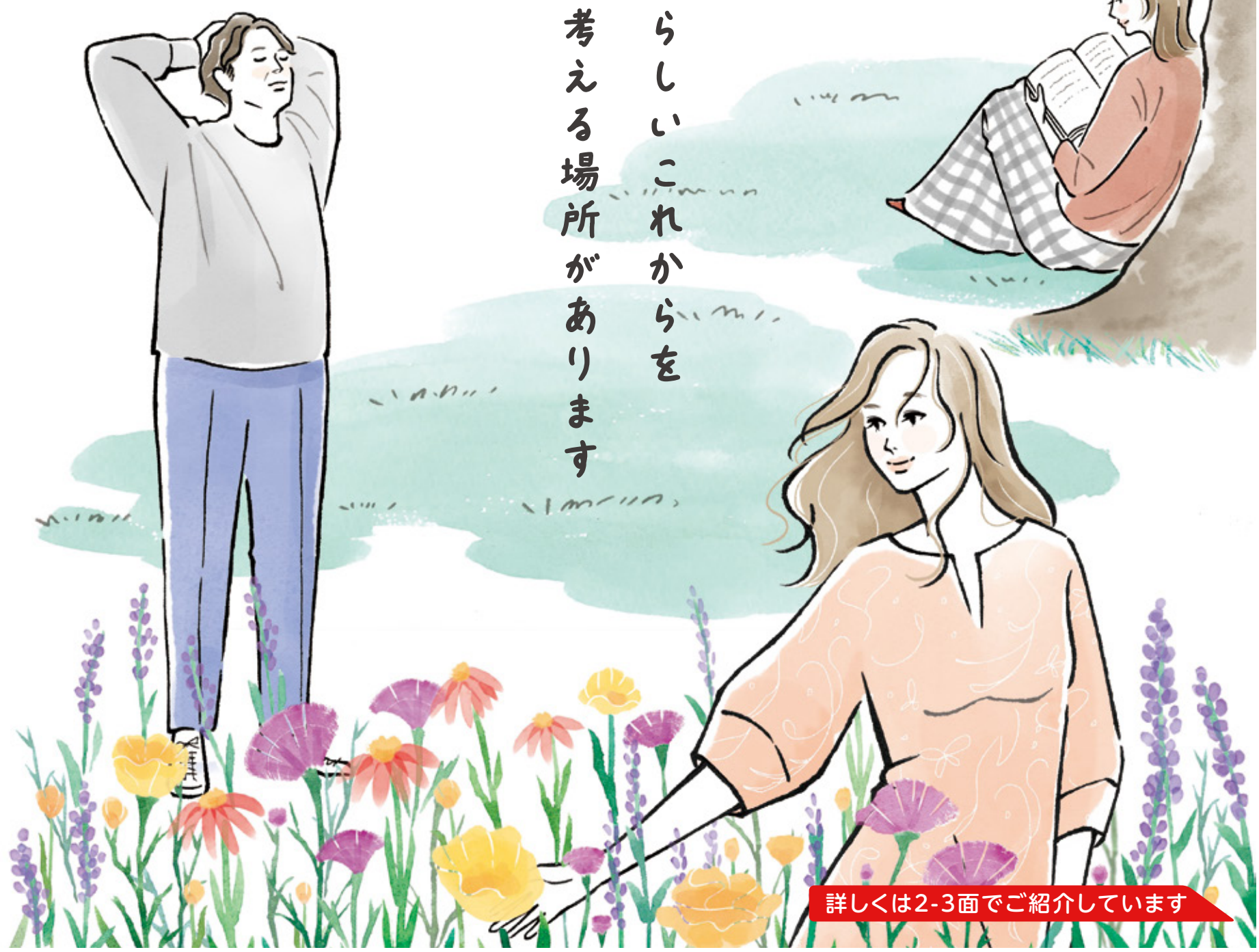
毎月5・15・25日発行
11/15
令和8年(2026年)
No.2553

広報 新宿 SHINJUKU

ひきこもりの方や 生きづらさを抱えている方へ



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・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

楽しく歩いて健康に！SHINJUKU♡しんぽ…4面 ／ 新宿区総合防災訓練を実施します…5面
ノロウイルス食中毒・感染症にご注意を…6面 ／ 令和8年度新宿区メニューコンクールの受賞者が決定しました…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



困っていることはありません　せんか？

「ひきこもる」ことは**誰にでもどの家族にも起こり得ること**です。本人や家族は、社会(学校や社会生活、家庭等)の中で多くの**傷ついた経験**をし、ひきこもらざるを得ない状態で、自分を守りつつ生きているのです。

詳しくはこちら

このようなことはありませんか？

人と会うのが苦手で一歩が踏み出せない

このままでいいのかなと思うがどうしても動き出せない

何をすればいいのか分からない

家族から理解してもらえない

ひきこもりではないが何となく生きづらい

学校や仕事を辞めてから外出できなくなった



本人にどう接したらよいか分からない

家族がしばらく家にいるがひきこもりなのか分からない



私たちがいなくなったら本人はどうなるのか心配

もう疲れてしまって誰かに話を聞いてほしい

ひきこもり総合相談窓口にご相談ください

社会福祉士等の資格を持った相談員がお話をお聴きします。ご本人、ご家族、周囲の方など、どなたでもご相談ください。ひきこもりかどうか分からない場合も相談できます。

日 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時
場 区役所第2分庁舎1階
問 **ひきこもり総合相談窓口**☎(5273)3184

窓口周知動画を配信しています。区公式YouTubeチャンネル「新宿区公式チャンネル」(**右**二次元コード。HP https://youtu.be/YlzG058bhTA)からご覧ください。



予約から相談の流れ

予約する

電話か新宿区ホームページ(**下**二次元コード)で面談日時を予約してください。
※予約は必須ではありませんが、予約のある方を優先してご案内します。
※個室を希望する場合は予約時にお申し出ください。



電話する

電話での相談も受け付けています。来庁が難しい方や、まずは話を聞いてほしいという方もお気軽にご相談ください。

☎(5273)3184



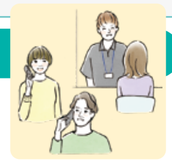
受け付けする

予約当日、区役所第2分庁舎1階で相談カード(緑)を記入して受付に渡してください。相談員が面接室でお話を伺います。



話してみる

気持ちや困っていることをお聴きします。話したいことがまとまっていなくても、うまく話せなくても大丈夫です。



整理してみる

不安や悩みを一緒に整理します。

これからを **一緒に考える**

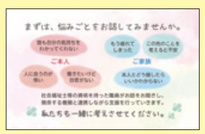
ご本人やご家族が、自身の意思で目指す生き方や社会との関わり方を決めていけるよう、一緒に考えます。

つながる

必要に応じて、さまざまな支援や関係機関におつなぎし、共に支援します。

窓口案内カードを特別出張所、区立図書館等で配布しています





8年度の取り組み

家族会

専門の講師による「テーマ別セッション(講演会)」と、参加者同士で交流や情報交換ができる「フリートークセッション(懇談会)」を隔月で開催しています。
日 毎月第2土曜日午後1時30分～4時30分
場 新宿けやき園(百人町4-5-1)

フリースペースセッション(居場所)



ひきこもりの方や生きづらさを抱えている方が、自由に安心して過ごせる居場所です。ピアサポーター(※)がスタッフを務めます。ゲストを招いたさまざまなプログラムも実施しています。プログラムへの参加や入退場等は自由です。公認心理師や精神保健福祉士等の相談コーナーもあります。
日 毎月第3日曜日午後1時30分～4時30分
場 新宿けやき園(百人町4-5-1)
※自身も同様の経験をしており、その経験を生かして同じ立場の人の相談に乗り、支える協力者です。



ひきこもりUX(ユーエックス)女子会



ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象とした当事者会です。日時等詳しくは、同女子会ホームページ(**右下**二次元コード。HP https://uxkaigi.jp/)・新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)をご覧ください。
※当日は、女子会とは別に、男性や当事者のご家族・支援者等、どなたでも参加できる「つながる待合室」も同時開催します。

出張相談会

日 ▶12月19日㈮、▶令和9年1月24日㈯
いずれも午後1時～5時、各回50分
場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
申 電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。

講演会

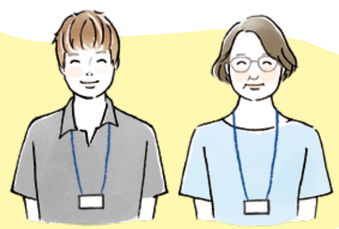
新宿区・豊島区共催フォーラム「ひきこもり・生きづらさについて考えよう」のアーカイブ動画(2時間28分程度)を区公式YouTubeチャンネル「新宿区公式チャンネル(**右下**二次元コード。HP https://youtu.be/ppN5l_hoAuA)」で配信しています。
ぜひ、ご覧ください。

サポーター養成講座

ひきこもりへの理解を深め、さまざまな場所で活動していただくため、サポーターを養成しています。

今感じているそのままの気持ちを私たちに話してみませんか？
あなたのペースで、あなたと一緒に考えていきます。

ひきこもり総合相談窓口相談員 一同



問 ▶相談窓口…**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)3184
▶その他の事業…**生活福祉課生活支援係**(第2分庁舎1階)☎(5273)4570

ピックアップ

12月1日から今年度第3期がスタート！

毎日の散歩や通勤がポイントになります！

楽しく歩いて健康に！ SHINJUKU♥しんぽ

詳しくはこちら

「SHINJUKU♡しんぽ」は、日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントを貯(た)めると景品獲得のチャンスがある健康づくりのための取り組みです。

健康保持に効果的な1日の歩数の目安 **8,000歩** **75歳以上は無理せず5,000歩**

対 4月1日時点で18歳以上の区に住民登録のある方

問 ▶**専用コールセンター**☎0570(077)122
▶**健康づくり課健康づくり推進係**(新宿5-18-14、新宿北西ビル5階)☎(5273)3494

＼景品・協賛賞が抽選で当たります／

景品
- ▶選べるカタログギフト…10名
- ▶QUOカード1,000円券…750名
- ▶区立文化施設ペアチケットセット…10名

協賛賞
- ▶果実のドリンクジュレ5個入り(㈱新宿高野協賛)…15名
- ▶「テルマー湯」一般利用ペアチケット(㈱テルマー湯協賛)…20名
- ▶全国共通たまごギフト券1,500円分(JA全農たまご㈱協賛)…30名
- ▶明治安田オリジナルサッカーボール・ゴルフボール(明治安田生命保険相互会社新宿支社協賛)…各5名
- ▶新宿コズミックセンタースポーツプログラム「レガスポ！」回数券5回分(新宿未来創造財団協賛)…10名

JA全農たまご株式会社 全農 JA全農グループ
明治安田
公益財団法人 新宿未来創造財団

＼景品・協賛賞獲得までの3 STEP／

歩くだけでポイントゲット！

STEP 1 次のいずれかの方法で参加

スマホアプリ

「SHINJUKU♡しんぽ」アプリをインストール

App Store Google Play ストア

スマホアプリイメージ



活動量計



数に限りあり

健康づくり課・保健センターで申し込みを受け付け中

STEP 2 歩いてポイントを獲得

ポイント対象期間
- ▶2期…11月30日㈰まで
- ▶3期…12月1日㈫～令和9年2月28日㈯

スマホアプリ アプリを開くだけで歩数に応じてポイントを獲得

活動量計 データ送信用端末(区内26か所に設置)にタッチすると、歩数に応じてポイントを獲得

STEP 3 期間中に300ポイント以上貯めると抽選で景品・協賛賞獲得のチャンス！

※いずれの参加方法も自動で抽選対象になりますが、スマホアプリで参加する方は、アカウント設定で氏名・住所等を登録する必要があります。

アプリの方は…

東京ポイント等都の特典も獲得できます！

さらにチャンス!!

東京都が区市町村の健康ポイント事業と連携して行う事業(東京健康UPlus(とうきょう健康応援事業))にも参加できます。「SHINJUKU♡しんぽ」にスマホアプリで参加して1期または2期中に390ポイントを貯めた方に、東京都から東京ポイント(★)等の特典が提供されます。

申請期間 12月1日㈫～令和9年1月6日㈫
(東京都の特典の獲得は年度内に1人1回まで)
※対象期間等詳しくは、新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)をご覧ください。
★東京ポイント…東京都公式アプリで民間決済事業者のポイント等と交換できるポイント

問 **東京健康UPlus運営事務局**☎(6734)1334

本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には個別配達します。

新たな基本構想・総合計画(基本計画・都市マスタープラン)の骨子案がまとまりました

新たな基本構想・総合計画(基本計画・都市マスタープラン)の骨子案

骨子案の概要について地域説明会を開催するほか、区民の皆さんのご意見を募集します。

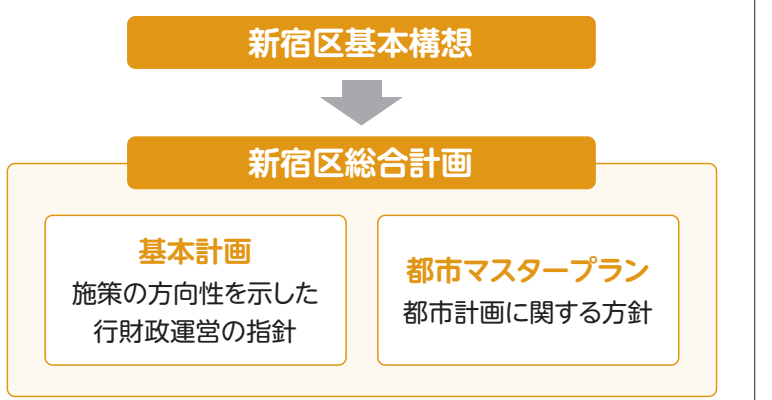
●ご意見を募集しています

骨子案の全文・意見用紙は、企画政策課(本庁舎3階)、都市計画課(本庁舎8階)、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)で配布しています。また、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご覧いただけます。

提出期間 12月17日㈭まで

提出方法 所定の意見用紙に住所、氏名、年齢、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地、意見を記入し、郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。

基本構想・総合計画の体系図



●説明会を開催します

当日直接、会場へおいでください(各回30分前に開場)。

※手話通訳・ヒアリングループ・一時預かり保育を希望する方は11月24日㈫午後5時までに問合せ先へご連絡ください。

日場右表のとおり。時間はいずれも午後7時から(12月6日㈰は午後2時から)

※いずれも1時間30分程度です。

日程	会場(地域センター)	日程	会場(地域センター)
12月1日㈫	四谷(内藤町87)	12月7日㈰	落合第一(下落合4-6-7)
12月2日㈬	牛込箪笥(箪笥町15)	12月8日㈫	落合第二(中落合4-17-13)
12月3日㈭	榎町(早稲田町85)	12月9日㈬	柏木(北新宿2-3-7)
12月4日㈮	大久保(大久保2-12-7)	12月10日㈭	角筈(西新宿4-33-7)
12月6日㈰	戸塚(高田馬場2-18-1)	12月11日㈮	若松(若松町12-6)

※定員を超えた場合は入場できないことがあります。

問 ▶基本構想・基本計画…**企画政策課**☎(5273)3502・FAX(5272)5500、▶都市マスタープラン…**都市計画課都市計画係**☎(5273)3527・FAX(3209)9227

受験生チャレンジ支援貸付事業

高校・大学等への進学を応援します

高校・大学等の受験料と学習塾の費用を無利子でお貸しします(貸し付け要件・審査あり)。高校・大学等へ進学した場合は、所定の手続きにより返済を免除します。詳しくは、同事業ホームページ(**右下**二次元コード。HP https://jukenchallenge.jp/)をご覧ください。



同事業応援キャラクター チャレニャン

対象・貸付額 一定の所得以下の世帯で次に該当するお子さん、▶中学3年生とこれに準ずる方…塾の費用30万円・受験料2万7,400円(上限)、▶高校3年生とこれに準ずる方…塾の費用30万円・受験料12万円(上限)

問 区社会福祉協議会地域活動支援課☎(5292)3250

冬休みこども楽習塾

①伝言ボックス作り



日12月12日㈯午前10時～12時

対区内在住の小学生と保護者、10組20名(ハンダゴテを使用)

持子ども用軍手、筆記用具

共おもちゃ修理の会

②クリスマスエコキャンドル作り



日12月13日㈰午後1時～2時30分

対区内在住の小学生、10名(小学2年生までは保護者同伴)

持蓋(ふた)付きの空きびん(250cc程度)1～2個、筆記用具

共通事項

申往復はがきに11面記入例のほか希望する講座(①②の別)を記入し、11月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場問 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)

新宿区総合防災訓練を実施します

首都直下地震等の発生に備え、区民の皆さんと地域の防災力向上を目指す防災訓練です。消火訓練や災害用備蓄物資の展示、炊き出し訓練による試食、各関係機関の広報ブース等もあります。

日12月6日㈰午前9時30分～12時

場申当日直接、牛込第三中学校(市谷加賀町1-3-1)へ。

問 危機管理課地域防災係☎(5273)3874









広報新宿の個別配達に関するお問い合わせは、広報新宿個別配達コールセンター☎(5358)9537(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)・FAX(3361)0755へ。

ノロウイルス 食中毒・感染症 にご注意を

ノロウイルスは、例年11月～3月ごろに流行します。感染力が非常に強く、感染すると、24～48時間で発症し、おう吐・下痢・腹痛等の症状が出る場合があります。感染予防を徹底しましょう。

感染予防のポイント

▶トイレの後、調理の前や食事の前等にはしっかりと手を洗う

▶ノロウイルスによる汚染の可能性がある食品(二枚貝等)は中心部まで加熱する(中心温度を85～90℃で90秒間以上)

▶ふん便やおう吐物の処理の際は、手袋・マスクを着用し、塩素系漂白剤を使う(アルコール消毒では不十分)

問 ▶食中毒…**衛生課食品保健係**☎(5273)3827

▶感染症…**保健予防課保健相談係**☎(5273)3862



新宿あわわ



ファミリー・サポート・センター会員募集

地域で子育てを応援しています

ファミリーサポートとは、お子さんの送迎や短時間の預かり等、子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助を行いたい方(提供会員)の相互援助活動です。いずれも会員登録が必要です。活動内容や説明会の開催時間等詳しくは、区社会福祉協議会ホームページ(**右**二次元コード。HP https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/familysupport/)をご覧ください。

活動時間 午前6時～午後10時

活動費 1時間につき▶午前7時～午後7時…800円、▶**左記**以外・年末年始…900円

●利用会員の登録を希望する方向け説明会

日場 ▶12月3日㈭・19日㈯・23日㈬、令和9年1月6日㈫・12日㈪・16日㈮、2月13日㈮、3月3日㈫・13日㈮・19日㈭…区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶12月8日㈪…子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶9年2月4日㈬…榎町子ども家庭支援センター(榎町36)、▶2月19日㈭…地域子育て支援センター二葉(南元町4)

対 区内在住・在勤・在学で▶子育ての援助を必要とする生後43日～18歳のお子さんの保護者、▶妊娠6か月～9か月で体調が安定している方、各回20名(妊娠中の方は出産後に登録可)

●提供会員の登録を希望する方向け講習会

日 令和9年1月21日㈬・22日㈭・25日㈰・26日㈪、全4回

場 区社会福祉協議会

対 区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方、15名



共通事項

申 11月17日㈪午前10時から電話で問合せ先へ。先着順。

問 区ファミリー・サポート・センター☎(5273)3545

HIV・性感染症の検査・相談

12月1日は世界エイズデー

エイズのまん延防止と患者・感染者への差別・偏見の解消を目的に、毎年12月1日ごろに世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。区では、HIV・性感染症の検査(匿名・無料)、悩み等の相談を受け付けています。

検査予約 ▶電話…保健予防課予防係☎(5273)3859、▶オンライン…新宿区ホームページ(**右**二次元コード)

検査予約

●新宿 動く性感染症保健室でも相談を受け付けています

☎080(4158)0119・☎080(4299)0119(祝日・年末年始等を除く月～金曜日午後2時～6時)

同保健室

問 保健予防課予防係☎(5273)3859

令和7年度 新宿区の人事行政の運営状況

人事行政の公正性と透明性を高めるため、前年度の運営状況の主な内容と、東京23区が共同で設置している特別区人事委員会の業務状況を公表しています。詳しい内容を掲載した「新宿区の人事行政の運営状況」は、区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できます。

問 人事課人事係☎(5273)4053

職員数と任免

職員数(令和8年4月1日現在)

(1)職種別職員構成(正規職員)

区分	事務系	福祉系	一般技術系	医療技術系	技能系	教諭	合計	割合
男	802人	90人	196人	6人	166人	6人	1,266人	46.1%
女	607人	583人	86人	118人	28人	61人	1,483人	53.9%
合計	1,409人	673人	282人	124人	194人	67人	2,749人	
構成比	51.2%	24.5%	10.3%	4.5%	7.1%	2.4%	100.0%	

(2)再任用職員数(フルタイム勤務・短時間勤務)

区分	事務系	福祉系	一般技術系	医療技術系	技能系	教諭	合計
職員数	69人	30人	16人	7人	41人	3人	166人

新規採用職員数(令和8年4月1日付)

職種	事務(Ⅰ類)	事務(Ⅲ類)	事務(経験者)	事務(その他)	ICT(経験者)	福祉(Ⅰ類)	福祉(経験者)	保育士	土木造園(Ⅰ類)
採用者数	51人	3人	14人	1人	2人	8人	1人	30人	3人

職種	土木造園(経験者)	建築(Ⅰ類)	電気(経験者)	衛生監視	保健師	看護師	土木作業	清掃作業	合計
採用者数	2人	1人	1人	5人	3人	5人	1人	7人	138人

退職者数(令和7年度)

退職事由				合計
定年退職	勧奨退職	普通退職	死亡等退職	
0人	21人	78人	16人	115人

※再任用職員を除きます。

職員の人事評価

全職員を対象に目標管理型の人事考課制度を実施しています。職務上の業績・職務の遂行中に示した能力等を客観的・継続的に評価し、その結果を任用、給与、分限、配置管理等に適切に反映させています。

職員の勤務時間、休暇等の制度

勤務時間等(一般職員の主な勤務形態)

▶1週間の正規の勤務時間…38時間45分(職務の性質により、4週間を通じて、平均して1週間当たり38時間45分とすることができる)

▶1日の正規の勤務時間…7時間45分

▶週休日…土・日曜日(職務の性質により、4週間を通じて8日とすることができる)

休暇制度(年次有給休暇・病気休暇・特別休暇・介護休暇の4種類)

年次有給休暇の取得状況(令和7年1月～12月)

職員数	平均取得日数	取得率
2,355人	16.4日	45.2%

※再任用職員(短時間勤務)、育児休業中・休職中等の職員、期間途中に採用・退職した職員は含みません。

分限・懲戒処分

分限処分 職員が心身の故障等一定の事由で、その職務を果たすことができなくなった場合等に行う処分(令和7年度の処分者数は、休職105人、免職・降任・降給はいずれも0人)

懲戒処分 職員に法令違反等の一定の義務違反があった場合に制裁的に行う処分(令和7年度の処分者数は、免職・停職・減給・戒告はいずれも0人)

＼ 11月は22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えない場合があります。また、当日は全国的なシステムメンテナンス作業のため、マイナンバーカード関連業務は取り扱えません。

◆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)、▶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)

11月・12月の各種相談は広報新宿10月15日号でご案内しています

11月・12月の各種相談の開催日時等は、広報新宿10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。

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

高齢者・介護 ❶

高田馬場地域交流館の催し

①座タップダンス健康法～足腰の衰えを座って行うタップダンスで楽しく予防！

日 ▶火曜日クラス…12月1日・15日、▶水曜日クラス…12月9日・23日、いずれも午後3時～4時(1日のみの参加も可)

持 上履き

②鴇羽(ときは)の音読教室

日 12月7日㈪午後2時～3時30分

内 心や脳をリフレッシュさせるための発声練習

③高田馬場の演芸場「ばばん場(ば)」協力の若手演芸会

日 12月11日㈭午後2時～3時30分

内 落語、講談

共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①各回30名、▶②30名、▶③80名

申 ▶①は11月28日㈯～各開催日前日、▶②は11月28日㈯～12月6日㈰、▶③は12月2日㈫～10日㈭に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

場 問 **同館**(高田馬場1-4-17)☎(3200)5816(午前9時～午後6時)


神田松麻呂(かんだまつまろ)


桃月庵黒酒(とうげつあんくろき)


柳亭すわ郎(りゅうていろう)

クリスマス・コカリナ音楽会

日 12月6日㈰午後2時～3時

対 区内在住の60歳以上、30名

内 コカリナ(木製の笛)によるアンサンブル演奏

申 11月25日㈫から電話かファックス(11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 問 **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



高年齢者就職面接会

参加企業等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。HPhttps://www.sksc.or.jp)をご覧ください。

日 12月9日㈫～11日㈭午後2時～5時

対 都内在住のおおむね55歳以上、各日20名

持 履歴書(写真を貼る。面接1社につき1通)

申 11月17日㈫午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には新宿わく☆ワークへの登録が必要です。

場 問 **新宿わく☆ワーク**(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(5273)4510

介護者講座

●高齢者の足と皮膚に起こるトラブルとケア

講座終了後、介護者家族会の交流会を行います。介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

日 12月10日㈭午後1時30分～3時30分

場 四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 11月17日㈫から電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 **四谷高齢者総合相談センター**☎(5367)6770・FAX(3358)6922

認知症に関する相談

●認知症・もの忘れ相談

日 12月17日㈭午後2時30分～4時

対 区内在住でもの忘れが心配な方、4名

内 医師による相談

申 11月17日㈫から電話で問合せ先へ。先着順。

場 問 **戸塚高齢者総合相談センター**(高田馬場1-17-20)☎(3203)3143

●認知症介護者相談

日 12月24日㈭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 11月17日㈫から電話で問合せ先へ。先着順。

問 **高齢者支援課高齢者相談第一係**☎(5273)4593



スマートウォッチを活用したフレイル予防説明会

参加者には、東京都からスマートウォッチを貸し出します。


スマートウォッチ(イメージ)

日 12月22日㈫午前10時～12時

場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

対 区内在住の65歳以上でスマートフォン(OSがAndroidは13.0以降、iOSは16.0以降)をお持ちの方、40名

※らくらくフォンは一部使用できない機種があります。

持 お手持ちのスマートフォン、マイナンバーカード等の本人確認書類、スマートフォンのID(Apple ID等)・パスワード情報

申 11月17日㈫～12月11日㈭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)からも申し込めます。

問 **健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3494

すべての方

野菜を知り、味わう初心者向け料理講座

●ブロッコリーと鶏肉のネギ塩炒め定食

YouTubeで野菜を使った料理や旬の野菜の目利きを学べる講座の動画(20分程度)を配信しています。申込者には動画サイトとレシピのURLを送信します。

しんじゅく健康スタンプ

配信期間 12月14日㈪まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶ブロッコリーと鶏肉のネギ塩炒め、▶カブ・ニンジン・コーンのマヨサラダ、▶ご飯

申 12月10日㈭まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込めます。

問 **健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3494



パネル展示・犯罪被害者相談所開設

●11月1日～12月1日は犯罪被害者月間

被害者ご遺族のメッセージパネルを展示するほか、事件や交通事故の被害に遭われた方やご家族からの相談をお受けします。

日 11月27日㈭午後1時～3時

●パネル展示

場 申 当日直接、区役所本庁舎1階ロビーへ。

●相談所

対 区内在住・在勤・在学の方

相談方法等 ▶電話…☎(5273)3644、▶対面…当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。

オンラインで実施する講座・イベントは視聴できる機器をお持ちの方が対象です(通信費等は申込者負担)。

イベントのつづき

共通事項

問 ▶**新宿**☎(3346)0110、▶**戸塚**☎(3207)0110、▶**四谷**☎(3357)0110、▶**牛込**☎(3269)0110の**各警察署犯罪被害者支援事務局**

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識等を学びます。

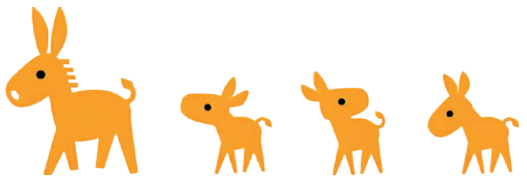
日11月27日㈮午後1時30分～3時

対区内在住・在勤・在学の方、10名

申11月17日㈪から電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

場問**戸山いつきの杜**(戸山2-4-101)☎(6826)5255・FAX(6278)9003

区の担当課 高齢者支援課高齢者支援第二係☎(5273)4594



認知症キャラバン ロバ隊長と子どもロバ

新宿3Rフェスタ

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。

日11月28日㈯午前11時～午後4時(オープニングセレモニーは午前10時45分から)

内スタンプラリー(抽選で景品あり)、3R(リデュース、リユース、リサイクル)に関する体験・展示ほか

持マイバッグ

場申当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問**ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係**☎(5273)3318



VRゴーグルを使ったリサイクル工場見学

新宿かしわまつり

日11月29日㈰午前10時30分～午後2時30分

内青果等販売、模擬店、子どもビンゴ大会、お茶会、植木市ほか

場問**柏木地域センター**(北新宿2-3-7)☎(3363)7036



四谷まち歩き

●神宮外苑イチョウ並木
～美しい秋の風景を探して

日時・集合場所等 12月5日㈯午前10時にJR信濃町駅改札前集合、正午ごろ神宮外苑イチョウ並木で解散(雨天決行)

主なコース 神宮外苑、聖徳記念絵画館、MUFGスタジアム(国立競技場)

※施設には入りません。

費100円(資料代等)

申11月17日㈪～12月3日㈬に電話で問合せ先へ。先着15名。

問**四谷地区協議会**(四谷特別出張所内)☎(3354)6171

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12月6日㈯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、牛込箪笥地域センター(箪笥町15)へ。先着60名。

問**総務課総務係**☎(5273)3505

書道教室

日時・クラス ▶12月～令和9年3月の第1・第3月曜日…初級・中級・上級・研究科Ⅰ、▶12月～3月の第2・第4月曜日…研究科Ⅱ、いずれも午前クラス(午前10時～12時)と午後クラス(午後1時30分～3時30分)あり、各全8回

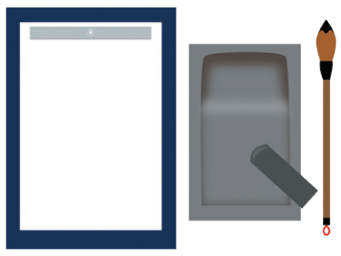
対区内在住・在勤の方、計10名

内▶初級…漢字・かなの基本、はがきの書き方ほか、▶中級…漢字・かな・変体かなほか、▶上級…手紙文・詩文・調和体ほか、▶研究科…千字文・百人一首・古典・古筆の臨書ほか

費1万2,000円(受講料)

申11月17日㈪から電話で問合せ先へ。先着順。

場問**シルバー人材センター**(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(3209)3181



ささえーる 中落合の講座

①からだ元気体操体験会

受講後、団体に加入し継続的に活動できます。

日12月14日㈪午前10時～12時、午後1時30分～3時30分(いずれも同じ内容)

②おうちでも出来る！気軽に楽しむ抹茶講座

抹茶を点てる体験を通して作法が学べます。

日12月14日㈪午後1時～3時

持手拭きタオル

共通事項

対区内在住・在勤・在学の方、▶①各10名、▶②6名

申12月7日㈪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)



病態別講演会(循環器)

●高血圧について、あなたはどう考えていますか？

循環器専門医が高血圧の基本知識、引き起こす病気や治療、予防等を解説します。管理栄養士による食事のアドバイスもあります。

日12月14日㈪午後3時～4時30分

対区内在住・在勤・在学の方、30名

申11月17日㈪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)からも申し込めます。

場問**牛込保健センター**(弁天町50)☎(3260)6231

ささえーる 薬王寺の講座

①ウオーキング講座

日時・集合場所 12月15日㈫午前9時30分に同館集合、正午ごろ北の丸公園(千代田区北の丸公園1-1)で解散

主なコース 市谷亀岡八幡宮、靖国神社、千鳥ヶ淵戦没者墓苑、北の丸公園

②フレイル予防料理講座

日12月15日㈫午前10時～12時

費400円(材料費)

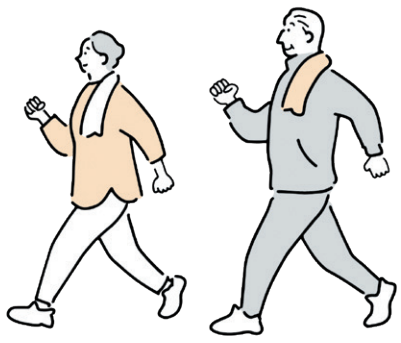
持エプロン、三角巾、マスク

共通事項

対区内在住の方、▶①20名、▶②6名

申12月2日㈪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)



イベントのつづき

リサイクル講座

●ネクタイからスマホポシェット作り(中級)

日12月15日㈫午前10時～午後4時
対区内在住・在勤の方、10名
費500円(材料費等)
持ネクタイ1本、裏地用の布(木綿等)30㎝×60㎝、裁縫道具、筆記用具
共新宿環境リサイクル活動の会
申往復はがきに11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)



しんじゅく女性団体会議公開講座

●子どもの貧困を知っていますか
～現状とこれからの課題

日12月18日㈭午前10時～12時
対区内在住・在勤・在学の方、15名程度
申11月16日㈪から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(未就学児対象。12月3日㈬までに電話予約)。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込めます。
場問**男女共同参画推進センター**(ウィズ新宿、荒木町16)☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)

女性の健康づくりサポーター養成講座

●理学療法士が伝える女性のライフステージと身体のメンテナンス方法

日12月19日㈯午後2時～3時30分
対区内在住・在勤・在学の方、40名
申11月17日㈫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)からも申し込めます。
場問**女性の健康支援センター**(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内)☎(3351)5161

マンション管理組合交流会

日12月21日㈪午後6時15分～8時10分
場戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
対区内の分譲マンションの管理組合役員・区分所有者ほか、40名程度
内マンションの規模やテーマごとの交流会(テーマは▶大規模修繕工事に向けた取り組み、▶管理会社との付き合い方、▶管理組合運営(総会・理事会運営、管理規約の改正等)、▶居住者間の良好なコミュニケーション(マンション内のコミュニティ形成、外国人とのコミュニケーション対応、マンション防災ほか))
※各グループには区マンション管理相談員等も参加します。
申11月17日㈫～27日㈮に電話または直接、問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(下二次元コード)からも申し込めます。申込時にマンションの築年数・階数・戸数、参加したいテーマ(第2希望まで)を伺います。
問**住宅課居住支援係**(本庁舎7階)☎(5273)3567

食生活改善教室

●ローリングストックのある暮らし
～ふだんからの防災・備蓄食品の健康的な活用法

無理なく災害時に備える方法、備蓄食品の健康的な活用方法を紹介します。試食もあります。

日12月22日㈪午後2時～3時30分
対区内在住の方、40名
申11月17日㈪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)からも申し込めます。
場問**東新宿保健センター**(新宿7-26-4)☎(3200)1026



心のサポーター養成研修

●働く世代向けストレスマネジメント講座

修了者には認定証を交付します。

日12月23日㈫午後2時～4時20分
場区役所第2分庁舎分館1階会議室
対区内在住・在勤の方、40名程度
内メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解、ストレスに対処するためのセルフケア
申11月24日㈫～12月15日㈫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)からも申し込めます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。
問**保健予防課保健相談係**☎(5273)3862

元気館 令和9年1月～3月のプログラム

詳しくは、同館ホームページ(右二次元コード。HP https://shinjuku-genkikan.com)でご案内しています。

●コース型・通年型プログラム

費1回400円(開催回数分必要)

●フリー型プログラム

費1回400円

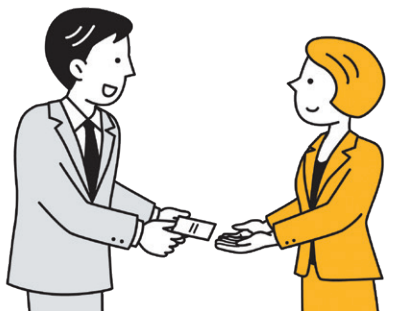
●トレーニング室の利用

費1回400円
場問**同館**(戸山3-18-1)☎(3202)6291

新入社員・若手社員のためのビジネス基礎研修

詳しくは、問合せ先ホームページ(下二次元コード。HP https://www.pal-shinjuku.jp)でご案内しています。

日令和9年4月15日㈬午前9時30分～午後5時
対区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方(いずれも採用予定者を含む)、20名程度
内ビジネスマナー・ビジネススキル・コミュニケーションの基本
費2,500円(テキスト代等)
申はがきかファックス・電子メール(11面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入)で令和9年1月8日㈭までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は1月15日㈭までに全員にお知らせします。
場問**ぱる新宿**(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(3208)2311・FAX(3208)3100・✉order@pal-shinjuku.jp



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」の掲載は受け付け順です。

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

催し・講座

◆お金の基礎からの学び直し 12月13日㈯午後1時～3時、桜美林大学新宿キャンパス(百人町3)で。費無料。申当日直接、会場へ。先着500名。問日本応用老年学会事務局✉honbu@sag-j.org

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

小学校入学準備金の入学前支給

経済的な理由で就学困難な児童の保護者に学用品費等を援助します。申請書は、12月2日㈫に小学校新入学児童のいる世帯へ発送します。認定された世帯には令和9年3月下旬に支給します。

対 令和9年4月に区立・国公私立小学校に新入学する児童がいる、令和9年4月以降も引き続き区内に在住予定で所得状況が生活保護に準ずる世帯(原則として、世帯全員の令和8年度の住民税申告が必要。所得の基準額は、世帯構成・年齢要件により異なる)

※生活保護を受けている世帯は申請不要です。

申 所定の申請書を12月28日㈪までに郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。

問 学校運営課学事係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階)☎(5273)3089

すべての方

冊子「新宿区の財政について」を作成しました

区財政の現状と課題をお知らせし、今後の財政運営の議論に活用していただけるよう作成しました。財政課(本庁舎3階)・特別出張所・区政情報センター(本庁舎1階)で配布しているほか、区立図書館・新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご覧いただけます。

問 財政課☎(5273)4049

早稲田南町児童館等複合施設新施設及び現施設活用方針の見直し内容の決定

●ご意見ありがとうございました

区では、**上記**の見直し案への意見募集を9月・10月に実施し、いただいたご意見を参考に活用方針の見直し内容を決定しました。

いただいたご意見の要旨と区の考え方、活用方針の見直し内容は**下記**閲覧場所で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)でご覧いただけます。

閲覧場所 本庁舎対策等担当課・区政情報課(いずれも本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、保育課(本庁舎2階)、子ども総合センター(新宿7-3-29)、特別出張所、区立図書館

問 本庁舎対策等担当課☎(5273)4276

リサイクル清掃審議会

日 11月20日㈭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。

問 ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係☎(5273)3318

下宮比町地区に係る都市計画案の縦覧・説明会等

●都市計画案の内容

▶①地区計画(飯田橋駅前地区)

▶②第一種市街地再開発事業(下宮比町地区)

▶③都市高速鉄道(第8号線、第12号線)

●縦覧

縦覧期間 12月1日㈫～15日㈫

縦覧場所 ▶①②区防災都市づくり課

▶③東京都都市整備局都市計画課(西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎12階北側)、区都市計画課都市施設係(本庁舎8階)

●意見書の提出

提出方法 ▶①②任意の用紙に住所・氏名・電話番号・都市計画案の名称と意見を記入し、12月1日㈫～15日㈫に郵送(必着)・ファックスまたは直接、区防災都市づくり課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)へ。新宿区ホームページ(**下**二次元コード)からも提出できます。

▶③提出方法等詳しくは、東京都都市整備局都市計画課☎(5388)3225へお問い合わせください。

●説明会

上記都市計画案①②の説明会を開催します。

日 12月7日㈪午後6時30分～8時

場 牛込箪笥区民ホール(箪笥町15)

申 11月16日㈪～12月4日㈮に電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。新宿区ホームページ(**右下**二次元コード)からも申し込めます。手話通訳が必要な場合は11月27日㈮までにお知らせください。

※新宿区ホームページ(**右**二次元コード)で12月8日㈫から説明動画を公開します。

問 区防災都市づくり課☎(5273)3844・FAX(3209)9227

労働報酬等審議会

日 12月8日㈫午後3時～5時

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎4階401会議室へ。

問 契約管財課契約係☎(5273)4075

新宿子育てメッセ実行委員を募集

●同メッセ出展説明会を開催します

令和9年6月に開催する同メッセの実行委員として、企画運営やブース出展等でイベントを一緒に盛り上げてくださる区内の子育て支援団体等を募集します。出展を希望する団体等は説明会にご参加ください。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。

日 12月11日㈮午前10時～12時

場 子ども総合センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)

対 区内で子育て支援の活動に関わっている地域団体ほか

申 12月4日㈮までに電話で問合せ先へ。

問 同実行委員会事務局(子ども総合センター子育て支援係内)☎(3232)0695

Shinjuku Kosodate Messe
新宿子育てメッセ

新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)の利用休止

休止施設・期間 ▶①プール…12月14日㈪～18日㈮、▶②プール以外…12月14日㈪～16日㈬

※②の期間中、同センター1階事務所の営業時間を午前8時45分～午後4時30分に短縮します。

問 新宿未来創造財団☎(3232)7701

マイナンバーカードの受け取り窓口を臨時開設します

●受け取りには予約が必要です

予約方法等詳しくは、マイナンバーカードの交付申請後に届く交付通知書に同封の案内をご確認ください。当日は、交付業務のみ取り扱います。


マイナちゃん

日 12月20日㈰午前9時～午後5時

場 問 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)☎(5273)3601

図書館の催し

一般向け

下落合図書館☎(3368)6100

▶シナリオライター超入門講座(12/4)

子ども向け

こども図書館☎(3364)1421

▶えいがのじかん「うっかりペネロペ みんなともだち編 全7話」(11/29)

日時等詳しくはホームページをご覧ください

一般向け　子ども向け

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。

新宿区×よしもと ワクワク！
スポーツ体験プロジェクト

陸上教室


講師
卜部蘭

走ることを楽しもう

東京2020オリンピックに日本代表として出場した卜部蘭さんが、速く走るためのフォームや走り方等を指導します。

日12月19日㈯午後1時～2時45分

場新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対小学生、60名

申電話かはがき・ファックス(11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(▶①週に何回、自主的(体育の授業等は除く)に運動をしているか、▶②①で0回または1回と回答した方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意、▶④陸上競技経験、▶⑤アンケートへの協力可否、▶⑥一緒に参加する方がいる場合はその方の氏名(本人も申し込みが必要))を記入)で11月30日㈪午後3時まで(はがきは11月30日(必着))に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は12月1日㈫以降に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。HP https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp/)からも申し込めます。定員に空きがある場合は、12月8日㈫から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

※イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問㈱よしもとスポーツ 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
ジョイマン


ゲスト
ロッシー(野性爆弾)


司会
キクチウソツカナイ。

新宿区にまつわる3択クイズ

シンジュQ(キュー)

「しんじゅく健康フレンズ」の3人の中で、正しい解答をしているのは1人だけ！



出題23

正受院の奪衣婆像は咳止め祈願で信仰されましたが、祈願が成就した際、お礼参りに奉納したものは？


ケンゾウ

「ちゃんちゃんこ」さ。奪衣婆とは、三途の川のほとりで亡くなった人の衣をはぎ取る鬼婆のことなんだ。正受院は、区指定有形民俗文化財の奪衣婆像や区登録有形文化財の梵鐘があることでも有名だよ。

※梵鐘を撞くことはできません。


こころ

「真綿」よ。ふかふかの綿をかぶっているの。別名「綿のおばば」よ。格子戸越しに拝観できて、「子育て老婆尊」としても親しまれているの。


菜々

「手ぬぐい」だわ。幕末、奪衣婆の霊力により泥棒が捕えられたとか、綿に引火した火を消したという話が広まって、人が押し寄せたんだって。あまりの人気に正月と7月16日しかお参りができなくなったほどよ。

本当のことを言っているのはだれ？

クイズの答えは12月15日号、新宿区ホームページ、区公式Xで発表

新宿区ホームページ・区公式Xでは毎月25日に前回の15日号の問題と答えを発表するよ！ぜひ公式アカウントをフォローして答え合わせしてみてね！

新宿区ホームページ


菜々

10月15日号で正しい解答をしていたのは……　でした！

令和8年度 新宿区メニューコンクールの受賞者が決定しました

「赤・黄・緑をそろえて一皿で完結！お手軽バランスメニュー」をテーマに、中学生を対象にオリジナルメニューを公募し、1,126作品の応募がありました。1次審査を通過した10名が2次審査に臨み、最優秀賞が決定しました。受賞作品はレシピカードにして、後日区内スーパーマーケット等で配布します。2次審査の様子は新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご覧いただけます。

最優秀賞


岸良和香
(牛込第三中2年)
「栄養満点!!もずくおじや」

優秀賞


後藤珠夏
(牛込第三中3年)
「ちゃんぽん風スタミナパスタ!!」


宮野レオ
(西早稲田中2年)
「豆乳とナスのサッパリそば」


富士令菜
(西早稲田中3年)
「甘からケーキ風チャーハン」


麻野由珠夏
(落合第二中1年)
「米粉で作る！ケークサレ(小麦・卵不使用)」


髙田いち乃
(西新宿中3年)
「簡単なのは内緒！カラフルPOPなもちもちライスピザ」


一ノ瀬あんり
(新宿中2年)
「クロワッサン DEキッシュ」


齋藤夏帆
(新宿中3年)
「夏野菜ズッキーニのカレーファルシ」


馬語涵
(新宿中3年)
「ぱっかーん！肉の中からこんにちは！三色バーグ!!」


小嶋純青
(新宿西戸山中1年)
「彩りそぼろの三色あんかけ焼きうどん」

協力／東京調理製菓専門学校

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

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。