

毎月5・15・25日発行

3/5

令和7年(2025年)  
No.2492

広報

新宿  
SHINJUKU



区民の皆さまの声をお聴きし  
誰もが安心して住み続けられる  
新宿のまちの実現に向けて  
全力で取り組みます

## 令和7年度 区政の 基本方針を表明

令和7年第1回区議会定例会の開会にあたり、吉住健一区長は区政の基本方針について所信を表明しました。今回は、その概要をお知らせします。要旨は、区政情報センター(本庁舎1階)、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。



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、夜間もご案内

受付時間：午前8時～午後10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

マイナンバーカード等を使った各種サービスをご利用ください…4面 / 伊那市フェア in 新宿2025…6面

新宿区未来につなぐ町会・自治会ささえあい条例シンポジウム…6面 / さあ、一緒に！国勢調査員を募集…8面 / しんじゅくReサーチ…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



## 区政に対する基本姿勢



区長 吉住 健一

した区政」のもと、区民の皆さまが住み慣れたまちで住み続けられるように、また、未来を担う子どもたちが健やかに成長できるように、力を尽くしていきます。

我が国の経済情勢は、緩やかな回復が続くことが期待されますが、区財政を取り巻く環境は、歳入面で、海外景気の下振れなどによる減収リスクのほか、ふるさと納税や税制改正の影響等による減収が懸念される一方、歳出面では、長引く物価高騰の影響や、社会保障関連経費・施設更新需要の増大など、依然として不透明であり予算を許しません。

こうした状況にあっても、第三次実行計画の2年目にあたる令和7年度は、地域の社会経済活動の活性化、高齢者や子育て世代への支援など誰もが安心して住み続けられる環境の整備、災害に強い安全で安心なまちの実現、魅力あふれる賑わい都市の創造と地域の特性を生かしたまちづくりに区の総力を挙げ対応していかなければなりません。

このため、私の区政に対する2つの基本姿勢である「現場・現実を重視した柔軟かつ総合性の高い区政」と「将来を見据えた政策の優先順位を明確に

## 令和7年度の 区政運営の基本認識の概要

### ●防災対策の強化

首都直下地震や南海トラフ地震の切迫性が高まる中、マンション自主防災組織結成に向けた戸別訪問などマンション防災対策や、災害時に要配慮者を受け入れる福祉避難所の開設・運営訓練の支援など福祉防災の充実に取り組むとともに、気候変動に伴う大型台風や局地的集中豪雨などの対策にも取り組んでまいります。



災害用トイレ



西戸山タワーハウズでの訓練の様子

### ●物価高騰対策

住民税非課税世帯を対象とした物価高騰対策臨時給付金について、本年3月からの支給に向けた準備を進めています。

また、物価高騰で影響を受ける区民生活を応援するため、新宿区商店会連合会と連携した区内の商店街で利用できる商品券事業「(仮称)商店街ハッピー商品券事業」の実施や、学校給食費の無償化を継続するなど、さまざまな取り組みを行います。



物価高騰対策臨時給付金 確認書封筒



学校給食(イメージ)

### ●地域コミュニティの活性化

昨年12月に、地域コミュニティの活性化を図るために「新宿区未来につなぐ町会・自治会ささえあい条例」を制定しました。

本年4月の条例施行と合わせ、条例が掲げる目的の実現に必要な施策を総合的に推進するため、「新宿区町会・自治会活性化推進プラン」の策定を進めています。

プランの策定後は、条例と一体的に運用することで、安全安心で快適な暮らしやすいまちの実現を目指してまいります。



地域活動(イメージ)

### ●DXの推進による区民サービスの向上

区民の利便性の向上の取り組みとして、マイナナンバーカードや運転免許証等を読み取り、氏名・住所等を申請書に自動転記できる窓口支援システムを試行導入するほか、窓口におけるキャッシュレス決済手段を拡充します。

また、来庁せずに手続きが行える行政サービスについて、簡単に検索ができるよう、案内ポータルサイトを構築するとともに、区役所本庁舎にコンビニと同じ証明書交付用の端末を設置し、コンビニ交付サービスの利用の促進につなげるなど、窓口の混雑緩和を図ります。

引き続き、「書かない」「待たない」「行かない」「迷わない」の4つの視点に基づく、区民と行政の接点となるフロントヤード改革に取り組むことで、これまで以上に効率的で利便性の高い行政サービスを実現してまいります。



DXの推進(イメージ)



キャッシュレス決済(イメージ)

## 令和7年度に取り組む主な事業

「『新宿力』で創造する、やすらぎとにぎわいのまち」の実現に向けて

取り組む主な事業を新宿区総合計画で示す5つの基本政策に沿ってご紹介します。

### 基本政策Ⅰ

#### 暮らしやすさ1番の新宿



学童クラブ(イメージ)



払方町国有地の認知症高齢者グループホーム・障害者グループホーム等

#### ●健康寿命の延伸

- ▶しんじゅく健康ポイント新規参加者数の拡充、しんじゅくシティウォークの定員拡大
- ▶ふれあいクーポン事業の実施
- ▶若年がん患者の在宅療養支援の実施
- ▶公衆喫煙所の維持管理費助成の開始

#### ●地域包括ケアシステムの推進

- ▶高田馬場シニア活動館での地域支え合い活動の開始
- ▶介護支援ボランティア・ポイントの付与対象活動を拡充
- ▶払方町国有地での認知症高齢者グループホーム等の開設
- ▶補聴器購入費助成の開始

#### ●障害者がいきいきと暮らし続けられる環境の整備

- ▶払方町国有地と中落合一丁目区有地での障害者グループホーム等の開設
- ▶障害児等タイムケア事業の対象者・定員の拡充
- ▶聴覚障害者等への電話代理支援の導入
- ▶重度障害者等就労支援事業の実施

#### ●安心できる子育て環境の整備

- ▶妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援の充実(妊婦のための支援給付事業の実施、産後ケア事業の拡充)

- ▶子ども総合センター等でのタブレット端末を活用した児童相談業務支援システムの導入
- ▶学童クラブの定員拡充等(花園小学校内学童クラブの開設、戸山小学校内学童クラブ等の定員拡充、学童クラブでのお弁当配達サービスの実施時期・対象拡充)

#### ●未来を担う子どもたちの生きる力を伸ばす教育の充実

- ▶不登校児童・生徒への支援(チャレンジクラスの設置、不登校対応巡回教員の配置、スクールソーシャルワーカーの増員)
- ▶全区立学校への給水スタンド設置
- ▶「とうきょうすくわくプログラム」の実施園の拡充

#### ●セーフティネットの整備充実

- ▶ひきこもり相談支援における支援体制強化
- ▶ホームレスの自立支援等に関する周知

#### ●地域の実情に合ったまちづくりの推進

- ▶町会・自治会活性化支援(町会・自治会とマンションの接点づくり)
- ▶地域コミュニティ事業助成の拡充
- ▶大久保通り周辺のまちづくりの推進
- ▶区民ホールのインターネット予約受け付けシステムの導入

- ▶「新宿区空家等対策計画」の改定
- ▶良好な生活環境づくりの推進(マンションの適正な維持管理・再生への支援、路上喫煙対策)
- ▶区内コンビニエンスストアへのAEDの設置



AED



AED設置店舗の入り口に貼るステッカー(イメージ)

### 基本政策Ⅲ

#### 賑わい都市・新宿の創造



新宿中央公園の乳幼児専用遊び場



車いすハンドボール体験会(左写真上)、国立競技場(左写真下)



平和のつどい(令和3年度開催)



新宿区平和マップ

#### ●まちづくり

- ▶「新宿の拠点再整備方針」に基づく新宿駅周辺地区のまちづくり
- ▶「(仮称)大規模マンション及び都市開発諸制度等を活用する開発計画に係る市街地環境の整備に関する条例」の制定等
- ▶都市マスタープランの改定に向けた基礎調査の実施
- ▶地域特性を活かした都市空間づくり(高田馬場駅周辺地区・西早稲田駅周辺地区のまちづくり)

#### ●道路環境の整備

- ▶早大通りの車道の改良、江戸川橋通りの歩道の拡幅や点字ブロックの設置
- ▶街路灯のLED化や道路の遮熱性舗装の実施

#### ●交通環境の整備

- ▶安全かつ安心して通行できる自転車通行空間の整備
- ▶駐輪場附置義務制度の見直しに向けた取り組み
- ▶西武新宿線開かずの踏切対策の検討
- ▶京王線新宿駅における総合的な整備の促進

#### ●豊かなみどりの創造と魅力ある公園等の整備

- ▶新宿中央公園の魅力向上(「花のもり」、乳幼児等休憩施設の整備)
- ▶みどりの計画的な保全
- ▶次世代につなぐ桜並木(神田川)の桜並木の承継に向けた取り組み

#### ●地球温暖化対策の推進

- ▶ゼロカーボンシティの実現に向けた地球温暖化対策の推進(区有施設の照明設備LED化、省エネルギー機器等の設置助成に関する補助件数の拡充、「新宿の森」のカーボンオフセット事業における森林整備面積の拡大)
- ▶若者の環境意識啓発
- 資源循環型社会の構築
- ▶食品ロス削減の推進
- ▶リチウムイオン電池やボタン電池の資源・ごみ集積所での回収の開始
- 活力ある産業が芽吹くまちの実現
- ▶しんじゅく逸品の普及(販路開拓等支援、新たな選定方法によるしんじゅく逸品の登録)
- ▶中小企業支援のための経営サポート事業の実施
- 賑わいの創造
- ▶新宿の魅力としての文化の創造と発信(都市型音楽フェス「SHIN-ONSAI」のサーキット型イベント会場の拡充)
- ▶新宿文化センターのリニューアルオープン
- ▶インバウンド向けの観光プロモーション動画の制作
- ▶新宿観光特使「ゴジラ」とのコラボレーションによる効果的な情報発信
- 生涯にわたり学習・スポーツ活動などを楽しむ環境の充実
- ▶スポーツコミュニティの推進(障害のある方向け運動教室の実施回数の拡充)
- ▶東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックの気運醸成イベントの開催
- ▶落合中央公園野球場の夜間照明LED化等工事、新宿コズミックセンターの体育室床面等改修工事
- 平和都市の推進
- ▶新宿区平和都市宣言40周年を記念した「平和のつどい」の開催
- ▶戦争体験者の証言を取りまとめた戦争体験談集の作成

### 基本政策Ⅱ

#### 新宿の高度防災都市化と安全安心の強化

#### ●災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくり

- ▶建築物等の耐震性強化(耐震改修工事費助成の拡充、エレベーター防災対策改修支援の拡充、擁壁・がけの安全化の総合的な支援の強化)
- ▶木造住宅密集地域の防災性の向上、再開発による市街地の整備

- ▶道路の無電柱化の推進
- ▶道路の治水対策(道路の透水性舗装の整備面積の拡充)

#### ●災害に強い体制づくり

- ▶被災者生活再建支援体制の強化(応急危険度判定のデジタル化、「新宿区震災復興マニュアル」の改定)
- ▶一次避難所のWi-Fi環境の整備、▶緊急医療救護所の整備
- ▶「耳で聴くハザードマップ」の導入

#### ●暮らしやすい安全で安心なまちの実現

- ▶「新宿駅周辺地域の安全で秩序ある環境の確保に関する条例」による取り組み(来街者の安全確保、秩序ある環境の維持、ハロウィン時期の周知啓発、路上飲酒の制限や雑路事故防止対策の実施)、▶新型インフルエンザ等対策の推進

### 基本政策Ⅳ

#### 健全な区財政の確立

### 基本政策Ⅴ

#### 好感度1番の区役所

- ▶公民連携の推進(民間提案制度の活用、民間複業人材を複業人材アドバイザーに登用、ネーミングライツについて民間事業者から対象施設や愛称を募集)
- ▶新たな基本構想等の策定に向けた検討
- ▶「新宿区施設白書」の作成



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

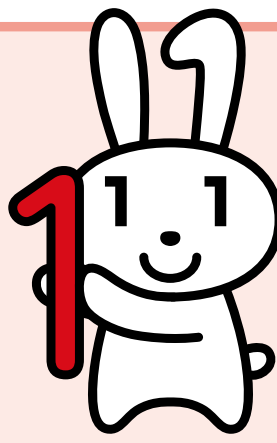
- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)  
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※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、原則として無料。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

## ピックアップ

混雑回避に

# マイナンバーカード等を使った各種サービスをご利用ください



マイナちゃん

3月～5月は、窓口が特に混雑します。**下記**マイナンバーカードやマイナポータルによる手続きを、ぜひ、ご利用ください。  
📍▶ 住民票の写し・印鑑登録証明書・マイナンバーカードの申請・マイナポータルでの転出届…**戸籍住民課住民記録係**(本庁舎1階) ☎(5273)3601、▶ 税に関する証明書…**税務課収納管理係**(本庁舎6階) ☎(5273)4139

### コンビニ交付サービスをご利用ください

利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカード等を利用して全国のコンビニエンスストア等で**下表**の証明書を取得できます。

**利用時間** 午前6時30分～午後11時(12月29日～1月3日、システムメンテナンス日を除く)

**利用できる店舗** キオスク端末(マルチコピー機)を設置している全国のコンビニエンスストアほか

※暗証番号を設定せず、本人確認方法を顔認証または目視のみに限定した顔認証マイナンバーカードでは、コンビニ交付サービスは利用できません。

**証明書交付手数料** 各証明書1通につき200円

※問合せ先や特別出張所の窓口より100円安く取得できます。

| 証明書の種類                                 | 請求できる内容                     |
|----------------------------------------|-----------------------------|
| 住民票の写し<br>(除かれた住民票の写しは取得不可)            | 本人・同一世帯の方のもの                |
| 印鑑登録証明書                                | 印鑑登録をしている本人のもの              |
| ▶ 特別区民税・都民税・森林環境税課税(非課税)証明書<br>▶ 納税証明書 | 現年度・過去3年度分(申告等により税情報がある方のみ) |

### 電子証明書搭載のスマートフォンでもコンビニ交付サービスを利用できます

(株)ローソン、(株)ファミリーマート、(株)セブン-イレブン・ジャパン等の店舗では、スマホ用電子証明書機能を搭載したスマートフォンで、住民票の写し等の証明書(上表)を取得できます。

※現在対応している機種はAndroid端末のみです(iPhoneは非対応)。対応機種・電子証明書機能の搭載手続き等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご確認ください。



### マイナポータルで転出届を提出できます

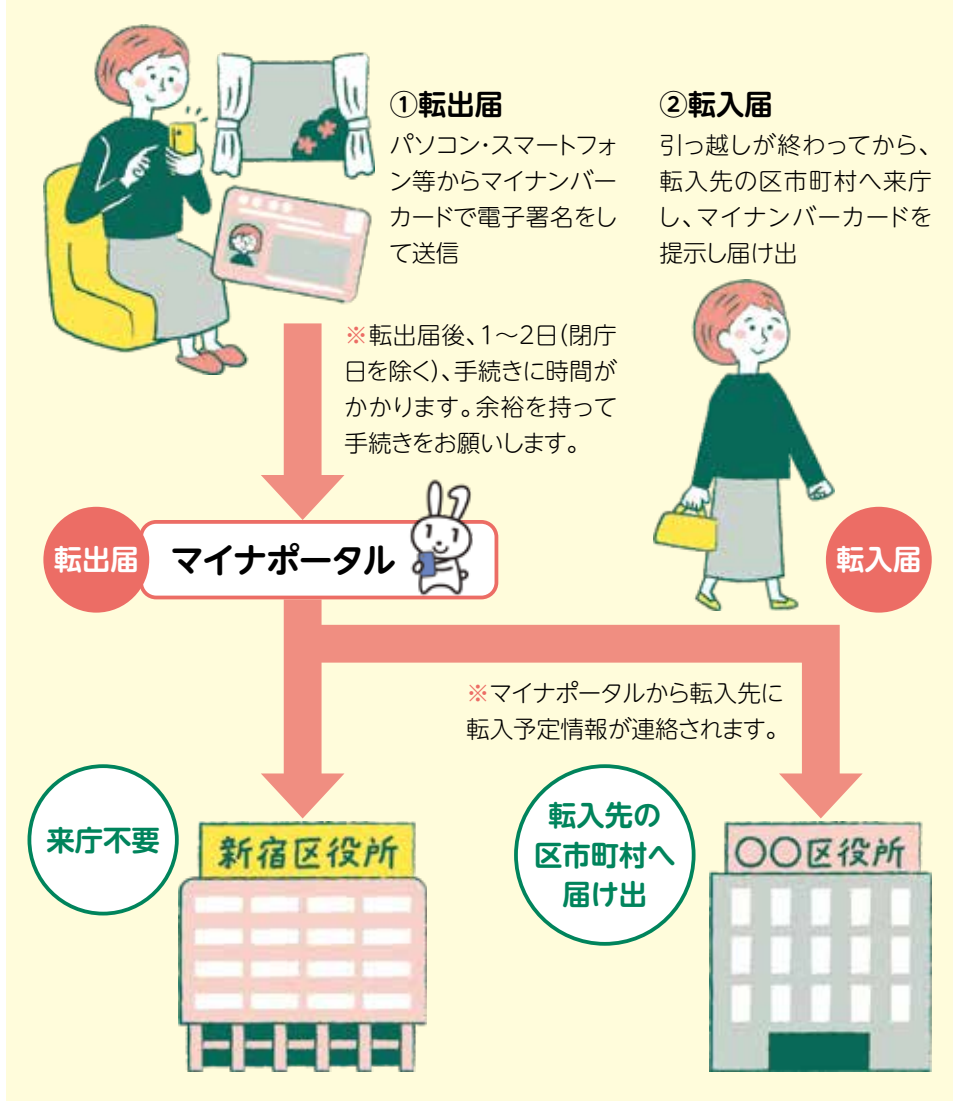
転出届の提出はマイナポータルで行えます(国外への転出届を除く)。転出届のための来庁が、原則不要になります。

**利用できる方** 区外に引っ越す方で、利用者証明用電子証明書・署名用電子証明書を搭載したマイナンバーカードをお持ちの方

※転入先区市町村への転入届は窓口での手続きが必要です。



### マイナポータルでの手続きの流れ



# 障害者福祉センターの講座・講習会

## 4月開講講座

日時・内容・定員等 下表のとおり

| 期間            | 講座名                    | 日時等                              | 定員  | 開始日   |
|---------------|------------------------|----------------------------------|-----|-------|
| 4月～<br>令和8年3月 | ①書道講座                  | 毎月第1・第3月曜日、全24回<br>午後2時30分～4時30分 | 10名 | 4月7日  |
|               | ②茶道講座                  | 毎月第1火曜日、全12回<br>午後1時～3時          | 8名  | 4月8日  |
|               | ③俳句講座                  | 毎月第4木曜日、全12回<br>午後1時～3時          | 10名 | 4月24日 |
|               | ④ハッピーダンス講座             | 毎月第2土曜日、全12回<br>午後1時30分～3時       | 16名 | 4月12日 |
| 4月～11月        | ⑤フラダンス講座               | 毎月第2・第4水曜日、全15回<br>午後1時30分～3時    | 8名  | 4月9日  |
| 4月～9月         | ⑥組みひも講座(前期)            | 毎週火曜日、全24回<br>午後1時～3時            | 12名 | 4月1日  |
|               | ⑦絵手紙講座(前期)             | 毎月第3水曜日、全6回<br>午後1時～3時           | 10名 | 4月16日 |
| 4月～7月         | ⑧いきいき健康講座(前期)          | 毎週月曜日、全13回<br>午前10時～11時30分       | 8名  | 4月14日 |
|               | ⑨軽体操講座(前期)             | 毎週木曜日、全13回<br>午前10時～11時30分       | 8名  | 4月10日 |
| 4月～6月         | ⑩陶芸講座(前期)              | 毎週月曜日、全11回<br>午後1時15分～3時15分      | 6名  | 4月7日  |
| 4月～5月         | ⑪パソコン講座<br>「エクセル基礎～応用」 | 毎週水曜日、全9回<br>午前10時～11時30分        | 8名  | 4月2日  |
|               | ⑫パソコン講座<br>「エクセル基礎～応用」 | 毎週木曜日、全9回<br>午後1時30分～3時          | 8名  | 4月3日  |

※区内在住で障害者手帳をお持ちの方

※④は18歳以上65歳未満で愛の手帳をお持ちの方向けの講座です。

費1回につき100円(減免制度あり)

※別途材料費として、▶②5,760円(1年分)、▶⑥1,000円程度、  
▶⑩1回につき300円が必要です。

申3月19日(木)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望する講座(①～⑫の別)、障害名、手帳の有無と種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。



## 手話講習会

同センターでは、手話通訳者やボランティアを養成し、聴覚障害者との交流機会を促進することを目的に手話講習会を実施しています。区内在住・在勤・在学で年間を通して参加できる方が対象です。

※18歳未満の参加者は保護者の同意が必要です。

日▶夜クラス…5月13日～令和8年3月10日の火曜日午後7時～9時

▶昼クラス…5月15日～令和8年3月12日の木曜日午前10時～12時

コース・対象▶初級…初めて手話を学ぶ方、昼・夜クラス各30名

▶中級…初級修了程度の方、昼・夜クラス各20名程度

▶通訳I…中級修了程度または学習歴2年以上の方、昼・夜クラス各15名程度

▶通訳II…通訳I修了程度または学習歴3年以上の方、昼・夜クラス各10名程度

※中級・通訳I・通訳IIコースは試験に合格した方が受講できます。

※通訳I・IIコースは区内で手話通訳者として活動する意思のある方が対象です(通訳IIコースは区登録手話通訳者選考試験の受験が必須)。

試験日 4月12日(出)▶中級・通訳IIコース…午前10時～12時、  
▶通訳Iコース…午後2時～4時

費2,000円～3,000円(テキスト代)

申所定の申込書に必要事項を記入の上、返信用封筒(長形3号に住所・氏名を記入し、110円切手を貼る)を同封し、3月31日(月)(消印有効)までに郵送で問合せ先へ。初級は応募者多数の場合、書類選考の上抽選。申込書は障害者福祉課(本庁舎2階)、同センターで配布しているほか、同センターホームページ(右上二次元コード。http://shinjyuku-fukushi-center.org/lesson/)・新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



場同センター(〒162-0052戸山1-22-2)☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344

## シルバー人材センター

## 受講生を募集



パソコン教室(Windows11)

日内右表のとおり。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

※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)

申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、3月19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3月31日(月)までに郵送でお知らせします。  
※定員に満たない場合は、締め切り後も受け付けます。お問い合わせください。

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・FAX(3209)4288・  
https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/index



| 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<br>イラスト入りの文書作成       | 4月1日(火)・8日(火)   | 午前  | ①    |
|               |                                |                 | 午後  | ②    |
|               |                                | 5月8日(木)・15日(木)  | 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                 | 4月10日(木)・17日(木) | 午前  | ⑤    |
|               |                                | 5月19日(月)・26日(月) | 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              | 4月11日(金)・18日(金) | 午前  | ⑦    |
|               |                                | 5月20日(火)・27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               | 4月2日(火)・9日(火)   | 午前  | ⑨    |
|               |                                |                 | 午後  | ⑩    |
|               |                                | 5月7日(火)・14日(火)  | 午前  | ⑪    |
|               |                                |                 | 午後  | ⑫    |
| エクセル活用A       | 集計表・グラフの作成                     | 4月10日(木)・17日(木) | 午後  | ⑬    |
|               |                                | 5月19日(月)・26日(月) | 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)          | 4月11日(金)・18日(金) | 午後  | ⑮    |
|               |                                | 5月20日(火)・27日(火) | 午前  | ⑯    |
| Windows11とネット | Windows11の基礎・インターネット(検索・生成AI等) | 4月14日(月)・21日(月) | 午前  | ⑰    |
|               |                                |                 | 午後  | ⑱    |





## 新宿区の友好提携都市である 長野県伊那市の物産展を開催します **伊那市フェアin新宿2025**

伊那市から、高遠そば・ローメン・お菓子・ジャム・お酒等さまざまな名産品が集まります。また、新宿駅東南口広場では、伊那市高遠固有の桜・タカトオコヒガンザクラ(左上写真)が楽しめます。ぜひ、おいでください。

**日** 3月15日(土)・16日(日)午前11時～午後6時(16日(日)は午後5時まで)

**場** サナギ新宿前イベントスペース(新宿3-35-6)

**内** 伊那市物産展、石仏ガチャ、観光情報の展示ほか

**問** ▶伊那市観光協会 ☎0265(96)8100、▶新宿観光振興協会 ☎(3344)3160



## 新宿区未来につなぐ町会・自治会ささえあい条例シンポジウム

4月1日(火)に施行される新宿区未来につなぐ町会・自治会ささえあい条例のシンポジウムを開催します。内容等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



本条例は、町会・自治会を中心とした地域コミュニティを活性化させることで、安全・安心で快適な暮らしやすいまちづくりを実現させることを目的としています。シンポジウムでは、条例の趣旨や目的を区民の皆さんに広くお伝えするため、条例の解説や地域活動の好事例についての講演を行います。併せて、「暮らしやすいまちを未来につなぐために」をテーマに区長と本条例の検討委員によるパネルディスカッションを行います。

**日** 3月22日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)

**内** 条例の説明、地域コミュニティの活性化がテーマの講演・パネルディスカッション

**場** 当日直接、牛込笹岡区民ホール(笹岡町15)へ。先着300名程度。

●オンライン配信もあります

ウェブ会議ツール「Zoom」でも配信します。3月14日(金)まで新宿区ホームページ(左上二次元コード)から申し込みます。申込者には後日、動画サイトのURLを送信します。

**問** 地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127



## 地域コミュニティ事業助成



●申込期間は4月4日まで

防犯パトロールや盆踊り大会等の地域の取り組みを支援するため、必要な経費の一部を助成します。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(下二次元コード)等をご覧ください。



**対象団体** ▶町会・自治会、地区町会連合会、地区協議会、マンション管理組合、マンション等共同住宅の居住者で構成される団体またはこれらいずれかの団体を含む実行委員会、▶地域活動団体・NPO法人ほか(一定の要件あり)

**対象事業** 4月1日(火)～8月31日(日)に実施する次のいずれかの事業

▶地域全体の課題解決、▶安全安心なまちづくり、▶地域交流の促進

**助成額** 原則として、助成対象経費の4分の3、防犯パトロール等特定事業は10分の9(いずれも原則として、1事業につき15万円を上限)

**問** ▶制度…地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127

▶申請方法…事業を実施する地域の特別出張所



## 交通安全パレード・第四方面交通少年団統一行事パレード



新宿通りで交通安全を呼びかけます(雨天中止)。

**日** 3月20日(祝) ▶午前10時～10時30分…式典、▶10時50分～11時30分…パレード(当日午前9時～12時は交通規制あり)

**参加団体** 警視庁音楽隊・鼓隊・カラーガード、第四

方面交通少年団、交通安全協会、早稲田大学応援部吹奏楽団ほか

**問** ▶区交通対策課交通企画係 ☎(5273)4265、▶牛込 ☎(3269)0110・新宿 ☎(3346)0110・戸塚 ☎(3207)0110・四谷 ☎(3357)0110の各警察署





# 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 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



3月のレシピ

## シャキシャキモヤシと ロースハムの春色和え

冷蔵庫でしっかり冷やしても、茹でたての温かい状態でも食べられる、春におすすめの1品です。この料理1人分で約125gの野菜がとれます。



### 材料(2人分)

- モヤシ …………… 200g
- 長ネギの白いところに近い緑の部分 …………… 50g
- ロースハム …………… 4枚
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- A・ポン酢 …………… 大さじ1と1/2
- 酢 …………… 大さじ1/2
- 白ゴマ …………… 小さじ1程度
- 黒こしょう …………… 適量

### 作り方

- ①モヤシはざるに入れて洗い、長ネギは斜めの千切りにする。
- ②鍋に水と塩(水の1%量。分量外)を入れて沸かし、長ネギを入れて1分茹でたら、モヤシを入れてさらに40秒茹で、ざるにあげる。
- ③ロースハムを半円に切ってから重ねて細切りにし、大きめのボウルに入れておく。
- ④③のボウルに②を熱いうちに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④にAと白ゴマを加えてしっかり混ぜ合わせ、最後にお好みで黒こしょうを振る。

(レシピ提供/大貫奈美子・区食育ボランティア)

## 子ども医療証(㊟医療証)・ 高校生等医療証(㊿医療証)を発送します

### ●3月14日に発送

新たに発送する㊟医療証または㊿医療証は、4月1日(火)から使用できます。切り替えの手続きは必要ありません。新しい医療証は淡いみどり色(右図)です。3月31日(月)までに届かない場合はお問い合わせください。

㊟▶乳幼児医療証(乳医療証)を使用している方で、平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方…㊟医療証を発送

▶子ども医療証(㊟医療証)を使用している方で、平成21年4月2日～22年4月1日生まれの方…㊿医療証を発送

問 子ども家庭課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546



## 就学援助の申請を 受け付けています

経済的にお困りの方に教育費の一部を補助しています。

㊿区内在住で次のいずれかに該当する方

- ▶義務教育期間中のお子さんがいる保護者
- ▶中学校の夜間学級に在学する生徒の保護者または20歳以上の生徒本人

㊟▶区立小・中学校に通学している方…各校が指定する期限までに学校に申請してください。

▶公立・国立・私立の小・中学校に通学している方…3月31日(月)までに問合せ先へご相談ください。

問 学校運営課学校運営支援係 ☎(5273)3089



## 新宿環境アクションポイントを貯めて 景品と交換してみませんか

令和6年4月から貯めたポイントの景品交換期限は、令和7年3月の各最終開庁日です。

新宿環境アクションポイントは、フードドライブへ食料品を提供する等の、エコな行動でポイントを貯めることができます。ポイントは、到達度により景品と交換できます。登録・景品交換の方法等詳しくは、お問い合わせください。

### 景品の例

|                                          |                                         |                             |                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>20ポイント</b><br>バイオマス配合<br>ポリ袋50枚入り<br> | <b>30ポイント</b><br>バイオマス配合<br>ポリ袋8枚入り<br> | <b>50ポイント</b><br>ヤシノミ洗剤<br> | <b>50ポイント</b><br>紙製クリアファイル<br>(もんぼんオリジナル<br>デザイン)<br> |
| <b>90ポイント</b><br>マルチボウル(麦わら配合)4個組<br>    | <b>100ポイント</b><br>保冷温ランチポット<br>         |                             |                                                       |

※他にも環境に優しい景品を用意しています。



スマートポイント帳  
アプリアイコン



ゼロカーボンシティ新宿  
普及啓発キャラクター  
もんぼん

### ポイント付与・景品交換窓口

- ▶新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
- ▶西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5)
- ▶環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)
- ▶ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階)

### 4月からの変更点

「レジ袋削減に協力」はポイント交付対象から外れます。紙カードは利用できなくなります。「スマートポイント帳」アプリをご利用ください。アプリを利用できない方は、問合せ先へご相談ください。

問 ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係 ☎(5273)3318



App Store



Google Play

## 黙とうにご協力を

3月10日は東京都平和の日

昭和20年3月10日の東京大空襲では、多くの尊い命が失われました。戦災で亡くなられた方を追悼して世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。

☎ 3月10日(月)午後2時

☎ 総務課総務係 ☎ (5273)3505

区は、国連が定めた国際平和年にあたる昭和61年に、「新宿区平和都市宣言」を行いました。



## 新宿区コールセンター「しんじゅくコール」

### 4月から 受付時間を変更します

新宿区コールセンター「しんじゅくコール」は、受付時間を見直し、4月1日(火)以降、毎日(1月1日～3日を除く)午前8時～午後7時に変更します。

3月31日まで

毎日(1月1日～3日を除く)  
午前8時～午後10時

4月1日から

毎日(1月1日～3日を除く)  
午前8時～午後7時

「新宿区総合案内用AIチャットボット(右二次元コード)」も併せてご利用ください(24時間利用可)。

☎ 区政情報課広報係 ☎ (5273)4065・☎ (5272)5500



## 新宿を ご自宅にお届けします

区内にお住まいで新聞(朝日・産経・東京・日経・毎日・読売)を購読していない方を対象に、広報新宿を無料でご自宅に個別配達しています。

● 広報新宿個別配達コールセンターで  
配達・停止の依頼を受け付けています

新規申し込み、既にご登録の方の引っ越し等に伴う配達の停止・変更、「広報新宿が届かない」等の問い合わせを受け付けます。

広報新宿個別配達コールセンター

☎ (5358)9537・☎ (3361)0755

● 新宿区ホームページ・区公式LINEからも申し込めます

▶ 新宿区ホームページ…右二次元コード上から申し込めます。



▶ LINE…LINEアプリのホーム画面の「友だち追加」から右二次元コード下を読み取り、区公式LINEを登録後、メニューから「区ホームページ 広報 AIに質問」を選び、「広報紙」をタップしてください。



☎ 区政情報課広報係 ☎ (5273)4064

## さあ、一緒に！ 国勢調査員を募集

### 国勢調査 2025

この国の未来のために、あなたの力を貸してください

国勢調査は、5年に一度実施する、日本に住む全ての人と世帯が対象の最も重要な調査の一つです。国勢調査員として、調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける方を募集します。国勢調査について詳しくは、国勢調査2025キャンペーンサイト(右二次元コード。☎ <https://www.kokusei2025.go.jp/>)をご覧ください。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。



活動期間 9月上旬～10月下旬

☎ 20歳以上(警察・選挙・税務に直接関係している方、暴力団または暴力団員と密接な関係がある方を除く)

☎ ▶ 調査員説明会に参加

▶ 担当地域の確認

▶ 調査書類の配布

▶ 回答確認リーフレットの配布と調査票の回収  
(インターネットや郵送で回答した世帯は除く)

▶ 調査書類の整理と提出

調査世帯数 1区域あたり80世帯程度

作業時間 1区域あたり20～30時間程度

報酬 1区域あたり3～4万円程度(受け持つ世帯数により異なる、報酬の支払いは12月ごろ)

☎ 地域コミュニティ課統計係 ☎ (5273)4096

## バイク・軽自動車・ 電動キックボード等 廃車手続きは 3月31日までに



軽自動車等を譲渡・売却・廃棄等した場合や盗難に遭った場合に、廃車手続きをしないと、令和7年度も軽自動車税(種別割)が課税されます。必ず3月31日(月)までに手続きをしてください。



※ 電動キックボード等の特定

小型原動機付自転車(特定原付)も同様に手続きが必要です。

※ 軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車をお持ちの方が納める税金です。

廃車手続きの場所・問合せ ▶ 原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車・特定原付…区税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎ (5273)4139

▶ オートバイ(125ccを超えるもの)…練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町2-8-6) ☎ 050(5540)2032

▶ 軽自動車(三輪・四輪)…軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24) ☎ 050(3816)3101

ペダル付き電動自転車(モペット)は標識が必要です

ペダル付き電動自転車(モペット)は、原動機付自転車です。お持ちの方は、販売証明書をご用意の上、上記区税務課収納管理係で標識交付の手続きをしてください。



## 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

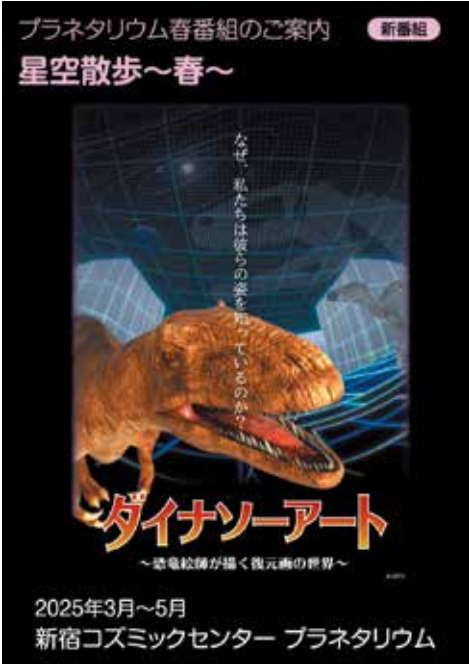
#### 春休み映画会

**日** 3月29日(土)午後2時～3時30分  
**場** 角筈地域センター(西新宿4-33-7)  
**対** 小学生までのお子さんと保護者、60名  
**上映作品** 「おしりたんてい さらば愛しき相棒よ」(1時間30分)  
**申** 3月7日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。  
**問** 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010

### すべての方

#### プラネタリウム

●**星空散歩～春～ダイナソーアート**  
**日** 3月8日(土)・16日(日)、4月5日(土)・12日(土)・20日(日)、5月10日(土)・18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。投影時間は50分程度。投影開始後の入退場不可)  
**費** 300円(中学生までは無料)  
**場** **申** 当日直接、新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各回先着100名。  
**問** 新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 ☎(3232)7701

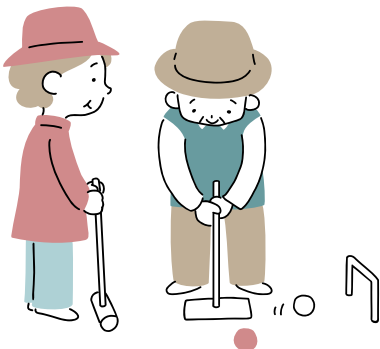


#### 早稲田の街スプリングコンサート2025

●**地域をつなぎ人をつなぎ早稲田の街の音楽会**  
**日** 3月9日(日)午後2時～5時30分(午後1時30分開場、入退場自由)  
**後援** 新宿区・区教育委員会・早稲田大学ほか  
**場** **申** 当日直接、早稲田大学大隈記念講堂(戸塚町1-104)へ。  
**問** 同コンサート実行委員・大田 ☎(3209)8007

#### 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** ▶ 3月10日(月)・12日(水)・14日(金)・17日(月)・19日(水)・21日(金)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)  
▶ 3月16日(日)・23日(日)・30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)  
※雨天・荒天時は中止します。  
**対** 区内在住・在勤・在学のおおむね10歳～70歳代、各日5名  
**費** 1回200円  
**申** 3月7日(金)から電話で各日2日前までに問合せ先へ。先着順。  
**問** 同ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231



#### 障害者福祉センターの映画上映会

詳しくは、同センターホームページ(下二次元コード。☎ <http://shinjyuku-fukushi-center.org/映画会/>)でもご案内しています。  
**日** 3月22日(土) ▶ 上映会…午後1時～3時(午後0時30分開場)、▶ 感想シェア会…午後3時～3時30分  
**上映作品** 「チョコレートな人々」(1時間42分。日本語字幕・UDキャストによる音声ガイド付き)  
**申** 3月7日(金)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着70名。上映会のみの参加もできます。  
**場** 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344



#### 親子ストレッチ教室

●**スポーツトレーナーが指導する親子でできるストレッチ**  
詳しくは、新宿医療専門学校ホームページ(右二次元コード。☎ <https://www.ssjs.ac.jp/news/>)をご覧ください。  
**日** ▶ 3月23日(日)、▶ 4月5日(土)午前10時30分～11時30分(いずれも同じ内容)  
**対** おおむね5歳～70歳代、各日40名  
**内** 親子でコミュニケーションを取りながら、体の柔軟性を高めて血流を良くする健康な体づくり(実技あり)  
**持** 飲み物。動きやすい服装でおいでください。



後援 新宿区

**申** 3月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。  
※当日申し込みも受け付けます。  
**場** 同 新宿医療専門学校(左門町5) ☎(3352)6811

#### 子育て支援者養成講座 基調講演

●**わたしもできる子育て支援 ～きつとことばが好きになる ことばあそび**  
**日** 3月25日(火)午後2時～4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** 区内在住・在勤・在学の方、50名程度  
**内** 言葉の大切さや有効性を学び、「ことばあそび」や言葉のキャッチボールを体験するワークショップ  
**申** 3月7日(金)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)からも申し込みます。  
**問** 子ども家庭支援課子育て支援係 ☎(3232)0695



#### ささえーる 中落合の講座

●**もしもの時、避難所で役立つ生活の知恵**  
避難所での困りごとや少しでも生活しやすくするための工夫等、普段の生活にも使えるもしもの時に知っておくと便利な知識を学びます。  
**日** 3月25日(火)午前10時～12時  
**対** 区内在住・在勤・在学の方、20名  
**申** 3月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。  
**場** 同 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

#### 下落合地域交流館の催し

●**多世代交流サロン**  
**日** 3月25日(火)午後1時～4時  
**対** 区内在住の60歳以上・未就学児と保護者、40名  
**内** ギター演奏会、懇談会  
**共** 子育てサロン・リバーサイド中井  
**申** 3月10日(月)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。  
**場** 同 同館(下落合3-12-33) ☎(3951)0023

#### いきいきウォーク新宿

●**春を感じる公園と神社巡り ～ウォーキングマスター養成講座特別回**  
両手が自由になるバッグ、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装・靴でおいでください。  
**日時・集合場所等** 3月28日(金)午前9時30分に清水川橋公園(下落合1-1)集合、午後0時30分ごろ新宿公園(新宿2-9)で解散  
**申** 3月7日(金)～27日(木)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・FAX(5273)3930



## イベントのつづき

### 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…4月8日・22日の火曜日午後1時～3時、全2回、▶ ②ネット入門…4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、3月7日(金)～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** 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087



### ささえーる 薬王寺の講座

● **パソコン講座**  
**日** 4月11日(金)・18日(金)・25日(金)午後1時30分～3時、全3回  
**対** 区内在住の60歳以上、5名  
**内** マウスやキーボードの操作、ファイルの保存ほか

**申** 3月19日(木)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** 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)

### 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(右二次元コード。📄<https://www.pal-shinjuku.jp>)でご案内しています。  
**日** 4月17日(木)午前9時30分～午後5時  
**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、20名  
**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コツ  
**費** 2,500円(テキスト代等)  
**申** はがきかファックス・電子メールに4面記入例のほか勤務先の名称・所在地を記入し、3月16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3月21日(金)までに全員にお知らせします。  
※申し込みが10名以下の場合は中止します。  
**場** 同 ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟、区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)2311・📠(3208)3100・✉[order@pal-shinjuku.jp](mailto: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」の掲載は受付順です。

**問** 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

◆ **ピアノ** 毎月第2・第4土曜日午後1時30分～3時、下落合地域交流館で。初心者歓迎。無料体験あり。📄月3,500円。📄大人の音楽クラブ・尾崎 ☎080(4199)2811  
◆ **書道** 毎月第1・第3水曜日午前10時～12時、高田馬場シニア活動館で。区内在住の60歳以上対象。📄月3,000円。  
**問** 書道友の会・高田 ☎(3953)5297

## お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています

### 事業者の方

#### 勤労者の福利厚生は ぱる新宿にお任せください

● **区内の中小企業・個人商店等の事業主の方へ**  
入会金1人につき200円、会費月額1人につき500円で、福利厚生サービスを利用できます。従業員全員での入会が原則です。  
**対** 区内に事業所がある従業員数300名以下の中小企業等の従業員・事業主  
**内** ▶ 遊園地・フィットネスクラブ等の利用補助、▶ 演劇・展覧会の鑑賞券・スポーツ観戦券、レストラン等の食事の利用補助、▶ 入浴・宿泊施設補助、▶ 健康診断・人間ドックの割引や利用補助、▶ 祝金・見舞金・弔慰金等の給付ほか  
**問** ぱる新宿 ☎(3208)2311

### すべての方

#### 国民健康保険運営協議会

**日** 3月15日(土)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5階大会議室へ。  
※当日は本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。  
※駐輪場・駐車場の利用ができないため、公共交通機関等でおいでください。  
**問** 医療保険年金課庶務係 ☎(5273)3880

### 人材募集

#### 時間講師(区立小・中学校勤務)

申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際に希望の教科と学校を伺います。  
**任期** 4月1日から1年間  
**対** 東京都時間講師採用候補者名簿に登録されており、かつ担当教科の教員免許状をお持ちの方  
**日** 月～金曜日のうち1時間単位で勤務(1週間あたり最大26時間以内)  
**勤務場所** 区立小・中学校  
**勤務内容** 授業、授業に付随する業務ほか  
**報酬等** これまでの職歴に応じて、1時間あたり1,950円～3,480円。交通費支給(上限あり)。期

末・勤勉手当年2回支給  
**問** 教育指導課教職員係 ☎(5273)3078

#### しんじゅく女性団体会議新規会員

女性団体相互の連携と、女性が自ら意思決定し行動する力を身につけることを目指し、年間テーマに沿った講座・日帰り研修などを実施しています。定例会(原則として、偶数月の第3金曜日)に年間を通して出席していただきます。  
4月からの参加を希望する場合は3月21日(必着)までにお申し込みください。  
※申し込みは随時受け付けています。  
**対** 次の全てに該当する団体 ▶ 2年以上継続的に活動している、▶ 活動拠点が区内、▶ 女性の地位向上と一般的な教養を高める活動を行っている、▶ 構成員が10名以上で半数以上が女性かつ8割以上が区内在住  
**申** 所定の申込書を郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申込書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。  
**問** 男女共同参画課(〒160-0007荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・📠(3341)0740





4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3月7日金から受け付けます



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<br>歯科相談<br>(※)                        | 牛込  | 3日(木)★<br>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<br>◎…はじめて歯科相談(1歳児)<br>★…にこにこ歯科相談(2歳児)                                                               |
|                                                 | 四谷  | 4日(金)◎<br>25日(金)★ |                            |                                                                                                                              |
|                                                 | 東新宿 | 7日(月)◎<br>14日(月)★ |                            |                                                                                                                              |
|                                                 | 落合  | 8日(火)◎<br>15日(火)★ |                            |                                                                                                                              |
| もぐもぐ<br>ごっくん<br>歯科相談<br>(※)                     | 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<br>(※)                                     | 東新宿 | 12日(土)<br>19日(土)  | 9:30～12:00                 | 予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制<br>▶1日目…沐浴 <sup>もぐもぐ</sup> 実習、歯の健康<br>▶2日目…分娩 <sup>ぶんべん</sup> の経過、産後の生活、食事の話                            |
|                                                 | 落合  | 15日(火)<br>22日(火)  | 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 | 25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<br>(双子の会)<br>(※)                             | 落合  | 22日(火)            | 10:00～11:30                | 予約制。子育ての情報交換・交流会                                                                                                             |
| はじめまして<br>赤ちゃん<br>応援教室<br>(妊婦・産婦<br>クラス)<br>(※) | 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か月までの赤ちゃん <sup>赤ちゃん</sup> とママ、妊婦等)<br>▶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 <sup>乳頭</sup> チェックあり) |
|                                                 | 四谷  | 3日(木)             |                            |                                                                                                                              |
|                                                 | 東新宿 | 17日(木)            |                            |                                                                                                                              |
|                                                 | 落合  | 16日(水)            |                            |                                                                                                                              |
| 離乳食<br>講習会<br>(※)                               | 牛込  | 15日(火)            | 13:00～14:00<br>14:30～15:30 | 予約制。おおむね5～6か月児対象。<br>離乳食の話と調理実演                                                                                              |
|                                                 | 四谷  | 17日(木)            |                            |                                                                                                                              |
|                                                 | 東新宿 | 14日(月)            |                            |                                                                                                                              |
|                                                 | 落合  | 18日(金)            |                            |                                                                                                                              |
| 1歳児<br>食事講習会                                    | 牛込  | 10日(木)            | 9:00～10:30                 | 1歳～1歳6か月児対象。<br>離乳完了時期の食事の話<br>※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)             |                            |                                                                                                                              |

| 事業名                                        | 担当              | 日                | 時間          | 内容                                                                                        |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 骨粗しょう症<br>予防検診<br>(※)                      | 牛込              | 22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             | 9日(水)            |             |                                                                                           |
|                                            | 落合              | 3日(木)            |             |                                                                                           |
| 女性の健康<br>専門相談<br>(※)                       | 女性の健康支援センター(四谷) | 11日(金)<br>産婦人科全般 | 14:30～16:30 | 予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談<br>※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。                        |
|                                            |                 | 22日(火)<br>更年期専門  | 14:00～16:00 |                                                                                           |
| 精神保健<br>相談<br>(※)                          | 牛込              | 8日(火)<br>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              | 14日(月)           | 14:00～16:15 |                                                                                           |
|                                            | 東新宿             | 25日(金)           | 13:45～16:00 |                                                                                           |
| うつ<br>専門相談<br>(※)                          | 東新宿             | 9日(水)            | 13:45～16:00 | 予約制。精神科医師による個別相談                                                                          |
|                                            |                 |                  |             |                                                                                           |
| パーキンソン<br>体操教室                             | 東新宿             | 7日(月)            | 13:30～15:00 | 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                                       | 四谷              | 14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<br>※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)  |
|                                            | 東新宿             | 16日(水)           |             |                                                                                           |
|                                            | 落合              | 22日(火)           |             |                                                                                           |
| 健康相談<br>(生活習慣病<br>や歯周病予防<br>に関する相談)<br>(※) | 牛込              | 22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<br>※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             | 9日(水)            |             |                                                                                           |
|                                            | 落合              | 3日(木)            |             |                                                                                           |

※…オンラインで申し込みます。

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴<sup>もくよく</sup>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、4月1日(火)から新宿区ホームページ(右二次元コード)等でご案内します。

📅 4月26日(土)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)

📍 牛込保健センター



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)☎・FAX(6228)0713

診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、▶土・日曜日、祝日午後6時～10時(受け付けは午後9時30分まで)

※マイナ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)・FAX(5285)8080

●医療情報ネット(ナビイ)

🌐 <https://www.iryoku.teikyouseido.mhlw.go.jp>

●休日夜間薬局検索

(新宿区薬剤師会)

🌐 <https://www.shinyaku.com/index.html>





すすめ!

しんじゅく

健康フレンズ!!

Vol.27

2型糖尿病を予防しましょう

生活習慣等が要因で発症する2型糖尿病は、初期には症状がほとんどありませんが、放置すると病気が進行し、深刻な合併症を引き起こすこともあります。定期的な健診の受診と、運動・食事等の生活習慣の見直しにより、発症や重症化を予防することができます。

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)…赤血球のヘモグロビンのうちブドウ糖と結合しているものの割合で、血糖値が採血時点での指標であるのに対し、採血前1～2カ月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となります。

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



健康診断1週間前

去年の血糖値が高めだったから

今日から控えるよ…

えっ!? 今日から?

HbA1c(※)値は過去1～2カ月の血糖値の平均だから

今日から気を付けてもよくならないのよ

そうなんだ…

① ② ③ ④

糖尿病の怖さは自覚症状がないこと

進行すると命に関わる合併症になることもあるのよ

どうしょ…

バランスの良い食事

ストレスの解消

定期的な運動

予防できることはたくさんあるわよ!

よ～し 頑張るぞ!



広報動画

【新宿区×目白大学】

ぜひご覧ください

しんじゅくReサーチ

区では、目白大学と協働し、新たな動画シリーズ「しんじゅくReサーチ」を制作しています。皆さんにもっと知っていただきたい区の魅力や制度など、さまざまな情報を若者の視点でコンパクトにまとめてお伝えします。

区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(右二次元コード。HP <https://m.youtube.com/user/CityShinjuku>)で配信しています。ぜひご覧ください。

第1弾はこちら!!

若者におすすめの写真スポット

- ▶ <<新宿駅周辺>> あっ!と驚くアートな壁
- ▶ かくれんぼ横丁で映え写真かくれんぼ
- ▶ 視覚も味覚も大満足◎レトロ喫茶特集

問 区政情報課広報係 ☎(5273)4064・☎(5272)5500




制作の様子

新宿

うまいものSearch

07 神楽坂 五十鈴

◆所在地／営業時間 神楽坂5-34(都営大江戸線牛込神楽坂駅徒歩2分) ☎(3269)0081 午前9時～午後7時30分(日曜日、祝日等を除く(こどもの日、お彼岸は営業))

戦後間もない昭和21年創業の和菓子店で、現在は2代目とご子息を中心に店を切り盛りしています。先代が常に口にしていたのが「素材にこだわりぬく」ということ。餡には、最上級の北海道産大納言小豆を使用し、看板商品の一つ「神楽坂どら焼き」に使用する黒糖は、数ある中から選び抜いた高品質の波照間糖を使っています。また、団子等に使用する上新粉は、多くの和菓子店が問屋から購入する中、なんと店で米を挽き製粉しています。

手間暇を惜しまないのは、味を妥協したくないから。添加物などは加えず、素材の味やおいしさを最優先して和菓子を作り続けています。香料も人工のものは一切使用せず、例えば柚子の餡は、生の柚子の皮をすりおろして香り付けしています。「さまざまな年代の方に愛されるお菓子を作りたい」という五十鈴の思いと味に魅了され、帰省の手土産や贈り物などを求めて多くの方が訪れています。

今月のキーワード

素材にとことんこだわる、和菓子のお店を教えて!

スタッフのイチオシ!



神楽坂どら焼き

空気をたっぷり含ませ、ふっくらさせた生地につぶ餡を手包みしています。小豆の味がしっかり感じられて絶品!