

10月1日からの医療証を発送します

乳幼児・子ども・高校生等医療証

●9月15日に発送します

新しい医療証は「淡いオレンジ色」です。9月29日(金)までに届かない場合はご連絡ください。

対象 18歳に達した日以後の最初の3月31日まで

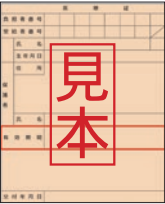
※就学前のお子さんは「乳幼児医療証」、小・中学生は「子ども医療証」、高校生等のお子さんは「高校生等医療証」です。

有効期間 10月1日～令和6年9月30日(または乳幼児医療証は6歳、子ども医療証は15歳、高校生等医療証は18歳に達した日以後の最初の3月31日まで)

助成内容 健康保険適用後の医療費自己負担分と食事療養標準負担額

※乳幼児・子ども・高校生等医療証を使用できず、医療機関等の窓口で保険診療費の自己負担分を支払った場合は、領収書(原本)を添えて、受診日の翌日から起算して5年以内に問合せ先または特別出張所で助成申請してください(郵送でも申請可)。

問合せ 子ども家庭課子ども医療・手当係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎2階) ☎(5273)4546



医療証

こども・教育

親子の絆づくり

「赤ちゃんが来た!」

講座

日時 10月3日～24日の火曜日午前10時30分～午後0時30分、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、16組

費用 1,100円(テキスト代)

申込み 9月8日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ ゆたりの(北山伏町2—17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)・☎(6909)6265・☎office@yuttarino.org

秋の親子自然体験

イベント

日時・集合場所等 10月14日(土)午前7時に子ども総合センター(新宿7—3—29、新宿ここから広場内)集合・午後5時30分解散

対象 区内在住・在学の小学生と保護者、18組36名



内容 埼玉県立自然の博物館(埼玉県秩父郡長瀬町長瀬1417—1)見学、紙すき体験、ライン下り(雨天の場合は変更)ほか

費用 1組9,000円(観覧料、食事代等)

申込み 往復はがき(1組に付き1枚)に3面記入例のほかお子さんの学校名・学年、同行する保護者氏名(ふりがな)・続柄を記入し、9月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に9月26日(火)以降順次お知らせします。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

問合せ 子ども家庭支援課子育て支援

係(〒160-0022新宿7—3—29、新宿ここから広場内) ☎(3232)0695

全世代向けの多彩なイベント

プラネタリウム

イベント

●星空散歩～秋

日時 9月9日(土)・17日(日)、10月14日(土)・22日(日)、11月11日(土)・19日(日)、いずれも午前10時30分から・午後1時30分から・午後3時から(受け付けは各回30分前から。開始後の入退場不可)
費用 300円(中学生までは無料)
会場・申込み 当日直接、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)へ。各回先着100名。

問合せ 新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 ☎(3232)7701

初心者ゲートボール教室

講座

動きやすい服装でおいでください。

日時・会場 ▶9月11日(月)・13日(火)・15日(水)・18日(木)・20日(金)・22日(土)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3—2)・▶9月10日(日)・17日(日)・24日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1—1)、および運動広場(四谷1—1)(雨天・荒天時中止)
対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名

費用 1回200円

申込み 9月7日(火)～各日2日前に電話で問合せ先へ。先着順。

主催・問合せ 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

戸塚地域センターまつり

イベント

日時 9月17日(日)午前10時～午後2時

内容 手作り体験ワークショップ、体力測定・血管年齢測定などの体験コー

区立図書館HPで発信 図書館のイベント情報

講座

イベント

●一般対象 ※()内は開催日です。

中央図書館 ☎(3364)1421

▶新宿学講演会「四谷荒木町の歴史の変遷」(9/16)

▶ビジネス情報支援講演会「東京・下落合発。ドリンク界の世界的ブランドへ。～IYOSHI COLAの挑戦記」(10/1)

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶医療セミナー「食べる力はまだ育つ」～おいしく食べ続けるために(9/23)

大久保図書館 ☎(3209)3812

▶コリア・スクエア・ガーデン(9/23・24)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶藍で染めよう!くるみボタン染体験(9/29)

●子ども対象

下落合図書館

▶人形劇団プークによる人形劇「ちいさなちいさな人形劇」[ハリネズミと金貨](9/17)

▶工作会「作って飛ばそう!紙コップロケット」(9/24)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶POPをつくろう～オススメの本はコレだ! (9/23)

ホームページでも
イベント情報を
発信しています



一般対象ページ



子ども対象ページ

ナー、神田川で鯉のぼりの川流し、消防の放水体験、模擬店、子ども緑日、各種団体の展示コーナーほか
※体験コーナーは先着で整理券を配布します。詳しくは、お問い合わせください。

申込み 当日直接、会場へ。

会場・問合せ 戸塚地域センター(高田馬場2—18—1) ☎(3209)8001

新宿NPO活動基礎講座

講座

●NPOのための会計講座～4回で学ぶ
日常の記入から決算まで
日時・内容 ▶①9月21日(火)…NPO法人の会計の仕組み、▶②28日(火)…バランスシートの作成、▶③10月5日(火)…決算の仕方、▶④19日(火)…決算書の作成、いずれも午後6時45分～8時45分(1回から申し込み可。オンライン受講可)

対象 社会貢献活動をしている方、NPO法人の会計担当者ほか、60名(会場20名、オンライン40名)
費用 各回1,000円(資料代等)
申込み 9月7日(火)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか希望日(①～④の別)、受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右二次元コード、☎https://snponet.net)からも申し込みます。

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@snponet.net

手作り作品講習会

講座

●ウッドボールのハロウィンリース作り
日時 9月23日(祝)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住・在勤・在学の小学3年生以上、12名
費用 1,500円(材料費)



QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

申込み 9月7日(火)から費用をお持ちの上、直接、会場へ。先着順。
会場・問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

硬式テニスシングルス大会・女子

イベント

日時 10月15日(日)午前9時～午後5時

会場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3—5)

対象 区内在住・在勤の18歳以上の女性、30名

内容 6ゲーム先取1セットマッチ

費用 2,000円(保険料別)

持ち物 ボール1缶

申込み 往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、9月29日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2—33—1231) ☎090(3812)8603

施設

認知症高齢者グループホーム整備・運営事業者を募集

区内の事業用地で整備・運営する事業者を公募します。区の整備費補助制度で費用の一部を助成します。応募資格、整備費補助制度等詳しくは、公募要項でご案内しています。

※整備年度や内容により交付額が異なります(交付されない場合もあり)。

整備規模 2事業所(2ユニットまたは3ユニット)

応募資格 法人格があり介護保険サービス事業の運営実績があることほか

選定方法 公募型プロポーザル方式

申込み 事前に電話予約の上、必要書類を直接、問合せ先へ。公募要項・応募書類等は



QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★ ☎(3209)9999 午前8時～午後10時 ☎(3209)9900

しんじゅQuality ハンドメイドマーケット

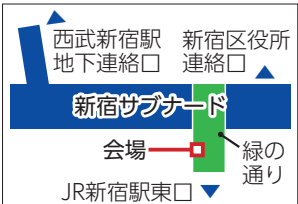
イベント

しんじゅQuality(区障害者福祉事業所等ネットワーク)の登録事業所が作ったクッキーやパン、手すきはがきやアクセサリなどの食品・雑貨を販売します。オリジナル蜂蜜「新宿しQハニー(★)」も販売します。

日時 ▶9月15日(金)午前10時30分～午後7時・▶16日(土)午前10時30分～午後6時

会場 新宿サブナード(歌舞伎町1丁目靖国通り地下)緑の通り内(右図参照)

問合せ 勤労者・仕事支援センター ☎(5273)3852



新宿サブナード案内図

★「新宿しQハニー」とは

しんじゅQualityの事業所を利用している障害のある方が、四谷地域センター9階屋外、区立障害者福祉センター屋上等で養蜂事業を行い、瓶詰め・ラベル貼り等にも携わって完成させている新宿生まれの天然蜂蜜です。ぜひ、ご賞味ください。



新宿区ホームページから取り出せます。

※令和5年度中随時募集しています
が、整備・運営事業者が決定した段階で募集を締め切ります。

問合せ 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4212

指定管理者・委託事業者選定公開プレゼンテーション

▶①北山伏児童館、▶②中町児童館、▶③早稲田南町児童館を11月から運営する指定管理者、▶④北新宿第二学童クラブ、淀橋第四小学校放課後子どもひろば・北新宿子ども家庭支援センター(日曜日、祝日の児童コーナー)の事業を令和6年4月から委託する事業者を選定するため、1次評価を通過した事業者の公開プレゼンテーションを実施します。

日時 ▶①9月18日(祝)午前9時15分から、▶②9月18日(祝)午後2時15分から、▶③9月23日(祝)午後3時15分から、▶④9月23日(祝)午前10時から

対象 区内在住の方

会場・申込み 当日直接、▶①②③子ども総合センター(新宿7—3—29)、▶④柏木地域センター(北新宿2—3—7)へ。託児あり。

問合せ 子ども家庭支援課児童館運営係 ☎(5273)4544

保健・衛生



いきいきウォーク新宿

イベント

●新宿御苑内を巡る

入園料は自己負担です。

日時・集合場所等 9月22日(金)午前10時に新宿御苑新宿門(内藤町11)に集合、午後1時に同苑内で解散

内容 約4kmのウォーキング

持ち物 運動靴・両手が自由になるバツ



しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

しんじゅく健康スタンプ

グ・飲み物。動きやすい服装でおいでください。

申込み 9月7日(火)～21日(木)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。先着50名。

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・☎(5273)3930

働く人のストレスマネジメント講座

講座

①仕事に行きたくない、そんな気分

のときには
YouTubeで動画を配信します。

日時 10月3日(火)～11月2日(木)

内容 精神科医による講話

申込み 9月7日(火)～10月31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(申し込みには電子メールアドレスが必要)。

問合せ 健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

②マインドフルネス

日時 11月18日(土)午後2時～4時

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10—16)

内容 マインドフルネスの講義と実践

申込み 9月7日(火)～11月16日(木)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50名。

……………<①②共通>……………

対象 区内在住・在勤・在学の方

問合せ 落合保健センター ☎(3952)7161・☎(3952)9943

③マインドフルネス

日時 10月5日(火)午後1時30分～2時30分

対象 区内在住で4か月～1歳ころの子どもの保護者、15名

申込み 9月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

④マインドフルネス

日時 10月13日(金)午後2時30分～5時

会場 区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5—18—21)

対象 区内在住・在勤・在学の方、50名

⑤マインドフルネス

日時 10月17日(火)午前10時～12時

会場 ささえる 薬王寺

対象 区内在住の60歳以上、5名

⑥マインドフルネス

……………<①②③共通>……………

ささえる 薬王寺の講座

講座

①ウォーキング講座「大江戸線沿線ウォーク」

日時・集合場所等 10月3日(火)午前10時に三河台公園(港区六本木4—2—27)集合、午後0時30分に麻布十番稻荷神社(港区麻布十番1—4—6)で解散。約5km

対象 区内在住の方、20名

②スマートフォン講座(基礎)

区の防災情報の確認方法等を学びます。

日時 10月11日(火)午後2時～4時

会場 ささえる 薬王寺

対象 区内在住の60歳以上、5名

③さあ、にぎやかにいただく～食事から始めるフレイル予防

日時 10月17日(火)午前10時～12時

会場 ささえる 薬王寺

対象 区内在住で同講座を初めて受講する方、6名