

毎月5・15・25日発行

1/15

令和8年(2026年)

No.2523

広報

新宿 SHINJUKU

首都直下地震に備えて



詳しくは2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・FAX(3209)9900

土・日曜日もご案内

受付時間：午前8時～午後7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

会計年度任用職員を募集しています…6面

新宿文化センターリニューアル記念 NHK「新・BS日本のうた」…12面

シンジュク



今月は お休みします

12月15日号で正しい解説をしていたのはここでした!

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

備えて安心

在宅避難のススメ



「災害時はまず避難所へ」と考えがちですが、避難所の生活は、プライバシーを確保するのも難しく、精神的なストレスで体調を崩す方もいます。

区では、住み慣れた自宅での「在宅避難」を推進しています。在宅避難について知り、日頃から災害に備えましょう。

問危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874

防災について
詳しくは
新宿区ホームページを
ご覧ください



家具転倒防止器具
取付け事業は
こちらから



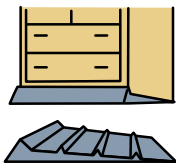
1

在宅避難の
心得

家具転倒を防いで命と生活スペースを守る

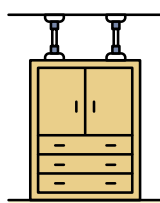
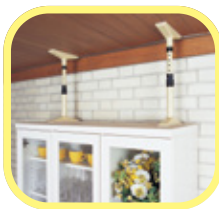
自宅に住み続けることが困難になる要因には、建物の倒壊だけでなく、家具の転倒もあります。家具転倒防止器具を活用して備えましょう。区では、家具転倒防止器具のあっせんや取り付け事業を行っています。

●家具転倒防止器具



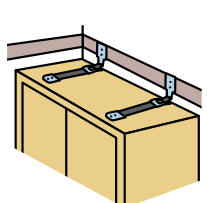
転倒防止板

家具の前下部に敷くだけ。家具の幅に合わせてはさみやカッターでカットできる



つっぱり棒

賃貸住宅でも使いやすいタイプ。家具を傷つけることなく取り付けできる



ベルト式金具・L字型金具

壁と家具をベルトや金具で固定(壁の形状等によって設置できない場合あり)

2

在宅避難の
心得

食べ慣れた・使い慣れたものを備蓄する

備蓄というと、特別な防災用品を想像するかもしれませんが、避難生活では、日頃親しんだものを揃えることも大切です。まずは基本(必要最低限)の防災セットを揃えて、自分に必要なものをプラスして備蓄しましょう。

▶防災ハンドブック「災害に備えて」(右二次元コードで閲覧可)



備蓄品
チェックリストは
こちらから



まずは基本の 防災セットを



品目例

- ▶ 懐中電灯
- ▶ 非常食
- ▶ 携帯トイレ
- ▶ 飲料水
- ▶ 携帯ラジオ
- ▶ スマホの充電器
- ▶ 救急セット
- ▶ 軍手

区でのあっせんを 受けられます

詳しくは、新宿区
ホームページをご覧ください。



自分に必要なものを プラス

高齢者・持病がある人
常備薬(処方薬)、補聴器用電池、入れ歯洗浄剤、柔らかい食品(おかゆ等)ほか



乳幼児のいる人
粉ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつ、おしりふきほか



ペットを飼っている人
ペットフード・水、トイレ(ペットシートや猫の砂等)ほか



ペットのいる家庭こそ在宅避難を

避難所ではペットの同行ができますが、ペットは別のスペースでの避難となり、飼い主もペットもストレスのある避難生活を余儀なくされます。

3日～1週間分の 食料・水、携帯トイレを

避難生活が長引くと心配なのが食事です。最低でも3日間分の、家族分の食料と水を備えましょう。日頃から食べているレトルト食品や缶詰、お菓子、飲料等を買置きして、食べた分を買い足すローリングストックなら、無理なく備蓄できます。万が一、避難生活が長引いて備蓄が足りなくなった時は、避難所で受け付けすることで、在宅でも避難所での配給を受けられます。

1人あたり
1日分の目安

水→3ℓ

携帯トイレ
→5～7回分



水道が復旧しても すぐにトイレは使えない!?

災害時は排水管が破損している可能性があるため、排水管の確認がとれるまでトイレは使用できません。特にマンション等の集合住宅で、破損した状態で流してしまうと下の階に汚水が漏れることがあります。携帯トイレを忘れずに備蓄しましょう。

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

SHINJUKU CITY 23rd
新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン
HALF MARATHON

大会当日1月25日は交通規制にご理解・ご協力をお願いします

大会当日は、下図のとおり交通規制を実施します。最新情報等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄 <https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/traffic-control/>)でご案内しています。

📍 同大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎ (3232)7701・FAX (3209)1833



イベントを同時開催!

当日は、開会式を午前8時から行うほか、下記のとおりイベントを開催します。詳しくは、同大会ホームページ(上二次元コード。📄 <https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/event/>)をご覧ください。

時間 午前10時～午後4時
場 国立競技場(霞ヶ丘町10-1)
内 和太鼓・ダンス等の応援パフォーマンス、観光・体験・物販・フードトラックほか

都営バス 白61・飯62・橋63・高71・宿75・黒77・早81・池86・品97系統は、時間により休止・う回・短縮運行します。詳しくは、停留所でご確認ください。

- ▶ 東方向へは甲州街道へ、西方向へは青山通りか大久保通りへ、南北方向へは外苑東通りか山手通りへ、う回してください。
- ▶ 交通規制中は、コースへの立ち入り・横断はできません。ランナー通過時は、歩行者・自転車の横断も制限します。歩道橋や地下道のご利用をお願いします。
- ▶ 自転車・キックボード等は、コース沿道では降車して歩道を移動してください。
- ▶ コース上の路上パーキングは、1月24日(土)午後7時以降、利用できません。車両はレッカー移動の対象です。
- ▶ コース周辺の大会準備作業は、1月24日(土)から行います。

規制内容	時間
● 規制内容 ※時間は目安です。	
1 明治神宮外苑周辺・スタジアム通り	午前7時30分～午後2時45分
2 国立競技場周辺	
3 外苑西通り(四谷四丁目→仙寿院)	
4 慶應病院南側新宿区道(大京町⇄信濃町駅前)	
5 首都高速道路4号新宿線(上り線外苑出口) ※上り線外苑入口は通行可(北参道方向から) ※下り線外苑入口は通行可(仙寿院方向から) ※下り線外苑出口は通行可	午前8時～午後1時
6 外苑西通り(四谷四丁目交差点) ※仙寿院から通行規制	
7 甲州街道(御苑トンネル)下り	
8 新宿通り(新宿二丁目交差点) ※四谷三丁目から通行規制	午前8時～11時
9 御苑大通り(新宿五丁目東→新宿二丁目南)	
10 千駄ヶ谷ぎょうえんトンネル (千駄ヶ谷五丁目→新宿二丁目南)	
11 靖国通り上り(住吉町→市谷八幡町) 靖国通り下り(市谷八幡町→新宿五丁目東)	
12 新宿通り(新宿大ガード⇄新宿二丁目)	
13 明治通り(新宿三丁目) ※新宿四丁目・新宿五丁目から通行規制	午前8時～10時
14 外堀通り(市谷見附→飯田橋)	午前8時15分～10時30分
15 神楽坂通り(神楽坂上⇄神楽坂下)	
16 大久保通り(飯田橋→神楽坂上) ※新隆慶橋西詰から通行規制	午前8時15分～10時15分

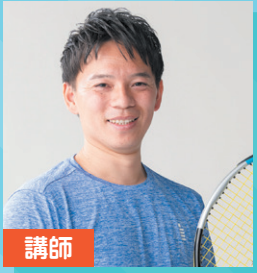
新宿区×よしもと ワクワク！

スポーツ体験プロジェクト

車いす

テニス教室

パラスポーツを体験しよう



講師

真田卓さん

パリ2024パラリンピック出場、東京2020パラリンピックシングルスベスト16、ダブルスベスト4の成績を収めた真田卓さんが講師を務めます。

この機会にパラスポーツを体験してみませんか。

日 2月15日(日)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、40名

申 電話かほかぎ・ファックス(3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(▶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パラスポーツ経験、▶⑤実施後アンケートへの協力可否)を記入)で1月26日(月)午後3時まで(ほかぎは26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。QR 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、2月3日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。


問 吉本興業株式会社 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

吉本芸人




ゲスト

かけおち



ゲスト

ひょっこりはん キクチウソツカナイ。



司会

エリア拡大！

銭湯巡りでスタンプを集めて景品をゲットしよう！

トーキョー バス スケープ

TOKYO BATHSCAPE

新宿・杉並・中野・渋谷 デジタルスタンプラリー

●新宿区・杉並区・中野区・渋谷区の60銭湯でスタンプラリーを実施

仕事帰りや休日に、気軽に銭湯を利用してみませんか。

専用アプリをダウンロードし、参加してください。1軒の浴場で1スタンプがゲットできます。

スタンプの達成状況により、ステッカーや缶バッジ、バスタオルを差し上げます(いずれも数に限りあり)。詳しくは、同イベントサイト(右二次元コード。QR https://suginami1010.com/tokyobathscape2025/)でご案内しています。

日 2月15日(日)まで

場 新宿区・杉並区・中野区・渋谷区の銭湯60か所

対 中学生以上



後援 新宿区

問 地域コミュニティ課管理係 ☎(5273) 3519



新宿浴場組合公式キャラクター
ゆげじい

入学祝金を支給します



新小学1年生・新中学1年生の学齢のお子さんへ

児童・生徒の健やかな成長を支援するため、入学祝金を支給します。対象世帯へ1月23日(金)に案内通知を発送します。祝金を受給するには、3月31日(火)までに手続きが必要です。

対 下記のいずれにも該当するお子さん

▶平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ(新小学1年生の学齢)または、平成25年4月2日～26年4月1日生まれ(新中学1年生の学齢)

▶令和8年1月1日(基準日)に、区に住民登録がある

※DV等の特別な事情があり区に住民登録がない方は、問合せ先へご相談ください。

支給額 ▶新小学1年生…5万円、▶新中学1年生…10万円

問 学校運営課給付金担当(学校運営支援係内) ☎(5273)4297

シルバー人材センター 新規会員・受講生を募集

出張入会説明会を開催(新規会員募集)

説明会終了後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日同センターで接遇研修・就業相談を行います。

日 場 ▶2月9日(月)…戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)、▶2月12日(木)…四谷地域センター(内藤町87)、▶2月13日(金)…牛込簗笥地域センター(簗笥町15)、いずれも午後1時30分から午後3時30分から各1時間程度

申 電話で問合せ先へ。各回先着20名。

問 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

パソコン教室(Windows11)

日 時 下表のとおり。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 ▶①～⑥は500円、▶⑦⑧は1,000円が必要)

申 はがきかファックスに3面記入例のほか受付番号(①～⑩の別)を記入し、1月23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1月31日(土)までに郵送でお知らせします。

※定員に満たない場合は締め切り後も受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

場 問 同センター

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	2月2日(月)・9日(月)	午前	①
			午後	②
		3月3日(火)・10日(火)	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	2月13日(金)・20日(金)	午前	⑤
		3月11日(水)・18日(水)	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	2月17日(火)・24日(火)	午前	⑦
		3月12日(木)・19日(木)	午後	⑧
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	2月3日(火)・10日(火)	午前	⑨
			午後	⑩
		3月2日(月)・9日(月)	午前	⑪
			午後	⑫
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	2月13日(金)・20日(金)	午後	⑬
		3月11日(水)・18日(水)	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)	2月17日(火)・24日(火)	午後	⑮
		3月12日(木)・19日(木)	午前	⑯
Windows11とネット	Windows11の基礎(検索・生成AI等)	2月12日(木)・19日(木)	午前	⑰
		3月6日(金)・13日(金)	午後	⑱

後期高齢者医療制度に加入している方へ

1

医療費等通知書を1月26日に発送します

診療年月、医療機関等の名称、医療費(10割分の金額と自己負担相当額)等を記載しています。受診内容等をご確認ください。

※ 令和7年11月28日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～7年8月に保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

☎ 東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519 (土・日曜日、祝日等を除く)

新宿区の国民健康保険に加入している方へ

2

医療費のお知らせを2月上旬に発送します

令和6年12月～7年11月の診療分を記載しています。診療日数等の確認にご利用ください。同お知らせは、確定申告(医療費控除)に使用できる場合があります。再発行はできませんので大切に保管してください。

☎ 区の国民健康保険に加入し、上記期間に医療機関を受診した方
☎ 医療保険年金課国保給付係 ☎(5273)4149

住民税の申告・支払い

3

特別区民税・都民税(住民税)の申告は3月16日までに

令和8年度の申告書を下記対象の方に2月6日(金)に発送します。上記期限までに郵送で申告してください。マイナンバーカードをお持ちの方は新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申告できます。



※ 令和7年度の住民税を申告した方ほか

必要書類 運転免許証等の本人確認書類(代理申告の場合、委任状・代理人の本人確認書類・申告者の本人確認書類が必要)

※申告内容は国民健康保険料・介護保険料等の算定の資料になります。収入が一定額以下の方も、申告にご協力ください。

申告先・問合せ 税務課課税第一係 ☎(5273)4107・課税第二係 ☎(5273)4108(いずれも〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎6階)

特別区民税・都民税・森林環境税のお支払いは納期限までに

●普通徴収の第4期納期限は2月2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・電子マネー・インターネットバンキング・クレジットカード払いも

利用できます。

※納期限を過ぎると、延滞金が加算される場合があります。

●便利な口座振替をご利用ください

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。

☎ 税務課収納管理係 ☎(5273)4139

●納付が困難な方はご相談ください

特別区民税・都民税・森林環境税の納付相談を実施しています。来庁での相談のほか、電話相談も受け付けています。

☎ 滞納対策課徴収係(本庁舎6階) ☎(5273)4311(受け付けは区納付案内センター)

税証明はコンビニ交付サービスのご利用を

区内在住で、区に税情報(令和4～7年度)があり、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストア等で住民税の課税(非課税)証明書・納税証明書を取得できます(1通につき200円。区の窓口より100円安く取得可)。

☎ 税務課収納管理係 ☎(5273)4139

確定申告をする方へ

4

e-Taxや税理士による無料申告相談をご利用ください

●マイナンバーカードをお持ちの方へ

e-Taxを利用してご自宅からスマートフォン・パソコンで確定申告ができます。源泉徴収票・医療費控除・寄附金控除等を自動入力できるマイナポータル連携もご利用ください。詳しくは、国税庁ホームページ(右下二次元コード。☎<https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/mynapo.htm>)をご覧ください。



●税理士による無料申告相談

インターネットで申し込みます(右表参照)。電話では申し込みません。
※当日会場でも受け付けますが、入場整理券(数に限りあり)が必要です。
※譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除の初年度適用の方、所得金額が高額な方や相続税・贈与税の申告相談はできません。

☎ ▶新宿税務署 ☎(6757)7776、▶四谷税務署 ☎(3359)4451

令和7年分の確定申告会場はベルサール渋谷ファーストです

会場への入場にはLINEによる予約が必要です。原則として、スマートフォンとマイナンバーカードでの申告となります。LINEアプリ(右二次元コード)で国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して、各日14日前～2営業日前に予約してください。



※開設期間中、新宿税務署・四谷税務署に確定申告会場はありません。

☎ 2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く。3月1日(日)は開場)
相談は午前9時15分～午後5時、受け付けは午前8時30分～午後4時

☎ ベルサール渋谷ファースト(渋谷区東1-2-20、住友不動産渋谷ファーストタワー2階)

●新宿税務署管内の方

日程	会場
1月28日(水)・29日(木)、2月3日(火)～6日(金)・12日(水)・13日(金)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
2月9日(月)・10日(火)	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時 受け付け 午前9時30分～午後3時	
申し込みサイト ☎ https://coubic.com/shinjukuzei/booking_pages#pageContent	



●四谷税務署管内の方

日程	会場
1月20日(火)～22日(木)	牛込竈端地域センター(竈端町15)
1月23日(金)・26日(月)	四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
1月28日(水)～30日(金)	榎町地域センター(早稲田町85)
2月4日(火)～6日(金)	若松地域センター(若松町12-6)
相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時 受け付け 午前9時～11時30分、午後1時～3時	
申し込みサイト ☎ https://coubic.com/yotsuyazei/booking_pages#pageContent	



会計年度任用職員を募集しています

任用期間は4月1日から1年間で、交通費を支給します(上限あり)。対象・勤務日時・勤務内容・報酬・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。



宿直相談員

定 若干名
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(3月上旬)
申込期限 1月29日(木)
固 総務課庁舎管理係 ☎(5273)3495

コミュニティ推進員・ 地区コミュニティ推進員

①コミュニティ推進員
定 1名
②地区コミュニティ推進員
定 特別出張所(榎町・落合第二・柏木)ごとに1名
共通事項
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月上旬～中旬)
申込期限 1月28日(水)
固 ▶①地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127、▶②榎町 ☎(3202)2461・落合第二 ☎(3951)9177・柏木 ☎(3363)3641の各特別出張所

産業振興課職員

①経営相談員
②商店会サポーター
③産業振興推進員
共通事項
定 ▶①②各4名、▶③2名
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(3月5日(木)か6日(金))
申込期限 2月10日(火)
固 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701

障害福祉サービス事業者指導員

定 2名
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月9日(月))
申込期限 1月30日(金)
固 障害者福祉課事業指導係 ☎(5273)4194

高齢者福祉相談員 甲・乙

定 ▶甲…2名程度、▶乙…2名程度
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月中旬)
申込期限 1月30日(金)
固 高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

介護保険課職員

①介護保険料納付相談員
定 1名
②介護保険認定調査員 甲・乙
定 ▶甲…1名、▶乙…11名
共通事項
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月上旬～中旬)
申込期限 1月29日(木)
固 介護保険課▶①資格係 ☎(5273)4597、▶②認定第二係 ☎(5273)4255

家庭相談員

定 1名
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月10日(火))
申込期限 1月29日(木)
固 児童育成担当課育成支援係 ☎(5273)4558

子ども総合センター・ 子ども家庭支援センター職員

①児童指導ワーカー
②心理指導員(発達支援)
③言語聴覚士(発達支援)
④理学療法士(発達支援)
⑤看護師(発達支援)
⑥保育所等訪問支援員(発達支援)
⑦在宅児等訪問支援員(発達支援)
⑧療育指導員(発達支援)
⑨虐待対策ワーカー
共通事項
定 若干名
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月上旬～下旬)
申込期限 1月30日(金)
固 子ども総合センター▶①子育て支援係 ☎(3232)0695、▶②～⑧発達支援係 ☎(3232)0679、▶⑨総合相談第一係 ☎(3232)0674

保健センター職員(看護職)

定 保健センター(牛込・四谷・東新宿・落合)計10名
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月中旬)
申込期限 1月30日(金)
固 牛込保健センター ☎(3260)6231

女性の健康支援員(一)(二)

定 各1名
選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(2月12日(木))
申込期限 1月29日(木)
固 四谷保健センター ☎(3351)5161

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)のご利用を

ゴールデンウィーク(4月25日～5月10日)の利用抽選を行います

受付窓口 ▶月～金曜日(祝日等を除く)…区保養施設受付(本庁舎1階)
☎(5273)3881(午前9時～午後5時)、▶土・日曜日、祝日等…㈱日本旅行
☎(5369)3902(午前10時～午後6時)

固 区内在住・在勤の方と同行者
宿泊日数 3泊4日以内(1グループにつき5室以内)
申 1月26日(必着)までに受付窓口・特別出張所で配布している専用往復はがき(1グループにつき1枚)でお申し込みください。結果は全員に2月9日(月)まで

にお知らせします。当選した方は2月16日(月)までに受付窓口へ電話または直接、利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果(予約)は取り消します。

※抽選後の空室予約は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日～2日前に宿泊受付窓口で受け付けます。

区の担当課 教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

同施設の指定管理者を指定しました

指定管理者 信州リゾートサービス(株)

指定期間 4月1日から5年間

固 教育支援課教育活動支援係



名誉区民の 宮田哲男さんが逝去



新宿区名誉区民の宮田哲男さん(長唄唄方)が11月30日に逝去されました(享年91)。

宮田哲男さんは、昭和25年、稀音家六幸治に入門し長唄の修業を始め、昭和28年2月に8代目稀音家三郎助に師事、同年4月東京芸術大学音楽部邦楽科に入学し、研鑽を積みました。

昭和63年に文化庁芸術祭賞、平成2年に芸術選

奨文部大臣賞、平成4年にモービル音楽賞、平成7年に松尾芸能賞邦楽最優秀賞を受賞。平成10年には重要無形文化財保持者(人間国宝)に認定。区では平成12年1月、宮田哲男さんの文化芸術への貢献、功績をたたえ、名誉区民の称号を贈りました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

固 総務課総務係 ☎(5273)3505

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

特別支援学級・新宿養護学校連合作品展

日 1月28日(水)～2月12日(水)午前10時～午後5時
場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)
内 図画工作・書写ほか
参加校 ▶愛日小(若竹学級)、▶東戸山小(若草学級)、▶花園小(新苑学級)、▶落合第二小(若葉学級)、▶柏木小(柏葉学級)、▶四谷中(新苑学級)、▶西新宿中(E組)、▶新宿中(若草学級)、▶新宿養護
教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074

親子で学ぶデンタルセミナー

●家族みんなでいい歯を守ろう！
YouTubeを利用した講座(60分程度)です。お申し込みいただいた方のうち、区内在住の小学生と保護者の組で希望する先着100組に歯ブラシセットを差し上げます。
配信期間 2月5日(水)午前9時～25日(水)午後5時
対 区内在住・在勤・在学の方
申 1月19日(月)午前9時～2月20日(金)午後5時に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
場 落合保健センター ☎(3952)7161

消費者講座

●親子で知るエシカルとバレンタインの手作りお菓子
日 2月11日(祝)午後1時～4時(受け付けは午後0時30分から)
場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
対 区内在住・在勤・在学の小学生と保護者、8組
費 500円(材料費)
持 エプロン、三角巾かバンダナ
申 2月2日(月)までに電話かファックス・電子メール(3面記入例のほかお子さんの氏名・学年、お持ちの方は電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。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。
場 新宿消費生活センター ☎(5273)3834・FAX(6268)9873・✉jigyous@c-support.or.jp

子ども向けクラシックコンサート

●オーケストラミュージックへようこそ
日 2月28日(土)▶①午前11時～12時、▶②午後2時～3時
場 四谷区民ホール(内藤町87)
対 区内在住の小学生までのお子さんと保護者、各回5組10名
後援 新宿区、新宿区教育委員会
申 はがきか電子メールに3面記入例のほかお子さんの年齢、希望回(①②の別)を記入し、1月31日(必

着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場 マミューズ(〒162-0066市谷台町10-2-601) ☎090(2172)7312(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時)・✉orchestra.mumuse@gmail.com

高齢者・介護

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談
日 ▶①2月4日(水)、▶②2月26日(水)いずれも午後2時30分～4時
対 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名
内 医師による相談
申 1月19日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。
場 ①戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20) ☎(3203)3143、▶②四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16) ☎(5367)6770
●認知症介護者相談
日 2月5日(水)午前9時30分～11時30分
場 区役所本庁舎3階302会議室
対 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
内 精神科医師による相談
申 1月19日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。
場 高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

もうこれで騙されない詐欺の手口を知ろう！

日 2月6日(金)午後1時30分～2時30分
対 区内在住の50歳以上、20名
内 牛込警察署員による最新の詐欺対策
申 1月17日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422(午前9時～午後6時)

多世代交流落語会

たてかわせいこう
●立川成幸落語会
高田馬場第二学童クラブの児童と一緒に鑑賞します。
日 2月6日(金)午後2時～3時15分
対 区内在住の60歳以上、50名
申 2月2日(月)～5日(水)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証作成が必要です。
場 高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)



立川成幸

筋骨・体力確認会
～きがるにチェック！

運動能力・骨密度・血管年齢測定等を実施します。
日 2月12日(水)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 1月19日(月)～30日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。
場 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



弦楽四重奏コンサート

日 2月15日(日)午後2時～3時
対 区内在住の60歳以上、30名
内 クラシック、唱歌、歌謡曲ほか
申 1月25日(日)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。
場 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751(午前9時～午後6時)・FAX(3369)0081

介護者講座

●認知症の薬について
薬だけに頼らない介護のポイント
日 2月26日(水)午後2時～3時30分
場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)
対 区内在住・在勤の方、30名
申 1月17日(土)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
場 角筈高齢者総合相談センター ☎(5309)2136・FAX(5309)2137

すべての方

選べる！実務講座(Web通信講座)

●「資格の大原」提携
受講期間・科目・費用等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。
対 区内在住・在勤の方、30名
申 はがき・ファックスに3面記入例のほか区内在住の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、2月6日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場 ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29) ☎(3208)2311・FAX(3208)3100



イベントのつづき

女性だって仕事を頑張りたい！

●キャリアアップ～リーダーのチャンスをつかむには
YouTubeで動画(90分程度)を配信します。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 2月11日(祝)まで

対 区内在住・在勤・在学の働き方に悩む女性、キャリアアップをしたい女性

申 2月11日(祝)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

問 男女共同参画課 ☎(3341)0801



LGBTQ～受診時の信頼関係を築くために

YouTubeで動画(90分程度)を配信します。申込者には動画サイトのURLを送信します。

配信期間 2月11日(祝)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

申 2月11日(祝)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

問 男女共同参画課 ☎(3341)0801



所蔵資料展 新宿の遺跡

●特集・市谷の遺跡

近年発掘された遺跡や出土品を中心に新宿の歴史を紹介します。

日 1月17日(土)～4月12日(日)午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで。第2・第4月曜日(祝日の場合は翌平日)を除く)

場 問 新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16) ☎(3359)2131



染付鷺竹文中皿(納戸町遺跡) 地下室(市谷加賀町一丁目遺跡)



脇差(市谷柳町遺跡)

いきいきウォーク新宿

●新宿山ノ手七福神めぐり

日時・集合場所等 1月23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分ごろ白銀公園(白銀町3)で解散(約6km)

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 1月22日(木)までに電話かファックス(3面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。

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



新宿中央公園植物クラブ

●冬芽観察会

日時・集合場所等 1月27日(火)午前10時30分に同園管理事務所(西新宿2-11-1)集合、正午に同園で解散(雨天実施)

持 ルーペ(拡大鏡)、飲み物

申 1月25日(日)までに電話で問合せ先へ。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。

問 同園管理事務所 ☎(3342)4509



新宿矯正展

日 1月31日(土)～2月5日(木)午前9時～午後8時(1月31日(土)は午前11時から、2月5日(木)は午後4時まで)

場 新宿駅西口広場イベントコーナー

内 受刑者の刑務所内での生活・作業を紹介する展示、刑務所作業製品(家具・文具・靴・せっけん・革バッグ等)の展示販売

主 府中刑務所、矯正協会刑務作業協力事業部

後援 新宿区、新宿区保護司会

問 府中刑務所作業部門 ☎042(362)3101

すいとんの会

●語りつごう いのちの大切さを

戦争体験談を聞き、戦時中の代用食「すいとん」を食べながら平和の大切さについて懇談します。

※すいとんはアレルギーに対応していません。

日 1月31日(土)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時から)

共 新宿区平和派遣の会

場 申 当日直接、牛込竈笥地域センター(竈笥町15)へ。先着60名。

問 総務課総務係 ☎(5273)3505

四谷ひろばパソコン講座

日 内 ▶①エクセル入門…2月2日(月)・16日(月)午後3時30分～5時30分、全2回

▶②エクセル入門…2月4日(水)・11日(祝)・18日(水)・25日(水)午後1時～3時、全4回

場 四谷ひろば(四谷4-20)

費 ▶①3,000円、▶②6,000円(いずれも教材費等)

申 往復はがきに3面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、1月19日(月)～26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 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087



女性しごと応援キャラバンin新宿

●久しぶりでも大丈夫! 通る書類作成のポイント

日 2月3日(火) ▶①セミナー…午前10時～12時、▶②個別相談会…午後0時20分～1時25分(1人につき30分)

場 TKP新宿西口カンファレンスセンター(西新宿1-10-1)

対 就職活動中の女性、▶①100名、▶②12名

内 応募書類の書き方、自己PR・志望動機の作り方ほか

共 新宿区

申 1月19日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右上二次元コード。https://josei-caravan.jp/)からも申し込みます。託児あり(生後6か月以上の末就学児、先着10名。1月28日(水)正午までに問合せ先ホームページから申し込み)。

問 同イベント運営事務局 ☎(6734)1346



自分の肺を守るために～肺がん・COPDと加熱式たばこの影響

日 内 2月4日(水) ▶①肺機能チェック…午前9時20分～9時40分、午前9時40分～10時(いずれも同じ内容)、▶②講演会…午前10時～11時30分(①のみの参加は不可)

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 1月19日(月)から電話かファックス(3面記入例のほか、①に参加する方は希望時間を記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

場 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943



ささえーる 中落合の講座

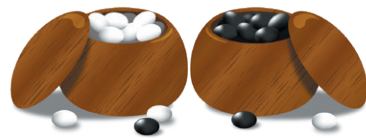
●囲碁カフェ

日 2月7日(土)午後1時～3時

対 区内在住・在勤・在学の方、20名

申 1月30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)



音楽と朗読を楽しむひととき

●歌とギターとアルパ演奏、朗読のコラボ

日 2月8日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)

対 区内在住・在勤・在学の方、90名(小学3年生までは保護者同伴)

申 1月17日(土)～2月1日(日)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 問 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422(午前9時～午後6時)

イベントのつづき

余り布からフクロウのブローチ作り

日 2月10日(火)午後1時～4時
場 新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
費 300円(材料費等)
持 余り布2種類(各15cm×15cm)、裁縫道具、筆記用具
対 区内在住・在勤の方、15名
共 新宿環境リサイクル活動の会
申 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、1月28日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問 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)



水素情報館「東京スイソミル」の見学会

日時・集合場所等 2月20日(金)午後0時30分にJR潮見駅集合、午後4時に現地解散
費 100円(資料代)
持 A4サイズの資料が入るマイバッグ、筆記用具
対 区内在住・在勤の方、15名
共 新宿環境リサイクル活動の会
申 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、2月3日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問 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)

手作り作品講習会

●春のフラワーアレンジメント
日 2月12日(木)午後2時～4時
対 区内在住の16歳以上、9名
費 2,200円(材料費)
申 1月17日(土)から直接、問合せ先へ。先着順。
場 問 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

ささえーる 薬王寺の講座

①パソコン講座
日 2月13日(金)・20日(金)午後1時30分～3時、全2回
②マニキュアと爪のお手入れ
日 2月17日(火)午後2時～3時
③スマートフォン講座
日 2月18日(水)午後2時～4時
共通事項
対 区内在住の60歳以上、▶①③各5名、▶②20名程度
申 1月28日(水)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)



夫婦のコミュニケーション～あきらめていませんか？

日 2月14日(土)午前10時～12時
対 区内在住・在勤・在学の方、30名(夫婦での参加可)
申 1月17日(土)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 問 男女共同参画課(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801



生ごみからたい肥づくりサロン

日 2月15日(日)午後1時30分～3時
内 ダンボールたい肥や土づくりの情報交換
申 往復はがきか電子メールに3面記入例のとおり記入し、2月3日(必着)までに問合せ先へ。定員20名。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。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。
場 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



食育講演会

●地域の薬局からお届け！～食と薬のちょうどいい関係
日 2月18日(水)午後2時～4時
場 区役所第2分庁舎分館1階会議室
対 区内在住・在勤・在学の方、50名
内 クスリの龍生堂薬局の管理栄養士・薬剤師による講演
申 1月19日(月)～2月17日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。
問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「ひざ痛対策～ひざが痛む人のための のぼりんおりりんひざラク体操」もあります。動画は新宿区ホームページ(右二次元コード)からご覧いただけます。
日 2月19日(木)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 1月19日(月)～30日(金)に電話かファックス(3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・✉(6205)5083



図書館の催し

一般向け

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶「誰でもかんたん色鉛筆教室」色鉛筆で動物・植物を描こう(2/6)

▶「誰でもかんたん色鉛筆教室」色鉛筆で風景や小物を描こう(2/13)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶絵本作家まつざわありささんの「ボールペン画教室」(2/8)

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

区民のひろば

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。

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

サークル紹介・会員募集

◆英会話 毎週金曜日午前10時～10時50分、戸塚地域センターで。60歳以上対象。外国人講師による旅行に使える英会話。費 入会金1,000円・月3,500円。問 Palm Trees・林 ☎070(4797)1625

◆コーラス 毎月第1・第3火曜日午後1時30分～3時30分、上落合地域交流館で。ボイストレーニング・呼吸法・頭の体操ほか。費 月3,000円。問 フラワーコーラス・石神 ☎(3952)3545

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



全国大会等に出場する高校生に 旅費・宿泊費を助成します

対象・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。



対 区に住民登録がある高校生で、官公庁か官公庁に準ずる団体が主催する全国大会か関東大会に、予選会・選考会または推薦で出場権を得た方

助成限度額 1人につき年5万円

申 3月31日(木)までに所定の申請書等を郵送(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、新宿区ホームページ(上二次元コード)から取り出せます。

問 **子ども家庭課企画係**(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4261



高齢者・介護



高齢者の介護予防・健康づくり等の 活動を行う団体を支援します

●令和8年度通所型住民主体サービス・ 活動事業補助金

住民主体で介護予防のための運動や会食等の活動を週1回1時間以上行う団体に補助金を交付します。申請を検討している場合は、**右上記**説明会へ参加または直接、問合せ先へお問い合わせください。

申請期間 2月2日(月)～27日(金)

対 高齢者の介護予防・健康づくり等の活動を行う団体

●同補助金交付申請説明会

日 1月30日(金)午後6時～7時

場 **申** 当日直接、区役所本庁舎4階401会議室へ。

問 **地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係**(本庁舎2階) ☎(5273)4193



すべての方



コンビニ交付サービスの休止

1月21日(水)はメンテナンスのため休止します。

問 ▶ 住民票の写し・印鑑登録証明書…**戸籍住民課住民記録係** ☎(5273)3821、▶ 税証明…**税務課収納管理係** ☎(5273)4139

子ども・子育て会議

日 1月27日(火)午後6時～8時

場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申 傍聴を希望する方は1月26日(月)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問 **子ども家庭課管理係** ☎(5273)4260・☎(5273)3610

食品衛生監視指導計画(案)への ご意見を募集しています

同計画(案)の全文や意見用紙は衛生課・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で配布しています。

●令和8年度重点的監視指導事業

▶ HACCPに沿った衛生管理の制度化への対応、

▶ 食中毒対策、▶ 大量調理

施設等への監視指導、▶ 輸

入食品の安全確保、▶ 地域

特性に応じた監視指導

提出方法 所定の意見用紙を1月30日(金)までに郵送(消印有効)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも提出できます。



問 **衛生課食品保健係**(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎3階) ☎(5273)3827・☎(3209)1441

障害者施策推進協議会

日 1月30日(金)午前9時30分～11時30分

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。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、1月22日(木)までに問合せ先へ。

問 **障害者福祉課福祉推進係** ☎(5273)4516・☎(3209)3441

スポーツ環境会議

日 1月30日(金)午後2時～4時

場 **申** 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

問 **生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係** ☎(5273)4358

健康づくり行動計画推進協議会

日 2月4日(火)午後6時～7時30分

場 **申** 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

問 **健康政策課健康企画係** ☎(5273)3024

1月は25日 / 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

開設時間 午前9時～午後5時

開設場所 区役所本庁舎 ▶ 住民記録・戸籍…1階、▶ 国民健康保険…4階、▶ 税証明…6階

取扱事務 下記の事務に限ります。

注意事項 必要書類・本人確認書類等を事前に必ず担当係へお問い合わせの上、おいでください。他の機関に確認が必要な手続き等は取り扱いえない場合があります。

◆ **住民記録** ▶ 転入・転出・転居・世帯変更の届け出(国外からの転入手続き・国外転出者のマイナンバーカード継続利用の手続きは取り扱いません)、▶ マイナンバーカードによる転入届け出(事前に前住所地でカードによる転出届け出が必要)、▶ 外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切り替える前の方は外国人登録証明書)が必要)、▶ 住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、本人か同一世帯の方のみ。広域交付住民票の写しは発行不可)、▶ 不在住証明書の交付、▶ 印鑑登録申請・廃止の届け出、▶ 印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)、▶ マイナンバーカードの交付(予約が必要)・届け出等、▶ 公的個人認証(電子証明書の発行等)、▶ 特別永住者に関する申請等

場 **問** **戸籍住民課住民記録係**(本庁舎1階) ☎(5273)3601

◆ **戸籍** ▶ 戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日)、▶ 埋火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▶ 戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族(関係が確認できる戸籍等が必要)のみ。戸籍等広域交付証明書は取り扱いません)、▶ 身分証明書、不在籍証明書の交付

場 **問** **戸籍住民課戸籍係**(本庁舎1階) ☎(5273)3509

◆ **国民健康保険** ▶ 加入・脱退の届け出

場 **問** **医療保険年金課国保資格係**(本庁舎4階) ☎(5273)4146

◆ **税証明** ▶ 課税(非課税)・納税証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ対象)

場 **問** **税務課収納管理係**(本庁舎6階) ☎(5273)4139

住民税・国民健康保険料の納付相談を実施します

納付が困難な方や滞納している方はご相談ください。納付のほか、電話相談も受け付けます。

開設時間 午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)

場 **問** **滞納対策課滞納対策係**(本庁舎6階) ☎(5273)4311(受け付けは区納付案内センター)

2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1月19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 〒162-0851 弁天町50
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)◎ 27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 (※)	四谷	19日(木) 26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
	東新宿	7日(土) 14日(土)	9:30～12:00	▶2日目…分娩の経過・産後の生活、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	27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(水)	13:00～14:00	
育児 (双子の会) (※)	落合	17日(火)	10:00～11:30	予約制。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 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	27日(金)	13:30～15:30	▶妊婦・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和妈妈、妊婦等) ▶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	18日(水)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	5日(木)		
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か月のお子さんと保護者対象。離乳食の話と調理実演
	四谷	19日(木)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	27日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	12日(木)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月のお子さんと保護者対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催です。
	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)	13:00～14:30	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	20日(金)	9:00～10:30	
	東新宿	4日(水)		
	落合	12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等による個別相談 ※思春期～更年期の女性の体や婦人科系の症状、妊娠や不妊等を相談できます。
		24日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健 相談 (※)	四谷	20日(金)	14:00～16:15	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
	東新宿	5日(木)	9:15～11:30	
		17日(火)	13:45～16:00	
	落合	19日(木)	9:15～11:30	
うつ専門相談 (※)	牛込	10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	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	四谷	6日(金)	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)は随時実施します(予約制)。
	東新宿	16日(月)		
	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)	13:00～14:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談 ※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	20日(金)	9:00～10:30	
	東新宿	4日(水)		
	落合	12日(木)		

※…オンラインで申し込みます。

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、新宿区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。

回 2月21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 落合保健センター

問(株)メディカル・コンシェルジュ ☎080(7242)9189
(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)



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(電話予約が必要)
▶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)
※いずれも受け付けは診療終了の30分前までです。

●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.iryou.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>



1月・2月の各種相談は
広報新宿12月15日号でご案内しています

1月・2月の各種相談の開催日時等は、広報新宿12月15日号11面に掲載しています。新宿区ホームページ(右二次元コード)からもご覧いただけます。



BS
新日本のうた

新宿文化センターリニューアル記念
NHK「新・BS日本のうた」

公開収録
の観覧者
募集

新宿文化センターのリニューアルを記念し、同センターで「新・BS日本のうた」の公開収録を実施します。

日時 〈公開収録〉
2月26日(木)
午後6時30分～8時30分
(午後5時50分開場)

※放送日時は決まり次第、NHKホームページ(右下二次元コード)等でお知らせします(放送波はBS・BSP4K)。

会場 **新宿文化センター(新宿6-14-1)**

主催 NHK、新宿区、新宿未来創造財団

司会 佐々木芳史(アナウンサー)

出演 (五十音順)



一条貫太



キム・ヨンジャ



島津亜矢



天童よしみ



パワ・ジュニョン



松山優太



村木弾



柳澤純子



山西アカリ



湯原昌幸

観覧の
申し込み
方法

1月29日(木)までNHKホームページの申し込みフォーム(右下二次元コード)から申し込めます。応募者多数の場合は抽選。当選者には当選通知メールと入場整理券(1枚につき2人入場可。保護者1人につき2歳以下のお子さん1人まで膝上観覧可)を2月12日(木)ごろに郵送します。落選者には落選通知メールを2月12日(木)午後3時以降に送信します。



申し込みの注意事項

- ▶申し込みは1人につき1件までです。同一電子メールアドレス・電話番号での申し込みはできません。
- ▶架空または申込者本人以外の住所・名前・電話番号では申し込めません。
- ▶18歳未満の方は、保護者の同意を得た上で、保護者氏名・電話番号を必ず入力してください。
- ▶入力の不備は無効です。
- ▶インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的とした申し込みと判明した場合、抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。
- ▶インターネット売買サイトやSNS等で、入場整理券の偽造および架空出品に伴うトラブルが発生しています。ご注意ください。
- ▶当選数は、カメラ等番組収録に関わる演出上の席が未定のため、公開していません。

- ▶個人情報、NHKが、抽選結果の連絡・今回のイベントに関連した放送・コンテンツ配信事業のご案内・実施後の参加者アンケートのお願い・受信料の窓口サイトの紹介・受信契約者情報との照会・イベントに合わせた受信料に関するお願いに利用します。いただいた個人情報はNHKの「一般分野プライバシーポリシー」に沿って取り扱います。
- ▶荒天等の影響により公演を中止する場合があります。また、事情により公開収録時間や、出演者・演出等番組内容を変更する場合があります。

☎ 募集・放送について…ハローダイヤル ☎050(5541)8600(午前9時～午後8時)、NHKホームページ <https://nhk.jp/event>

▶会場について…新宿文化センター ☎(3350)1141(午前9時～午後10時。毎月第2火曜日を除く)・FAX (3350)4839

令和7年度 新宿区
メニューコンクール受賞者
のレシピカードを配布しています

テーマは「エネルギー代謝をサポート! ビタミンB₁・B₂がとれるメニュー」

区では、中学生を対象にオリジナルメニューを募集するメニューコンクールを実施しています。今年度応募のあった1,104作品から選ばれた10作品のレシピカードを1月21日(木)～2月下旬に右表配布場所で配布します(なくなり次第終了)。レシピカードは、健康づくり課(第2分庁舎分館分室5階)・区政情報センター(本庁舎1階)・保健センターでも配布しているほか、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご覧いただけます。



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



レシピカードの配布場所(22か所)

店名	所在地
丸正 総本店	四谷3-12
兵庫屋本店	左門町3-1
マルエツ 新宿六丁目店	新宿6-27-29
三徳 新宿本店	新宿7-26-38
キッチンコート 神楽坂店	筆筈町11-1
ヨークフーズ 早稲田店	早稲田町74
マルエツプチ 早稲田駅前店	馬場下町11-1
よしや 柳町店	原町1-16-8
三徳 河田店	河田町3-31
ライフ 若松河田駅前店	若松町28-5
コープみらい コープ戸山店	戸山2-33-2
マルエツ オレンジコート店	大久保3-10-1
オオゼキ 高田馬場店	高田馬場3-12-10
マルエツプチ 下落合駅前店	中落合1-1-25
マルエツプチ 中落合一丁目店	中落合1-6-13
住吉精肉店	中落合4-15-9
いせみつスーパー	西落合2-7-16
コープみらい ミニコープ落合店	中井2-24-13
オリンピック 北新宿店	北新宿3-9-4
いなげや 新宿小滝橋店	北新宿4-8-16
マルエツプチ 西新宿六丁目店	西新宿6-15-1
オリンピック 新宿百人町店	西新宿7-7-19

新宿区公式SNS



X
@shinjuku_info



Instagram
@shinjuku_city_official



LINE
アカウント名/新宿区



YouTube
「新宿区公式チャンネル」