

毎月5・15・25日発行

9/5

令和6年(2024年)
No.2474

広報

新宿 SHINJUKU



新宿オレンジプロジェクト

1994年、国際アルツハイマー病協会(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。区は9月を「新宿オレンジプロジェクト月間」とし、認知症の方とその家族を支える地域づくりを推進するため、さまざまな啓発活動を行っています。



1面には認知症サポーターの
皆さんにご登場いただきました



認知症サポーターキャラバン
「ロバ隊長」

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

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)。

土・日曜日、夜間もご案内
受付時間：午前8時～午後10時



AIチャットボット

CONTENTS

新たな指定文化財2件が決定…4面 / 9月は健康増進普及月間です…6面 / 人と動物のより良い関係を目指して…7面
体験! しんじゅくささえあい〜来て、見て、遊んで、つながろう…12面 / 9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間…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



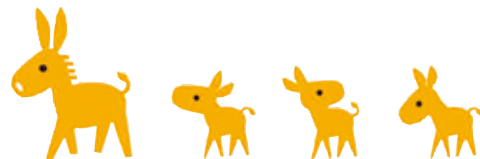
アプリ「マチイロ」
App Store



アプリ「マチイロ」
Google Play ストア

認知症になっても誰もが自分らしく暮らせるまちを目指して

認知症のことを知り、理解を深めてみませんか？



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。区では、9月の「新宿オレンジプロジェクト月間」に、認知症への知識や理解を深めるための取り組みを行っています。

啓発パネル展示

9月20日(金)まで区役所本庁舎1階で、20日(金)～30日(月)に四谷特別出張所1階ロビー(内藤町87)で認知症に関する啓発パネル等を展示します。

区立図書館での図書展示等

区立図書館で認知症関連図書の展示等を実施します。
※期間は各館ごとに異なります。

認知症講演会

認知症になっても私らしく暮らし続けたい～誰もが地域の大切な人

- 日 9月28日(土)午後2時30分～4時(午後2時開場)
- 場 桜美林大学新宿キャンパスセンテナリオホール(百人町3-23-1、創新館本館3階)
- 講 梅原悦子(認知症疾患医療センター相談員)
- 申 当日直接、会場へ。先着150名程度。

※地域支え合いイベント「体験！しんじゅくささえあい」(12面参照)と、同日開催します。
※10月18日(金)～12月25日(水)に新宿区ホームページ(右二次元コード)で講演会の動画を配信します。



☎ 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎ (5273)4594・☎ (5272)0352



キッズ
サポーターも
大歓迎！

認知症サポーターとして、地域の皆さんで見守りませんか？

認知症サポーターとは、特別なことをするのではなく、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。



認知症サポーターになるには

地域での支え合いの輪を広げるため、認知症サポーター養成講座(90分程度。小・中学生向けは45分程度)を開催しています(10月の日程等は下記のとおり)。修了した方に認知症サポーターカード(上図)をお渡しします。

※10名以上の区内の団体等(地域の集まり・事業所・学校等)を対象に、出前講座も行っています。

- 日 10月7日(月)午後2時～3時30分
- 場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
- 対 区内在住・在勤・在学の方
- 申 電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
- ☎ 戸塚高齢者総合相談センター ☎ (3203)3143・☎ (3203)1550

- 日 10月31日(木)▶①午前10時～11時30分・▶②午後1時30分～3時(いずれも同じ内容)
- 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
- 申 電話かファックス(4面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で問合せ先へ。
- ☎ 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎ (5273)4594・☎ (5272)0352



interview

認知症サポーターの声

地域で認知症の方を見守る活動のほか、認知症グループホームで囲碁と将棋の対戦相手になったり、傾聴ボランティアとして活動してきました。また、2年前からは介護者家族会・認知症介護者家族会にも参加しています。

認知症の方やそのご家族は、大きな不安や心配を抱えていらっしゃいます。そうした方たちの気持ちが少しでも和らぎ、認知症介護者家族会や認知症カフェのような、さまざまな人が集い交流できる場が増えるよう、活動が続けていきたいです。

profile : O・Nさん
認知症サポーター歴4年。認知症サポーター養成講座、同フォローアップ講座を経て活動中



介護のこと、日頃の悩みを話す交流の場に 参加しませんか？



認知症介護者家族会・学習会

認知症介護者家族会

認知症の方を介護しているご家族やボランティアの方が集まって自由に話し合いや情報交換をしています(8月を除く毎月実施)。当日直接、会場へおいでください。

- ▶ 水曜日の会…第3水曜日午前10時30分～12時／西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)
- ▶ 木曜日の会…第2木曜日午後1時30分～3時30分／百人町地域交流館(百人町2-18-21)
- ▶ 金曜日の会…第2金曜日午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)

学習会

認知症への理解や対応、介護に役立つ講座を開催しています。

- 日 10月11日(金)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 区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか
- 内 講座「認知症介護の困りごと」と介護者同士の交流会
- 申 電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

☎ 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎ (5273)4594・☎ (5272)0352

高齢者総合相談センター

認知症に関する
困りごとをサポートします

センター名	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設4階	☎ (5367)6770・☎ (3358)6922
笹塚町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎ (3266)0753・☎ (3266)0786
桜町	市谷仲之町2-42、防災センター1階 (新庁舎完成後、弁天町50へ移転予定)	☎ (5312)8442・☎ (5312)8443
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	☎ (5292)0710・☎ (5292)0716
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎ (5332)5585・☎ (5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階	☎ (3203)3143・☎ (3203)1550
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎ (3953)4080・☎ (3950)4130
落合第二	上落合2-22-19、キャンパスエール上落合2階	☎ (5348)8871・☎ (5348)8872
柏木	北新宿3-27-6、北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内	☎ (5348)9555・☎ (5348)9556
角筈	西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	☎ (5309)2136・☎ (5309)2137
新宿区役所	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎ (5273)4593・☎ (5273)4254 ☎ (5272)0352

受付時間 月～土曜日午前9時～午後5時30分(年末年始を除く)

※区役所高齢者総合相談センターは、月・水～金曜日午前8時30分～午後5時、火曜日午前8時30分～午後7時(祝日、年末年始等を除く)に受け付けます。

このマークが
センターの目印です



ご相談ください



こんな相談もできます

認知症・もの忘れ相談

認知症の診断や治療・対応等について、医師による無料相談を行っています(要予約)。

認知症介護者相談

認知症の方を介護するご家族の方が抱える不安や悩み、健康状態等を専門医に無料で相談できます(要予約)。

「認知症安心ガイドブック～認知症ケアパス」を 配布しています



認知症の正しい理解や対応方法、区のサービス等の情報を掲載した冊子を高齢者支援課、高齢者総合相談センター等で配布しています。



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

新たな指定文化財2件が決定

区では、新たに指定文化財2件を決定しました。今回の指定で指定文化財は133件(登録文化財は55件)となります。

☎文化観光課文化資源係 ☎(5273)4126



指定有形文化財(絵画)

たいそうじ むりょうじゅきょうまんだら あみだきょうまんだら
太宗寺の無量寿経曼荼羅・阿弥陀経曼荼羅(新宿2-9-2、太宗寺内)

二幅一対の曼荼羅で、既に区指定有形文化財となっている同寺の観無量寿経曼荼羅とともに浄土三部経による曼荼羅です。画僧・古碯の筆と考えられ、經典の内容が生き生きと描かれています(通常非公開)。



指定史跡

ふじたつぐはる
藤田嗣治(レオナルド・フジタ)旧居跡

(高田馬場4-22-7、須田外科クリニック)

新宿で生まれ、国際的にも高い評価を得る画家・藤田嗣治(1886～1968年)が、昭和8年(1933年)～11年(1936年)に暮らしたアトリエ付住居の跡です。パリを中心に画業を成した藤田の、国内の数少ない制作拠点として貴重な史跡です(クリニック利用者以外の立ち入り不可)。

※当時の遺構はありません。

10月1日からの乳幼児・子ども・高校生等医療証を発送します



新しい医療証(右図・淡い緑色)を9月13日(金)に発送します。9月30日(月)までに届かない場合はご連絡ください。

対象・種類 18歳に達した日以後の最初の3月31日まで

- ▶ 未就学児…乳幼児医療証
- ▶ 小・中学生…子ども医療証
- ▶ 高校生等…高校生等医療証

有効期間 10月1日～令和7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、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へ助成申請してください。

☎子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273)4546



10月から児童手当制度が改正されます



現在、区で児童手当を受給している方は手続き不要です。新たに支給対象となる方は請求手続きをしてください。

※新たに支給対象となる可能性があるお子さんが属する世帯の世帯主の方へ請求書を発送しました。

改正内容 ▶ 所得制限の撤廃、▶ 支給対象を高校生相当の年齢までのお子さんに拡大、▶ 第3子以降の支給額増・カウント方法の変更、▶ 支払いを年6回(偶数月)へ変更

請求者 お子さんを養育する主な生計維持者(所得が高い方)
※公務員の方は、勤務先に請求してください。



申請期間 9月6日(金)～令和7年3月31日(必着)

※制度改正により新たに受給要件に該当することになった方は、期限までに提出した場合、令和6年10月分まで遡って児童手当を支給します。

請求方法 ▶ 郵送で届いた請求書に必要事項を記入の上、返信用封筒で請求する

▶ 問合せ先または特別出張所で手続きを行う

▶ 電子申請で請求する

※請求書は新宿区ホームページ(左上二次元コード)からも取り出せます。

☎子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273)4546

「ひきこもり」「生きづらさ」をテーマにした 当事者やご家族のための 出張おはなしサロン・個別相談会



その気持ち、みんなで話してみませんか

ひきこもりや生きづらさをテーマに、普段感じていることや困っていること等を話し合います。各回のテーマに沿った講話と参加者同士が語り合えるグループトークを行います。専門の講師やピアサポーター(★元ひきこもり当事者・ご家族・兄弟等)、相談員がサポートしますのでお気軽にご参加ください。

日時・内容等 下表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～3時45分

対 ▶ サロン(I部・II部)はひきこもりの方・生きづらさを抱える方、ご家族・支援

者ほか、各回28名程度

▶ 個別相談会は区内在住のひきこもりの方・ご家族、各回4組

■ NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

■ 下表の各受付開始日～開催前日午後5時に電話で予約専用ダイヤル ☎(5273)3184または直接、問合せ先へ。先着順。

■ 区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)3853



開催日	会場(地域センター)	内容	各回テーマ	受付開始日
10月5日(土)	四谷(内藤町87)	●サロン ▶ I部…シンポジウム「『ひきこもり』について理解する」 ▶ II部…グループトーク・質疑応答 ●個別相談会 II部終了後、希望者には区ひきこもり総合相談窓口・若年者就労支援室「あんだんて」による個別相談会を実施します。	多様な生き方・働き方★	9月9日(月)
10月19日(土)	榎町(早稲田町85)		家族以外の人とかかわるために	9月17日(火)
11月2日(土)	牛込竈筒(竈筒町15)		8050問題★	10月7日(月)
11月16日(土)	落合第一(下落合4-6-7)		不登校とひきこもり★	10月15日(火)
11月30日(土)	若松(若松町12-6)		多様な生き方・働き方	10月28日(月)
12月7日(土)	落合第二(中落合4-17-13)		8050問題	11月11日(月)
12月21日(土)	大久保(大久保2-12-7)		多様な生き方・働き方	11月25日(月)
令和7年1月18日(土)	戸塚(高田馬場2-18-1)		家族以外の人とかかわるために★	12月16日(月)
令和7年2月1日(土)	柏木(北新宿2-3-7)		8050問題	令和7年1月6日(月)
令和7年2月15日(土)	角筈(西新宿4-33-7)		家族以外の人とかかわるために	令和7年1月14日(火)

★はピアサポーターもサポートします。

シルバー人材センター

パソコン教室の受講生・新規会員を募集

パソコン教室(Windows11使用)

日時・内容等 右表のとおり。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500円が必要)

■ はがきかファックスに4面記入例のほか受付番号(①～⑯の別)を記入し、9月20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9月30日(月)までに郵送でお知らせします。

新規会員を募集

センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務などの仕事をしてみませんか。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。

●インターネットでの入会申し込み

同センターホームページ(右二次元コード。☞<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から30分程度の入会説明会の動画をご覧くださいと、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き等を行います。



●対面式入会説明会

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日接遇研修・就業相談を行います。

■ ▶ 9月18日(火)午後1時30分から、▶ 19日(水)午前10時から

■ 電話で問合せ先へ。



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	10月1日(火)・8日(火)	午前	①
			午後	②
		11月6日(火)・13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	10月11日(金)・18日(金)	午前	⑤
		11月15日(金)・22日(金)	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	10月15日(火)・22日(火)	午前	⑦
		11月19日(火)・26日(火)	午後	⑧
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	10月2日(火)・9日(火)	午前	⑨
			午後	⑩
		11月5日(火)・12日(火)	午前	⑪
			午後	⑫
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	10月11日(金)・18日(金)	午後	⑬
		11月15日(金)・22日(金)	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)	10月15日(火)・22日(火)	午後	⑮
		11月19日(火)・26日(火)	午前	⑯
Windows11とネット	Windows11・インターネット・生成AIの基礎	10月21日(月)・28日(月)	午前	⑰
		11月11日(月)・18日(月)	午後	⑱

■ 場 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・☎(3209)4288



一般向け

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶ 定年前にこれだけは覚えておこう～年金、健康保険、雇用保険、iDeCo、新NISA(9/21)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶ 体験! 型染めでハンカチを染めよう(9/29)

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶ 認知症を知る講演会・原画展(10/5)

子ども向け

中央図書館 ☎(3364)1421

▶ 君のとなりの不思議な世界(9/29)

忘れていませんか 絵本引換券

令和5年度の同引換券(3歳児健診通知に同封)の期限は9月30日(月)です。

問 こども図書館(中央図書館内) ☎(3364)1421



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

からだにいいことはじめよう!

9月は健康増進普及月間です

健康寿命を
延ばそう!

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防のほか、介護の原因となる骨折・転倒、高齢による衰弱等の予防が大切です。この機会に自分に合った健康づくりを始めてみませんか。

4コマ漫画で知る!
健康づくりのヒントは
こちら→



働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう!

☑ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g
は小皿5皿分です。

1日に
1皿足して
みませんか?

☑ プラス10分動こう

テレワーク等での運動不足の解消に、いつもより遠くのスーパまで歩くなど意識して運動しましょう。

1日に
8,000歩
歩きましょう

シニア世代のあなたは

フレイル(虚弱)を
予防しよう!

片手が
目安
これでたんぱく質
合計約53g

※表中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量)です。

豚ロース肉(焼き) 50g(13g) + 鮭(焼き) 70g(20g) + 卵 50g(6g) + 牛乳 180g(6g) + 納豆 50g(8g)

☑ 魚・肉・卵等のたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質の量=1.0～1.2g×体重(kg)
例) 体重50kgの人の場合は50～60g

☑ 歩くことに加え、筋トレで筋力をしっかり維持しよう

▶ やってみよう! つま先立ちでふくらはぎの筋力アップ
① 両手で椅子の背もたれを軽く持ち、まっすぐ立ちます。
② 1、2、3、4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5、6、7、8でゆっくり元に戻します。

1日10回
×3セット



運動不足で筋肉がやせていませんか?

親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでチェック! 隙間ができる方は要注意です。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

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



9月の
レシピ

サケのちゃんちゃん焼き風

包丁を使わずに作れます。区役所本庁舎地下1階にある「食堂(けやき)」の人気メニューです。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- 油 …… 適量
- サケ …… 2切れ
- みそ …… 小さじ2
- 焼肉のたれ …… 大さじ1
- カット野菜 …… 1袋
- シメジ …… 40g
- 塩・こしょう …… 少々
- バター …… 適量



作り方

- ① フライパンに油をひいて火を付け、サケを入れて中火にし、焼き色が付くまで焼く。
- ② 裏返して蓋をし、弱火でサケに火を通す。
- ③ サケを焼いている間に、Aを混ぜ合わせ、電子レンジで10秒程度加熱する。
- ④ 焼き上がったサケを皿に取り出しておく。
- ⑤ サケを焼いたフライパンでカット野菜とほぐしたシメジを強火で炒め、塩・こしょうをする。
- ⑥ ⑤を皿に敷いてサケをのせ、③をかけてバターをのせる。

※サケの脂が出ているので、油は不要です。

(レシピ提供/食堂(けやき) 栄養士)

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

しんじゅく耐震フォーラム2024



住まいの耐震化を 一緒に考えてみませんか

首都直下地震に備えるため、住まいの耐震化について考えてみませんか。



回 9月14日(出)午前10時

木工体験の様子

～午後6時、9月15日(日)午前10時～午後4時

内 木工体験、折り紙建築体験、耐震相談、区の事業紹介ほか

場 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 防災都市づくり課 ☎(5273)3829

区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)で「地震の話 あなたの家、地震対策、大丈夫?」を動画配信しています。ぜひご覧ください。



人と動物のより良い関係を目指して

9月20日～26日は動物愛護週間 人も動物も住みよいまちに

この機会に、動物(ペット)との上手な付き合い方を考えてみませんか。

☎衛生課管理係 ☎(5273)3148



ペットを飼おうと考えている方へ

ペットを飼う前にご確認ください

- ▶「ペット可」の住宅に住んでいる
- ▶毎日欠かさず世話ができる
- ▶排せつ物の片付け・防音対策・しつけなど、近隣に迷惑をかけないように配慮できる
- ▶ペットの一生にかかる費用を考えている
- ▶ペットが寿命を迎えるまで責任を持って飼うことができる

犬を飼うときのルールとマナー

■飼い主の義務を果たしましょう

登録と狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

●犬の登録

- ▶マイクロチップ未装着の犬の場合
衛生課か特別出張所で登録手続きをお願いします。
- ▶マイクロチップを装着した犬の場合
所有者情報を環境省データベースに登録してください。

●毎年1回の狂犬病予防注射

毎年4月ころ、区に登録がある犬の飼い主へ予防注射のお知らせを発送しています。4月～6月に動物病院で予防注射を受けた後、獣医師が発行した予防注射済みの証明書を衛生課か特別出張所にお持ちの上、狂犬病予防注射済票交付手続きをしてください。

●犬の散歩で気を付けること

- ▶必ずリードでつなぎ、とっさの動きに対応できるよう備える
- ▶トイレは散歩の前に家で済ませ、散歩時は排せつ物を処理するための水・ビニール袋・ティッシュを携帯する

猫を飼う方へのお願い

- ▶屋内飼育をする
- ▶繁殖を望まない場合、去勢・不妊手術をする
- ▶首輪やマイクロチップで身元を表示する



日頃から災害に備えましょう

●災害時に備えた備蓄を

5日分程度の食料や水のほか、トイレ用品・ケージ・リード・ペットの写真、犬は鑑札と狂犬病予防注射済票、猫は迷子札などを準備しましょう。

●避難所での動物救護

避難所には、ペットを連れて避難できます。同行できるペットは、犬・猫・小鳥・小型のげっ歯類(ウサギ等)です。避難所では人とは離れた場所に動物専用の避難場所を設置し、飼い主で構成する動物救護部が世話をします。

ペットと暮らすシニア世代の方へ

急な入院等に備え、一時的に世話ををお願いするペットシッターや相談する動物病院を探しておきましょう。

飼い主が健康上の理由等で犬猫を飼えなくなったときに、区に登録したボランティア団体が保護譲渡等の相談に対応できる場合があります。詳しくは、衛生課へお問い合わせください。

多頭飼育崩壊を防ぐために

ペットには去勢・不妊手術をさせましょう。ご自身の周りで多頭飼育崩壊が起きている場合は、衛生課へお問い合わせください。

ペットなんでも相談をご利用ください

区内の協力動物病院で受け付けています。ペットの正しい飼い方、健康問題等を相談できます。電話でも相談できます。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。



飼い主のいない猫への対策

区では、地域の皆さんの理解と協力のもと、飼い主のいない猫を増やさないようにし、地域で適正に管理する「地域猫対策」を推進しています。飼い主のいない猫でお困りの場合は、衛生課へお問い合わせください。

動物愛護週間パネル展

地域猫対策、犬猫の適切な飼い方やペット防災について紹介します。

📅9月9日(月)～18日(水)(土・日曜日、祝日等を除く)

📍区役所第1分庁舎1階ロビー



公益通報相談のご利用を



公益通報とは、労働者が事業者やその役員等の法令違反行為について、一定の要件を満たす場合に、事業者・行政機関・第三者のいずれかに通報する制度です。

区では、区の事業や区職員とのやりとりの中で「法令違反ではないか」と思われる場合の通報・相談を、弁護士である公益保護委員が受け付けています。秘密は厳守します。

☎総務課総務係 ☎(5273)3505

●公益保護委員(弁護士)

- ▶水嶋一途 ☎(3470)3311
一途総合法律事務所(港区北青山2-12-8、BIZ SMART青山212)
- ▶岩田登希子 ☎(5204)6707
菊地綜合法律事務所(中央区日本橋室町2-2-1、室町東三井ビルディング18階)
- ▶川西拓人 ☎(6272)6933
のぞみ総合法律事務所(千代田区平河町2-16-1、平河町森タワー11・12階)

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

キッズデカスロンチャレンジ In全国小学生陸上競技交流大会

「キング・オブ・アスレティックス」と呼ばれる陸上10種競技(デカスロン)にちなんだ、多種目の基本運動を体験できます。運動しやすい服装でおいでください(サンダル・裸足等は不可)。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。 <https://www.jaaf.or.jp/remote/myrecord/>)でご案内しています。

日 9月22日(祝)午前11時～午後4時

対 小学生までの1人で走れるお子さん(保護者同伴)

後援 新宿区

場 申 当日直接、国立競技場(霞ヶ丘町10-1)へ。

問 日本陸上競技連盟 ☎050(1746)8410

日本舞踊こども教室

4歳～小学生のお子さんを対象に、10月～令和7年1月に8回実施します。日時・持ち物等詳しくは、お問い合わせください。

場 四谷地域センター(内藤町87)

後援 新宿区

申 9月20日(金)までにファックス・電子メールに4面記入例のほかお子さんの学年または年齢を記入し、問合せ先へ。定員60名。応募者多数の場合は抽選。

問 日本舞踊振興財団 ☎(3354)5496・FAX(3353)5634・✉ kodomokyositu@nihonbuyo.or.jp

高齢者・介護

介護予防教室

●転倒予防教室

日 10月8日(火)・17日(水)、11月12日(火)・28日(水)、12月5日(水)、令和7年1月7日(火)・23日(水)、2月4日(火)・20日(水)、3月4日(火)午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)

●腰痛・膝痛予防教室

日 10月9日(火)・18日(金)、11月13日(水)・29日(金)、12月20日(金)、令和7年1月8日(火)・24日(金)、2月5日(火)・21日(金)、3月12日(火)午後2時～3時(受け付けは午後1時45分から)

共通事項

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、各回30名

持 上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。

場 申 当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568

障害のある方

障害者福祉センターの講座

日 固定 ▶ ①組みひも講座(後期)…10月1日～令和7年3月25日(12月31日、令和7年2月11日を除く)の火曜日午後1時～3時、全24回(12名)、▶ ②絵手紙講座(後期)…10月～3月の第3水曜日午後1時15分～3時、全6回(10名)

費 1回100円(減免制度あり。別途材料費 ▶ ①1作品につき1,000円程度、▶ ②専用はがき1袋につき259円が必要)

申 9月19日(休)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望講座(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。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

場 問 センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344

事業者の方

食品衛生大会

調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向けの講習会です。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 10月10日(休)午後2時～4時

内 講演「最新の食品衛生事情」
※6月26日、9月19日(休)の食品衛生大会と同じ内容です。

持 筆記用具、お持ちの方は食品衛生責任者手帳・実務講習会受講カード

場 申 当日直接、牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)へ。

問 衛生課食品保健係 ☎(5273)3827

中小企業で働く方のための パソコン講座

コース・費用等詳しくは、ぱる新宿ホームページ(右二次元コード。 <https://www.pal-shinjuku.jp/>)をご覧ください。

日 月～土曜日午前10時～午後8時(土曜日は午後5時まで)のうち、受講日時を自由に選択

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 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、40名

申 はがきかファックスに4面記入例のほか希望コース、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、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、当選者には9月27日(金)までに

受講案内を発送します。

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



すべての方

DV防止啓発講座

●DV加害者教育プログラムの実践から見えてきたこと～よりよい被害者支援をするために

YouTubeでセミナーの動画(90分程度)を配信します。申込者に動画サイトのURLを送信します。

配信期間 9月7日(土)～10月6日(日)

対 DV被害の支援活動をしている方ほか

内 DVの基礎知識、二次被害を与えないための相談対応ほか

申 9月7日(土)～10月6日(日)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 男女共同参画課 ☎(3341)0801



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 場 ▶ 9月11日(火)・13日(金)・16日(祝)・18日(火)・20日(金)・23日(休)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15日(日)・22日(祝)・29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)

※いづれも雨天・荒天の場合は中止します。

対 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 1回200円

申 9月7日(土)から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。

問 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231



映画の夕べ

日 9月13日(金)午後6時から(午後5時40分開場)

上映作品 「ジュラシック・ワールド」(2時間4分。英語音声・日本語字幕)

申 当日直接、会場へ。先着40名。

場 問 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421



イベントのつづき

無料不動産相談会

日 9月19日(休)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

共 新宿区

場申 当日直接、区役所第1分庁舎1階または地下2階へ。

問 東京都宅地建物取引業協会第七ブロック(新宿区) ☎(6258)5205(月～金曜日午前10時～午後3時)

筋肉をつけたい人の
メンズクッキングセミナー
手軽なたんぱく質のとり方

日 9月25日(水)午前10時～12時

対 区内在住の男性、12名

内 講話、調理実習と試食

持 エプロン、バンダナ等髪を覆う布、手拭きタオル

申 9月9日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページからも申し込みます。

場 問 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026



いきいきウォーク新宿
新宿御苑を巡る特別回

入園料は自己負担です。

日時・集合場所等 9月27日(金)午前9時30分新宿御苑新宿門前(内藤町11)集合、午後0時30分ころ解散

内 初心者向けの歩き方教室と約5kmのウォーキング

持 運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

申 9月9日(月)～26日(休)に電話かファックス(4面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着60名。

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



保護猫セミナー
「知ってみよう!保護猫のこと」

日 9月28日(土)午後1時30分～3時

場 四谷地域センター(内藤町87)

申 9月9日(月)～26日(休)に電話で問合せ先へ。先着40名。新宿区ホームページからも申し込みます。

問 衛生課管理係 ☎(5273)3148



秋のつどい

日 9月30日(月)午後1時～4時

内 シニア活動館・地域交流館計7館の団体利用者による歌や踊りの発表

場申 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問 ▶ 高田馬場 ☎(3362)4560・信濃町

☎(5369)6737のシニア活動館、▶ 早稲田南町 ☎(3208)2552・新宿 ☎(3341)8955・山吹町 ☎(3269)6189・上落合 ☎(3360)1414・中落合 ☎(3952)7163の地域交流館

ささえーる 薬王寺の講座

1 ウォーキング講座

日時・集合場所等 10月1日(火)午前9時50分にJR駒込駅南口前広場集合、正午に巣鴨地域文化創造館(豊島区巣鴨4-15-11)で解散

対 区内在住の方、20名

2 退職後の生き方塾

日 10月3日～11月7日の木曜日午後1時30分～3時30分、全6回

対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上、18名

内 定年後の時間を充実させるためのコミュニケーション、運動、調理実習ほか

3 囲碁で認知症予防と世代間交流
～囲碁超入門講座

日 10月4日～令和7年1月17日の金曜日(令和7年1月3日を除く)午後1時～3時、全15回

対 区内在住の50歳以上、14名

4 スマートフォン講座

日 10月9日(水)午後2時～4時

対 区内在住の60歳以上、5名

5 シニアの絵本読み聞かせ講座

日 10月10日～令和7年1月23日(11月7日、令和7年1月2日を除く)の木曜日午後1時～3時、全14回

対 区内在住の50歳以上、20名

6 オンライン体験講座

日 10月11日(金)午後1時30分～3時

対 区内在住の60歳以上、5名

内 タブレットの操作(タブレットの貸し出しあり)

7 調理ボランティア養成講座

日 10月17日・31日の木曜日午前10時～12時、全2回

対 講座修了後区内の高齢者食事サービスグループで月1回～2回程度調理ボランティアとして活動できる方、6名

共通事項

場 ▶ 2 は信濃町シニア活動館(信濃町20)、▶ 3 ～7 はささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)

申 ▶ 1 ～4 6 は9月18日(火)まで、▶ 5 7 は9月25日(火)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。

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

リサイクル講座
古布からベレー帽作り

日 10月4日(金)午前10時～午後4時

対 区内在住・在勤の方、10名

費 400円(材料費等)

持 アイロンをかけた古布(90cm×50cm程度)を2種類、裁縫道具、まち針20本以上、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4面記入例のとおり記入し、9月21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)

Magical World
日本とインドの舞踊体験

日 10月6日(日)午後2時～4時

対 区内在住・在勤・在学の方、40名

内 日本とインドの舞踊の紹介、基本のポーズやステップを学ぶワークショップ、おやつ交流ほか

持 靴下または足袋、飲み物、タオル

申 当日直接、会場へ。先着順。

場 問 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

ささえーる 中落合の講座

●お手軽薬膳ボランティア講座

日 10月7日～12月16日の第1・3月曜日午前10時～12時、全6回

対 区内在住・在勤・在学の方、8名

持 エプロン、三角巾

申 9月25日(火)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)

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 内 ▶ ①シニアのためのスマホ講座…10月8日・22日の火曜日午後1時～3時、全2回、▶ ②エクセル入門…10月2日～23日の水曜日午後1時～3時、全4回

費 ▶ ①3,000円、▶ ②6,000円(いずれも教材費等)

場申 往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、9月7日(土)～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名以下の場合は中止します。

問 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

食生活改善教室

●疲れにくい体を食事で作ろう

日 10月9日(水)午後1時30分～3時30分

対 区内在住の方、30名

申 9月9日(月)～10月7日(月)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からも申し込みます。

場 問 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



イベントのつづき

硬式テニスシングルス大会・女子

日 10月13日(日)午前9時～午後5時
場 甘泉園公園庭球場(西早稻田3-5)
対 区内在住・在勤の18歳以上の女性(学生を除く)、28名
内 6ゲーム先取1セットマッチ
費 2,000円
持 ボール1缶
申 往復はがきに4面記入例のほか年齢を記入し、9月25日(必着)までに郵送で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主 関 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603

「ともしび」と一緒に♪
みんなで歌おう！うたごえ広場

うたごえ喫茶のリーダーと一緒に声を合わせて歌いませんか。
日 11月12日(火)午後2時～4時
申 往復はがきに4面記入例のほか同伴者の氏名(1名まで)、区内在勤の方は勤務先の名称・所在地を記入し、10月10日(必着)までに問合せ先へ。定員50名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。
場 関 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

精神保健講演会



●不安症とストレスケア～ストレスと上手に付き合うためのストレスマネジメントとセルフケア
YouTubeで動画を配信します。申込者に動画ページのURLを送信します。
配信期間 11月2日(土)～令和7年2月28日(金)
対 区内在住・在勤・在学の方
申 令和7年2月28日(金)講師への質問がある方は10月4日(金)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
関 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862



お知らせ



まちや暮らしに関する情報を掲載しています



すべての方



消費者活動を促進する事業に
助成します

●消費者活動促進等事業助成金
対象団体 ▶新宿消費生活センター分館の登録団体、▶区の消費者行政に協力する団体、▶区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体、▶その他区長が適当と認めた団体
対象事業 9月1日～令和7年3月31日に実施す

る消費者市民社会・消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動等の公益性のある事業(他の補助を受けている事業、営利や政治・宗教活動を主とする事業を除く)
助成額 対象事業経費の3分の2以内(1事業につき上限20万円、年間助成額は上限40万円)
申 事前に相談の上、9月9日(月)～10月18日(金)に所定の申請書等を直接、問合せ先へお持ちください。申請書等は、問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



関 消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834

新宿スポーツセンター
(大久保3-5-1)の
プールの利用休止

メンテナンス等のため、下記のとおりプールの利用を休止します。
休止期間 10月25日(金)～31日(木)
※その他の施設は通常どおり営業します。
関 同センター ☎(3232)0171

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か月前までに申し込みください(各号先着15件)。

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

催し・講座

◆プログラミング教育指導者養成セミナー 9月28日(土)、11月10日(日)いずれも午後2時30分～5時30分、高田馬場1丁目で。プログラミング教育の基礎やScratch活用法を学ぶ。教職員、教職員志望の大学生等対象。☎無料。☎9月27日(金)ま

でに電話か電子メールで。先着20名。☎午前10時～午後4時にNPO法人未来デザイン会議・石塚 ☎(3363)1530・✉info.mirai.design@gmail.com

◆国立感染症研究所戸山庁舎一般公開 10月5日(土)午後1時～5時、同庁舎(戸山1)で。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同庁舎 ☎info@nih.go.jp

◆第31回世界アルツハイマーデー記念講演会「なぜ、認知症であることを許せないのだろう」 10月5日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)、四谷区民ホールで。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着390名。☎火・金曜日午前10時～午後3時に認知症の人と家族の会東京都支部 ☎(5367)8853

◆第17回NICHIBIコミュニティキャンパス 11月30日(土)、日本美容専門学校(高田馬場1)で。ヘア・メイク・ネイル・エステから1つを体験。小学生以

上対象。☎無料。☎9月20日(金)までに電話か電子メールで。☎午前9時～午後5時に同校 ☎(3200)0813・✉acanthus@nichibi.com

サークル紹介・会員募集

◆パソコン・スマートフォン 原則として、毎月第2・第4木曜日午後1時～2時30分または午後3時～4時30分、赤城生涯学習館で。初心者・シニア歓迎。☎1回1,200円。☎すずらん倶楽部 ☎090(5567)9529

◆硬式テニス 土・日曜日、祝日の午前9時～午後5時30分のうち2時間程度、大久保スポーツプラザで。26歳～60歳対象。☎1回1,000円。☎隣人ネット・石岡 ☎midori110ban@yahoo.co.jp

◆ダーツ 毎週金曜日午後1時～3時、障害者福祉センターで。☎入会金2,000円・月500円。☎ダーツクラブターゲット・久保木 ☎(3200)6183

10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9月9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 〒162-0805 矢来町6
- 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	3日(木)★ 10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	4日(金)◎ 25日(金)★		
	東新宿	7日(月)◎ 21日(月)★		
	落合	8日(火)◎ 29日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	4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	8日(火)		
母親学級	牛込	5日(土) 12日(土)	9:30～12:00	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 ▶2日目…分娩の経過・呼吸法、食事の話
	東新宿	16日(水) 23日(水)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	11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	3日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	18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	2日(水)	13:00～14:00	
育児 (双子の会)	落合	8日(火)	13:30～15:00	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日(金)	13:30～15:30	▶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	3日(木)		
	東新宿	17日(木)		
	落合	23日(水)		
(妊婦クラス)	四谷	3日(木)	13:30～15:30	
離乳食 講習会	牛込	22日(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	17日(木)		
	東新宿	21日(月)		
	落合	11日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	10日(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日(金)		
	東新宿	7日(月)		
	落合	8日(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	29日(火)	9:00～10:30	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	18日(金)		
	東新宿	2日(水)		
	落合	3日(木)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	11日(金) 産婦人科全般	17:30～19:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談 ※思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などについて相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		22日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健 相談	牛込	8日(火) 22日(火)	14:15～16:30	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
	四谷	28日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	15日(火)	13:45～16:00	
	落合	7日(月)	9:15～11:30	
うつ 専門相談	落合	31日(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	7日(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	18日(金) 21日(月)		
	東新宿	9日(水) 28日(月)		
	落合	1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	29日(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。
	四谷	18日(金)		
	東新宿	2日(水)		
	落合	3日(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 10月19日(土)・20日(日)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(4回とも同じ内容)
場 落合保健センター
問 ㈱メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・📠https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244



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(診療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)・📠(5285)8080
●医療情報ネット(ナビイ)
📠https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp



「地域支え合い」イベントを開催!

体しんじゆく 験ささえあい

～来て、見て、遊んで、つながろう～

世代を問わずどなたでも参加できます。当日直接、会場へおいでください。
各プログラムの時間等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。
☎<https://www.shinjuku-shakyo.jp/event/744/>)をご覧ください。



将棋を楽しもう

つながり 広場



絵本読み聞かせ
コーナー



- ☎ 9月28日(土)午前10時～午後2時30分
 場 桜美林大学新宿キャンパス(百人町3-23-1)
 内 ▶オープニングプログラム「みんなで歌ってはじめよう」
 ▶ダイバーシティウォールパズルアート～みんなで一つの絵を作り上げよう(完成披露あり)
 ▶縁日コーナー(ヨーヨー釣り・射的・コイン落としほか)
 ▶つながりマルシェ(お菓子・雑貨・無農薬野菜販売、キッチンカー)

- ▶つながり広場(区内高齢者団体等による活動紹介・体験のブースやスタンプラリー(★))
 ★スタンプを集めた方にはプレゼントを差し上げます(なくなり次第終了)。
 問 区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191・FAX(5273)3082

◆当日、同会場で、午後2時30分から認知症講演会を開催します(詳しくは2面参照)。

9月が高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害防止には みんなでみまもるあにまる

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。だます手口は年々巧妙になっています。少しでもおかしいと感じたときは、お気軽にご相談ください。また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

相談・問合せ ▶新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830(相談専用。電話相談は午前9時～午後5時、来所相談は午前9時～午後4時30分(いずれも土・日曜日、祝日等を除く))・
 ☎(5273)3110、▶消費者ホットライン ☎188
 ※消費者ホットラインは、お近くの消費生活相談窓口につながります。



新宿

うまいもの Search

今月のキーワード

素材にこだわったスイーツが買えるお店を教えてください!

02 洋菓子店シュマーレ

◆所在地／営業時間 西落合2-22-15、落合コーポ1階(西武新宿線新井薬師前駅徒歩6分) ☎(3954)1337
 正午～午後7時(土・日曜日、祝日等は午後6時まで。月・火曜日定休)



今回紹介するのは2011年オープンの「シュマーレ」。店名の「シュ」はシュークリームから、「マーレ」は「響きが気に入って」つけた造語です。看板メニューのシュークリーム「シュマーレ」を中心に、旬の果物などを取り入れたケーキやプリンのほか、店主が和菓子好きということもあって、あんこを使ったメニューが並ぶことも。シンプルで飽きのこないお菓子作りを目指しつつ、豊富な季節限定メニューも魅力の、地域が誇る人気店です。シュークリームは予約をオススメします。

スタッフのイチオシ!



シュマーレ

厳選生クリームとカスタードクリームを楽しめる極上シュークリーム!

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)
@shinjuku_info



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名/新宿区



YouTube
「新宿区チャンネル」