

新宿区×よしもと ワクワク！
スポーツ体験プロジェクト

バレーボールを
体験してみよう

バレーボール教室



講師

オリンピックに3大会連続で出場した、大林素子さん(右上写真)が講師を務めます。

日 1月17日(土)午後1時～2時45分

場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対 小学生、60名

☎電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか、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(質問▶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、▶④バレーボール競技経験、▶⑤実施後アンケートへの回答可否)を記入)で、12月22日(月)午後3時まで(はがきは12月22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(右下二次元コード。📄<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、1月6日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

☎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・📠(3209)8264

吉本芸人



ゲスト

八木真澄
(サバンナ)



ゲスト

ロッキー
(野性爆弾)



ゲスト

三浦リョースケ
(あさがお)



司会

キクチ
ウツカナイ。



区オリジナル3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験してみませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。



日 1月15日(木)午後2時～4時

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

☎12月8日(月)～23日(火)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・📠(6205)5083へ。先着順。

☎▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係
▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839
▶しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



新宿いきいき体操



新宿ごっくん体操



しんじゅく100トレ

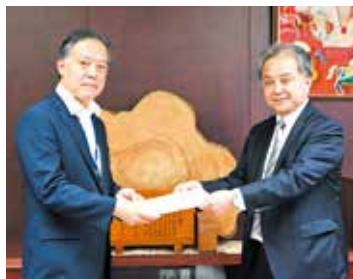
外部評価実施結果



区の施策や事業がどのような成果をもたらしているかを分析・検証する行政評価を実施しています。

外部評価は、学識経験者・区民・区内各種団体の構成員で構成する外部評価委員会が内部評価実施結果を踏まえて区民の視点で評価するものです。

令和7年度は、外部評価委員会からの行政評価制度見直しに向けた提言を踏まえ、新たな手法を試行し、3つのテーマ・6の計画事業・15の経常事業について、外部評価を行いました。なお、計画事業は、事業を構成する一つ一つの事業(枝事業)ごとに評価しました(事業数は枝事業を含む全11事業)。



区長報告の様子

評価結果 テーマ別評価では、3つのテーマのうち、2つのテーマを「おおむね良好」と評価し、1つのテーマを「やや不十分」と評価しました。計画事業の評価では、枝事業を含む11事業のうち、9事業を「計画どおり」と評価し、2事業を「計画以下」と評価しました。また、経常事業の評価では、15事業のうち、14事業を「適切」と評価し、1事業を「改善が必要」と評価しました。

実施結果報告書の閲覧 企画政策課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館(区政情報センターでは有償頒布あり)
※新宿区ホームページ(右下二次元コード)でもご覧いただけます。

内部評価・外部評価実施結果へのご意見を募集しています

12月26日(金)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)で募集します。ご意見は、内部評価・外部評価実施結果を踏まえて行う区の総合判断の参考にします。

☎企画政策課 ☎(5273)3502



健康診査を受けましょう



年に1度の健康チェック

場 区の指定医療機関

対 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(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。

がん検診も受けましょう～内視鏡検査は1月31日まで

加入している健康保険に関係なく受診できます。検診の種類は右上表のとおりです。

受診方法等
詳しくはこちら



新宿区
ホームページ



健診特設
サイト

がん検診の種類	対象(年齢は令和8年3月31日時点)	費用※1
胃内視鏡(胃カメラ) 令和8年1月31日まで	50歳以上(胃部エックス線は40歳～49歳も受診可)	2,000円
胃部エックス線(バリウム)		1,900円
大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	600円
胸部エックス線	40歳以上	900円
胸部エックス線+喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方※2	1,200円
子宮頸がん(子宮頸部細胞診)	20歳以上の偶数年齢の女性※3	900円
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上の偶数年齢の女性※3	800円
前立腺がん	50歳以上の男性	200円

※1…特別区民税が非課税の世帯・生活保護等を受けている世帯の方は、免除制度があります(受診前に申請が必要)。

※2…1日の喫煙本数×喫煙年数(過去の喫煙年数を含む)が600以上の方です。

※3…令和6年度に検診を受診していない方は、奇数年齢でも受診できます。

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207