康チェック

受診には令和6年度の健康診査受診券が必要です。手元がない方は、下記新宿区健康診査ご案内センターへご連絡ください。

受診方法、区の指定健(検)診実施医療機関等詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード左)や健康診査・がん検診のご案内(健(検)診受診券に同封)をご覧ください。区指定健(検)診実施医療機関は、健診特設サイト(右上二次元コード右。☎<https://kenko-check.jp/shinjuku-city2024/>)でも確認できます。

☎ 健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



新宿区 ホームページ
健診特設 サイト

特定健康診査・がん検診に関する問い合わせや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

開設期間 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)

図書館の催し

一般向け

子ども向け

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶ 朗読会～夏目漱石を楽しむ(11/23)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶ 下落合キッズシネマ(11/24)

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

自転車運転中のながらスマホ・酒気帯び等の罰則が強化されます

11月1日に道路交通法が改正され自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました

■運転中のながらスマホ

スマートフォン等を手で持ち、自転車に乗りながら通話する行為や画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。

■酒気帯び運転とそのほう助

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して

新たに罰則が整備されました。

◆自転車運転者講習制度の受講対象となる危険行為に「ながらスマホ」「酒気帯び運転」が加えられます。

☎ ▶ 交通対策課交通企画係 ☎(5273)4265、▶ 牛込 ☎(3269)0110・新宿 ☎(3346)0110・戸塚 ☎(3207)0110・四谷 ☎(3357)0110の各警察署

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

子ども・教育

冬休み子ども楽習塾

持ち物等詳しくは、お問い合わせください。

日 ①クリスマスリース作り…12月8日(日)午前10時～12時、②クリスマスエコキャンドル作り…12月14日(出)午前10時～11時30分

対 区内在住の小学生、各10名(小学2年生までは保護者同伴)

申 往復はがきに4面記入例のほか講座名(①②の別)を記入し、①は11月26日(必着)、②は11月29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)

高齢者・介護

秋季高齢者福祉大会

日 11月14日(木)午前10時～午後3時30分

内 高齢者クラブ等の歌や踊りの発表ほか

場 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

障害のある方

障害者福祉センターの講座

日 ①いきいき健康講座(後期)…12月2日～令和7年3月24日(12月30日、令和7年1月13日、2月3日・24日を除く)の月曜日午前10時～11時30分、②軽体操講座(後期)…12月5日～令和7年3月13日(12月26日、令和7年1月2日を除く)の木曜日午前10時～11時30分、いずれも全13回 **費** 1回100円(減免制度あり)

申 11月19日(火)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望する講座(①②の別)、障害名・手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。定員各8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可)。
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

展覧会「カナレットとヴェネツィアの輝き」

日 12月28日(出)まで(祝日等を除く月曜日休館)

場 SOMPO美術館(西新宿1-26-1)

費 1,800円(大学生は1,200円、高校生以下は無料)

後援 新宿区

問 ハローダイヤル ☎050(5541)8600

初心者ゲートボール教室

日 11月11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月)・20日(水)・22日(金)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10日(日)・17日(日)・24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)

対 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 1回200円

申 11月7日(木)から電話で各日2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

11月11日～17日は「税を考える週間」

●区内小中学生の税の作品展

日 11月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時(15日(金)は午後2時まで)

場 区役所本庁舎1階ロビー

問 新宿税務署 ☎(6757)7776、四谷税務署 ☎(3359)4451

●税理士の無料相談

日 ①11月12日(火)～15日(金)午前10時～12時・午後1時～4時(受け付けは午後3時30分まで)…区役所第1分庁舎1階ロビー、②11月13日(水)・16日(土)午前10時～12時・午後1時～4時…東京税理士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)、③11月11日(月)午後1時～6時(受け付けは午後5時30分まで)…新宿駅西口広場イベントコーナー

申 ①③は当日直接、会場へ、②は事前に電話で問合せ先へ。

問 ①③東京税理士会新宿支部 ☎(3369)3235、②③東京税理士会四谷支部 ☎(3357)4858

司法書士の無料相談会

日 11月14日(木)午前10時～午後4時

場 区役所本庁舎1階ロビー

申 11月13日(水)までに電話で問合せ先へ。

問 東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945(月～金曜日午前10時～12時、午後1時～4時)

レッツゴー! 大久保地域センター 秋はみんなのステージ発表会

日 11月16日(土)午後1時～4時

内 キッズステージ、多文化芸能まつり

申 当日直接、会場へ。

場 同センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

薬物乱用防止キャンペーン

日 11月16日(土)午後2時30分～3時30分

場 JR新宿駅東口広場

内 ポスター・標語受賞作品等の展示・グッズ等の配布

問 東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会

問 衛生課医薬衛生係 ☎(5273)3845

新宿かしわまつり

日 11月17日(日)午前10時30分～午後2時30分

内 青果等販売、模擬店、フラワーアレンジメント体験、起震車体験ほか

申 当日直接、会場へ。

場 同 柏木地域センター(北新宿2-3-7) ☎(3363)7036

健康体験コーナー

●協働推進基金一般事業助成

日 11月17日(日)午前10時30分～午後2時30分

対 区内在住の方、50名程度

内 骨密度・血管年齢・肌年齢測定、もの忘れプログラムほか(各測定・プログラムに参加した方は、午後0時30分～1時に実施する各種臨床検査の有用性等に関するセミナーに参加可)

費 500円(参加費)

場 当日直接、柏木地域センター(北新宿2-3-7)へ。先着順。

問 NPO法人臨床検査支援協会 ☎(5937)1396

いきいきウォーク新宿

●新宿シティハーフマラソンコースをたどり スポーツの杜へ

日 時・集合場所等 11月22日(金)午前9時30分に四谷特別出張所前(内藤町87)集合・午後0時30分ごろ解散



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 11月7日(木)～21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60名。

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

新宿NPO活動交流事業

●NPO×企業×ソーシャル・ビジネス～NPOと企業の垣根を越えてソーシャルビジネスに取り組もう!

日 定 11月22日(金)午後6時30分～9時(会場20名・オンライン40名)

申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

場 同 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

全国民俗芸能大会

詳しくは、お問い合わせください。チケットの購入はteketホームページ(☎https://teket.jp/1458/38573)でご案内しています。

日 内 11月23日(祝) ▶本公演…午後1時～5時、▶普及公演…午後6時～8時(出演は富山県高岡

イベントのつづき

市江尻獅子舞ほか)

後援 新宿区

場 日本青年館(霞ヶ丘町4-1) ☎(6452)9012

生ごみからたい肥づくり

日 11月24日(日)午後1時30分～3時

対 区内在住・在勤の方、20名

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、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。

場 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(第4月曜日休館)・✉info@shinjuku-ecocenter.jp

ワンちゃんと一緒に学ぼう！
ペット防災

持ち物等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

日 11月24日(日) ▶①午後1時30分～2時15分(小型犬・中型犬)、▶②午後2時30分～3時15分(全ての犬種)(雨天時は11月30日(出)に順延)

場 落合公園(中井1-14)

対 区内在住で犬を飼育している方、各回10名

申 11月7日(休)～19日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。

問 衛生課管理係 ☎(5273)3148

みどりの講座

●クリスマスを彩る花の寄せ植え作り

詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

日 11月30日(出)午前10時～11時30分

場 新宿中央公園(西新宿2-11)内SHUKNOVA みはらしテラス

※作品は同園内に展示します(持ち帰り不可)。

対 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名

申 はがきに4面記入例のほか在勤・在学の方はその別を記入し、11月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問 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

男女共同参画講座「我が家の“食”
防災マニュアルを作ろう！」

詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

日 11月30日(出)午後1時30分～3時30分

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 11月7日(休)から電話で問合せ先へ。先着順。

場 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801

ささえーる 薬王寺の講座

●ウォーキング講座

日時・集合場所等 12月3日(火)午前9時30分に都営大江戸線赤羽橋駅改札前集合、午後0時30分

に港区立郷土歴史館(港区白金台4-6-2)で解散

対 区内在住の方、20名

●親子向け講座「お話し玉手箱」

日 12月7日(出)午前10時～11時30分

対 区内在住の未就学児と保護者、10組

●食からフレイル予防

日 12月10日(火)午前10時～12時

対 区内在住の方、6名

●スマートフォン講座

日 12月11日(水)午後2時～4時

対 区内在住の60歳以上、5名

共通事項

申 11月20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)

乳がん体験者の会「るぴなす」

詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

日 12月4日(火)午後2時～4時

対 区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

内 アロマセラピー、交流会

申 11月28日(休)までに電話で問合せ先へ。

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

ネクタイからポシェット作り

持ち物等詳しくは、お問い合わせください。

日 12月7日(出)午後1時～4時

対 区内在住・在勤の方、12名

費 500円(材料費等)

共 新宿環境リサイクル活動の会

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、11月20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)

新宿区-玉名市協働展「俳句フォト
夏目漱石の旅 第8期優秀作品展」

日 12月8日(日)までの午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。月曜日休館)

場 当日直接、漱石山房記念館(早稲田南町7)へ。

問 熊本市観光物産課観光政策係 ☎0968(73)2222

松井須磨子祭2024

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.sumakomatsui.or.jp/business/sumako2024/index.html)をご覧ください。

日 12月8日(日)正午～午後3時(午前11時30分開場)

場 赤城神社あかぎホール(赤城元町1-10)

内 朗読劇、講演、コンサート

費 5,000円(区内在住の方は先着5名まで500円割引あり(11月7日(休)から電話で問合せ先へ))

主 松井須磨子協会

後援 新宿区、早稲田大学演劇博物館

問 カンフェティケットセンター ☎0120(240)540(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後6時)

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 ①シニアのためのスマホ講座…12月10日・24日の火曜日午後1時～3時、全2回、②ワード年賀状作成入門…12月2日・16日の月曜日午後3時30分～5時30分、全2回、③スマホ入門…12月4日～18日の水曜日午後1時～3時、全3回

費 ▶①②3,000円、▶③4,500円(いずれも教材費等)

場 往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、11月7日(休)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。

問 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

修理の講座「包丁研ぎの座学と実技」

日 12月13日(金)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(厚手の紙等で巻く)、雑巾1枚

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、11月27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)

精神保健講演会

●若年性認知症を“知る”

日 12月13日(金)午後3時30分～5時

対 区内在住・在勤・在学の方、50名

場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

申 11月7日(休)～12月12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 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862・📠(5273)3820

新宿グローバルカップ2024

フットサルを通じた国際交流イベントです。11月19日(火)まで申し込みます。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄https://share.hsforms.com/1FelTbZySKC9OFnCSQFQXwchuw0)をご覧ください。

日 12月14日(出)午前11時30分～午後3時30分(受け付けは午前11時から)

場 西戸山公園野球場(百人町4-1)

対 区内在住の小学4～6年生・18歳以上

後援 新宿区

問 クリアソン新宿 ☎(6709)9786

イベントのつぎ

成年後見入門講座

●成年後見の申し立ての仕方について学ぼう

日 12月17日(水)午後2時～4時

場 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 12月6日(金)までに電話か郵送(必着)・ファックス・電子メール(4面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックスで申し込みの方はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・FAX(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

創業スクール

新宿区認定創業支援等事業者の西京信用金庫による講座です。

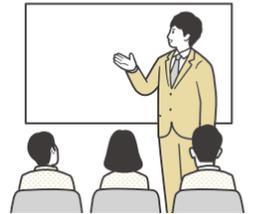
日 令和7年1月29日(水)午後1時～5時15分

場 西京信用金庫本店(新宿4-3-20)

区内で創業を予定している方、10名

申 11月15日(金)から所定の申込書をファックスで問合せ先へ。先着順。申込書は新宿区ホームページから取り出せます。

西京信用金庫融資部経営支援グループ ☎(3356)8045・FAX(3358)7595・✉business@saikyoshinkin.co.jp



お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています

子ども・教育

令和7年4月から学童クラブ・ひろばプラスを利用するお子さんを募集

申し込み方法等詳しくは、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。



区子ども家庭支援課児童館運営係 ☎(5273)4544

奨学生を募集します

要件等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



①島田育英基金奨学生

対 令和7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
支給額 12万円

②新宿区奨学生(貸付・無利子)

今年度から返還免除の適用要件を追加しました。

対 令和7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・進学する方、20名程度

貸付金額 ▶国公立…20万円、▶私立…50万円

共通事項

申 所定の申請書等を12月13日(金)午後5時までに
▶区立中学生は各中学校、▶私立中学生は郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布しているほか、区立中学校に在籍している方には学校で配布します。

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

高齢者・介護

申し込みはお早めに～秋の旅行の宿泊料を補助します

●後期高齢者医療制度に加入している方へ

JTB、近畿日本ツーリストの区内指定営業所で

取り扱う宿泊施設や宿泊ツアーを利用する際、11月30日(土)までの宿泊料の一部を補助します(区民保養施設等を除く)。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

区内の後期高齢者医療制度に加入している方と、同行する家族ほか(1グループ4名まで。保険料を滞納している方は対象外)

補助額等 1泊3,000円を上限(1人につき2泊まで)

区高齢者医療担当課高齢者医療係 ☎(5273)4562

すべての方

食品衛生カレンダー2025の配布

11月11日(月)から衛生課・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・保健センターで配布します(1人につき1部。数に限りあり)。

区衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827



区営住宅・都営住宅地元割当入居者を募集

詳しくは、住宅課、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・鶴巻図書館で11月13日(水)～25日(月)に配布する(休館日を除く)募集案内をご覧ください。募集案内は新宿区ホームページから取り出せます。

募集戸数 ▶区営住宅…25戸、▶都営地元割当…2戸

区募集案内に折り込みの申込書を郵送で問合せ先へ。11月27日(水)までに到着したものを受け付けます。

区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

地区計画案の説明会・縦覧等

▶①若葉・須賀町地区、
▶②若葉地区の地区計画案へのご意見を募集します。説明会の申し込み・



意見書の提出は、新宿区ホームページ(右上二次元コード)からもできます。

●説明会

日 ▶①11月26日(水)午後6時30分～7時30分

▶②11月29日(土)午後6時30分～8時

※上記説明会開催日に、新宿区ホームページ(上二次元コード)でも説明会の動画を公開します。

場 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)

申 電話またはファックス(4面記入例のほか希望日時(①②の別)を記入)で問合せ先へ。手話通訳が必要な場合は▶①は11月18日(月)まで、▶②は11月21日(木)までにお知らせください。

●縦覧・意見書の提出

期間 ▶①11月27日(水)～12月11日(水)

▶②12月2日(月)～16日(月)

提出方法 任意の用紙に住所・氏名・電話番号・ご意見を記入し、郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。

区防災都市づくり課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3842・FAX(3209)9227

新宿コスミックセンターの利用休止

休止施設・期間 ▶プール…12月9日(月)～13日(金)

▶プール以外…12月9日(月)～11日(水)

※12月9日(月)～11日(水)の期間中、同センター(大久保3-1-2)1階事務所の営業時間を午前9時～午後5時に短縮します(受け付けは午後4時30分まで)。

区新宿未来創造財団 ☎(3232)7701

3R推進行動計画書を公開しています

各団体による同計画書の実績報告・新年度計画は新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



区ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係 ☎(5273)3318

12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11月7日(木)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(木)★ 12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	6日(金)◎ 20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	四谷	6日(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の相談
	落合	10日(火)		
母親学級	牛込	12日(木) 19日(木)	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
	落合	7日(土) 14日(土)	9:30~12:00	▶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(木)	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)
育児(双子の会)	落合	14日(土)	13:30~15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会・クリスマス会
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	20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(木)		
	東新宿	19日(木)		
	落合	25日(火)		
(妊婦クラス)	四谷	5日(木)	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(木)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	13日(金)		
1歳児食事講習会	牛込	12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	6日(金)		
	東新宿	2日(月)		
	落合	10日(火)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症予防検診	牛込	24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
	東新宿	4日(水)		
	落合	5日(木)		
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 ※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。
		21日(土) 更年期専門	9:30~11:30	
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	18日(水)	14:00~16:15	
	東新宿	16日(月)	13:45~16:00	
依存症相談	落合	2日(月)	9:15~11:30	予約制。精神科医師による個別相談
うつ専門相談	四谷	4日(水)	14:00~16:15	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	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) 23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	9日(月)		
	東新宿	11日(水)		
	落合	10日(火)		
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	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。
	東新宿	4日(水)		
	落合	5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。

日 12月21日(土)・22日(日)午前9時30分~12時、午後1時~3時30分(4回とも同じ内容)

場 東新宿保健センター

問 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)・URL <https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>



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(日)~令和7年1月3日(金)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

●医療情報ネット(ナビイ)

URL <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



ナビイ

新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト 水泳教室

【回】12月8日(日)▶1正午～午後1時45分…18歳以上、30名、▶2午後2時15分～4時…小学生、60名

【場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【講】中西悠子(アテネオリンピック200mバタフライ銅メダリスト)、古賀淳也(リオデジャネイロオリンピック400mフリーリレー日本代表。2のみ)、小坂悠真(元200m個人メドレー日本ランキング1位)、山階早姫(フィンスイミング日本代表)
【ゲスト・司会】西代洋(ミサイルマン)、マルセイユ、キクチウソツカナイ。(いずれも吉本芸人)

【申】電話かほかぎ・ファックス(4面記入例のほか小学生は学年、お持ちの方は電子メールアドレス、質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がいいえの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意、▶④25mを泳げるか)を記入)で11月18日(月)午後3時まで(ほかぎは18日(必着))に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。問合せ先ホームページ(右)二次元コード。【URL】<https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp>からも申し込みます。定員に空きがある場合は、11月26日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

【問】吉本興業(株)ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21)☎(3209)8197・FAX(3209)8264



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日

11月のレシピ

～1日に必要な野菜は350g



小松菜とニンジンのしらす和え

電子レンジで手軽に作れる副菜です。この料理1人分で約70gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・ニンジン …………… 20g
- ・しらす干し …………… 15g
- ・小松菜 …………… 120g
- ・麺つゆ(3倍濃縮) …… 小さじ2

作り方

- ①ニンジンは皮をむいて千切り、小松菜は根元を切り落として3cm幅に切る。
- ②しらす干しは湯通ししておく。
- ③耐熱容器に①を入れてラップをし、500Wの電子レンジで3～4分程度加熱する。
- ④水気を切った②③、麺つゆを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

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

AIを活用した新しい地域交通の実験を始めます



コンセプトは「急がず・ゆっくり・細やかに移動する交通」

区は、関東バス・建設技術研究所と連携し、落合第一・落合第二・戸塚特別出張所管内の一部区域でAIオンデマンド交通(★)「にゃんデマンド」の実証運行を始めます。運行区域内のさまざまな施設間を移動する際にご利用ください。利用には事前に登録が必要です。運行区域等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



★…電話・アプリで配車予約でき、複数人が定員8名のワゴン車(AIが最適なルートを導いて運行)に乗り合いする交通です。

【運行日時】11月21日(木)～令和7年3月7日(金)の午前9時～12時、午後1時～5時(土・日曜日、祝日等を除く)

【対】1人でワゴン車に乗降できる方

にゃんデマンドアプリアイコン

【費】1回につき▶中学生以上…400円、▶小学生以下のお子さん(未就学児は2名まで無料)…200円(障害がある方と介護人(お子さん含む)は半額)

【問】交通対策課交通企画係 ☎(5273)4265・FAX(3209)5595

●アプリ操作説明会を開催します 申し込み不要

【回】▶11月14日(木)午後2時～3時・午後3時30分～4時30分/落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶11月15日(金)午後2時～3時・午後3時30分～4時30分/落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶11月17日(日)午前10時～午後2時/戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

新宿 うまいもの Search

今月のキーワード

職人の神業が光る
チョコレート専門店を教えて!

04 チェリーボンボン

◆所在地/営業時間 新宿7-20-10、セザール東大久保1階(副都心線・大江戸線東新宿駅徒歩3分、JR新大久保駅徒歩12分) 午後1時～6時(火・木・金・日曜日定休) ☎(3202)0003



オープン1977年。大量生産ができないため週3日のみ営業し、チョコレートの鮮度を保つため夏場の7・8月は休業するなど、品質にこだわっています。10月から販売の季節限定商品「チェリーボンボン」も含め、売り切れることが多いので、年末年始やバレンタインシーズンは特に予約をおすすめします。

レンガのビルの1階にあり、白とチョコレート色のストライプの日除けがトレードマークの東新宿の老舗チョコレート専門店チェリーボンボン。看板商品のCシリーズは、冷蔵庫に常備し、健康のために毎日召し上がることを日課にしているお客さまもいらっしゃるそう。純良なクーベルチュールだけを使い、職人の手仕事が生み出す上質なチョコレートは長年のファンも多く、全国から注文が来る納得のおいしさ。丁寧で気さくな接客も多くの常連を持つ理由です。

スタッフのイチオシ!



Cシリーズ「C-Black シーブブラック」

シガー(cigar)のCがついたシリーズ。職人が一本一本葉巻状に巻いたパリパリのチョコレートは、まさに神業です。

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」