

暮らし	2・6・8面	子ども・教育	4・5面
▶ 暮らしを守る消費生活展		▶ 令和6年4月入園認可保育園・認定こども園(保育園機能)等入園の申し込み	
▶ 新宿ものづくりマイスター「技の名匠®」2名を認定		▶ 子育て世帯生活支援特別給付金の申請を受け付けています	
住宅・まちづくり	3面	イベント	5面
福祉	3面	保健・衛生	6・7・8面
▶ 元気な高齢者向け介護予防教室		▶ 11月8日はいい歯の日	

買って、触れて、見て、
いろいろな新宿を楽しもう

しんじゅく逸品マルシェ

SHINJUKU IPPIN MARCHE 2023

会場：新宿駅西口広場イベントコーナー

11月10日(金) | 11月11日(土)
10:00-20:00 | 10:00-17:00

新宿の産業や観光都市としての魅力を発信します。区内企業等の自慢の逸品を販売するほか、地場産業や区内観光スポット、新宿ものづくりマイスターを紹介します。ぜひ、おいでください。

詳しくは、区立産業会館(西新宿6-8-2、BIZ新宿)や区政情報センター(本庁舎1階)等で配布しているチラシ、新宿区ホームページ(右二次元コード)・新宿観光振興協会ホームページ(HP<https://www.kanko-shinjuku.jp/>)でご案内しています。

HPで詳しく



物販コーナー

区内企業等の自慢の逸品を販売します。
※写真は販売商品の一部です。



満月廬



神楽坂地蔵屋



神楽坂五〇番



大角玉屋



韓国広場



小沼畳店

新宿の中で、地元にも愛される商品やこの地で受け継がれてきた商品、新たな価値・魅力を創造する商品などを登録したのが「しんじゅく逸品®」です。商品ひとつひとつに作り手のこだわりや想いが込められています。



しんじゅく逸品

地場産業紹介コーナー

区の地場産業の「染色業」「印刷・製本関連業」を紹介します。また、両地場産業の共同プロジェクト「Azalée(アザリー)」の展示販売や、体験コーナーもあります。



体験コーナーの内容

- ▶ 絞り染め
 - …手ぬぐいの染め体験
- ▶ 型染体験(500円)
 - …トートバッグへの染め体験
- ▶ 和綴じ本体験…日本古来の製本技術体験

観光PRコーナー

新宿の観光スポットを、映像やパネルで紹介するほか、新宿の観光情報誌(右図)等を配布します。



新宿ものづくりマイスター紹介



区が認定した「技の名匠®」を動画で紹介するほか、認定者の紹介冊子(左図)を配布します。

※区内でものづくり産業の同一業種に10年以上携わり、優れた技術・技能を有し後進の指導に取り組む方を新宿ものづくりマイスターとして認定しています(8面で紹介)。



主催 新宿区・新宿観光振興協会

問合せ しんじゅく逸品マルシェ事務局(しんきん地域創生ネットワーク(株)内) ☎(5652) 3939・📠(3662) 7670

リニューアルしました

外国人向け生活情報ホームページ

●より使いやすく分かりやすいホームページを目指しデザインを刷新しました
同ホームページ(右二次元コード)では、区に関わる行政情報(手続きや制度等)や外国語相談窓口、日本語教室、イベントなどの情報を日本語・英語・中国語・韓国語で毎月3回(5・15・25日)発信しています。
●検索機能を強化しました
キーワード検索のほか、目的・対象者ごとの検索機能を追加し、さまざまな方法で情報を探せるようになりました。
問合せ 多文化共生推進課 多文化共生推進係(本庁舎1階)
☎(5273)3504



パソコン版トップページ

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

ひとりで悩まずご相談ください

配偶者やパートナーからの暴力は、女性が被害者になることが多く、早急な対応が求められています。いかなる暴力も、決して許されるものではありません。

■パープルリボン運動等に関する資料展示

展示期間 11月20日(月)～30日(木)

会場 区役所本庁舎1階ロビー

女性に対する暴力根絶のマークパープルリボン 同運動ステッカー



■下記相談先にご相談ください

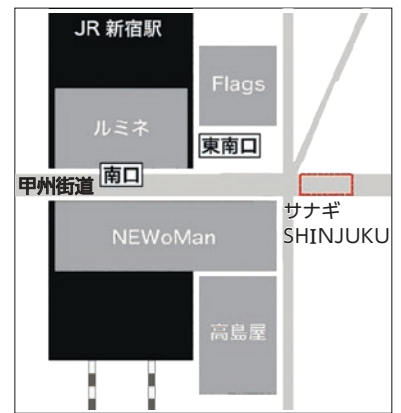
- 区配偶者暴力相談支援センター DV相談ダイヤル ☎(5273)2670
●区男女共同参画推進センター (ウイズ新宿、荒木町16) 悩みごと相談室
●東京ウィメンズプラザ ☎(5467)2455
●東京都女性相談センター ☎(5261)3110
●内閣府DV相談ナビ ☎#8008
●内閣府DV相談 + ☎0120(279)889
●性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8891
●警視庁総合相談センター ☎(3501)0110

問合せ 男女共同参画課(荒木町16、ウイズ新宿) ☎(3341)0801

選ぶ力が未来を変える!賢い消費者になろう!

くらしを守る消費生活展 イベント

消費生活に関する情報提供のほか、消費者団体による活動・研究の成果発表、ワークショップ、ステージイベント、クイズラリー等も行います。
日時 ▶11月10日(金)午前10時～午後5時 ▶11日(土)午前10時～午後4時30分
会場 サナギ新宿前イベントスペース(新宿3-35-6) (右図参照)
展示団体・テーマ等 下表のとおり
共催 新宿区、区消費生活展実行委員会



◆ワークショップ・イベントプログラム

Table with 4 columns: 時間, 日程, 11月10日(金), 11月11日(土). Lists various workshops and events.

◆展示ブース・出展団体

Table with 2 columns: 展示テーマ, 展示団体. Lists various booths and participating organizations.

問合せ 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834

くらし



家具長持ち講座



●椅子座面の張り替え体験
日時 11月18日(土)午前10時30分～12時
対象 区内在住・在勤・在学の方、6名
申込み 11月7日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)

みどりの講座



●クリスマスを彩る花の寄せ植え作り
日時 11月25日(土)午前10時～11時30分
会場 新宿中央公園(西新宿2-11)内 SHUKNOVA「みはらしテラス」(作品は園内に展示するため持ち帰り不可。雨天時はエコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)で実施)
対象 区内在住・在勤・在学中の中学生以上、10名
申込み はがきに5面記入例のほか在学・在勤の方はその別を記入し、11月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者



多数の場合は抽選。新宿区ホームページ(左下二次元コード)からも申し込みます。
問合せ みどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924

リサイクル講座



①七色に光る電子オルゴール作り
日時 12月2日(土)午前10時～12時
対象 区内在住の小学生と保護者、5組10名
持ち物 筆記用具、子ども用軍手
共催 おもちゃ修理の会
②残り毛糸でハンドウォーマー作り
日時 12月7日(休)午後1時～4時

対象 区内在住・在勤の方、12名
費用 100円(資料代)
持ち物 毛糸(並太等50g程度)、毛糸に合った棒針・とじ針、物差し、筆記用具
共催 新宿環境リサイクル活動の会
申込み 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、①は11月17日(必着)まで、②は11月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
会場・問合せ 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)

令和6年1月～3月の教室参加者を募集

元気な高齢者向け介護予防教室

日時・会場・内容等 下表のとおり。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日等を除く)

対象 区内在住の65歳以上(健康状態により参加をお断りする場合があります。介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加不可)

費用 1回100円

申込み はがき(1人に付き1枚)に5面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(1～12の別、第2希望まで希望順)を記入し、11月13日(月)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、令和4・5年度に参加していない方を優先して抽選し、結果を11月24日(金)ころお知らせします。

※同時期に下表の複数の教室には参加できません。

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間・初回の日程	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防 (認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日・午後 令和6年1月9日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後 令和6年1月10日	15名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	月曜日・午前 令和6年1月15日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 令和6年1月9日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 令和6年1月11日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 令和6年1月12日	20名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅サービスセンター (細工町1-3)	月曜日・午前 令和6年1月15日	7名
	8		木曜日・午前 令和6年1月11日	7名
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 令和6年1月9日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前 令和6年1月9日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前 令和6年1月12日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 令和6年1月12日	22名

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568

シルバー人材センター会員・受講生募集

◆新規会員募集～説明会にご参加ください

区内在住の60歳以上で健康で就業意欲のある方を募集しています。

日時 ▶11月14日(火)午前10時から、▶15日(水)午後1時30分から(各1時間程度)
会場・申込み 電話で問合せ先へ。同センターホームページ(<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)からも入会説明会の動画(30分程度)を視聴後、申し込みます。

◆同センターで開催する教室の受講生を募集

●書道教室 

日時・内容等 ▶初級・中級・上級・研究科Ⅰ…12月4日(月)・18日(月)、令和6年1月15日(月)・29日(月)、2月5日(月)・19日(月)、3月4日(月)・18日(月) ▶研究科Ⅱ…12月11日(月)・25日(月)、令和6年1月13日(土)・22日(月)、2月17日(土)・26日(月)、3月11日(月)・25日(月)。午前は10時～12時、午後は1時30分～3時30分(土曜日午後は午後1時～3時)、全8回
対象 区内在住・在勤の方、午前クラス・午後クラスとも各30名
費用 8,000円

申込み 11月7日(火)から電話で同センターへ。先着順。

●パソコン教室(Windows10使用) 

日時・内容等 下表のとおり。クラスの午前は午前9時30分～午後0時20分、午後は午後1時～3時50分

対象 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4名

費用 4,000円(別途テキスト代500円)

申込み はがきかファックスに5面記入例のほか受付番号(①～⑭)の別)を記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程(全2回)	クラス	受付番号
ワード基礎	イラスト入り文書	12月4日(月)・11日(月)	午前	①
		令和6年1月5日(金)・12日(金)	午後	②
ワード中級	表作成機能	12月13日(水)・20日(水)	午前	③
		令和6年1月15日(月)・22日(月)	午後	④
ワード活用	アート機能	12月15日(金)・22日(金)	午前	⑤
		令和6年1月19日(金)・26日(金)	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	12月4日(月)・11日(月)	午後	⑦
		令和6年1月5日(金)・12日(金)	午前	⑧
エクセル中級	集計表・グラフ作成	12月13日(水)・20日(水)	午後	⑨
		令和6年1月15日(月)・22日(月)	午前	⑩
エクセル活用	データベース操作(並べ替え・抽出)	12月15日(金)・22日(金)	午後	⑪
		令和6年1月19日(金)・26日(金)	午前	⑫
インターネット・メール	インターネット、メールの送受信	12月1日(金)・8日(金)	午前	⑬
		令和6年1月17日(水)・24日(水)	午後	⑭

問合せ 同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181

住宅・まちづくり

区営住宅・都営住宅地元割当入居者を募集

●募集案内は11月14日～27日に配布します

申し込み資格等詳しくは、募集案内をご覧ください。



募集案内の配布場所

11月14日(火)～27日(月)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・四谷・鶴巻図書館で配布する(施設の休館日を除く)ほか、新宿区ホームページから取り出せます。

募集戸数 ▶区営住宅…30戸

▶都営住宅地元割当…3戸

申込み 募集案内に折り込みの申込書を郵送で問合せ先へ。11月29日(水)までに到着したものを受け付けます。

問合せ 住宅課区立住宅管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3787

福祉

秋季高齢者福祉大会

日時 11月16日(木)午前10時～午後4時
内容 高齢者クラブ会員等の約50団体による歌や踊りの発表ほか

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567

ポップスコンサート ～加橋章と新宿パラダイスキング

日時 11月19日(日)午後3時～4時

対象 区内在住の60歳以上、30名

申込み 11月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。参加には北新宿第二地域交流館利用証の作成が必要です。

会場・問合せ 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751

ケアに活かす介助の基礎知識

日時 11月28日(火)午後1時30分～3時

対象 区内在住の障害児(者)の家族・介護職の方

会場・申込み 当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。

問合せ 障害者福祉課事業指導係(本庁舎2階) ☎(5273)4253

認知症サポーター養成講座

●認知症の正しい知識等を学ぶ

日時 11月30日(木)午後2時～3時30分

会場 北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名

申込み 11月7日(火)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。参加者には認知症サポーターカードを差し上げます。

問合せ 柏木高齢者総合相談センター ☎(5348)9555・☎(5348)9556

成年後見入門講座

●成年後見の申し立ての仕方を学ぶ

日時 12月8日(金)午後1時30分～3時30分

会場 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

対象 区内在住・在勤・在学の方、30名

申込み 11月28日(火)までに電話か任意の用紙を郵送・ファックス・電子メール(5面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックス申し込みの方はファッ

クス番号を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。落選者にはのみ結果をお知らせします。同講座申し込みフォーム(<https://forms.gle/NkjqGHAJ6PCMQ8CB7>)からも申し込みます。

問合せ 区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

認知症講演会 「認知症の基礎知識と今後の展開」

日時 12月11日(月)午後2時30分～4時

会場 四谷地域センター(内藤町87)

対象 区内在住・在勤・在学の方、60名

講師 佐藤友彦(東京医科大学病院高齢診療科医師)

申込み 11月8日(水)から電話かファックス(5面記入例の



とおり記入)で問合せ先へ。先着順。※12月20日(水)～令和6年1月31日(水)に新宿区ホームページ(上二次元コード)で講演会の動画を配信します。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352

令和6年
4月入園

認可保育園・認定こども園(保育園機能)等の入園申し込み

受入月齢は園によって異なります。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。



問合せ 保育課入園・認定係
(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)
☎(5273)4527

申込資格 区内在住で保護者の就労・病気・出産等で保育を必要とする方

[HPで詳しく](#)

必要書類 ▶入園(転園)申込書、▶保育の必要性を確認できる書類(就労証明書・診断書等)

基本保育料 国の基準を上限に、保護者の区(市町村)民税額に応じて区が決定(3~5歳児クラスに在籍するお子さん、第2子目以降のお子さんの基本保育料は無料)

申込書等の配布 保育課、認可保育園・認定こども園、特別出張所(新宿区ホームページからも取り出し可)

申込み 申込書等を12月5日(必着)までに郵送で問合せ先へ。窓口で申し込む場合は、電話予約が必要です。

★マイナンバーカードをお持ちの方は、電子申請もできます。



●区立認可保育園

基本開所時間は午前7時30分~午後6時30分、「大久保第一保育園」「高田馬場第二保育園」「中落合第二保育園」「東五軒町保育園」「百人町保育園」は午前7時15分~午後6時15分。

区立認可保育園名(所在地)※50音順	電話番号
大久保第一保育園(大久保3-11-1)	(3203)0346
高田馬場第二保育園(高田馬場1-4-17)	(3209)1433
長延保育園(市谷長延寺町8)	(3260)1335
富久町保育園(富久町22-21)	(3357)7720
戸山第二保育園(戸山2-18-101)	(3203)2385
中落合第二保育園(中落合2-7-24)	(3952)7165
西早稲田保育園(西早稲田1-9-30)	(3209)5294
東五軒町保育園(東五軒町5-24)	(3269)6820
百人町保育園(百人町2-18-21)	(3367)4991
弁天町保育園★仮園舎(早稲田町78) 新園舎(弁天町50)	(5272)0165 (3268)1337
早稲田南町保育園(早稲田南町50)	(3203)7848
早稲田南町保育園分園★現園舎(早稲田南町36) 仮園舎(早稲田町78)	(3204)5201

★弁天町保育園・早稲田南町保育園分園は令和7年度以降移転予定です。

●認定こども園(区立・私立)

基本開所時間は午前7時30分~午後6時30分、「北新宿子ども園」は午前7時15分~午後6時15分、「しんえい子ども園もくもく」「ChaCha Children Higashitoyama」は午前7時~午後6時。

区立認定こども園名(所在地)※50音順	電話番号
あいじつ子ども園(北町17)	(3266)0189
大木戸子ども園(四谷4-17)	(3358)1431
おちごなかい子ども園 ①乳児園舎(中井1-8-12) ②幼児園舎(上落合3-1-6)	①(3361)7000 ②(3227)2048
柏木子ども園 ①乳児園舎(北新宿2-3-7) ②幼児園舎(北新宿2-11-1)	①(3369)5855 ②(3227)2118
北新宿子ども園(北新宿3-20-2)	(3365)0225
しなのまち子ども園(信濃町20)	(3357)6853
戸山第一子ども園(戸山2-26-101)	(3202)7879
西落合子ども園(西落合1-31-24)	(3954)1064
西新宿子ども園(西新宿4-35-5)	(3299)7727
四谷子ども園(四谷2-6)	(5369)3775

私立認定こども園名(所在地)※50音順	電話番号
大久保わかさ子ども園(大久保1-4-1)	(6265)9990
しんえい子ども園 もくもく (高田馬場4-36-12)	(5332)5544
しんじゅくいるまこども園(戸山1-21-1)	(6302)1221
新宿せいが子ども園(下落合2-10-20)	(3954)4190
ChaCha Children Higashitoyama (戸山2-34-101)	(5155)4321
富久ソラのこども園 ちいさなうちゅう (富久町14-1)	(6380)0414
富久ソラのこども園 ちいさなうちゅう分園 (新宿5-3-13)	(6380)6437
認定こども園新宿ベアーズ (西新宿5-25-11、エイジーエス西新宿ビル 1・3階)	(6276)5431

●私立認可保育園

基本開所時間は午前7時30分~午後6時30分、「エイビィシイ保育園」は午前11時~午後10時、「獅子吼保育園」「新宿成子坂愛育園」は午前7時15分~午後6時15分、「ウィズブック保育園中落合」「至誠会保育園」「ぴっころきっず西早稲田」「二葉南元保育園」「フロンティアキッズ曙橋」「フロンティアキッズ新宿」「(仮称)フロンティアキッズ夏目坂」「ルーチェ保育園西新宿」は午前7時~午後6時。

私立認可保育園名(所在地)※50音順	電話番号
アイグラン保育園落合(上落合1-5-2、羽場ビル)	(6908)7381
アイグラン保育園西新宿(西新宿6-11-3、Dタワー西新宿2階)	(6258)1098
アスク神楽坂保育園 ①0・1歳児(矢来町98-1、スキップビル1階) ②2~5歳児(矢来町89-2)	①(5225)6933 ②(5206)4250
アスク北新宿保育園(北新宿2-4-11)	(5338)2511
アスク新宿南町保育園(南町20-3)	(5225)2166
アスク薬王寺保育園(市谷薬王寺町20-40)	(5362)7177
ウィズブック保育園中落合(中落合3-21-10)	(6914)4960
エイビィシイ保育園(夜間保育所) 本園(大久保2-11-5)、分園(大久保2-16-1)	(3232)9633
オルト保育園(高田馬場3-40-3)	(5332)7081
キッズガーデン新宿西落合(西落合2-7-16、伊勢光ビル2・3階)	(6908)1723
キッズタウン下落合保育園(下落合1-9-10)	(3365)1332
きゃんぱす東新宿保育園(新宿7-16-8)	(6380)3460
クオリスキッズおおくぼ保育園(百人町2-22-6)	(5937)0418
グローバルキッズ愛住町園(愛住町6)	(6380)6798
グローバルキッズ神楽坂園(神楽坂4-8、神楽坂プラザビル1階)	(3269)8011
グローバルキッズ西落合保育園(西落合3-19-9)	(3952)5600
グローバルキッズ西新宿園(西新宿5-5-1、2階)	(6383)3793
グローバルキッズ若葉園(若葉1-9)	(3353)2002
獅子吼保育園(中井2-8-6)	(3951)0759
至誠会保育園(河田町10-13)	(3341)4677
下落合そらいろ保育園(中落合2-7-5、1階)	(3565)5050
小学館アカデミー飯田橋ガーデン保育園(新小川町4-11)	(5206)3722
新栄保育園(百人町3-21-14)	(6304)0241
新宿こだま保育園(中落合4-25-19)	(5988)7807
新宿成子坂愛育園(西新宿6-7-39)	(3342)6907
新宿三つの木保育園もりさんかくしかく(大京町29)	(6457)4455
太陽の子 新小川町保育園(新小川町1-8、こだまビル2階)	(5579)2348
東京母子愛育会保育園(北新宿4-21-14)	(3369)6005
にじいろ保育園市谷加賀町(市谷加賀町2-4-18)	(6280)7391
にじいろ保育園高田馬場西(高田馬場1-24-16、内田ビル1階)	(6302)1073
にじいろ保育園高田馬場東(高田馬場1-16-26)	(6205)6338
にじいろ保育園高田馬場南(大久保3-8-4、住友不動産新宿ガーデンタワー アネックス2階)	(6457)6991

私立認可保育園名(所在地)※50音順	電話番号
にじいろ保育園西早稲田(西早稲田1-2-2)	(6273)9227
にじいろ保育園四ツ谷(四谷1-6-1、コモレ四谷2階)	(6709)9123
ニチキッズ曙橋保育園 ①0~2歳児(市谷台町1-3、モデラート1階) ②3~5歳児(愛住町22、第3山田ビル1階)	①(5366)5127 ②(5367)0196
八幡神社愛育園(上落合1-26-19)	(3368)3939
原町みゆき保育園(原町2-43)	(3356)2663
ぴっころきっず西早稲田(西早稲田3-9-14)	(3209)2267
二葉南元保育園(南元町4)	(3351)3819
フロンティアキッズ曙橋 ①1・2歳児(河田町3-29、プラウドフラット新宿河田町1階) ②3~5歳児(河田町3-16)	①(5379)1680 ②(6273)0886
フロンティアキッズ新宿(新宿6-27-56、新宿スクエアビル2階)	(3208)2744
(仮称)フロンティアキッズ夏目坂 ①0・1歳児(若松町33-1、リエール若松町1階) ②2~5歳児(若松町28-1(以下未定))	(5579)8155 (開設準備室)
保育所まゐ高田馬場駅前園(高田馬場3-1-5、花川第2ビル1・2階)	(6279)1105
ほっぺらランド市ヶ谷保育園 (市谷船河原町1、市ヶ谷エスワンビル2・3階)	(5227)7520
ほっぺらランド牛込(北山伏町1-2)	(6265)0841
ほっぺらランド神楽坂(榎町43-1、ユニゾ神楽坂ビル2・3階)	(5227)6798
ほっぺらランド上落合(上落合1-15-13)	(6908)8415
ほっぺらランド北新宿(北新宿3-9-20)	(5937)2960
ほっぺらランド新大久保(大久保1-16-20)	(6380)3920
ほっぺらランド早稲田鶴巻町 (早稲田鶴巻町575-1、早稲田鶴巻町パーク・ホームズ1階)	(3235)5008
ポピンズナーサリースクール市ヶ谷 (払方町19-1、エムジー市ヶ谷ビル2・3階)	(5946)8670
ポピンズナーサリースクール西新宿 (西新宿5-2-1、シティタワー新宿アネックス2階)	(6381)6182
ポピンズナーサリースクール四ツ谷 (市谷本村町2-10、ストリーム市ヶ谷3階)	(5225)2015
ルーチェ保育園西新宿 ①0~2歳児(西新宿7-18-1、TOMOEビル2階) ②3~5歳児(西新宿7-18-5、VORT西新宿ビル1階)	①(5937)5581 ②(5937)1185

●保育ルーム

基本開所時間は、月~金曜日午前7時30分~午後6時30分。

保育ルーム名(所在地)※50音順	電話番号
えどがわ園(水道町1-28、江戸川小学校内)	(3266)7350
おちにすくすく園(上落合2-10-23、落合第二小学校内)	(3227)0703
つるまき園(早稲田鶴巻町140、鶴巻幼稚園舎内)	(3205)9525
べんてん(若松町16-2、BENTEN internationalビル)	(6302)1024

★令和6年度末で事業を終了します(えどがわ園のみ令和9年度末まで実施)。

●事業所内保育所

基本開所時間は月~金曜日(「もみの樹園事業所内保育所」は月~土曜日)午前7時30分~午後6時30分、「とちょう保育園」は午前7時~午後6時。

保育所名(所在地)※50音順	電話番号
キッズパオ防衛省市ヶ谷保育園(市谷本村町5-1、厚生棟2階)	(3235)3757
とちょう保育園(西新宿2-8-1、東京都議会議事堂1階南側)	(5990)5301
もみの樹園事業所内保育所(上落合1-17-8、特別養護老人ホーム「もみの樹園」内6階)	(3565)7301

●保育ママ

基本開所時間は、月~金曜日午前9時~午後5時。

家庭的保育者名(所在地)
井上ママ(赤城元町)
田口ママ(市谷柳町)

子育て世帯生活支援特別給付金 未申請の方は早めに申請をお願いします

物価高騰の影響を踏まえた生活支援のため、低所得の子育て世帯の方への給付金の申請を6月から受け付けています(申請が不要な方には6月に給付済み)。対象等詳しくは、お問い合わせください。

給付金額 児童1人に付き5万円(1回限り)

申請方法 所定の申請書等を令和6年2月29日(木)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申請書は子ども家庭課で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 子ども家庭課▶ひとり親世帯分…育成支援係☎(5273)4558、▶ひとり親世帯以外分…子ども医療・手当係☎(5273)4546(いずれも〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)



こども・教育

奨学生を募集します

詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

①島田育英基金奨学生

対象 令和6年4月に高等学校・高等専門学校に入学または中等教育学校(後期課程)に進学する方、15名程度

②新宿区奨学生

対象 令和6年4月に高等学校・中等教育学校(後期課程)・高等専門学校・専修学校の高等課程に入学・進学・在学している方、5名程度

……<①②共通>……

申込期限 12月5日(火)午後5時

問合せ 教育調整課管理係(本庁舎4階)☎(5273)3070

11月は子ども・若者育成支援推進強調月間

区では、子ども・若者総合相談等による支援や、子どもを犯罪から守るための標語の掲出、啓発物品の配布等に取り組んでいます。

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階)☎(5273)4261

全世代向けの多彩なイベント

初心者ゲートボール教室

動きやすい服装でおいでください。

日時・会場 ▶11月10日(金)・13日(月)・15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)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)

▶11月12日(水)・19日(水)・26日(水)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)(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 11月7日(火)から各日3日前まで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☎090(3804)8231(杉山)

新宿かしわまつり

日時 11月19日(日)午前10時30分～午後2時30分

内容 模擬店、青果販売、大道芸ほか
会場・問合せ 柏木地域センター(北新宿2-3-7)☎(3363)7036

NPO×企業の交流事業

オンライン視聴もできます。詳しくは、お問い合わせください。

日時 11月10日(金)午後6時30分～9時
対象 スポーツを通じて社会貢献活動に取り組んでいる企業やNPO団体の方ほか

申込み 11月10日(金)午後5時30分までに電話か電子メール(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

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・hiroba@s-nponet.net

ささえーる 薬王寺の講座

①なるほど心臓病のお話

日時 12月4日(月)午後3時～4時15分
会場 牛込笹筒地域センター(笹筒町15)

対象 区内在住の方、40名

②からだ元気体操

日時 12月7日・14日・21日、令和6年1月11日・18日・25日、2月1日・8日の木曜日午後1時～3時、全8回

会場 ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)

対象 区内在住で同講座を初めて受講する方、10名

③調理ボランティア養成講座

日時 12月8日(金)・22日(金)午前9時30分～11時30分

※令和6年1月～3月に、高齢者食事サービスグループでの実習が2回あります。

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内の高齢者食事サービスグループで月1～2回程度調理ボランティアとして活動する意向のある方、8名(全2回)

……<①②③共通>……

申込み ①②は11月22日(火)まで、③は

図書館のイベント情報

●一般対象 ※()内は開催日です。

中町図書館☎(3267)3121
▶芸能地図で巡る神楽坂(11/18)
戸山図書館☎(3207)1191
▶郷土史講座(11/23)
中央図書館☎(3364)1421
▶早稲田大学落語研究会 新入生寄席(11/25)
鶴巻図書館☎(3208)2431
▶人生100年講座「終活」(11/25)
北新宿図書館☎(3365)4755
▶女性の健康講座(11/25)
▶ミニシアター「コーラス」(11/25)

西落合図書館☎(3954)4373
▶林芙美子生誕120年記念「平和への願い 戦後の作品から」(11/26)

●子ども対象
北新宿図書館
▶外国語のおはなし会(11/26)
中町図書館
▶算数わくわくランド(11/26)

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 子ども対象

11月30日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ ささえーる 薬王寺☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

俳句フォト夏目漱石の旅 第7期 優秀作品展

日時 12月8日(金)までの午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。月曜日休館)
会場・申込み 当日直接、漱石山房記念館(早稲田南町7)へ。

主催・問合せ 熊本県玉名市観光物産課観光政策係☎0968(73)2222

区の担当課 文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階)☎(5273)4126

男女共同参画講座

●「また会いたい!」と言われる一流の話し方

日時 12月8日(金)午後2時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名

申込み 11月7日(火)～12月7日(木)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。

会場・問合せ 男女共同参画推進センター(荒木町16、ウィズ新宿)☎(3341)0801・☎(3341)0740

施設

林芙美子記念館(中井2-20-1)の臨時休館

屋根瓦・トイレ棟改修工事等のため、臨時休館します。

休館期間 12月12日(火)～令和6年2月13日(火)

問合せ ▶工事…文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階)☎(5273)4126、▶その他…新宿歴史博物館☎(3359)2131

傍聴できる 審議会

子ども・子育て会議

日時 11月8日(水)午後6時～8時

会場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申込み 傍聴を希望する方は11月7日(火)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 子ども家庭課管理係(本庁舎2階)☎(5273)4260・☎(5273)3610

産業振興会議

日時 11月14日(火)午後6時～8時

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)へ。

問合せ 産業振興課産業振興係☎(3344)0701

人材募集

新宿区職員

職種・採用予定数 ▶①福祉(保育士・福祉・児童指導)、20名程度、▶②技能I(自動車運転)、若干名

受験資格 ▶①国籍を問わず、昭和61年4月2日～平成16年4月1日生まれで保育士の資格があり、都道府県知事の登録を受けている方(令和6年3月31日までに取得・登録見込みの方を含む)、▶②国籍を問わず、平成元年4月2日以降生まれで、自動車運転の免許(AT限定を除く)をお持ちの方(令和6年3月31日までに取得見込みの方を含む)

採用予定日 令和6年4月1日

1次選考日 12月17日(日)

申込み ▶①は所定の申込書、▶②は所定の申込書・運転記録証明書(過去5年分)を11月30日(木)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。申込書・募集案内は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

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

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)



ごみ減量絵画優秀作品が決まりました

10月14日、四谷・牛込・新宿西の各清掃協会の共同主催で表彰式を行い、39名の方が表彰されました。今回は、区長賞受賞作品を紹介します。

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
★今年度の応募者は小学校低学年の部123名、小学校高学年の部84名、中学生の部213名でした。ありがとうございました。



区長賞受賞作品
小学校 低学年の部 四谷小・1年 下嶋凜さん
小学校 高学年の部 落合第二小・6年 清水恵美さん
中学生の部 西早稲田中・1年 白木凜さん

「高齢者インフルエンザ予防接種」お知らせの訂正

65歳以上の方等へ発送している同お知らせ(9月19日に区から発送)に誤りがありました。お詫びして訂正します。

該当箇所 同お知らせ1ページ目の表の項目「その他」の記載内容

▶誤…新型コロナウイルスワクチンとは、2週間以上の間隔をあけて接種してください。

▶正…インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとの接種間隔に制限はありません。

問合せ 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859

保健・衛生



食品衛生カレンダー2024を11月13日から配布します

衛生課・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・保健センターで配布します(1人に付き1部。数に限りあり)

問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827

薬物乱用防止キャンペーン

日時 11月18日(土)午後2時30分～3時

会場 JR新宿駅東口広場

内容 リーフレット・クリアファイル・ティッシュ等の配布ほか

問合せ 衛生課医薬衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3845

区民医療公開講座



●あなたの腎臓を守るために

日時 11月18日(土)午後3時30分～4時30分(午後2時30分開場)

対象 区内在住・在勤・在学の方、300名
講師 菅野義彦(東京医科大学主任教授)
共催 新宿区医師会

会場・申込み 当日直接、牛込笹岡区民ホール(笹岡町15)へ。先着順。

問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024

いきいきウォーク新宿



●アカデミックなまちで昭和レトロと自然を堪能

日時・集合場所等 11月24日(金)午前10時に榎町地域センター(早稲田町85)集合、午後1時ごろ諏訪公園(高田馬場1-16)解散
持ち物 飲み物。運動靴、両手が自由になるバッグ等、動きやすい服装でおいでください。

申込み 11月7日(火)～22日(水)に電話かファックス(5面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30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

呼吸器健康相談



日時 12月1日(金)午後1時～5時

会場 新宿都税事務所(西新宿7-5-8)

対象 区内在住の15歳以上でぜん息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)の心配が

ある方・治療中の方、5名

内容 問診、胸部X線検査、肺機能検査、診察ほか

申込み 11月7日(火)～24日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

フレイル予防講演会



日時 12月8日(金)午後2時～4時

対象 区内在住の65歳以上、20名

申込み 11月7日(火)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

男性料理教室



日時 12月16日(土)午前10時～12時

対象 区内在住で子育て中の男性、8名

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申込み 11月7日(火)～12月8日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

区からのお知らせ



コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを利用して全国のコンビニエンスストア等で住民票の写し、印鑑登録証明書、税証明書が取得できます。詳しくは、お問い合わせください。

利用時間 午前6時30分～午後11時(年末年始を除く)

問合せ ▶税証明書…税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139、▶住民票の写しほか…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601

防災行政無線によるJアラート全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さまへ迅速かつ確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。

放送日時 11月15日(水)午前11時から

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

区関連・官公署情報



11月11日～17日は「税を考える週間」



期間中、次のイベントを実施します。

●税の作品展

日時 11月13日(月)～17日(金)午前8時30分～午後5時(14日(火)は午後7時まで、17日(金)は午後2時まで)

会場 区役所本庁舎1階ロビー

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

●税の無料相談

日時・会場 ▶①11月13日(月)～16日(木)午前10時～12時・午後1時～4時/区役所第1分庁舎1階ロビー(歌舞伎町1-5-1)、▶②11月11日(土)・15日(水)午前10時～12時・午後1時～4時/東京税理士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)、▶③11月17日(金)午後1時～5時/新宿駅西口広場イベントコーナー

申込み 当日直接、会場へ。

問合せ 東京税理士会 ▶①③新宿支部 ☎(3369)3235、▶②③四谷支部 ☎(3357)4858

●インボイス制度説明会・相談会

詳しくは、国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)をご覧ください。

問合せ ▶新宿税務署、▶四谷税務署

●インボイス制度説明会・相談会

詳しくは、国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)をご覧ください。

問合せ ▶新宿税務署、▶四谷税務署

司法書士の無料相談会

日時 11月13日(月)午前10時～午後4時

会場 区役所本庁舎1階ロビー

申込み 11月10日(金)までに電話で問合せ先へ。

問合せ 東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945(月～金曜日午前9時～12時、午後1時～5時)

マンション耐震セミナー



日時 11月25日(土)▶個別相談…午後0時20分～1時20分、▶セミナー…午後1時30分～4時40分

会場 すまい・るホール(文京区後楽1-4-10)

後援 新宿区ほか

申込み 11月18日(土)までに電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(https://www.jaso.jp/)からも申し込みます。

問合せ NPO法人耐震総合安全機構 ☎(6912)0772

子ども向けデジタル創作体験～プログラミングに挑戦～



日時 12月3日(日)午前10時～午後0時30分・午後2時～4時30分

会場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)

対象 都内在住・在学の小・中学生、各回10名

申込み 11月17日(金)までに直接、落合第二特別出張所(中落合4-17-13)へ。応募者多数の場合は抽選。東京都デジタルサービス局ホームページ(https://www.digitalservice.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/)からも申し込みます。

問合せ 東京都同イベント事務局 ☎080(4144)1537

四谷ひろばスマホ・パソコン講座



日時・内容 ▶①ワード入門…12月4日(月)・18日(月)午後3時30分～5時30分(全2回)、▶②エクセル基礎…11月29日(水)、12月6日(水)・13日(水)・20日(水)午後1時～3時(全4回)

費用 ▶①3,000円、▶②6,000円(教材費等)

会場・申込み 往復はがきに5面記入例のほか講座名(①②の別)を記入し、11月7日(火)～20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名以下の場合中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

演奏会「Storia III」



申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 12月12日(火)午後6時30分から

会場 東京オペラシティコンサートホール(西新宿3-20-2)

費用 ▶S席7,500円、▶A席5,800円、▶B席4,800円(区民割引あり)

後援 新宿区

問合せ サンライズプロモーション東京 ☎0570(00)3337(月～金曜日正午～午後3時)

補助第74号線(山手線立体)の新しいトンネルが開通します

●大久保三丁目～高田馬場四丁目区間

開通日時 11月18日(土)午後3時

問合せ 東京都第三建設事務所工事第一課 ☎(3387)5136

12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11月7日(火)から受け付けます

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ ここにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(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	1(金)◎・22(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	12(火)◎・26(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	四谷	1(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
母親学級	牛込	14(木)・21(木)	13:30～15:30	予約制。37週未満の妊婦、30名。 2日制。
	落合	2(土)・9(土)	9:30～11:30	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	1(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	14(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	22(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	6(水)	13:00～14:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	22(金)	13:15～14:15 15:00～16:00	▶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か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ▶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	14(木)		
	東新宿	7(木)		
	落合	20(水)		
(妊婦クラス)	四谷	15(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	19(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おむね5～6か月児対象。 離乳食の話と調理実演
	四谷	21(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	14(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	1(金)		
	東新宿	4(月)		
	落合	12(火)		

★★★★★★ 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
※落合保健センターのエレベーターは11月22日(水)～12月27日(水)休止します。
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
育児(双子の会)	落合	19(火)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(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
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	8(金)産婦人科系全般	14:30～16:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、不妊などを相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
	16(土)更年期専門	14:00～16:00		
精神保健相談	牛込	5(火)・19(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までのこころの相談
	四谷	22(金)	14:00～16:15	
	東新宿	13(水)	13:45～16:00	
	落合	18(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	11(月)	14:00～16:15	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	4(月)	13:30～14:30 15:00～16:00	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	牛込	4(月)	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(予約制)。
	四谷	11(月)		
	東新宿	6(水)		
	落合	5(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	26(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 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		

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、お問い合わせください。

日時 12月16日(土)・17日(日)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分(いずれも同じ内容)

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)・☎http://jyosanshi-mirai.org/

夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく夜間こども診療室
(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・☎(6228)0713

診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、
▶土・日曜日、祝日12月29日～令和6年1月3日午後6時～10時(受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。できるだけ事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内
東京都医療機関案内サービス
「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
☎(5285)8080・☎https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

年に1度の健康チェック^無料健康診査

実施場所 区の指定医療機関

対象 区内在住で、次のいずれかに該当する方(年齢は令和6年3月31日時点)

- ▶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歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

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。

受診の流れ 受診には令和5年度の健康診査受診券が必要です(対象の方には、受診券を4月・5月に発送しています)。対象の方で受診券をお持ちでない方は、右記ご案内センターへお問い合わせください。

▶①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査受診券と同封の「健

康診査・がん検診の  HPで詳しく

ご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区

ホームページ(上二次元コード)を確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。

▶②受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。

▶③結果説明…後日、受診した医療機関が対面等で通知します。

問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207

■健康診査受診券の請求・健康診査に関する問い合わせ

新宿区健康診査
ご案内センター
☎(5539)9909

開設期間 令和6年1月31日(火)まで(年末年始を除く)の▶月～金曜日午前9時～午後8時、▶土・日曜日、祝日午前9時～午後6時

11月30日は人生会議の日

地域で安心して療養するために 講座

■在宅療養ハンドブック

在宅療養と人生会議に役立つ冊子(下図)を健康政策課・特別出張所等で配布しています。新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。



問合せ 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839

■在宅療養シンポジウム(オンライン)

「望めば叶う在宅での看取り」

日時 11月30日(木)午後6時30分～8時30分

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込み 11月28日(火)午後8時までNPO法人白十字在宅ボランティアのホームページ(右下二次元コード)から

申し込みます。戸山生涯学習館(戸山2-11-101)で視聴することもできます。詳しくは、戸山図書館 ☎(3207)1191へお問い合わせください。

問合せ 暮らしの保健室 ☎(3205)3114



区民のひろば

費用・問合わせ

問合せ 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★

◆絵本読み聞かせ 毎週月曜日午前11時～12時、若松地域センターか新宿コズミックセンターで。絵本を日本

語・英語・フランス語のいずれかの言語で読む。¥月1,500円・入会金3,000円。問フローラ・篠田 ☎(6278)9395

◆ストレッチヨガ 毎週第1～第4月曜日または金曜日の午前11時15分～午後0時15分、北新宿第二地域交流館で。60歳以上対象。¥月1,000円。問ストレッチヨガ(キタシンジュク)・藤沢 ☎090(2761)4025

11月8日はいい歯の日



◆ライフステージに応じた歯と口の健康づくりのポイント

- ▶乳幼児期…保護者による仕上げ磨きをし、お子さんが嫌がらなければフッ素入り歯磨き剤を使いましょう。おやつ時間を決めたり、内容を考えることも虫歯予防につながります
- ▶学齢期…毎日の歯磨きのほか、飲み物の工夫も大切です。イオン飲料等、糖分が多く入った飲み物は必要な時に飲むなど、飲み方に気を付けましょう
- ▶成人期…自分で行う口腔ケアのほか、かかりつけ歯科医での定期的な健診や専門的な口腔ケアが大切です。規則正しい生活を心がけ、よくかんで食べましょう
- ▶高齢期…食べる・話す・笑うなど、口の機能を使い「口のフレイル」を予防しましょう

※保健センターで歯と口の健康に関する相談を受け付けています。

◆歯科健診等を受けましょう

歯科健康診査や後期高齢者歯科健康診査、お子さんの虫歯予防にフッ素塗布を行っています。対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。

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

歯科講演会・相談会にご参加ください



- 歯科講演会「乳幼児から健口を目指そう!〜口呼吸は災いの元」
日時 11月30日(木)午後2時〜3時30分
会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)
対象 区内在住・在勤の方、20名
講師 池田毅(飯田橋なかしま歯科医院院長)
申込み 11月7日(火)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273) 3047
- 専門医による歯科個別相談
①歯並び・かみ合わせ相談
日時 12月8日(金)午後1時30分〜4時
- 10分(1人に付き15分程度)
相談医 田村隆彦(日本大学歯学部付属歯科病院)
②ドライマウス相談
日時 12月12日(火)午後1時30分〜4時(1人に付き15分程度)
相談医 遠藤真美(日本大学松戸歯学部)
……………<①②共通>……………
対象 区内在住の方、8名
申込み 11月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ ▶①は四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351) 5161・FAX(3351) 5166、▶②は落合(下落合4-6-7) ☎(3952) 7161・FAX(3952) 9943の各保健センター

新宿ものづくりマイスター「技の名匠®」2名を認定

区内でものづくり産業の同一業種に10年以上携わり、優れた技術・技能を有し後進の指導に取り組む方を認定しています。

問合せ 産業振興課産業振興係 ☎(3344) 0701・FAX(3344) 0221

和生菓子製造 大角 和乎さん (株)大角玉屋(住吉町8-25)

経歴等 昭和26年生まれ。高校卒業後、静岡県富士宮市の菓子処「藤太郎」での修行を経て大正元年創業の家業「大角玉屋」3代目を継承。「元祖いちご豆大福®」の発案者でもある。味のバランスや食感を考慮し「喜んでもらえる菓子作り」をモットーとしている。



小紋・更紗 西藤 裕子さん (株)富田染工芸(西早稲田3-6-14)

経歴等 昭和55年生まれ。幼少より絵が好きで染色家を志し(株)富田染工芸へ入社。型紙を用いる染色「小紋染」「更紗染」に携わり、高度な型付けの技術が評価され、令和3年に伝統工芸士に認定される。令和5年には第63回東日本伝統工芸展にて東京都知事賞を受賞。小紋は通常1枚の型を使って単色で染めるが、複数型紙を使用した奥行きのある柄付けを得意とする。



とうおんみやたてつお 名誉区民の東音宮田哲男さんが 文化功労者に顕彰

新宿区名誉区民の東音宮田哲男さん(長唄唄方)が、文化の向上発達に関し、特に功績顕著であるとして令和5年度の文化功労者に顕彰されました。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505・FAX(3209) 9947



11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病を正しく知って 予防しましょう

糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。この機会に普段の生活習慣を見直してみませんか。

▶糖尿病予防のポイント

<h3>適正体重を保とう</h3> <p>BMIから適正な体重がわかります BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</p> <p>■目標とするBMIの範囲</p> <table border="1"> <tr><td>18~49歳</td><td>18.5~24.9</td></tr> <tr><td>50~64歳</td><td>20.0~24.9</td></tr> <tr><td>65歳以上</td><td>21.5~24.9</td></tr> </table>	18~49歳	18.5~24.9	50~64歳	20.0~24.9	65歳以上	21.5~24.9	<h3>1日3回の食事は規則正しくとろう</h3> <p>朝食をしっかりと食べよう!</p>
18~49歳	18.5~24.9						
50~64歳	20.0~24.9						
65歳以上	21.5~24.9						
<h3>バランスよく食べよう</h3> <p>主食・主菜・副菜をそろえよう</p>	<h3>こまめに体を動かそう</h3>						

▶糖尿病等の生活習慣病について気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶牛込 ☎(3260) 6231・FAX(3260) 6223 ▶四谷 ☎(3351) 5161・FAX(3351) 5166、▶東新宿 ☎(3200) 1026・FAX(3200) 1027、▶落合 ☎(3952) 7161・FAX(3952) 9943

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

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



11月のレシピ
表面はカリッと香ばしく、中はもっちり、野菜の甘味が感じられる一品です。ポン酢やコチュジャンなどお好みのたれをつけてお召し上がりください。この料理1人分です約100gの野菜がとれます。

- 材料(2人分)
- ▶小松菜…………… 1/2束
 - ▶ニラ…………… 40g
 - ▶カボチャ…………… 1/16個
 - ▶薄力粉…………… 100g
 - ▶片栗粉…………… 30g
 - ▶卵…………… 1個
 - ▶水…………… 130ml
 - ▶顆粒中華だし…小さじ1
 - ▶油…………… 大さじ1
 - ▶ごま油…………… 小さじ2
 - ▶ポン酢…………… お好み
 - ▶コチュジャン… お好み
- 作り方
- ①小松菜とニラは3cm幅に切る。
 - ②カボチャはラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱し、種とワタを取り除き、細切りにする。
 - ③ボウルにAを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。①②を加え、混ぜ合わせる。
 - ④フライパンに油をひき、③を均一に流し入れ、中火で加熱する。
 - ⑤焼き色がついてきたら、裏返して3分ほど加熱する。
 - ⑥仕上げに、フライパンの縁からごま油を入れ、両面を1分ずつ加熱する。