

からだにいいことはじめよう！
公衆浴場で湯ゆう健康教室

健康でいるために役立つ講座やレクリエーションに参加しませんか。

会場 下表のとおり。時間は▶①午後2時30分～3時15分、▶②午後2時～2時45分(終了後に無料で入浴可)

対象 区内在住の60歳以上でふれあいクーポンをお持ちの方、各回15名程度
持 ふれあいクーポン

※ふれあいクーポンのシールの消費はありません。

申込 10月7日(火)から電話で問合せ先へ(1人につき3講座まで申込み可)。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込めます。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567



東京都シルバーパスの発行

●新規購入する方へ

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8年9月30日)」を発行しています。

対象 ▶①令和7年度の住民税が課税の方(③の方を除く)…1万2,000円、▶②令和7年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶③令和7年度の住民税が課税であるが令和6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(マイナンバーカード、運転免許証等)

※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。

▶令和7年度介護保険料納入(決定)通知書(所得段階区分欄に[1]～[6]のいずれかの記載があるもの)、▶令和7年度住民税課税(非課税)証明書、▶生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

申込 70歳になる月の1日から申し込めます。費用と必要書類を直接、取扱窓口(下表)へお持ちください。

●有効期限が令和7年9月30日のパスをお持ちの方へ

更新手続きがお済みでない方は、10月31日(金)までに最寄りの取扱窓口(下表)で手続きしてください。

取扱窓口	所在地	電話番号	取扱時間
新宿駅西口都営バス定期券発売所	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)
都営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
都営バス小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	☎(3362)7743	
都営バス新宿支所	西新宿3-19-1	☎(3377)5334	
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 4番出口そば(改札外)	☎(5354)4351	
関東観光	中野区東中野5-23-14	☎(3362)6636	午前9時～12時 午後1時～5時 (土・日曜日、祝日を除く)

※年末年始の取り扱いは、各取扱窓口へお問い合わせください。

問合せ 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)

区内中小企業等の経営をサポート



●経営サポートセミナー

同ステーションでは、月1回、区内中小企業等の経営をサポートするセミナーを開催しています。

申し込み方法等詳しくは、同ステーションホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



会場 ▶11月20日(木)午後2時～3時30分…オンライン(Zoom)／セミナー「材料費高騰に負けない！儲かる飲食店の販売戦略」

▶12月8日(月)午後2時～4時…BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)／セミナー「対話で組織を強くする！“次世代型”人事制度」

対象 区内中小企業、区内で創業を目指す方ほか

●新宿ビジネスレター(メールマガジン)を配信しています

区内中小企業等向けに、区や東京都、国、その他支援機関等のタイムリーな情報を月2回配信しています。ぜひ、ご登録ください。

●新宿ビジネスジャーナル(冊子)を創刊しました

区の産業関連情報や、事業者の取り組み・挑戦等を紹介し、地域経済を支える区内中小企業を応援する冊子を創刊しました。今後は年2回(9月と3月)発行し、BIZ新宿や金融機関等で配布します。

★メールマガジン・冊子について詳しくは、同ステーションホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。



問合せ 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702

健康診査を受けましょう

受診には令和7年度の健康診査受診券が必要です(対象の方へ5月下旬に発送済み)。対象の方で受診券をお持ちでない方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。新宿区ホームページ(右上二次元コード)でもご案内しています。



●年に1度の健康チェック

場 区の指定医療機関

対象 区内在住で、次のいずれかに該当する方(令和8年3月31日時点の年齢)

▶16歳～39歳の方で学校・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歳以上の方(施設入所者を除く)

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。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

受診の流れ

▶区の指定医療機関を確認・予約…新宿区ホームページ(右上二次元コード)、健診特設ウェブサイト(右下二次元コード)、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…健康診査受診券とマイナ保険証等を医療機関へお持ちください。受診券は台紙からはがさずに、お持ちください。

▶結果説明…後日、対面等で通知します。

問合せ 健康づくり課健診係 ☎(5273)4207

