

毎月5・15・25日発行

2/5

令和7年(2025年)

No.2489

広報

新宿  
SHINJUKU



新宿区  
SHINJUKU CITY  
×  
ブルーピリオド

アートに

MEET TO ART

会いに来てかけよう

3月16日(日)までデジタルスタンプラリーを  
開催中(詳しくは2-3面へ)

©山口つばさ/講談社

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

確定申告が始まります…4面 / 春の文化体験プログラム参加者募集…5面 / 地域安心カフェの運営ボランティアを募集…6面  
市谷台町町会が地域の防火防災功労賞で優秀賞を受賞…7面 / 染の小道2025…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



3月16日まで開催中  
記念館・博物館を巡る

# デジタルスタンプラリー

漫画・ブルーピリオドとタイアップしたデジタルスタンプラリーイベントを開催しています。下記5施設に設置している二次元コードをスマートフォンで読み込むと、スタンプを獲得できます。参加方法・景品等詳しくは、同イベント案内サイト(右二次元コード。☞<https://shinjuku-blueperiod-stampally.jp>)でもご案内しています。同サイトでは、区内美術関連の施設・文化財等も紹介しています。  
☎ 同イベント運営事務局 ☎(3237)4136・☎(3237)4122(朝第一通信社内)



## 参加方法

イベントページ(同イベント案内サイト(左二次元コード)からリンク)で参加登録

各施設の二次元コードをスタンプラリー画面上で読み取りスタンプを獲得。景品(右下記)を受け取る!

## スタンプラリーチェックポイント

各施設には同イベント用に描き下ろしたブルーピリオド各キャラクターの等身大パネルを設置しています。

イベント期間中の休館日 ☆～☆…2月10日(月)・17日(月)・25日(火)、3月3日(月)・10日(月) ☆…2月10日(月)・25日(火)、3月10日(月)

### ☆佐伯祐三 アトリエ記念館

開館時間 午前10時～午後4時  
所在地 中落合2-4-21、佐伯公園内  
問合せ ☎(5988)0091



徒歩 5分



バス停／聖母病院入口



都営バス 白61系統



バス停／下落合三丁目



### ☆中村彝アトリエ記念館

開館時間 午前10時～午後4時30分(入館は午後4時まで)  
所在地 下落合3-5-7  
問合せ ☎(5906)5671

徒歩 4分

高橋世田介



バス停／牛込保健センター前



都営バス 白61系統



バス停／下落合三丁目

### ☆漱石山房記念館

開館時間 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)  
所在地 早稲田南町7  
問合せ ☎(3205)0209



徒歩 2分



バス停／牛込保健センター前



都営バス 白61系統



バス停／市谷仲之町交差点

徒歩 10分



矢口八虎



バス停／牛込保健センター前



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



バス停／市谷仲之町交差点



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、原則として無料。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

## ピックアップ

# 確定申告が始まります



#### 申告期間

- ◆所得税・復興特別所得税 ……2月17日(月)～3月17日(月)
- ◆贈与税 ……3月17日(月)まで
- ◆個人事業者の消費税・地方消費税 ……2月17日(月)～3月31日(月)

※令和5年10月以降にインボイス発行事業者として登録した方は、消費税の申告が必要です。

📍▶新宿税務署(〒169-8561北新宿1-19-3) ☎(6757)7776、▶四谷税務署(〒160-8530四谷三栄町7-7) ☎(3359)4451、▶国税庁ホームページ(上二次元コード) 🌐 <https://www.nta.go.jp/>

### スマートフォン・パソコンで確定申告ができます(e-Tax)

申告書の作成・送信は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」(右二次元コード。🌐 <https://www.keisan.nta.go.jp/>)をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちの方は、e-Tax(インターネットからの確定申告)を利用して、申告書の作成・提出ができるほか、マイナポータルと連携すると医療費やふるさと納税等のデータを自動入力できます。マイナンバーカードをお持ちでない方も、「確定申告書等作成コーナー」を利用して申告書を作成できます。



#### e-Taxのメリット



●添付書類の省略(一部)



●印刷・郵送費不要



●申告書作成会場への来場不要

### スマホ申告作成会場を開設します

原則として、ご自身のスマートフォンで申告していただきます。

**開設期間** 2月17日(月)～3月17日(月)(土・日曜日、祝日等を除く)

※3月2日(日)は開場します。

**受付時間** 午前8時30分～午後4時(相談時間は午前9時15分～午後5時)

**場対** ▶新宿税務署…新宿地区の方、▶四谷税務署…四谷・牛込地区の方

※会場への入場には入場整理券が必要です。LINEアプリ(右二次元コード)の国税庁LINE公式アカウントを友だち追加)で事前発行しています。

※原則として、10日先の日程まで申し込みます(来場日の2日前まで申し込み可)。

※入場整理券の配布状況により、受け付けを早めに締め切る場合があります。

※3月中は入場整理券の入手が困難となることが予想されます。2月中の来場をおすすめします。

※作成済みの申告書等の提出方法等詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

※駐車場は利用できません。



### 振替納税(口座引き落とし)もご利用ください

振替納税を利用すると、**下記**の日程に納税額が指定の口座から自動で引き落とされます。

新規に振替納税を利用する方は、それぞれ**上記**申告期間内に預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書をお住まいの地域を管轄する税務署または金融機関へ提出してください(e-Taxでも提出可)。

#### 振替日

▶所得税・復興特別所得税…4月23日(水)

▶個人事業者の消費税・地方消費税…4月30日(水)

※贈与税は振替納税を利用できません。

### 確定申告の問合せ先

◆国税相談専用ダイヤル ☎0570(00)5901

(確定申告書等作成コーナーの操作方法是 ☎0570(01)5901へ)

◆税務相談チャットボット(右二次元コード)

質問を入力いただくと、AIを活用した「税務職員ふたば」(右図)が回答します。



# 春の文化体験プログラム参加者募集

日時・会場等 下表のとおり

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(4面記入例のほかプログラム名(1～4の別)・123は希望時間を記入)で2月26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。

問 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



| プログラム                     | 日時・定員                                                      | 会場                    | 内容                                                                    |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 長唄三味線を弾いてみましょう          | 3月18日(火)<br>▶午後3時～4時30分<br>▶午後6時30分～8時<br>(各回15名)          | 芸能花伝舎<br>(西新宿6-12-30) | 歌舞伎や日本舞踊でおなじみの長唄三味線の演奏体験                                              |
| 2 和の伝統工芸、組紐を楽しむ           | 3月19日(水)<br>▶午後3時～4時30分<br>▶午後6時30分～8時<br>(各回20名)          | 道明神楽坂教室<br>(神楽坂6-75)  | ▶組紐の歴史を学び、作品を鑑賞<br>▶組紐ストラップを組み上げて組紐技術を体験                              |
| 3 能楽堂で「能」体験!              | 3月21日(金)<br>▶午後3時～4時30分<br>▶午後6時30分～8時<br>(各回24名)          | 矢来能楽堂<br>(矢来町60)      | ▶能舞台・能楽にまつわる講話<br>▶謡・仕舞を体験                                            |
| 4 えぎぬ 絵絹による日本画体験～若冲の技法に挑戦 | 3月30日(日)<br>午前10時30分～午後3時<br>(昼食休憩1時間を含む。昼食は各自用意)<br>(20名) | 芸能花伝舎<br>(西新宿6-12-30) | 伊藤若冲 <sup>どうしよくさいえ</sup> 「動植綵絵」の <sup>きっかりゆうすいず</sup> 「菊花流水図」の部分模写を体験 |



長唄三味線



組紐



能



日本画

## 地域防災講演会

令和の時代の新防災セミナー

～大切な家族を守り抜く防災備蓄術

各家庭の防災対策を充実させるための講演会です。

日 3月2日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

講 岡部梨恵子(右写真。防災アドバイザー)

場申 当日直接、牛込簞笥区民ホール(簞笥町15)へ。先着300名。手話通訳あり。

問 危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874



前回の様子

## 当事者・経験者と学び合おう! 「ひきこもり」「生きづらさ」をテーマにした当事者やご家族のための出張おはなしサロン 特別編

ひきこもりや生きづらさについて

当事者・経験者とともに語りませんか

10月から実施しているひきこもりや生きづらさがテーマのおはなしサロンの特別編です。ひきこもりや生きづらさについて、シンポジウムや当事者・経験者を交えたグループトークを通して、一緒に考えてみませんか。

日 3月3日(月)午後2時30分～4時30分(午後2時開場)



場 牛込簞笥地域センター(簞笥町15)

対 ひきこもりの方・生きづらさを抱える方、ご家族・支援者ほか、50名程度

講 NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会ほか

申 2月10日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で予約専用ダイヤル ☎(5273)3184・FAX(3209)0278へ。先着順。

問 区ひきこもり総合相談窓口(第2分庁舎1階生活福祉課生活支援係内) ☎(5273)3853



## シルバー人材センター

# 新規会員募集

### 地域でできる短時間ワーク、始めませんか

同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。  
HP <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。後日、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。



#### ●対面式入会説明会

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 ▶2月18日(火)午後1時30分から、▶2月19日(水)午前10時から

申 電話で問合せ先へ。

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

## 地域安心カフェの 運営ボランティアを募集

区では、地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、交流・相談等ができる地域安心カフェのボランティアを募集しています。ぜひ一緒にカフェの運営に携わってみませんか。



#### ●募集するカフェ

▶ほっと安心カフェ「すみれ」

回 毎月第4水曜日午後1時～2時30分…都営百人町4丁目アパート10号棟集会室(百人町4-7-10)

▶ほっと安心カフェ「たんぽぽ」

回 毎月第1・第3木曜日午後1時～2時30分…都営百人町4丁目アパート14号棟集会室(百人町4-5-14)

▶優っくりカフェ(音カフェ ♪優っくり)

回 奇数月第4金曜日午後1時30分～3時30分…優っくり村新宿西落合(西落合2-8-7)

#### ●活動内容等の説明会を開催します

実際に活動するカフェボランティアから話を聞けます。後日、上記の中から希望するカフェを見学できます。

日 3月12日(水)午後2時～3時30分

場 区役所本庁舎3階302会議室

申 2月7日(金)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15名。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。



問 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594・FAX(5272)0352

## 令和7年度協働推進基金助成事業を募集



### 区の地域課題や社会的課題の解決を目的とした NPO等団体の活動に助成します

地域課題や社会的課題を解決し、区民の生活をより良くするために、NPO等の団体が実施する社会貢献活動を支援します。申請方法・要件・助成額等詳しくは、新宿区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。

募集要項・申請書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(下二次元コード)から取り出せます。

#### ■募集概要

3月3日(月)から事前相談を受け付けます。申請を検討している方は、必ず区に事前相談してください。

対象事業 区の地域課題や社会的課題の解決を目的とした社会貢献活動

対象団体 NPO法人、ボランティア活動団体等営利を目的としない団体

助成額 助成対象経費の3分の2(1事業につき50万円を限度、助成総額200万円)

選考 ▶1次…書類(5月上旬)、▶2次…公開プレゼンテーション(5月下旬)

申 事前連絡の上、4月1日(火)～11日(金)に所定の申請書等を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(下二次元コード)からも申し込みます。



©Chinasn



#### ■説明会を開催

申請書の記入方法や必要書類等の説明をします。申請予定の団体は、ご参加ください。説明会終了後は新宿区ホームページ(左下二次元コード)で説明会の動画も配信します。

#### 回 場

▶①会場説明会…2月27日(木)午前10時～11時／区役所第2分庁舎分館1階会議室

▶②オンライン説明会…3月12日(水)午後6時～7時(ウェブ会議ツール「Zoom」を使用)

申 ▶①は2月20日(木)まで、▶②は3月5日(火)までに電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(左下二次元コード)からも申し込みます。

問 地域コミュニティ課管理係 ☎160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階  
☎(5273)3872

#### ■過去の助成事業



区民の健康状態への関心を高め健診受診率の向上を目指す活動に助成



## 市谷台町町会が地域の防火防災功労賞で優秀賞を受賞

1月15日に実施された町会・自治会が主体の地域防災力の向上を目的とした活動を表彰する、第21回地域の防火防災功労賞表彰式で、市谷台町町会が優秀賞を受賞しました。

「シン・共助のカタチ～地域一体で取り組む未来に繋げる防災力向上」を掲げ、自助・共助による活動の重要性を強く認識し、地域一体で防災に取り組む活動が評価されました。

御所窪町会長は「みんなで意見を出し合い、改善しながら地域一体となって活動を継続しています。これからも防火防災の継承に努めます」と活動や今後の抱負を語りました。

☎牛込消防署 ☎(3267)0119



## 防災行政無線による Jアラート全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さんへ迅速・確実に情報を伝達するため、Jアラート(★)の全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れます。ご理解をお願いします。

**放送日時** 2月12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」

※放送の前後にチャイム音が流れます。

★**Jアラートとは** 弾道ミサイル情報・緊急地震速報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を区市町村の防災行政無線等を自動起動して、国から住民に瞬時に伝達するシステムです。

☎危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874



## 新宿区 物価高騰対策臨時給付金 (令和6年度低所得世帯支援)を支給します

支給方法や支給開始時期等詳しくは、広報新宿2月15日号等でお知らせします。

### 支給対象

下記①②のいずれにも該当する世帯

①令和6年12月13日時点(基準日)に新宿区に住民登録がある

②世帯全員が、令和6年度の住民税均等割を課税されていないまたは特別区税条例により免除されている(生活保護を受けている世帯を含む)

※以下の世帯は対象外です。

▶令和6年度の住民税均等割を課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯

▶既に他自治体で新宿区物価高騰対策臨時給付金(令和6年度低所得世帯支援)と同趣旨の給付金を受給している世帯

▶租税条約に基づく課税免除の適用を受けている方を含む世帯

▶令和6年1月2日以降に海外から入国した方のみで構成される世帯

### 支給額

1世帯につき3万円

※お子さん1人につき2万円(上記(3万円)の支給対象世帯に平成18年4月2日以降に生まれたお子さんがいる場合のみ)を加算します。

※最新の税情報により不支給となる場合があります。

※DV等の被害を受けて区に避難している方は給付を受けられる場合がありますので、問合せ先へご相談ください。

☎物価高騰対策臨時給付金対策室 ☎(5273)4112

## 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

2月  
のレシピ



### 辛くないスンドゥブチゲ

お子さんや辛味が苦手な方でも食べられるトマトベースのチゲです。冬が旬の白菜を使った、体温まる一品です。この料理1人分で約90gの野菜がとれます。



### 材料(2人分)

|        |      |           |            |
|--------|------|-----------|------------|
| ・絹ごし豆腐 | 1/2丁 | ・カットトマト缶  | 1/2缶(200g) |
| ・ニラ    | 10g  | A・水       | 300ml      |
| ・白菜    | 100g | ・鶏ガラスープの素 | 大さじ1       |
| ・モヤシ   | 1/3袋 | ・コチュジャン   | お好みの量      |

### 作り方

- ①豆腐は水気を切り、一口大より少し大きめに切る。ニラは2～3cm幅に切る。
  - ②白菜は一口大にざく切りにする。
  - ③鍋にAと②、モヤシを入れ、火にかける。
  - ④白菜がしんなりしてきたら①を入れ、中火で3分ほど加熱する。
  - ⑤お好みでコチュジャンを加える等、味を調整する。
- ※白菜をキムチに変えるのもおすすめです。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



## 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

#### ボードゲームの世界にようこそ！！

**日** 2月15日(土)午後1時30分～4時30分(途中入退場自由)  
**対** 中学生以上  
**申** 当日直接、会場へ。  
**場** 関 **こども図書館**(大久保3-1-1、中央図書館内)  
**☎** (3364)1421

#### 英語絵本のおはなし会

**日** 2月22日(土)午後2時～2時30分  
**対** 3歳～小学生のお子さん、10名(未就学児は保護者同伴)  
**申** 2月7日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。  
**場** 関 **中町図書館**(中町25) **☎** (3267)3121

#### やさしい絵本から始める 親子で英語多読

**日** 2月24日(休)午後2時～3時30分  
**場** 四谷地域センター(内藤町87)  
**対** 小学生までのお子さんと保護者、6組  
**内** 講演会とワークショップ  
**共** 紀伊國屋書店・ヴィアックス共同事業体  
**協力** NPO法人多言語多読  
**申** 2月20日(休)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。  
**関** **四谷図書館**(内藤町87) **☎** (3341)0095

#### 下落合キッズシネマ

ディズニーアニメ「ダンボ」を上映します。

**日** 2月24日(休)午後2時～3時30分  
**対** 3歳～小学生のお子さんと保護者、30名  
**申** 2月7日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。  
**場** 関 **下落合図書館**(下落合1-9-8) **☎** (3368)6100

#### もぐもぐごっくん講習会

●**歯医者さんに聞く！**  
上手に食べられるようになるためのヒント  
**日** 3月10日(月)午前10時～11時30分  
**対** 区内在住で4か月～1歳ごろのお子さんの保護者、15名  
**申** 2月7日(金)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。  
**場** 関 **四谷保健センター**(四谷三栄町10-16) **☎** (3351)5161

### 高齢者・介護

#### フレイル予防講演会

**日** 3月6日(休)午後2時～3時30分  
**対** 区内在住の65歳以上、25名  
**内** オーラルフレイル予防に関する講演と口腔機能チェック、口腔体操  
**申** 2月7日(金)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。  
**場** 関 **牛込保健センター**(矢来町6) **☎** (3260)6231

### 事業者の方

#### ワーク・ライフ・バランスセミナー

●**多様な人材の活用推進セミナー**  
～外国人材の活用の仕方  
YouTubeでセミナーの動画(60分程度)を配信します。後日、申込者にURLを送信します。  
**配信期間** 2月7日(金)～3月7日(金)  
**対** 区内企業の経営者・管理職・従業員ほか  
**申** 2月7日(金)～3月6日(休)に所定の申込書をファックスで問合せ先へ。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。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。  
**関** **男女共同参画課**(荒木町16、ウィズ新宿) **☎** (3341)0801・**☎** (3341)0740

#### 区内企業向け ワーク・ライフ・バランス勉強会

**日** ▶ 2月25日(火)、▶ 26日(水)、▶ 27日(休)午後1時30分～3時30分  
**対** 区内企業の経営者・管理職・従業員ほか、各回20名  
**申** 2月7日(金)～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(右二次元コード)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。  
**場** 関 **男女共同参画課**(荒木町16、ウィズ新宿) **☎** (3341)0801・**☎** (3341)0740

### すべての方

#### ぽれぽれアート展

新宿生活実習所「ぽれぽれ福祉園」の利用者の作品等を展示します。

**日** 2月10日(月)～28日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く。2月10日(月)は正午から、火曜日は午後7時まで、28日(金)は正午まで)  
**場** 区役所本庁舎1階ロビー  
**関** **新宿生活実習所** **☎** (5229)5850・**☎** (5229)0620

#### 障害者福祉センターの講演会

●**円滑なコミュニケーション**  
～**円滑な対人関係を築くコツ**  
詳しくは、同センターホームページ(右二次元コード。☎http://shinjyuku-fukushi-center.org/news/)をご覧ください。  
**日** 2月18日(火)午後1時30分～3時  
**申** 2月7日(金)～17日(月)に電話または直接、問合せ先へ。先着40名。  
**場** 関 **同センター**(戸山1-22-2) **☎** (3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・**☎** (3232)3344

#### 新宿NPO活動基礎講座

●**ファシリテーション講座～みるみる発言が増え、みんなが納得できる「場」づくりを学ぼう！**  
**日** 2月22日(土)午後1時～5時  
**費** 2,000円(資料代等)  
**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。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://snponet.net/)からも申し込みます。  
**場** 関 **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

#### 国産大豆を使って総菜づくり

**日** ▶ ①2月26日(火)午後2時～3時30分、▶ ②3月4日(火)午後2時～3時30分  
**場** 大久保地域センター(大久保2-12-7)  
**対** 区内在住・在勤・在学の方、各回10名  
**費** 500円(材料費等)  
**持** エプロン、三角巾、マスク、手拭き、持ち帰り用の容器  
**申** 往復はがきに4面記入例のほか希望日時(①②の別)を記入し、2月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
**関** 関 **新日本婦人の会**でいご班「だいの会」(〒162-0052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

#### いきいきウォーク新宿

ウォーキングの後は健康遊具を使ってからだを動かしてみませんか。  
**日時・集合場所等** 2月28日(金)午前9





イベントのつづき

時30分に大久保地域センター(大久保2-12-7)集合、午後0時30分ごろ新宿中央公園(西新宿2-11)で解散

**内** 初心者向けの歩き方教室とウォーキング(約4km)。ウォーキングの後、健康遊具を使った運動の解説があります。

**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** 2月7日(金)～27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・FAX(5273)3930

子どもの自立を支える家族の会「紬の会」～オープンダイアログ体験講座・個別相談会

●ひきこもり講座・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** 2月28日(金) ▶①午後1時～2時30分…オープンダイアログ体験、▶②午後3時～4時…個別相談

**場** 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

**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、2組

**申** 2月7日(金)～27日(木)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。あんだんてホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

**問** 区勤労者・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

思考力を育てる「哲学対話」～親子そ学ぼう！考える力

●子どもの思考力を育てる教育プログラム

**日** 3月1日(土)午後1時30分～3時30分

**対** 区内在住・在勤・在学の方ほか、30名

**申** 2月7日(金)～28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** 区男女共同参画推進センター(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801

朗読で味わう文学

**日** 3月2日(日)午後2時～4時

**場** 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

**内** ▶田辺聖子「海からの土産物」、▶山本一力「桃明かり」ほか(朗読はこうばこの会)

**申** 2月7日(金)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着50名。

**問** 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191・FAX(3207)1192

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** 3月4日(火)午前9時50分に都営大江戸線築地市場駅改札前集合、正午に旧芝離宮恩賜庭園(港区海岸1-4-1)で解散

**対** 区内在住の方、20名

**申** 2月19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。

**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)

初心者向けメンズフッキング講座

●おいしく魅せる簡単バランス弁当

**日** 3月4日(火)午前10時30分～午後1時

**対** 区内在住の男性、9名

**内** 調理実習と試食

**持** エプロン、三角巾、手拭きタオル

**申** 2月7日(金)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。

**場** 区牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231



四谷ひろばスマホ・パソコン講座

**日** ▶エクセル入門…3月5日～26日の毎週水曜日午後1時～3時、全4回、▶スマホ入門…3月7日～28日の毎週金曜日午後1時～3時、全4回

**費** いずれも6,000円(教材費等)

**場** 申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、2月7日(金)～21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

陸軍戸山学校こぼれ話「国産フルーツ誕生とミニコンサート」

**日** 3月9日(日)午後2時～3時30分

**場** 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

**出演** 村松楽器販売(株)

**申** 2月7日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着50名。

**問** 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191

大久保「地理・歴史」今昔物語

**日** 3月9日(日)午後2時～3時40分

**場** 大久保地域センター(大久保2-12-7)

**内** 大久保の地理と地形を歴史と関連づけて解説

**申** 2月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着50名。

**問** 大久保図書館 ☎(3209)3812

分譲向けマンション管理セミナー

●マンションの区分所有者の責務と外部管理者方式

**日** 3月13日(木)午後6時20分～8時

**場** 牛込簗笥区民ホール(簗笥町15)

**対** 区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者・居住者ほか、100名

**申** 2月7日(金)～18日(火)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、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** 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・FAX(3204)2386

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町) スキー・スノーボードバスツアー

往復バスと宿泊(2泊)がセットになっています。ヴィレッジ女神湖ホームページ(右二次元コード。☎<https://megamiko.net/>)でもご覧いただけます。

**日** 3月14日(金)午後7時～16日(日)午後7時

**対** 区内在住・在勤の方と同行する方、42名

**費** ▶2名1室…2万7,600円、▶3名1室…2万6,800円、▶4名1室…2万6,400円(1日目夕食、2日目・3日目昼食、別途リフト代ほか)

**申** 2月7日(金)～21日(金)午後6時に電話か電子メール(4面記入例のほか代表者氏名、参加人数を記入)で問合せ先へ。先着順。申し込みが20名以下の場合は中止します。

**問** 太平観光(株) ☎(3924)1911(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後6時)・✉[sakuma@tabi.co.jp](mailto:sakuma@tabi.co.jp)

**区** の担当課 教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

ささえーる 中落合の講座

●親子向け防災講座「ワクワククッキー作り」

防災知識を学びながら、クッキー作りをします。

**日** 3月22日(土)午前10時～12時

**対** 区内在住・在勤・在学の小学生までのお子さんと保護者、12組

**持** エプロン、三角巾

**申** 3月7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** 区同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



## お知らせ



まちや暮らしに関する情報を掲載しています



### すべての方



#### 次世代育成協議会

☎2月10日(月)午前10時～12時

場申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

☎子ども家庭課企画係 ☎(5273)4261

#### 地域ささえあい活動助成金 申請団体を募集

対象団体 区内で活動する福祉団体、町会・自治会、市民活動団体ほか

対象事業 4月1日(火)以降に活動する、▶地域福祉の視点が盛り込まれた行事や活動、学習会、▶地域での支えあい・助けあい活動、▶ふれあい・いきいきサロンの運営ほか

申 事前連絡の上、所定の申請書等を2月20日(木)までに直接、問合せ先へ。申請書等は問合せ先で配布しているほか、問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄<https://www.shinjuku-shakyo.jp/>)から取り出せます。



☎区社会福祉協議会法人経営課(高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941

#### 中学校夜間学級の生徒を募集

義務教育を修了していない方や中学校で十分に学べなかった方向けに、都内7校の公立中学校に夜間学級を開設しています(授業料は無料)。日本語の勉強から始められる日本語学級を設置している学校もあります。入級の相談は随時受け付けています。

☎国籍を問わず都内在住・在勤の15歳以上

☎葛飾区立双葉中学校夜間学級 ☎(3602)7979  
(月～金曜日午後2時～9時)



### 人材募集



#### 東京都消費生活調査員

任期 令和8年3月31日まで

☎4月1日現在、都内在住の18歳以上、300名

☎▶食品の表示状況の店舗調査(3回)、▶広告媒体の表示調査(3回)、▶日常生活で購入した生鮮食品等約20点の内容量の調査(3回)

謝礼 調査1回につき3,000円ほか

☎2月12日(火)まで東京くらしWEBホームページ(右二次元コード。📄[https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t\\_chosain/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t_chosain/))から申し込みます。



☎東京都生活文化スポーツ局企画調整課消費者情報担当 ☎(5388)3076

#### 会計経理指導検査員

●会計年度任用職員

任期 4月1日から1年間

☎公認会計士または税理士の資格をお持ちの方、経理事務の経験が5年程度ある方、若干名

勤務時間 火曜日午前8時30分～午後5時15分のうち1日6時間、週1日

勤務場所 区内保育所ほか(保育指導課での内勤あり)

☎指導検査基準等に基づく園の運営状況の指導検査ほか

報酬(月額等) 4万7,000円程度(交通費支給(上限あり))

選考 ▶1次…書類、▶2次…面接(2月21日(金))

☎履歴書(写真を貼る)、資格をお持ちの方は資格証の写し、作文(400字詰め原稿用紙1枚程度に志望動機を記入)、返信用封筒(長形3号。宛名を記入し、110円切手を貼る)を2月14日(金)までに郵送(必着)または事前連絡の上、直接、問合せ先へ。

応募書類は返却しません。

☎保育指導課支援係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4047

#### 保育園・子ども園看護師

●会計年度任用職員

任期 4月1日から1年間

☎看護師資格をお持ちで実務経験のある方、若干名

勤務時間 月～金曜日午前7時15分～午後6時30分のうち、▶①6時間、▶②4時間(いずれも医療的ケア児の状況により変動あり)

勤務場所 区内公立保育園、子ども園の指定園

☎園長・正規看護師の指示による集団保育ができる医療的ケア児の医療的ケアと保育補助、児童の健康管理

※配属される園には、正規看護師がいます。

報酬(月額等) ▶①25万4,833円、▶②16万9,888円(いずれも交通費支給(上限あり))

選考 面接(3月4日(火))

☎所定の申込書等(申込書、作文(400字程度)、資格証の写し、返信用封筒(長形3号。宛名を記入し、110円切手を貼る))を2月28日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申込書等は問合せ先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)から取り出せます。



☎保育課運営係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4525



## 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。各主催者に内容をよくご確認の上、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。「催し・講座」は、掲載希望号の2か月前までにお申し込みください。「サークル紹介・会員募集」の掲載は受付順です。

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

#### 催し・講座

◆マンション大規模修繕セミナー 2月8日(土)午後1時～5時、安与ホール(新宿3)で。マンションにお住まいの方対象。📄無料。☎2月7日(金)までに電話か電子メールで。先着100名。☎マンション大規模修繕協議会 ☎0120(068)430・✉mansyon@syuzenkyogikai.jp

#### サークル紹介・会員募集

◆英会話 月3回金曜日午前10時～10時50分、戸塚地域センターで。60歳以上対象。📄入会金1,000円・月3,500円。☎Palm Trees・林 ☎070(4797)1625

◆鎌倉彫・版画 毎月第2・第4土曜日午後1時30分～5時、四谷保健センターで。📄入会金3,500円・月3,500円。☎午後5時以降に真彫会・今井 ☎(3353)3527

◆コーラス 毎月第2・第4木曜日午前10時～12時、西新宿シニア活動館で。区内在住の50歳以上対象。📄月1,000円。☎午前9時～午後6時に西新宿シニア活動館 ☎(3377)9380

◆書道 月2回土・日曜日午後1時から、南町で。級・段・師範の取得可。📄入会金3,000円・月3,000円から。☎遊風会・葛城 ☎(3269)3117



3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2月7日金から受け付けます



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<br>歯科相談<br>(※)                 | 牛込  | 6日(木)★<br>13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<br>◎…はじめて歯科相談(1歳児)<br>★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)                                   |
|                                          | 四谷  | 7日(金)◎<br>28日(金)★ |                            |                                                                                                      |
|                                          | 東新宿 | 3日(月)◎<br>10日(月)★ |                            |                                                                                                      |
|                                          | 落合  | 4日(火)◎<br>25日(火)★ |                            |                                                                                                      |
| もぐもぐ<br>ごっくん<br>歯科相談<br>(※)              | 牛込  | 13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 | 3日(月)             |                            |                                                                                                      |
| 母親学級                                     | 落合  | 4日(火)<br>11日(火)   | 13:30～16:00                | 予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。<br>▶1日目…沐浴 <sup>もくよく</sup> 実習、歯の健康<br>▶2日目…分娩 <sup>ぶんべん</sup> の経過・呼吸法、食事の話     |
| 育児相談                                     | 牛込  | 14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  | 6日(木)             | 9:00～11:00                 | さくらんぼくらぶ(個別相談)                                                                                       |
|                                          | 東新宿 | 28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  | 5日(水)             | 13:00～14:00                |                                                                                                      |
| すこやか<br>子ども発達<br>相談                      | 牛込  | 25日(火)            | 13:40～16:15                | 予約制。小児専門医による発達相談                                                                                     |
| はじめまして<br>赤ちゃん<br>応援教室<br>(産婦クラス)<br>(※) | 牛込  | 28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か月までの赤ちゃんを育てているお母さんと赤ちゃん)<br>▶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  | 6日(木)             |                            |                                                                                                      |
|                                          | 東新宿 | 13日(木)            |                            |                                                                                                      |
|                                          | 落合  | 26日(水)            |                            |                                                                                                      |
| (妊婦クラス)<br>(※)                           | 四谷  | 6日(木)             |                            |                                                                                                      |
| 離乳食<br>講習会<br>(※)                        | 牛込  | 18日(火)            | 13:00～14:00<br>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  | 27日(木)            |                            |                                                                                                      |
|                                          | 東新宿 | 17日(月)            |                            |                                                                                                      |
|                                          | 落合  | 14日(金)            |                            |                                                                                                      |
| 1歳児<br>食事講習会                             | 牛込  | 13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  | 7日(金)             |                            |                                                                                                      |
|                                          | 東新宿 | 3日(月)             |                            |                                                                                                      |
|                                          | 落合  | 4日(火)             |                            |                                                                                                      |
| 骨粗しょう症<br>予防検診                           | 牛込  | 25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 | 5日(水)             |                            |                                                                                                      |
|                                          | 落合  | 6日(木)             |                            |                                                                                                      |

| 事業名                                 | 担当              | 日                          | 時間          | 内容                                                                                    |
|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 女性の健康<br>専門相談<br>(※)                | 女性の健康支援センター(四谷) | 14日(金)<br>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。                       |
|                                     |                 | 25日(火)<br>更年期専門            | 14:00～16:00 |                                                                                       |
|                                     |                 | 22日(土)<br>不妊専門             | 14:00～16:15 |                                                                                       |
|                                     |                 | 22日(土)<br>不妊ピア・カウンセラーによる相談 | 14:00～15:30 |                                                                                       |
| 精神保健<br>相談                          | 牛込              | 11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              | 17日(月)                     | 14:00～16:15 |                                                                                       |
|                                     | 東新宿             | 3日(月)・<br>28日(金)           | 13:45～16:00 |                                                                                       |
| うつ<br>専門相談                          | 落合              | 6日(木)                      | 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<br>体操教室                      | 東新宿             | 3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              | 3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              | 10日(月)                     |             |                                                                                       |
|                                     | 東新宿             | 17日(月)                     |             |                                                                                       |
|                                     | 落合              | 7日(金)<br>18日(火)            |             |                                                                                       |
| 健康相談<br>(生活習慣病<br>や歯周病予防<br>に関する相談) | 牛込              | 25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             | 5日(水)                      |             |                                                                                       |
|                                     | 落合              | 6日(木)                      |             |                                                                                       |

※…オンライン申し込みも受け付けています。

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴<sup>もくよく</sup>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 3月15日(土)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 四谷保健センター  
固 機メディカル・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>



●休日夜間薬局検索  
(新宿区薬剤師会)  
HP <https://www.shinyaku.com/index.html>





# 染の小道 Some no Komichi 2025

まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。

神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた「江戸の粋」をお楽しみください。詳しくは、染の小道ホームページ(右二次元コード。📄<https://www.somenokomichi.com/>)でご案内しています。



共 新宿区・新宿区染色協議会・中井商友会・中井商工会

後援 新宿観光振興協会

📍 染の小道実行委員会 ☎ 070(8955)7391 (2月21日(金)～23日(祝)のみ開設)

## 川のギャラリー

妙正寺川の流れて、江戸更紗や小紋染めなどの反物や、地域の小学校などで染めた「百人染め」を川の上に架け渡します。

📅 2月21日(金)～23日(祝)午前10時～午後4時

📍 西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺齊橋・大正橋付近(雨天の場合は、山手通り高架下など一部で実施)



## 道のギャラリー

中井駅周辺の100を超える店舗の店先を、染色作家等が制作したのれんで彩ります。

📅 2月21日(金)～23日(祝)の各店舗の営業時間中



## 染のがっこう

作家・職人による染の実演や、染色体験を通して染の技を学ぶイベントです。各イベントの開催時間・費用等詳しくは、お問い合わせください。

📅 2月22日(土)・23日(祝)午前11時～午後4時

📍 ▶ 染色ワークショップ「染色職人・暖簾作家から直接、染色を教わってみよう!」、▶ 染色デモンストレーション&トークショー「染色職人・暖簾作家による染め方の実演、作品解説を聞いてみよう!」、▶ 染の小道の楽しみ方説明会「染の小道スタッフが染の小道のみどころをご紹介します!」

📍 当日直接、落合第五小学校(上落合3-1-6)へ。



染色デモンストレーション&トークショー

新宿

# うまいもの Search

今月のキーワード

こだわりの国産素材を使ったお店を教えて!

06

土佐屋

◆所在地／営業時間 西落合2-6-4(都営大江戸線落合南長崎駅徒歩8分) ☎ (3953)8225  
午前11時～午後6時(日曜日定休)



いと区内の学校給食の食材提供にも力を入れています。がんもどきのほか、各種豆腐、生揚げ、油揚げ、豆乳などさまざまな商品をそろえて、皆さんをお待ちしています。

土佐屋のがんもどきは、厳選した国産大豆で作った木綿豆腐を使用。エビ・ネギ・ゴボウ・ニンジン・昆布などの具がふんだんに入っています。つなぎは冷凍や粉末ではなく、生の大和芋をすって使うところが秘訣。具がぎっしりと詰まっていて、手にとるとずっしりとした重みを感じられ、他のがんもどきとは食べごたえが違います。おでん種として煮てもスカスカにならず、素材の味を楽しめます。また、大豆の味をいっそう深く感じられる焼きがんももおすすめです。

土佐屋の名は、初代が高知県出身だったことに由来し、昭和40年代後半にこの地に開業して半世紀以上。地域に貢献した

スタッフのイチオシ!



がんもどき

よりすぐった国産大豆から作る木綿豆腐を土台に、エビや野菜がふんだんに入っており、大・中・小からサイズを選べます。

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」