

くらし	2・8面	イベント	4・5・8面
▶ 銭湯へ行こう		▶ 新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト	
福祉	2・3面	▶ 樋口新葉選手に区スポーツ栄誉賞を授与します	
▶ 東京都シルバーパスの発行			
子ども・教育	4面	保健・衛生	2・6・7・8面
▶ 秋の文化体験プログラム		▶ 10月はピンクリボン強化月間	

しんじゅくコール
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時

☎ 3209-9999
FAX 3209-9900

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。
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

新型コロナウイルスの状況によりイベント等は中止・変更する場合があります。
最新の情報は新宿区ホームページ等でご確認ください。

中央図書館50周年記念イベント

みんな図書館へ行こう!!

昭和47年に開館した中央図書館は、今年で50周年を迎えました。これを記念して、10月15日(土)~12月27日(火)の期間に下記のイベントを開催します(休館日を除く)。

問合せ 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421・☎(3208)2303
✉aniv50-chuo@library.shinjuku.tokyo.jp
🌐<https://www.library.shinjuku.tokyo.jp/>

HPで詳しく



よみかかせ会の様子



館内の様子



1 50周年記念式典

スライドショーで50年のあゆみを紹介します。式典の様子は各会場でライブ配信するほか、Zoomでも視聴できます。

日時 10月15日(土)午前11時~12時

会場 中央図書館・下落合図書館(下落合1-9-8)

申込み 10月7日(金)~14日(金)に電話または電子メール(右下記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順(ライブ配信各館20名、Zoom98名)。

2 50周年特別よみかかせ会

ボランティア団体によるよみかかせ会です。

対象 3歳~小学生のお子さん
と保護者(1組3名まで)、各回8組

会場・申込み 当日直接、中央図書館へ。先着順。

日程等詳しくは、区立図書館ホームページ(右二次元コード)や同館で掲示しているお知らせをご覧ください。



3 リレー講演会「本が私の手に届くまで」

執筆から出版まで、本が皆さんの手に届くまでの過程を専門家が解説します。Zoomでも視聴できます(③を除く)。

日時・内容・講師

▶①執筆・編集...10月15日(土)午後2時~4時
蛇川枕/作家、森潤也/株ポプラ社

▶②校閲...10月22日(土)午後2時~4時
柳下恭平/株鷗来堂

▶③印刷(見学)...10月29日(土)午後2時~3時30分、
午後3時30分~5時(いずれも同じ内容)
佐々木勝之/南佐々木活字店

▶④書店の役割...11月12日(土)午後2時~4時
株紀伊屋書店

▶⑤中央図書館の役割...11月19日(土)午後2時~4時

▶⑥50年後の図書館を考えるワークショップ...
12月10日(土)午後2時~4時
渡辺萌絵/図書館サポーター

会場等 ①②④~⑥は中央図書館、③は榎町地域センター(早稲田町85)集合

申込み 10月7日(金)から各回前日までに電話か電子メール(右記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順(①②④~⑥はいずれも会場20名・Zoom98名、③は各回10名)。



4 中央図書館50年のあゆみ展示

中央図書館50年の歴史をパネル展示で紹介します。

日程 10月15日(土)~12月27日(火)

会場・申込み 当日直接、中央図書館へ。

5 区民参加型写真展「図書館と街の思い出写真展」

利用者の皆さんがお持ちの区内の写真の一つのパネルに集め、展示します。写真展示希望の方は写真(127mm×178mm以内。データは不可)を中央図書館へお持ちください。

受付・展示期間 10月15日(土)~12月27日(火)
会場 中央図書館

6 50周年記念品プレゼント

10月15日(土)以降の利用者・イベント参加者にAzalée(アザリー)プロジェクトコラボの図書グッズを差し上げます(数に限りあり)。

●●● 記入例 ●●●

- 講演会・催し名(件名に記入)
- 氏名(ふりがな)
- 電話番号
- 参加方法(オンライン・会場参加の別)
- 電子メールアドレス(オンライン参加のみ)



ご自宅で余っている お薬の整理をお手伝いします

●おくすりバッグを区役所本庁舎と指定薬局で配布しています

区内141か所の指定薬局(※)では、飲み忘れた処方薬の整理や相談を薬剤師が無料でお受けしています。下記配布場所で配布しているおくすりバッグ(右写真)に処方薬とおくすり手帳を入れて、指定薬局にお持ちください。



※指定薬局は新宿区ホームページ(右下二次元コード)のほか区薬剤師会ホームページ(<https://www.shinyaku.com/>)でご案内しています。

対象 原則65歳以上の区国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者

配布場所 指定薬局、問合せ先

問合せ ▶医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078

▶高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562



募集期限は12月28日

喫煙所等の整備費用を助成します

区内事業者が公衆喫煙所・喫煙専用室等を整備する際に、設置・改修の費用を助成します。助成総額に達し次第受け付けを終了します。申し込み方法・要件等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。



▲受動喫煙防止対策推進マスコット「けむいモン」

問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3838

◆公衆喫煙所の整備費用の助成

公衆喫煙所(おおむね5㎡以上)を整備する際に、設置・改修の費用を助成します。

助成金額 助成対象経費の全額(上限額は下記のとおり)

- ▶屋内・屋外(コンテナ型)…1,000万円
- ▶屋外(パーテーション型)…600万円

◆喫煙専用室等の整備費用の助成

喫煙専用室等(おおむね2㎡以上)を整備しようとする中小事業者(宿泊事業者・飲食事業者を除く)などに設置・改修の費用を助成します。

助成金額 助成対象経費の10分の9(上限/250万円)

70歳以上の方へ

東京都シルバーパスの発行 (新規購入者用)

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りこえる東京都シルバーパス(有効期限/令和5年9月30日)を発行しています。

対象・費用 ▶①令和4年度の住民税が課税の方…20,510円、▶②令和4年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶③令和4年度の住民税が課税であるが令和3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(健康保険証、運転免許証等。住民票・パスポートは不可)、▶上記対象・費用の②③に該当する方は、次のうちいずれか一つが必要です。

▶保険料段階区分欄に「1」～「6」のいずれかが記載された令和4年度介護保険料納入(決定)通知書

▶令和4年度住民税課税(非課税)証明書(1通300円)

▶生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

申込み 70歳になる月の1日(1日が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類を、取扱窓口(下表参照)へお持ちください。

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・区周辺の取扱窓口

	シルバーパス取扱窓口	所在地	電話番号	時間
都バス	新宿駅西口定期券発売所	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)
	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
	新宿支所	西新宿3-19-1	☎(3377)5334	午前7時～午後8時
	小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	☎(3362)7743	午前9時～午後8時
都営地下鉄	新宿駅定期券発売所	都営大江戸線駅構内	☎(5354)4351	午前8時～午後8時
関東バス	関東観光	中野区東中野5-23-14	☎(3362)6636	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

●有効期限が令和4年9月30日のシルバーパスをお持ちの方へ
すでにシルバーパスをお持ちで、更新手続きがお済みでない方は、10月中旬に最寄りのシルバーパス取扱窓口でお手続きください。

くらし



「もったいない」食品ロス削減 オンライン講座

YouTubeを利用した動画配信によるオンライン講座です。

配信期間 10月31日(月)まで

視聴方法 新宿区ホームページ(二次元コード)からご覧いただけます。

問合せ ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318



街頭労働相談

解雇、賃金不払い等の労働問題全般に関する相談に応じます。

日時 10月13日(休)正午～午後5時

共催 新宿区

会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

主催・問合せ 東京都労働相談情報センター ☎(3265)6110

一日合同行政相談所

10月17日(月)～23日(日)の行政相談週間に合わせて開設します。行政機関や行政相談員等が、行政に関する苦情・要望等の相談に応じます。

日時 10月17日(月)午前10時～午後4時

内容 年金、保険、国税、登記、道路、マンション管理ほか

会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4065

中小企業で働く方のための パソコン講座

①学びホーダイコース(15時間)と、②資格取得コース(30時間)があります。詳しくは、「ぱる新宿」ホームページ(<https://www.pal-shinjuku.jp/>)をご覧ください。

日時 月～土曜日の午前10時～午後8時(土曜日は午後5時まで)のうち、日程・受講時間を自由に選択

会場 パソカレッジ高田馬場校(高田馬場3-3-1、ユニオン駅前ビル2階)

対象 区内在住で中小企業に勤める方、区内の中小企業に勤める方、①②計30名

費用 ▶①は1万9,800円、▶②は4万1,800円(いずれもテキスト代を含む)

申込み はがき・ファックスに5面記入例のほか希望コース(①②の別)、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、10月18日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者には10月28日(金)までに受講案内を発送します。

問合せ 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・☎(3208)3100

住宅・まちづくり



10月15日～21日は 違反建築防止週間

安全・安心なまちづくりのため、建築のルールを守り、適切に建築工事を行

いましょう。下記日時に一斉公開建築パトロールを行います。

日時 10月20日(休)午前10時～午後2時

対象 区内で工事中の建築物

内容 建築現場の実地調査と改善指導

問合せ 建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3735

マンション管理セミナー

●マンション管理の新たな時代
～管理計画認定制度ってなに?

日時 11月9日(休)午後6時20分～8時

会場 四谷区民ホール(内藤町87)

対象 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、50名
内容 講演「管理計画認定制度の基礎知識と管理組合の取り組み方」

申込み 10月7日(金)～21日(金)に電話かファックス(5面記入例のほかこのセミナーを知った媒体を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・☎(3204)2386

いきいきハイキング

区内各所でウォーキングを実施します。

日時・内容等 下表のとおり

対象 区内在住の60歳以上で健康な方、各日100名程度(病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方は不可)

申込み 往復はがき(1枚につき2名まで)に、参加者全員について、5面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望コース(A~Hの別。希望コースなしも可)を記入し、10月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加証を11月中旬までに発送します。

※保険加入のため、住所・氏名・生年月日等は正確に記入してください。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567



コース	日程	時間	内容
A	12月1日(木)	午前10時~12時	新宿中央公園と高層ビル街(約7km)
B			大久保公園~小泉八雲記念公園(約7km)
C		午後2時~4時	外濠公園~甘泉園公園(約7km)
D			赤城神社~市谷亀岡八幡宮(約6km)
E	12月2日(金)	午前10時~12時	迎賓館~銀杏並木と花園神社(約8km)
F			おとめ山~せせらぎの里公園(約6km)
G		午後2時~4時	自性院~哲学堂公園、妙正寺川(約6km)
H			箱根山と穴八幡宮・漱石山房記念館(約6km)

午前のコースは午前9時30分から、午後のコースは午後1時30分から受け付けます。コースごとに集合・解散場所は異なります。

福祉

介護の仕事に関する催し

①介護の仕事を知るセミナー

日時 11月4日(金)午前10時~12時

内容 介護の仕事のやりがいや魅力ほか

②介護入門研修・おしごと相談会

全日程を修了した方には最終日に修了証を授与します。

日時 11月17日(木)・22日(火)・24日(木)・28日(月)・29日(火)・30日(水)、午前10時~午後4時(内容により30分程度早まる場合あり)、全6回(一部のみの参加も可)

内容 介護に関する基礎知識ほか。最終日は研修後、区内介護サービス事業者との相談会を実施

……………<①②共通>……………

会場 教育センター(大久保3-1-2)

申込み 10月7日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のほか、①②の別を記入)で問合せ先へ。各先着30名。②は託児あり。オンラインでの受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ (株)One to One福祉教育学院 ☎(6423)1515(土・日曜日、祝日等を除く午前9時~午後5時)・☎(3780)7173・✉shinjuku@onetoone-best.jp

区の担当課 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596

フレイル予防講演会

日時 11月4日(金)午後2時~3時30分

対象 区内在住・在勤の方、20名

内容 いつまでも美味しく食べるために大切な口の働きの講話と口の体操

申込み 10月7日(金)から電話で問合せ

先へ。先着順。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

やさしいヨガ教室(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。

日時 11月5日~令和5年3月18日の第1・3土曜日午前10時30分~11時45分、全10回

対象 区内在住の50歳以上、18名程度

申込み 10月21日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。当選者には10月26日(水)以降に電話で結果をお知らせします。

問合せ 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380

新宿いきいき体操講習会

日時 11月7日(月)午後2時~4時

会場 高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)

対象 区内在住・在勤の方、16名

申込み 10月7日(金)~25日(火)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083

障害者福祉センターの講座

●パソコン講座「年賀状」

日時 ▶①11月9日~12月21日の水曜日(11月23日を除く)午前10時~11時30分、▶②11月10日~12月22日の木曜日(11月24日を除く)午後1時30分~3時、いずれも全6回

支えあいにつながるまち新宿 ~いつまでも自分らしく暮らすために

 講座 

YouTubeを利用したライブ配信のシンポジウムです。

日時 11月26日(土)午後2時~4時

内容 ▶基調講演「社会的つながりのもたらす効果と必要性について」(講師は村山洋史/東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究副部長(右写真))



▶トークセッション「高齢者が自分らしく生きるための支えあい」(登壇者は村山洋史、佐々木淳/悠翔会診療部長(右写真左)、北原佐和子/女優・介護福祉士(右写真右))



申込み 11月11日(金)までに電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。申し込みには電子メールアドレスが必要です。区社会福祉協議会ホームページ(<https://www.shinjuku-shakyo.jp/event/576>)または申し込みフォーム(右二次元コード)からも申し込みます。



問合せ 区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191・☎(5273)3082・✉shinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jp

対象 区内在住で障害がある方、各8名。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

費用 1回100円(減免あり)

※印刷代(5枚までは無料。6枚目以降は片面10円、両面20円)が別途必要です。

持ち物 年賀はがき

申込み 10月19日(水)までに電話かファックス(5面記入例のほか希望する回(①②の別)、障害名、手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。

会場・問合せ 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344

おじいさま・おばあさま学級

日時 11月11日(金)午後1時30分~3時30分

対象 もうすぐお孫さんを迎える方、20名

内容 沐浴実習、助産師・栄養士の講演

申込み 10月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



おてがる体力確認会

年度内1人に付き1回まで参加できます。

日時・会場 ▶①11月11日(金)…信濃町シニア活動館(信濃町20)、▶②11月24日(木)…高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)、いずれも時間は▶第1部…午後1時30分~2時45分、▶第2部…午後3時15分~4時30分

対象 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、▶①は各

部12名、▶②は各部15名

内容 運動能力測定、介護予防体操ほか

申込み ▶①は10月7日(金)~11月2日(水)、▶②は10月7日(金)~11月16日(水)に電話で問合せ先へ。先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

高齢者の保健と福祉に関する調査にご協力を

令和6年度からの「新宿区高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」策定のための基礎資料とします。対象の方(無作為抽出)には、調査票を発送しました。10月26日(水)までに同封の封筒でご返送いただくか、インターネットでご回答ください。

対象 ▶要介護認定を受けていない65歳以上、4,000名、▶「要支援」「要介護」認定を受けている65歳以上(施設サービス利用者を除く)、1,500名、▶介護保険の第2号被保険者で40歳~64歳、1,500名

●調査票の記入をお手伝いします

希望する方は調査票をお持ちの上、直接、問合せ先または各高齢者総合相談センターへおいでください。

問合せ 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

赤い羽根共同募金運動にご協力を

今年も10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まりました。

募金は、地域の福祉施設・団体の活動支援、地域の居場所であるサロンの感染予防対策や被災地の支援に活用されます。

問合せ 区社会福祉協議会 ☎(5273)2941

秋の文化体験プログラム 参加者募集

対象 16歳以上の方
費用 各プログラム1回につき100円(保険料等)
申込み はがき・ファックスに5面記入例のほかプログラム名(①～⑥の別)・③以外
 は希望日時を記入し、10月21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。
問合せ 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・☎(3209)1500



▲寄席文字体験 ▲御朱印帳づくり ▲型染したバッグ ▲手描友禅 ▲雅楽 ▲紙切り

プログラム	日時	定員	会場	内容
①寄席文字体験 ～江戸の縁起文字を書く	11月16日(水) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回18名	芸能花伝舎(西新宿6—12—30)	寄席文字の基本的な書き方を学ぶ
②大人の紙切り	11月18日(金) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回15名		はがみで紙を切り、古典的な縁起物や動物等を作る
③御朱印帳を作ろう!	11月19日(土)午後1時～4時	20名	櫻町地域センター(早稲田町85)	糊入れ、表紙貼りなど朱印帳作りの流れを体験
④染色～型染	11月24日(水) ▶午前10時～11時 ▶午前11時10分～午後0時10分 ▶午後1時10分～2時10分 ▶午後2時20分～3時20分 ▶午後3時30分～4時30分	各回6名	染の里おちあい(二葉苑)(上落合2—3—6)	使いやすいサブバッグの素材に、好きな柄を選んで染める
⑤染色～手描友禅	▶11月27日(日)午後1時～5時 ▶11月28日(月)午後1時～5時	各回15名	東京手描友禅工房 協栄(下落合4—6—17)	数種類の中から絵柄を選んで彩色を施し、オリジナルの半襟(はんえり)を作成
⑥雅楽～千年の響きに触れる	11月29日(火) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6—12—30)	「越天楽」ほか、代表的な曲の鑑賞や打楽器や舞を体験

新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン

協賛金を募集しています

①個人協賛金(1口2,000円から) ②エントリー協賛 4万円の協賛金で、ハーフマラソンにエントリーできます(10月31日閉まで。先着100名)。
 ご協賛いただいた方には、記念品を差し上げます。また、希望者は大会プログラムに名前を掲載します。
 ……………<①②共通>……………
申込み 詳しくは、同マラソンホームページ(右二次元コード。☎https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/news/12390/)をご覧ください。
問合せ 大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701

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 速く走るための、走力アップ講座

東京2020オリンピック日本代表のト部蘭さんが講師の教室です。東京2020オリンピックでのエピソードなども聞けます。
日時 10月30日(日)午後1時～2時45分
会場 新宿ここ・から広場(新宿7—3—29)
※雨天時は新宿スポーツセンター(大久保3—5—1)
対象 小学生、60名

水泳教室 泳ぎの基本を学び、泳力アップにつなげよう!

アテネオリンピック200mバタフライのメダリスト中西悠子さん、アテネ・北京オリンピック200m背泳ぎのメダリスト中村礼子さん、200m個人メドレー元日本ランキング1位の引坂悠真さん、フィンスイミング日本代表の山階早姫さんが講師の教室です。
日時 11月6日(日)▶①正午～午後1時45分、▶②午後2時15分～4時
会場 新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)
対象 ▶①は18歳以上、30名、▶②は小学生、60名



1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.net

若松ふれあいまつり

緑日・工作・登録団体発表会・花苗無料配布・野菜販売・抽選会等があります。
日時 10月30日(日)午前11時～午後3時
申込み 当日直接、会場へ。
会場・問合せ 若松地域センター(若松町12—6) ☎(3209)6030

DV防止啓発講座(オンライン)

●DV被害者支援スキルアップ講座
 YouTubeを利用した動画配信によるオンライン講座です(90分程度)。申込者に動画サイトのURLをお送りします。
配信期間 11月4日(金)～17日(休)
申込み 10月7日(金)～11月15日(火)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。
問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801

みんなで歌おう!うたごえ広場

日時・定員 11月5日(土)午後2時～4時(70名)
申込み 10月14日(必着)までに往復はがきに5面記入例のほか同伴者氏名(1名まで)、在勤の方は勤務先を記入し、問合せ先へ。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。
会場・問合せ 角筈地域センター

(〒160-0023西新宿4—33—7) ☎(3377)1373

水曜上映会

日時 11月9日(水)午後2時から(午後1時40分開場)
会場 新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3—1—2)
上映作品 「ファーストラヴ」(1時間59分)
申込み 10月13日(水)～11月8日(火)午後5時に電話で問合せ先へ。先着80名。
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

目指せマイナス5歳!ウォーキングと筋力アップ講座

日時 11月9日(水)・14日(月)・21日(月)いずれも午後2時～4時、全3回
対象 区内在住・在勤の69歳以下で運動制限がない方、15名
持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル
申込み 10月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10—16) ☎(3351)5161

ささえーる 薬王寺の講座

●親子で遊ぼう!バルーンアート
日時 12月3日(土)午前9時45分～11時45分
対象 区内在住で就学前の親子、7組

申込み 11月14日(月)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。
会場・問合せ 同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日は除く午前9時～午後6時)

施設

区民保養施設指定管理者選定公開プレゼンテーション

●中強羅区民保養所・区民健康村
 令和5年4月から施設を運営する指定管理者を選定するため、事業者の公開プレゼンテーションを実施します(質疑応答・評価は非公開)。
日時 10月12日(水)午後0時40分～4時25分
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)へ。
問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み
 ※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、原則無料。
 ※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。
 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)

図書館のイベント情報

●子ども対象
 中町図書館 ☎(3267)3121
 ▶英語絵本のおはなし会(10/22)
 角筈図書館 ☎(5371)0010
 ▶ハロウィンおはなし会(10/23)
 北新宿図書館 ☎(3365)4755
 ▶ハロウィンスペシャルおはなし会(10/30)
 こども図書館 ☎(3364)1421
 ▶演劇会「ソノヒカギリ美術館」(11/3)

●一般対象
 下落合図書館 ☎(3368)6100
 ▶漱石さんば(10/29)

ホームページでもイベント情報を発信しています

▶子ども対象 ▶一般対象

こども・教育

子育て支援者養成講座 基調講演

●地域に期待される子育て支援
日時 10月31日(月)午後1時30分～3時
会場 子ども総合センター(新宿7—3—29、新宿ここ・から広場内)
対象 区内在住・在勤・在学の方、50名
申込み 10月7日(金)～26日(水)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ 子ども家庭支援課子育て支援係 ☎(3232)0695・☎(3232)0666

親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた!」

参加者同士の話し合いで育児の知識や親の役割などを学びます。
日時 11月2日・9日・16日・30日の水曜日午前10時～12時、全4回
対象 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、6組
費用 1,100円(テキスト代)
申込み 10月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 北新宿子ども家庭支援センター(北新宿3—20—2) ☎(3365)1121

発達支援地域講演会(オンライン)

●お子さんに「困った」を感じる方へ
 YouTubeを利用したオンライン講演会です(90分程度)。申込者に動画サイトのURLをお送りします。
配信期間 11月7日(月)午前9時～25日(金)午後4時
対象 区内在住・在勤・在学の方
申込み 10月7日(金)～21日(金)に電話で問合せ先へ。
問合せ 子ども家庭支援課発達支援係 ☎(3232)0679

育児ママの仕事支援講座

●いろいろな働き方を知る～はじめての在宅ワーク
 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。
日時 11月25日(金)午前10時～午後3時
会場 四谷保健センター(四谷三栄町10—16)
対象 区内在住・在勤・在学の子育て中または子育てが一段落した女性、15名
申込み 10月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(未就学児対象)。
問合せ 男女共同参画推進センター ☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)

イベント

開館5周年記念<特別展> 夏目漱石と芥川龍之介

漱石の励ましによって作家としてのスタートを切った芥川龍之介。二人の交流の軌跡を資料でたどります。
日時 10月8日(土)～11月27日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
観覧料 ▶一般500円、▶小中学生100円(小・中学生は土・日曜日、祝日は無料)
協力 関口安義(都留文科大名誉教授)、田端文士村記念館
主催・会場・問合せ 漱石山房記念館(早稲田南町7) ☎(3205)0209

初心者ゲートボール教室

動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。
日時・会場 ▶10月10日(祝)・12日(水)・14日(金)・17日(月)・19日(水)・21日(金)午前9時30分～12時…戸山公園いきいき広場(戸山3—2)、▶10月16日(日)・23日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1—1)・よつや運動広場(四谷1—1)
対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10代～70代の方、各日5名

費用 1回200円
申込み 10月7日(金)から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。
主催・問合せ 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

新宿NPO活動交流事業

●NPOにおける資金調達のポイントとは
日時・定員 10月15日(土)午後1時30分～4時30分(40名)
申込み 10月7日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。オンラインでも視聴できます。
会場・問合せ 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

新宿NPO活動基礎講座

●ソーシャルビジネス講座
日時 10月25日(火)午後6時45分～8時45分
対象 社会貢献活動をしている方等、20名
費用 1,000円(資料代等)
申込み 10月7日(金)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。オンラインでも視聴できます。
会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)

10月はピンクリボン運動強化月間

乳がん予防のカギは 検診と自己チェック

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかると言われ、自分で発見できる可能性があるがんです。定期的な検診と自己チェックで、早期発見と早期治療に努めましょう。

区の乳がん検診

受診には検診票が必要です。お持ちでない方は健康づくり課健診係へ「がん検診票を希望」とお伝えください。

対象 区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(奇数年齢で昨年度未受診の方は受診可)

検診内容・費用 マンモグラフィ/800円

※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。

問合せ 健康づくり課健診係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)

☎(5273)4207

女性の健康支援センターを ご利用ください

同センターでは、乳がんのしこり触知体験ができ、自己チェックの方法など女性の健康に関する情報提供を行っています。

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。

問合せ 同センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内)

☎(3351)5161



▲ピンクリボン
乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるための世界共通のシンボルマークです。



▲同センターの様子



糖尿病予防啓発イベント

けんこうマルシェ

糖尿病の講演、健康に関する測定・体験・相談コーナーがあります。参加して健康づくりに取り組むきっかけにしませんか。

日時 11月5日(土)午前10時～午後3時30分(入場は午後3時まで)

対象・内容 ▶①専門医(右写真)による講演「糖尿病予防の秘訣」…40名、▶②ヘモグロビンA1c(エーワンシー)測定…糖尿病で治療中の方を除く18歳以上、80名、▶③血管年齢測定・アルコール体質判定、野菜計量・噛むカムチェックなどの体験コーナー、歯科医師・薬剤師・保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談

※各開催時間等詳しくは、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。

申込み ▶①②は10月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

▶③は当日直接、会場へ。

会場・問合せ 東新宿保健センター(新宿7-26-4)

☎(3200)1026



▲関根信夫/
JCHO東京新宿
メディカルセン
ター院長



保健・衛生

子どもの食物アレルギーとアナフィラキシー(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講演会です。

日時 11月4日(金)午後7時～8時30分

対象 区内在住・在勤・在学の方、100名

申込み 10月28日(金)までに電子メールに5面記入例のとおり記入し、区医師会 contact@sjk.tokyo.med.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 学校運営課保健給食係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3098

女性の健康づくりサポーター養成講座(オンライン)

ウェブセミナーツール「ネクプロ」を利用した講座です。

日時 11月5日(土)午前10時～11時30分

対象 区内在住・在勤・在学の方、100名

内容 女性の生涯の体の変化・健康の講話、生涯を通じてできる運動療法などの実技ほか

申込み 10月7日(金)～27日(木)に新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。先着順。



問合せ 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161

親子で学ぶデンタルセミナー2022(オンライン)

YouTubeを利用した講座です。

配信期間 11月8日(火)午前9時～30日(水)午後5時

対象 区内在住・在学の小学生と保護者、100名

内容 口呼吸の弊害や虫歯のリスク。参加者には、口の健康チェックができるキットを送付します。

申込み 10月7日(金)～31日(月)に東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページ(上二次元コード)からリンク)から申し込みます。先着順。

問合せ 東新宿保健センター ☎(3200)1026



消化器難病と言われたら(オンライン)

YouTubeを利用した講座です。

配信期間 11月10日(木)～24日(木)

対象 区内在住・在勤で消化器難病の患者とその家族ほか

内容 消化器難病の知識や治療

講師 深田雅之/東京山手メディカルセンター炎症性腸疾患センター長

申込み 11月9日(水)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

めます。

問合せ 四谷保健センター ☎(3351)5161



在宅療養勉強会

●わたしの生き方・逝き方～コロナ禍の今こそ「人生会議」

日時 11月22日(火)午後2時～3時

会場 中町地域交流館(中町25)

対象 区内在住・在勤・在学の方、10名

申込み 10月7日(金)～11月21日(月)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876

傍聴できる 審議会

外部評価委員会

日時 ▶①10月24日(月)午前9時30分～12時、▶②28日(金)午前9時30分～12時 ※予定していた議題が①で終了した場合、②は開催しません。

内容 評価の取りまとめ

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、▶①は区役所本庁舎6階第4委員会室、▶②は同6階第2委員会室へ。

問合せ 企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502

都市計画審議会

日時 10月28日(金)午後2時から

会場 区役所本庁舎5階大会議室

内容 新宿区まちづくり長期計画「まちづくり戦略プラン」ほか

申込み 傍聴を希望する方は、10月27日(木)までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527・FAX(3209)9227

人材募集

新宿区職員(技能VI(作業Ⅲ))

対象 国籍・性別を問わず、昭和63年4月2日～平成17年4月1日生まれの方、5名程度

採用予定日 令和5年4月1日

1次選考日 11月20日(日)

申込み 所定の申込書を11月4日(金)午後5時までに簡易書留で郵送(必着)または直接、問合せ先へ。詳しくは、問合せ先・特別出張所・区立図書館等で配布している募集案内をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

問合せ 人事課人事係(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4053

11月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは10月7日(金)から受け付けます

新型コロナウイルスの状況により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ 歯科相談	牛込	10(木)◎・17(木)★	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	4(金)◎・25(金)★		
	東新宿	7(月)◎・14(月)★		
	落合	8(火)◎・22(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	10(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についての相談
	東新宿	7(月)		
母親学級	落合	22(火)・29(火)	13:30～15:30	予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	11(金)	9:00～10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	10(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	18(金)	9:00～10:00	個別相談
	落合	2(水)	13:00～14:30	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
すこやか 子ども 発達相談	牛込	22(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児 (双子の会)	落合	15(火)	13:30～15:00	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 (産婦クラス)	牛込	25(金)◎	13:15～14:15 15:00～16:00	いずれのクラスも予約制 ◎…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換 (おおむね4か月までのお子さんを 育てているお母さんと赤ちゃん) ★…妊婦クラス 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有)
	四谷	10(木)◎		
	東新宿	10(木)◎		
(妊婦クラス)	落合	30(水)◎		
離乳食講習会	四谷	25(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
	牛込	22(火)	13:00～14:00 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	10(木)		
	東新宿	21(月)		
落合	25(金)			

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	☎(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	☎(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	☎(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の 健康支援センター	☎(3351)5161	☎(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
1歳児 食事講習会	牛込	10(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	4(金)		
	東新宿	7(月)		
	落合	8(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	29(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で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40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	18(金)	13:00～14:30	
	東新宿	2(水)	9:00～10:30	
	落合	10(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	4(金)産婦人科系全般 22(火)更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などを相談できます。
	精神保健相談	牛込	8(火)	14:15～16:30
四谷		25(金)	14:00～16:15	
東新宿		2(水)・16(水)	13:45～16:00	
落合		17(木)	14:00～16:15	
依存症相談	落合	10(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
うつ専門相談	牛込	22(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	7(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	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	7(月)・21(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導やリハビリ等のアドバイスをします。 ※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	25(金)		
	東新宿	9(水)・28(月)		
	落合	1(火)・18(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	29(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。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などを相談できます。 ※最近、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	18(金)	13:00～14:30	
	東新宿	2(水)	9:00～10:30	
	落合	10(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もく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、お問い合わせください。
日時 11月26日(土)▶午前9時30分～11時、▶午後1時～2時30分(2回とも同じ内容)
会場 東新宿保健センター
問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後6時)・HP<http://jyosanshi-mirai.org/>

土曜日夜間や日曜日・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
【診療時間】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
HP<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

区からのお知らせ

新宿区長選挙

投票日時 11月13日(日)午前7時～午後8時
詳しくは、11月5日発行の広報新宿新宿区長選挙特集号でご案内します。
問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階)☎(5273)3740

新宿区公式ホームページの トップページが新しくなりました

トップページ以外のページや、ホームページアドレスは変わっていません。
問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064

区関連・官公署情報

早稲田文化芸術週間2022

コンサート、ライブ、講演会、プレゼント企画など約40の文化・芸術イベントを一斉展開します。詳しくは、早稲田

大学ホームページ「早稲田文化」でご案内しています。

日程 10月10日(祝)～21日(金)
会場 早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)ほか
後援 新宿区
問合せ 早稲田大学文化企画課☎(5272)4783

高田馬場FPフォーラム2022

日時・内容 10月30日(日)▶①午後0時30分～1時30分…セミナー「ミドル世代は、資産運用適齢期!」、▶②午後2時～3時…セミナー「3ステップでつくるマネープラン」、▶③午前11時～午後4時20分…個別相談会(1回50分)
会場 ワイム貸会議室高田馬場(高田馬場1-29-9、TDビル3階)
対象 30代後半～50代
後援 新宿区・金融庁ほか
申込み ▶①②は当日直接、会場へ、▶③は10月7日(金)から電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(上二次元コード)HP<https://www.jafp.or.jp/shibu/tokyo/seikatsu/seminar/detail/tokyo/60>

からも申し込みます。先着15組。
問合せ 日本FP協会東京支部☎(5403)9590(月～金曜日午前10時～午後4時)

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日時・内容・定員 ▶①シニアのためのスマホ講座…11月22日(火)・29日(火)午前10時～12時、6名(全2回)
▶②Windows入門…11月4日～25日の金曜日午後1時～3時、6名(全4回)
▶③ワード入門…11月7日～28日の月曜日午前10時～12時、6名(全4回)
▶④エクセル入門…11月2日～23日の水曜日午後1時～3時、6名(全4回)
費用 ▶①は3,000円、▶②～④は各6,000円(いずれも教材費等)
会場・申込み 10月7日(金)～20日(木)に往復はがきに5面記入例のとおり記入し、四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。先着順。申し込みが2名以下の場合中止します。
問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木☎080(3219)0087

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500
★催し・講座★
◆講演「自治体弁護士とは～役所で働く弁護士の仕事」11月15日(火)午後2時～4時、角筈区民ホールで。南鷹法律事務所・中澤さゆり弁護士による解説。無料。11月10日(木)までに電話で。先着150名。午前10時～午後4時に東京下水道設備協会・中西☎(3346)3051
◆自由大学100周年記念集会・東京集会 10月30日(日)午前10時～午後5時(受け付けは午前9時30分から)、早稲田大学文学学術院33号館(戸山1)で。長野県上田市に生まれた自由大学から100周年を記念して開催。無料。10月7日(金)～29日(土)に電子メールで。先着100名。早稲田大学文学学術院・村田akikom@waseda.jp

10月10日は銭湯の日

銭湯へ行こう

区内には19の銭湯があります。露天風呂やサウナがある浴場、浴室の壁画が楽しめる浴場、レトロな雰囲気味わえる浴場など、個性ある銭湯をお楽しみください。

問合せ 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3519・FAX(3209)7455

- 入浴料金 ▶ 大人(12歳以上) …500円
- ▶ 中人(6歳以上12歳未満) …200円
- ▶ 小人(6歳未満) …100円

新宿浴場組合



▲新宿浴場組合公式キャラクターゆげじい



区内の銭湯

アイコン凡例

①所在地 ②電話番号
③定休日(曜日)
銭湯への問い合わせ時間
は午後3時～10時

①栄湯

① 西落合2-6-2
☎(3953)6562
③ 月・金

②ゆ〜ザ中井

② 中落合1-13-8
☎(3951)1289
③ 木

③世界湯

③ 高田馬場3-8-31
☎(3371)2409
③ 木

④福の湯

④ 下落合4-25-10
☎(3951)5925
③ 月

⑤三の輪湯

⑤ 上落合3-31-2
☎(3368)2661
③ 月

⑥松の湯

⑥ 上落合3-9-10
☎(3368)2352
③ 土

⑦金泉湯

⑦ 西早稲田2-16-20
☎(3203)2427
③ 月

⑧金沢浴場(休業中)

⑧ 新宿7-22-11
☎(3203)6784
③ 火

⑨東宝湯

⑨ 新宿7-11-5
☎(3232)2641
③ 金・第1木

⑩鶴巻湯

⑩ 早稲田鶴巻町533
☎(3203)1834
③ 火・土

⑪竹の湯

⑪ 改代町2
☎(3268)8544
③ 土

⑫柏湯

⑫ 北新宿4-3-7
☎(3371)4106
③ 水・第3火

⑬万年湯

⑬ 大久保1-15-17
☎(3200)4734
③ 土

⑭弁天湯

⑭ 余丁町5-1
☎(3357)7370
③ 水(祝日は翌日休)

⑮柳湯

⑮ 市谷柳町25
☎(6265)0260
③ 月・第2・4金

⑯第三玉の湯

⑯ 白銀町1-4
☎(3260)9326
③ 水

⑰大星湯

⑰ 市谷台町18-3
☎(3351)7625
③ 月

⑱熱海湯

⑱ 神楽坂3-6
☎(3260)1053
③ 土

⑲塩湯

⑲ 四谷三栄町1-3
☎(3351)9179
③ 月・第2火

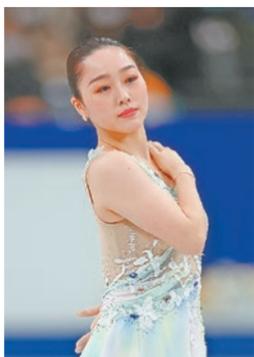
フィギュアスケート 樋口新葉選手

新宿区スポーツ栄誉賞を授与します

樋口新葉選手は、北京オリンピックで見事な成績を収めるなど、区のスポーツ振興に大きく貢献されました。

◎選手経歴

- ▶ 淀橋第四小学校卒業
- ▶ 2016-2017…GPシリーズフランス大会3位、全日本選手権2位
- ▶ 2017-2018…GPファイナル6位、全日本選手権4位、世界選手権2位
- ▶ 2018-2019…全日本選手権5位、チャレンジカップ3位
- ▶ 2019-2020…全日本選手権2位、四大陸選手権4位
- ▶ 2020-2021…全日本選手権7位
- ▶ 2021-2022…全日本選手権2位、北京冬季オリンピック団体戦銅メダル、女子シングル5位入賞(いずれも暫定順位)



▲樋口新葉選手

◎表彰式

新宿スポレク2022のオープニングセレモニーで行われます。

日時 10月10日(祝)午前9時30分から

会場・申込み 当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階)
☎(5273)4358・FAX(5273)3590



しんじゅく 野菜の日

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

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

10月のレシピ ホウレン草のミモザサラダ

固ゆで卵をみじん切りにして野菜の上にかけるので、ミモザの花のように見えることからミモザサラダといいます。

この料理1人分で約75gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ▶ ゆで卵…1個～2個
- ▶ ホウレン草 …………… 150g

▶ドレッシング

- サラダ油…大さじ2
- 酢……………大さじ2
- しょうゆ…小さじ2

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① 卵は固ゆでにし、冷水に浸してから殻をむき、みじん切りにするか、ザルなど網目のもので卵を押し出して細かくする。
- ② ホウレン草は、沸騰した湯に塩(分量外)を入れてゆで、冷水に取って粗熱をとり、水気をよく絞って、4cmぐらいの長さ切る。
- ③ ボールにドレッシングの調味料を加えよく混ぜ、②をあえる。皿に盛り、①をかける。(レシピ提供/区食育ボランティア 佐藤文)