

毎月5・15・25日発行

7/25

令和7年(2025年)

No.2506

広報新宿 SHINJUKU

筋力と
バランス能力

新宿
いきいき
体操



3つの
体操で

健康長寿
を目指そう！

食べるチカラ

新宿
ごっくん
体操



筋力アップ

しんじゅく
100トレ



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・日曜日もご案内

受付時間：午前8時～午後7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

デフフットボール体験会…4面 / 牛込保健センター等複合施設が新しくなります…4面 / がん検診を受診しましょう…5面
おしえて!あなたの自慢レシピメニューコンクール…12面 / 熱中症に注意!一人一人ができること…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もご覧いただけます。



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

やってみよう! 区オリジナル 3つの体操・トレーニング

フレイル(心身の衰え)の予防ができる体操・トレーニングを紹介します。それぞれ効果が違うため、鍛えたい内容に合わせて取り組みます。気になる方は、ぜひお問い合わせください。

こんな方におすすめです!

立ち上がるときに、つい「はいしょ!」と言ってしまう

家族や友人と話す機会が減った

時々むせる

いつの間にか柔らかいものばかり選んで食べるようになった

ご近所の仲間と一緒に体操を楽しみたい

つまづくことが増えた



1 リズムに合わせて 楽しく介護予防!

新宿いきいき体操

新宿いきいき体操は、演歌歌手の天童よしみさんが歌う「平成新宿音頭」に合わせて気軽に体を動かすことで、筋力とバランス能力を鍛えることができる介護予防体操です。座った状態での体操もあり、体力・体調に合わせて取り組みます。

区内の高齢者施設で開催している「新宿いきいき体操ができる会」では、体操の指導法を学んだ新宿いきいき体操サポーターがからレクチャーします。仲間と一緒に加齢に負けない体をつくりましょう。

会場ごとに対象年齢が異なりますので、参加を希望する方は地域包括ケア推進課へお問い合わせください。



☎ 地域包括ケア推進課介護予防係 (5273)4568

ぜひ、一緒に活動しましょう!

同体操サポーター 浅井さん

新宿いきいき体操 サポーター募集中!

同体操サポーターの養成セミナーを修了することで活動を始められます。新宿いきいき体操を通して、地域の活動をサポートしませんか。☑ 区内在住・在勤の18歳以上

筋力とバランス能力をアップ!



▲同体操イメージ



▲身体を横に伸ばして筋肉のリフレッシュ(アトムのポーズ)

◀転倒予防に効果的な動き(歌舞伎のポーズ)

ここに注目!

新宿いきいき体操には象徴的な3つのポーズがあります。ピシッと決めて、テンションもアップ!



アトムのポーズ
新宿未来特使「鉄腕アトム」にちなんでいます。



つつじのポーズ
新宿区の花「つつじ」をモチーフにしています。



歌舞伎のポーズ
区役所本庁舎の所在地「歌舞伎町」にちなんでいます。

参加者の声をお届けします!

組み合わせると 効果がアップ!



杖がいらなくなった

歩く速度が倍になった

人との交流が増えてうれしい

好きなものをおいしく食べ続けられています

立ち上がるのがスムーズになった

健康への意識が高まりました

外出が苦にならなくなった

友人もできて楽しく続けています



2 楽しく歌って、動かして、食べる幸せいつまでも

新宿ごっくん体操

新宿ごっくん体操は、食べる機能の衰えを歌と体操を通して予防する嚥下体操です。年齢を重ねると、気付かないうちに食事に必要な筋力が低下し、機能が衰えてきます。おいしく食べたり、楽しく話したり、健康的な日々を過ごすために、「かむ力」「飲み込む力」の維持は大切です。

この歌と体操には、食べる機能の維持に効果のある言葉や動きが盛り込まれています。楽しく歌ったり、体を動かして、食べる機能を鍛えましょう。

☎ 健康政策課地域医療係 (5273)3839



▲同体操普及啓発キャラクター ごっくん



動画はこちら

食べるチカラをアップ!



▲区内のイベントでも紹介しています(のぼり(右図)が目印)

◀お子さんと一緒に取り組みます

ここに注目!

希望する方には、新宿ごっくん体操のCDと解説付きリーフレット(右図)を差し上げます。ぜひ、体操を日常に取り入れてみてください。



3 しんじゅく100トレ

シニア向け 筋力トレーニング

しんじゅく100トレ

しんじゅく100トレは、加齢により低下しやすい筋力を効果的にアップする全10種類の筋力トレーニングの総称です。筋力は若返りが可能で、1週間に1~2回の取り組みで十分な効果を得られます。専用の重りバンド(右下図。重量を11段階に調整可)を使用し、元気な方から体力に自信のない方まで、体力・体調に合わせて取り組みます。

ご近所の仲間やお友達、自治会、高齢者クラブなど、区内約90グループで活動しています。ぜひ、周りの方と一緒に始めてみませんか。お近くのグループを探したい方は健康づくり課へお問い合わせください。

☎ 健康づくり課健康づくり推進係 (5273)3494



筋力を効果的にアップ!



▲仲間と一緒に地域交流館・マンションの集会所等でトレーニング

ここに注目!

グループ活動をサポートします

- ▶ トレーニングに必要なDVDは無料で差し上げるほか、専用の重りバンドは貸し出しています。
- ▶ 集まりに医療専門職を派遣して初回のトレーニング指導を行い、その後も必要に応じて定期的に支援します。
- ▶ 5名以上のグループで体験を申し込むと、派遣講師による講座も受けられます。



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



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。

📶 =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

ピックアップ 🖱️

いよいよ開催!東京2025デフリンピック!

デフスポーツを体験しよう!

デフフットボール体験会



講師



山本典城
(女子デフフットサル監督)



岩淵亜依
(女子デフフットサル選手、2024冬季デフリンピック日本代表)



川畑菜奈



東海林香那



黄誠秀
(クリアソン新宿)

11月にろう者の国際スポーツ大会「デフリンピック」が東京で開催されます。この機会にぜひ、競技の魅力、楽しさを体感しませんか。

デフフットサルW杯優勝経験のある女子デフフットサル・デフサッカーの監督と選手や、サッカーチーム「クリアソン新宿」の元選手が講師として参加します。
 ※手話通訳者を配置します。
 ※「デフ」とは英語で「耳が聞こえない」という意味です。

📅 9月7日(日)午前10時~12時

📍 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)



📄 8月29日(金)午後5時までに電話かファックス(4面記入例のほかお持ちの方は電子メールアドレス、障害の有無(有の場合は障害の種類)、パラスポーツ体験の有無(有の場合は競技種目)を記入)で問合せ先へ。定員50名。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込めます。

📞 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎ (5273)4358・FAX (5273)3590

牛込保健センター等複合施設が新しくなります

建て替え工事の終了に伴い、下表のとおり各施設を新庁舎に移転します。

📍 移転先 弁天町50

運営開始日	移転施設名	問合せ先	現所在地等
11月4日(火)	牛込保健センター	同センター ☎ (3260)6231	旧都立市ヶ谷商業高等学校(矢来町6、10月31日(金)まで) ▶生活介護…旧都立市ヶ谷商業高等学校(矢来町6、10月31日(金)まで) ▶短期入所…細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3、10月31日(金)まで)
	新宿生活実習所	障害者福祉課事業指導係 ☎ (5273)4253 ☎ (3209)3441	
	弁天町保育園	保育課運営係 ☎ (5273)4525	鶴巻南公園内仮施設(早稲田町78、11月1日(出)まで)
11月10日(月)	榎町高齢者総合相談センター	高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎ (5273)4593	防災センター(市谷仲之町2-42、11月8日(出)まで)

★同施設に新宿社協 榎町ボランティアコーナーを新設します

11月10日(月)に開設し、区社会福祉協議会が運営します。

📞 区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎ (5273)9191



戸籍にフリガナが記載されます

新宿区に住所があり、本籍地が新宿区の方へ戸籍に記載予定のフリガナの通知を送りました

通知のフリガナに誤りがある場合は、令和8年5月25日(月)までに届け出てください。届け出は本籍地の市区町村への郵送や本籍地または住所地の戸籍担当窓口で行えます。また、マイナポータルを利用して届け出することもできます。

※届け出をしなくても罰則はありません。

📞 制度全般…法務省振り仮名コールセンター ☎ 0570(05)0310

▶区からの通知…区戸籍振り仮名コールセンター ☎ (6834)0111(9月30日(火)まで開設)

区担当課 戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階) ☎ (5273)3506

プレイパークで遊ぼう



プレイパークは、地域の大人が見守る中、子どもがやりたい遊びにチャレンジできる、「自分の責任で自由に遊ぶ」がモットーの遊び場です。

詳しくは、お問い合わせください。

☎ 区子ども総合センター子育て支援係 ☎(3232)0695



ハンモック遊び

プレイパーク名	主な活動場所	問合せ先
新宿・戸山プレイパークの会	都立戸山公園大久保地区のびのび広場(大久保3-5)	☎090(1846)8004
四谷冒険あそびの会	みなみもと町公園(南元町20) 若葉公園(若葉3-4)	☎090(7241)9359
西新宿冒険あそび・わんぱーく	新宿中央公園(西新宿2-11)	☎090(7949)2379
おちあいプレイパーク	西落合公園(西落合2-19)	☎080(6579)7979
白銀公園プレイパーク(上記の4団体が共同で開催)	白銀公園(白銀町3)	☎090(7241)9359

※活動日時は各団体へお問い合わせください。
※活動内容は場所ごとに異なります。

長寿をお祝いします



●ことぶき祝金をお贈りします

対象の方には8月中旬に通知を送し、9月上旬から地区の民生委員がお届けします。民生委員からのお渡しを希望しない場合は、8月25日(月)までにご連絡ください。

対象・金額 令和7年9月1日現在、区内在住で、次に該当する方

- ▶喜寿(77歳)昭和23年4月1日～24年3月31日生まれ…1万円
- ▶米寿(88歳)昭和12年4月1日～13年3月31日生まれ…1万円
- ▶長寿(95歳)昭和5年4月1日～6年3月31日生まれ…3万円

●100歳以上の方に祝金3万円と粗品をお贈りします

対象の方には7月18日に通知を送しました。

☑ 令和7年9月1日現在、区内在住で大正15年3月31日までに生まれた方

※新たに100歳になり、事前に希望をいただいた方には、区長が訪問して祝金と粗品をお渡しします。

敬老会は12月に開催します

区内在住で77歳以上の方を対象に例年10月に開催している敬老会は、会場の新宿文化センター(新宿6-14-1)が改修工事のため、今年度は12月に実施します。日程等詳しくは、広報新宿後号でお知らせします。

☎ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

がん検診を受診しましょう

日本人のおよそ2人に1人ががんにかかると言われています。がんは、早期発見・早期治療が重要です。定期的ながん検診を受診しましょう。

受診期間 令和8年3月31日(火)まで(胃内視鏡検査は令和8年1月31日(土)まで)

※受診期間終了間近は大変混み合います。早めを受診してください。

受診場所 区の指定医療機関(右下記検診の流れステップ2参照)

☎ 健康づくり課健診係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)4207

受診券はこの封筒でお届けします

※検診票(複写式)は医療機関でお渡しします。



区のがん検診一覧

下表の検診は、自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます。

検診種別	対象(区内在住の方)	自己負担金額	
胃がん	胃内視鏡検査(胃カメラ)	50歳以上で令和6年度に胃内視鏡検査を受診していない方	2,000円
	胃部エックス線検査(バリウム)	(胃部エックス線検査は40歳～49歳の方も受診可)	1,900円
大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	600円	
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	900円
	胸部エックス線+喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方	1,200円
子宮頸がん(子宮頸部細胞診)	20歳以上で偶数年齢の女性	900円	
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上で偶数年齢の女性	800円	
前立腺がん(PSA検査)	50歳以上の男性で希望する方	200円	

- ★1…喫煙指数(1日の平均喫煙本数×過去の喫煙含む喫煙年数)が600以上の方
- ★2…奇数年齢でも令和6年度未受診であれば受診可
- ★3…健康診査対象の方は、健康診査と同時受診となります。健康診査の予約時または受診前に「前立腺がん検診も受診希望」と医療機関にお伝えの上、健康診査受診券と前立腺がん一次検診受診券をお持ちください。
- ※年齢は令和8年3月31日(火)時点での満年齢です。
- ※令和7年度特別区民税非課税世帯の方は、事前に手続きすると、自己負担金額が免除になります。詳しくは、お問い合わせください。

検診の流れ

ステップ1 がん検診受診券を確認

お持ちでない方は受診券を請求してください。

受診券の請求方法

▶電話・窓口…健康づくり課健診係へ「がん検診受診券を希望」とお伝えください。

▶インターネット…新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。



受診券の請求

ステップ2 区の指定医療機関に直接予約

健(検)診実施医療機関一覧から医療機関を選び、医療機関へ直接、予約してください。健(検)診実施医療機関は、新宿区ホームページ(右二次元コード)や「健康診査・がん検診のご案内」(受診券と同封の冊子)をご覧ください。



実施医療機関一覧

ステップ3 受診する

当日、受診券・マイナ保険証等をお持ちの上、予約した医療機関においでください。

※受診券は剥がさず、台紙(A4サイズ)のままお持ちください。

ステップ4 結果の説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。

「要精密検査」と判定されても、実際にはがんであるとは限りません。必ず精密検査を受けましょう。

※精密検査で、がんの早期発見につながる可能性があります。

区民保養施設の利用申し込み

11月宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881
 受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日は㈱日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。
 インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ(右二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。



抽選(区民抽選予約)

申込期間 8月1日(金)～12日(必着)

■受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課(第1分庁舎7階)で配布の抽選はがきでお申し込みください。8月20日(水)ごろまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

4月から抽選はがきの様式が変わりました

第2代表者の記入欄を追加しました。当選後の代表者変更は、申し込みの際に記載された第2代表者の方のみ可能です。
 ※移行期間として、10月の抽選受付期間(令和8年1月宿泊分)までは、旧はがきも使用できます。

空き室予約(抽選後)

抽選後の空き室は「区民優先予約」「一般予約」の順に電話や受付窓口、インターネットで予約できます(いずれも先着順)。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所で確認できるほか、空室情報特設ページ(新宿区ホームページ(右上二次元コード)からリンク)でご覧いただけます。

申込開始日 ▶区民優先予約…8月21日(木) ▶一般予約…10月1日(水)

11月の休館日 グリーンヒルハケ岳…11月4日(火)～6日(木)

●新宿駅西口発グリーンヒルハケ岳直行便バスツアー

往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです(申し込みには宿泊予約が必要)。

11月の出発日・コース ▶11日(火)…富士山清水みなとクルーズ、リニア見学センター、▶17日(月)…上田城址公園、道の駅ヘルシーテラス佐久南、白糸ノ滝

☎ グリーンヒルハケ岳 ☎0551(32)7011

区内のコンビニエンスストア 50店舗にAEDを設置します

(株)ファミリーマート、(株)ローソンと

「自動体外式除細動器設置等に係る協定」を締結しました

区内の応急救護体制の充実や救命率の向上のため、本協定を締結しました。

1人でも多くの命を救えるよう、緊急時に誰でも24時間使用できるAED(自動体外式除細動器)をファミリーマート42店舗、ローソン8店舗の計50店舗に設置し、皆さんの安全と安心を守ります。

コンビニエンスストア店舗から設置場所の提供を受けて、8月1日(金)から区が設置していきます。AEDを設置した店舗には、出入り口にステッカー(右下図)を表示します。

AED設置店舗やAEDの使用について詳しくは、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。



☎危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874



(株)ファミリーマート(左)、(株)ローソン(右)との協定締結式



AEDを設置しています 設置店舗ステッカー

地域センターの貸出物品にAEDを追加しました

地域センターが、区内で地域コミュニティ活動を行う団体に貸し出す物品にAEDを追加しました。地域コミュニティ活動が安全・安心にできるよう体制を整えています。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。



設置場所 地域センター(10所)

設置数 1所につき1台

☎地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎(5273)4127

防犯対策用品の購入費用等を補助します

4月1日以降に購入・設置した下記防犯対策用品の購入・設置費用を補助します。

対象用品

▶屋外に設置した防犯カメラ

※プライバシー保護の観点から、撮影範囲内に入る住宅等の使用者の同意を得る等してください。

▶カメラ付きインターホン(訪問者の姿を映像で確認・録画できる機能付きのもの)

▶防犯フィルム

※防犯目的でない、インテリアや目隠し、飛散防止等のためのものは対象外です。

▶センサーライト(主に赤外線や熱・光・振動・磁力等を感じし、自動的に一定の時間、ライトで照らす照明器具)

▶センサーアラーム(主に赤外線や熱・光・振動・磁力等を感じし、自動で警告音が鳴る装置)



☎区に住民登録のある方(1世帯につき1回限り。住民税を滞納している方を除く)

補助額等 購入・設置費用の総額の2分の1(2万円を上限)

必要書類 ▶①マイナンバーカード、運転免許証等の本人確認書類の写し、
 ▶②商品名・価格、申請者名等の記載のある領収書の写し、▶③防犯対策用品の内容が確認できるカタログ、パンフレット等の写し、▶④防犯機器等設置後の写真、▶⑤銀行等の振込先の口座が確認できるものの写し

申請方法 所定の申請書に上記必要書類①～⑤を添付し、令和8年1月31日(出)までに郵送(消印有効)で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも申請できます。

※申請書は危機管理課(本庁舎4階)等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右下二次元コード)から取り出せます。

☎区防犯対策用品購入補助センター(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)5065



地域の活動に 助成します



地域コミュニティ事業助成 第3回の申込期限は8月29日

防犯パトロールや盆踊りなど地域の活動を支援するため、経費の一部を助成します。
※申請状況によって募集を行わない場合がありますので、申請を予定している特別出張所へ事前にご確認ください。



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 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)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

協働推進基金を活用し 社会貢献事業に助成しています



区では、協働推進基金を活用し、団体が実施する社会貢献事業に助成しています。令和7年度は8団体から助成申請があり、選考等の結果、**下記の5事業に総額166万8,000円の助成を決定しました。**



●令和7年度の助成事業(団体)

- ▶ 休日お預かりデイ活動(NPO法人えがおさんさん)
- ▶ 「こころのうた～Song of the heart」プロジェクト(認定NPO法人日本国際親善協会)
- ▶ 体験型クラシック音楽プログラム「親子で楽しむクラシック みんなのコンサート in新宿」の開催(NPO法人みんなのこぼ)
- ▶ 新宿区民を対象とした健康体験フェアと健康セミナー(NPO法人臨床検査支援協会)
- ▶ 性について語り合える場づくりプロジェクト～SAYi in 新宿(NPO法人^{セイアイ}SAYi)

寄付を通して「社会貢献」しませんか

皆さんからの寄付金を「協働推進基金」に積み立て、NPO等の非営利団体が行う区民の福祉の向上を目的とした社会貢献活動に対して助成しています。寄付額に制限はなく、ご協力いただくと税制上の優遇措置(寄附金控除)が受けられます。寄付の方法等詳しくは、お問い合わせください。



©Chinasn
協働推進基金キャラクター

問 地域コミュニティ課管理係 ☎(5273)3872

区政に関する苦情をお聞きします 区民の声委員会



3人の委員が区の業務への苦情を第三者的な立場で公正・中立に処理します。

受付日時 月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～12時・午後1時～5時

申し立てができる方 個人・法人・その他の団体で、区の機関の業務の執行等に関する事項や、職員の行為に直接的かつ具体的に利害関係のある方

申し立て方法 所定の申立書を郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申立書は同委員会で配布しているほか、新宿区ホームページ(右下二次元コード)から取り出せます。

※他に救済制度がある場合や苦情の原因となった事実から一定期間を経過している事項等の場合、申し立てができないことがあります。

運営状況報告書は、同委員会・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、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 区民の声委員会(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎2階) ☎(5273)3508・☎(3209)1227



●令和6年度の苦情申立て・相談等の状況

申立書による申立て	14件	
調査結果 通知書を送付	苦情申立ての趣旨に沿ったもの	0件
	行政への要望があったもの	3件
	行政に不備がなかったもの	6件
調査しない旨を通知したもの	1件	
調査を中止した旨を通知したもの	1件	
苦情申立てが取り下げられたもの	0件	
調査等の継続中のもの	3件	
電話・来所による苦情・相談等	22件	
区民の声委員会の所管外・その他のもの	1件	
計	37件	

詐欺被害防止 一言アドバイス

偽の警察官に注意!

警察官を名乗る詐欺被害が多く発生しています。警察官を名乗る人物から電話がかかってきて、「あなたの口座や携帯電話が犯罪に利用されている」などと不安をあおってきます。



非通知設定や国際電話番号(+1)[+44]から始まる番号からの電話は出ずに**下記の着信拒否機能**を活用してください。

- ▶ 非通知設定の拒否…契約回線へ申請
- ▶ 国際電話番号の拒否…国際電話不取扱受付センター ☎0120(210)364(固定電話、ひかり電話が対象)

警察署代表電話

- ▶ 牛込 ☎(3269)0110
- ▶ 新宿 ☎(3346)0110
- ▶ 戸塚 ☎(3207)0110
- ▶ 四谷 ☎(3357)0110

問 区危機管理課危機管理係 ☎(5273)3532

区内の特殊詐欺被害認知件数

主な詐欺の種類	件数	
	5月	6月
オレオレ詐欺	10件	9件
預貯金詐欺	1件	1件
その他の特殊詐欺	1件	0件
合計	12件	10件

※区危機管理課調べ



資源・ごみの出し方等を見直して、日頃からごみの削減に取り組みましょう。

令和6年度のごみの収集・資源の回収状況

区民1人1日当たりに換算した区が収集したごみ量は503g

令和6年度のごみの収集、資源の回収実績は下表のとおりです。区民1人1日当たりの区が収集したごみ量は、令和5年度と比較して8g(1.6%)減少しました。区では、令和9年度までに「区民1人1日当たりの区が収集したごみ量を444g」にすることを目指しています。引き続き、資源・ごみの分別にご協力をお願いします。

☎新宿清掃事務所事業係 ☎(3950)2962

●ごみ収集量と資源回収量

(単位:トン、▲は減)

区分	令和6年度	令和5年度	増減	増減率 (対前年度比)%
燃やすごみ(可燃)	60,508	61,234	▲726	▲1.2
金属・陶器・ガラスごみ(不燃)	1,268	1,360	▲92	▲6.7
粗大ごみ	2,927	2,755	172	6.2
ごみ量の計【A】	64,703	65,349	▲646	▲1.0
古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック)	6,612	6,720	▲109	▲1.6
びん・缶(スプレー缶・カセットボンベ含む)	4,158	4,277	▲119	▲2.8
ペットボトル	1,994	1,929	66	3.4
資源プラスチック(白色トレイ含む)	2,091	1,713	378	22.1
乾電池	68	67	1	1.4
小型電子機器	268	284	▲16	▲5.7
蛍光灯(水銀使用製品含む)	22	24	▲2	▲6.7
金属分	67	56	12	21.1
資源(行政回収)の計【B】	15,281	15,070	211	1.4
資源(集団回収★)の計【C】	4,601	4,794	▲193	▲4.0
資源量の合計=B+C	19,882	19,864	18	0.1
各年度1月1日現在の人口【D】	352,717人	349,226人	3,491人	1.0
区民1人1日当たりのごみ量 =A÷D÷365(令和5年度は366)	503g	511g	▲8g	▲1.6

★資源(集団回収)は、区が支援を行い、町会・自治会等の地域団体が自主的に実施する資源回収です。
 ※令和6年度の数値は速報値です。
 ※資源(行政回収)は、区が回収した資源(古紙、びん・缶、ペットボトル、資源プラスチック(令和5年度は容器包装プラスチック)、乾電池、小型電子機器、蛍光灯、粗大ごみ金属分の合計)とピックアップ(収集した金属・陶器・ガラスごみと粗大ごみから資源を選別)回収した資源の合計です。
 ※端数処理しているため、項目ごとの値が合わない場合があります。

新宿環境アクションポイントアプリをご利用ください

環境に配慮した行動をポイントに換算して貯められます。ポイントは、到達度によって景品と交換できるほか、年間上位者には特別賞を差し上げます。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。

☎ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係 ☎(5273)3318



景品の例
エコスポンジ

区議会の運営にご協力を

区議会議員政治倫理審査会

区民委員を募集

区議会議員政治倫理審査会(区民委員3名・学識経験者2名・議員3名で構成)は、区議会議員の政治倫理基準等に違反した行為に対する審査請求があったときに審査を行うほか、政治倫理の確立のための調査等を実施します。

☒ 区内在住の18歳以上(令和7年12月1日現在)、3名

任期 12月1日～令和9年11月30日

謝礼 審査会(審査請求等があったときに開催)に出席の都度、1万円

☒ 「区議会議員に期待すること・求めること」がテーマの作文(800字程度)と任意の用紙に住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入し、8月29日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。作文は選考後に返却します。

区議会に関する

アンケート調査にご協力を

区民の皆さんの区議会に対する意識等を伺い、今後の議会改革の取り組みの基礎資料とするため、調査を実施します。無作為に抽出した区内在住の18歳以上の方、3,000名に調査票を7月30日(水)に発送します。対象の方は、ご協力をお願いします。

回答方法 8月20日(水)までに調査票に同封の返信用封筒で返信(消印有効)またはインターネット(回答用URLは調査票に記載)で回答

☎ 議会事務局調査管理係 ☎(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎5階) ☎(5273)3534

学童クラブ・放課後子どもひろば等の運営事業者を募集



運営施設・事業者向け説明会の日時・会場等は右表のとおりです。募集要項・申込書、説明会の申込書等は子ども総合センター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。



☒ 令和7年4月1日現在、東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県いずれかで放課後児童健全育成事業(類似する事業を含む)の運営または受託実績が1年以上あり、法人格がある社会福祉法人・学校法人・NPO法人・株式会社ほか

委託期間 令和8年4月1日から1年間(事前の準備委託期間あり)

選考 プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…応募事業者が運営する事業所の視察、プレゼンテーション、質疑応答

☒ ▶応募は所定の申込書等を8月14日(木)までに直接、問合せ先へ。

▶説明会は所定の申込書を各説明会の前日午後5時までにファックスで問合せ先へ。

☎ 子ども総合センター児童館運営係(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(5273)4544・☎(3232)0666

運営施設等	説明会日時	会場
▶ 子ども総合センター内学童クラブ ▶ 子ども総合センターの日曜日、祝日の児童コーナー ▶ ひろば型一時保育・障害幼児一時保育	7月30日(水) 午前10時～11時	子ども総合センター
▶ 余丁町学童クラブ ▶ 余丁町小学校放課後子どもひろば	7月30日(水) 午後2時～3時	余丁町小学校(若松町13-1)
▶ 落合第五小学校内学童クラブ ▶ 落合第二小学校放課後子どもひろば ▶ 落合第五小学校放課後子どもひろば	7月31日(木) 午前10時～11時	落合第五小学校(上落合3-1-6)
▶ 東戸山小学校内学童クラブ ▶ 東戸山小学校放課後子どもひろば ▶ 大久保小学校内学童クラブ ▶ 大久保小学校放課後子どもひろば	7月31日(木) 午後2時～3時	大久保小学校(大久保1-1-21)

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** 

つるまき本の帯デザイン賞

区立図書館所蔵図書のオリジナル帯の制作を試みませんか。優秀作品には表彰のほか、副賞として図書カードを差し上げます。詳しくは、お問い合わせください。

対 区内在住・在学の中学生・高校生ほか
申 8月1日(金)～9月29日(月)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
場 鶴巻図書館 ☎(3208)2431・FAX(3208)4087

クリアソン新宿のサッカー体験教室

●夏休みにクリアソン新宿の選手と一緒にサッカーを楽しもう!

日 8月6日(水) ▶ ①午後3時30分～4時45分…ボールと友達になろう! 実践形式のミニゲーム実施!、▶ ②午後5時～6時15分…基本テクニック習得! 選手も交ざっての実践トレーニングも実施

対 ▶ ①小学1～3年生、▶ ②小学4～6年生、各20名
申 7月27日(日)午前10時～8月5日(水)午後9時に電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4) ☎(6273)2651(午前9時～午後10時)

夏休み親子講座

●親子でエシカルなミニピザづくり
日 8月24日(日)午後1時30分～3時30分
場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
対 区内在住・在勤・在学の小学生と保護者、8組16名
持 エプロン・三角巾・マスク
申 8月13日(水)までに電話で問合せ先かファックス・電子メール(4面記入例のほかお子さんの氏名・学年を記入)で新宿区消費者団体連絡会 FAX(3205)1007・✉s-shodanren@outlook.jpへ。応募者多数の場合は抽選。
場 新宿消費生活センター ☎(5273)3834

 **高齢者・介護** 

8月の介護者家族会

●介護者家族会
日 8月7日(木)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)、▶ フレンズ…26日(水)午前10時～12時/デンマークイン新宿(原町2-43)、▶ わきあいあい…13日(水)午後1時30分～3時30分/若松地域センター(若松町12-6)、▶ 大久保・あった会…12日(水)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶ いっぱくの会…23日(土)午後1時30分～

3時30分/落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶ かずら会…15日(金)午後1時30分～3時30分/落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶ ひととき…19日(水)午後1時30分～3時30分/北新宿特別養護老人ホーム(北新宿3-27-6、かしわ苑)
申 当日直接、会場へ(入退場自由)。
場 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594

仕事帰りに参加できる人生ドック(老後への備え)講座

●高齢者に必要な保険の管理と活用方法
日 8月20日(水)午後7時～8時30分
対 区内在住の50歳以上とご家族、20名
申 8月1日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

しんじゅく難病サロン

自分らしく生活するための学びや療養体験の情報交換、ヨガ講師によるストレッチ等のプログラムを実施します。
日 8月28日(水)午後2時～3時30分
対 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方と介護者・ご家族
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。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。
場 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943

 **障害のある方** 

園芸療法講演会

●レモンガラスのリース作り体験
日 8月30日(土)午後1時30分～3時
対 区内在住の障害のある方とご家族、15名
申 7月28日(月)～8月22日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。
 ※駐車場はありません。
場 区立障害者生活支援センター(百人町4-4-2) ☎(5937)6821(午前9時～午後5時)・FAX(3365)7360

 **すべての方** 

しんじゅく謎解きワールドタウン

●新宿に眠る「文化交流の秘宝」をミキと一緒に探し出そう
 区内を巡る周遊型の謎解きイベントです。全ての

謎を解いた方にはオリジナル特典を差し上げます。詳しくは、新宿未来創造財団ホームページ(右二次元コード)。
HP <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=204986>でご案内しています。
日 7月26日(土)～12月14日(水)
場 新宿未来創造財団地域・友好都市交流課 ☎(3232)5121

新宿スポーツセンター定期教室

●10月～12月開催分
 詳しくは、同センター(大久保3-5-1)等で配布しているチラシや同センターホームページ(右二次元コード)。
HP <https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>でご案内しています。
申込期間 8月1日(金)～20日(水)
場 同センター ☎(3232)0171(午前9時～午後10時)

シルバー人材センターの書道教室

日時・クラス ▶ 初級・中級・上級・研究科I…8月4日・18日、9月1日・15日、10月6日・20日、11月3日・17日の月曜日、▶ 研究科II…8月11日・25日、9月8日・22日、10月13日・27日、11月10日・24日の月曜日、▶ 午前クラス…午前10時～12時、▶ 午後クラス…午後1時30分～3時30分、全8回
内 ▶ 初級…漢字・かなの基本、はがきの書き方ほか、▶ 中級…漢字・かな・変体かなほか、▶ 上級…手紙文・詩文・調和体ほか、▶ 研究科…千字文・百人一首・古典・古筆の臨書ほか
対 区内在住・在勤の方、計10名
費 1万円
申 7月28日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。
場 同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181



司法書士の無料相談会

相続等の不動産登記、会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、訴訟・空き家問題等に関する相談をお受けします。
日 8月7日(木)午前10時～午後4時
場 区役所本庁舎1階ロビー
申 8月6日(水)までに電話で問合せ先へ。
場 東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945(月～金曜日午前10時～12時、午後1時～5時)

イベントのつぎ

エコギャラリー新宿 8月の展示

展示時間はお問い合わせください。

日 ▶ 15日(金)～17日(日)…法政大学書道會
[橙青展]、▶ 18日(月)～20日(水)…青展(絵画)
場 同館(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277

ささえーる 中落合の講座

①スマートフォン講座

日 8月20日(水)午後1時～3時
対 区内在住・在勤の60歳以上、10名

②染色体験

日 8月23日(土)午後1時～3時
対 区内在住・在勤・在学の方、20名

共通事項

申 ▶ ①は8月13日(水)まで、▶ ②は8月15日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

杉山亮さんの鉛筆ゲーム&ものがたりライブ

ワークショップ「鉛筆ゲーム」と、児童書作家の杉山亮さんによる「ものがたりライブ」の2部構成のイベントです。

日 8月20日(水)午後2時～4時(午後1時45分開場)
場 牛込笹笠地域センター(笹笠町15)
対 区内在住の小学生以上、50名
申 7月27日(日)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 同館(中町25) ☎(3267)3121

新宿NPO活動基礎講座

●ファンドレイジング講座

～成功させるための秘訣を学ぶ！

日 8月20日(水)午後6時45分～8時45分
対 社会貢献活動を始める方ほか

内 活動資金集めの方法

費 1,000円(資料代等)

申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右上)二次元コード。

場 同館(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

しんじゅく女性団体会議公開講座

●大災害からの学び

～女性視点を取り入れ地域防災力を高める

日 8月22日(金)午前10時～12時

場 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16)
対 区内在住・在勤・在学の方、15名程度

申 7月28日(月)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。託児あり(未就学児対象。8月6日(水)までに予約)。



場 同館(男女共同参画課) ☎(3341)0801

ささえーる 薬王寺の講座

●ささえーる歌声広場

日 8月26日(水)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、20名

内 ハミングや歌による嚙下機能等の促進とリズム活動を通した身体機能のトレーニング

申 8月6日(水)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)

マンション管理組合交流会

日 8月26日(水)午後6時20分～8時15分

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内の分譲マンションの管理組合役員・区分所有者ほか、40名程度

内 マンションの規模やテーマごとの交流会(テーマは▶大規模修繕工事に向けた取り組み、▶管理会社との付き合い方、▶良好な管理組合運営のコツ) ※各グループには区マンション管理相談員等も参加します。

申 7月28日(月)～8月4日(月)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。申込時にマンションの築年数・階数・戸数と参加したいテーマを伺います。

場 同館(住宅課居住支援係(本庁舎7階)) ☎(5273)3567

「多様な働き方」セミナー

●50代からのセカンドライフ起業

「好きな事をビジネスに変える秘密の方法」

日 8月28日(水)・29日(木)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分から。いずれも同じ内容)

対 都内在住のおおむね55歳以上、各回20名

内 シニア世代の新しいライフステージのヒントを起業という視点から考える

共 (株)日本政策金融公庫新宿支店

申 7月28日(水)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 同館(新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟)) ☎(5273)4510

ワーク・ライフ・バランスセミナー

●育児も介護も離職理由にしない！

多様な人材が活躍できる会社に！

YouTubeでセミナーの動画(60分程度)を配信します。後日、申込者に動画サイトのURLを送信します。

配信期間 8月28日(水)まで

内 育児・介護等のライフイベントと仕事を両立す

る職場環境づくり

申 8月27日(水)までに所定の申込書をファックスで問合せ先へ。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。



申込書は問合せ先、特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページ(上)二次元コード)から取り出せます。

場 同館(男女共同参画課(荒木町16、ウイズ新宿)) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

カフェで話そう「がん」の事

がんに関する不安なこと、生活での工夫、経験等を話してみませんか。ミニヨガ体験も実施します。

日 8月30日(土)午後3時30分～5時30分

対 区内在住・在勤のがん療養中の方、ご家族ほか、10名

申 7月28日(月)～8月29日(金)に電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

場 同館(暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125号室)) ☎(3205)3114・☎(3205)3115・✉hokenshitu@kjc.biglobe.ne.jp

朗読で聴く怪談

●没後121年「小泉八雲の世界」

「ろくろ首」「おしどり」「和解」を朗読と和楽器の生演奏でお届けします。

日 8月31日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

対 区内在住・在勤の小学生以上、110名(小学3年生までは保護者同伴)

朗読 河原田ヤスケ、神由紀子(いずれも俳優)

演奏 松本浩和(尺八)、仲林光子(薩摩琵琶)

申 7月28日(水)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 同館(若松地域センター(若松町12-6)) ☎(3209)6030

硬式テニス教室

日 9月2日(水)・5日(金)・9日(水)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午後7時30分～9時30分、全6回

場 大久保スポーツラザ(大久保3-7-42)

対 区内在住・在勤の18歳以上の初心者～初級程度の方、30名

費 6,000円(保険料等)

申 往復はがきに4面記入例のほか年齢を記入し、8月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

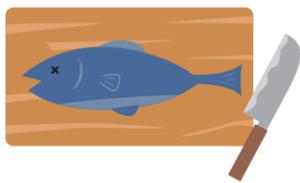
場 同館(区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052 戸山2-33-1231)) ☎090(3812)8603



イベントのつづき

魚のおろし方教室

日 9月7日(日)午前10時～12時
 場 四谷地域センター(内藤町87)
 対 区内在住の16歳以上で同教室に初めて参加する方、12名
 持 先のとがった包丁、ふきん、エプロン、おろした魚を持ち帰る容器か袋
 申 往復はがき(1人につき1枚)に4面記入例のとおり記入し、7月28日(月)～8月12日(必着)に問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。
 関 産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701



新宿御苑 森の新能

●8月1日から入場券を一般販売
 都内でも有数の自然を誇る新宿御苑で、日本の古典芸能を当代最高峰の演者がお届けします。詳しくは、同公演ホームページ(右二次元コード。☎https://www.kanko-shinjuku.jp/takiginoh2025/-/index.html)をご覧ください。
 日 10月23日(休)午後6時30分～8時50分(午後5時30分開場、雨天中止)
 場 新宿御苑風景式庭園(内藤町11)
 ※夜は冷え込むことがあります。防寒対策をお願いします。
 内 ▶狂言「成上り」…野村萬斎、▶能「邯鄲」…観世鍔之丞
 費 ▶S席…1万1,000円、▶A席…9,000円、▶B席…6,000円

申 8月1日(金)午前10時からカンフェティチケットセンター ☎050(3092)0051へ。同センターホームページ(右上二次元コード。☎https://confetti-web.com/@/takigino_shinjuku)やチケットぴあホームページ(右二次元コード。☎https://t.pia.jp/(Pコード535-319))からも申し込みます。
 関 新宿観光振興協会 ☎(3344)3160



7月の新宿区の人口

	1日現在 (増減は前月比)	
住民基本台帳人口	355,214人(337人増)	
世帯数	234,409世帯(161世帯増)	
	日本人	外国人
人口計	305,198人 (199人増)	50,016人 (138人増)
男	152,481人 (116人増)	25,883人 (31人増)
女	152,717人 (83人増)	24,133人 (107人増)

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

道路を正しく使いましょう

●8月は道路ふれあい月間です
 正しい利用を心がけ、次のような行為は避けましょう。
 ▶道路上への立て看板・のぼり旗・商品の陳列台・プランター等の設置、▶せんてい剪定されずに、道路上にはみ出している生垣等の枝の放置、▶袋ごみ・粗大ごみ・家電等の不法投棄
 関 交通対策課監察指導係 ☎(5273)3847

文化芸術振興会議

日 7月31日(休)午後2時～4時
 場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。
 関 文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069

都市計画審議会

日 8月22日(金)午後2時から
 場 区役所本庁舎5階大会議室
 申 傍聴を希望する方は8月21日(木)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

関 都市計画課都市計画係 ☎(5273)3527・☎(3209)9227

労働報酬等審議会

日 8月20日(休)午後2時～4時
 場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎4階401会議室へ。
 関 契約管財課契約係 ☎(5273)4075



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」の掲載は受け付け順です。

関 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

◆太極拳 毎月第2・第4土曜日午前10時～11時30分、高田馬場地域交流館で。区内在住の60歳以上対象。費 月1,400円。関 翡翠会・瀧口 ☎070(1546)0215

◆太極拳 毎月第2・第4日曜日午前10時～11時30分、高田馬場地域交流館で。費 月2,500円。関 太極拳同好会・大手 ☎090(6710)4673

◆フラダンス 月2回金曜日午前10時～11時30分、月1回日曜日午前10時～11時45分、四谷スポーツスクエアで。初心者歓迎。費 月3,000円。関 Hoaloha・秋山 ✉wailele19@gmail.com

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

◆空手道 毎週月曜日午後1時～3時・火曜日午後7時～9時、新宿コズミックセンターで、土曜日午後1時～3時、新宿スポーツセンターで。費 入会金3,000円・月3,000円。関 日本空手道湧進会社勇館・佐原 ☎(3207)5271(午前10時～午後5時)・✉takeshi@tk-sahara.jp

◆健康体操 毎週金曜日午前10時～11時30分、新宿コズミックセンターまたは大久保スポーツプラザで。65歳以上対象。費 月4,000円。関 午前9時～午後8時にレインボー健康体操の会・小野 ☎090(2734)7601

◆英会話 月3回月曜日午後1時15分～2時45分、戸塚地域センターで。初級・中級の方対象。費 月7,500円。関 聞いて話そう英会話・吉田 ☎(3370)6705

◆オカリナ 毎月第1・第3月曜日午前10時～11時30分、若松地域センターで。費 月4,500円。関 新宿オカリナの会・中垣 ☎090(7726)0821

◆タブレットPCで絵を描く 毎月第1・第3月曜日午前10時～11時30分、大久保地域センターで。費 入会金1,000円・1回500円。関 iPad絵研究会 ☎080(5485)1816

おしえて!あなたの自慢レシピ メニューコンクール

**エネルギー代謝をサポート!
ビタミンB₁・B₂がとれるメニューを募集!**

ビタミンB₁かビタミンB₂(★)の多い食材を2つ以上使用した料理のレシピを募集します。詳しくは、応募用紙付きのチラシをご覧ください。チラシ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。



※オリジナルで未発表の料理に限ります。

※区立中学生には、学校から応募用紙を配布しました。

★ビタミンB₁・B₂は炭水化物や脂質等が体内でエネルギーに変わる時に必要な栄養素です。

対 区内在住・在学の中学生

審査 ▶1次…書類、▶2次…調理審査と試食審査(9月28日(日)、会場は東京調理製菓専門学校(西新宿7-11-11))

表彰等 受賞者には、賞状と記念品を贈呈します。優秀賞を受賞した作品は新宿区ホームページに掲載するほか、レシピカードにして区内スーパーマーケット等で配布します。

申 所定の応募用紙を8月1日(金)~29日(金)に郵送(必着)または直接、問合せ先へ(区立中学生は学校に提出可)。

問 健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)3494

令和6年度
メニューコンクール最優秀作品

ポップなキクラゲ焼売

テーマ 「からだの調子を整える!
食物繊維たっぷりメニュー」



熱中症に注意! 一人一人ができること



熱中症にならないために

▶1時間ごとに100mlの水分を補給しましょう。喉の渇き具合に関係なく、エアコンの効いた室内にいても、汗をかいていなくてもこまめに水分を補給しましょう。



▶入浴前後・就寝前には、200ml(コップ1杯)の水分補給をしましょう。夜間の熱中症を防ぐため、枕元に飲み物を置いておくのもおすすめです。

▶昼夜を問わずエアコン等を使用し、室温は28度前後になるようにしましょう。外気温が高い場合は、睡眠時もエアコンをかけ続けましょう。

▶環境省熱中症予防情報サイト(右上二次元コード。☞<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>)で暑さ指数をチェックしましょう。

こんな時は特に注意

- ▶気温・湿度が高い
- ▶風が弱い
- ▶陽射し・照り返しが強い
- ▶急に暑くなった



下記症状は危険信号です

- ▶高い体温 ▶赤い・熱い・乾いた皮膚
- ▶ズキンズキンとする頭痛
- ▶めまい・吐き気・しびれ
- ▶呼びかけに反応がない



熱中症になってしまったら

▶涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首・腋の下、太腿のつけ根を保冷剤や氷枕、冷えたペットボトル等で冷やす

▶水分・塩分の入った冷えたスポーツドリンク等を補給する

▶呼びかけに反応がない場合は、無理に水分は飲ませず救急車を呼ぶ

☎健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

利用できる施設・時間 ▶ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)・ささえーる 中落合(中落合1-7-1)・シニア活動館・地域交流館…午前9時~午後6時、▶郵便局(新宿局(西新宿1-8-8)・新宿北局(大久保3-14-8)・牛込局(北山伏町1-5))…午前9時~午後5時

利用期間 9月30日(火)まで。土・日曜日、祝日も利用できます(ささえーる 中落合は日曜日休館。郵便局は窓口営業日は利用可)。

☎地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

しんじゅく 各駅停車

Vol.12 東京メトロ東西線 神楽坂駅



開業年月日

1964年(昭和39年)12月23日

発車メロディー

西船橋方面…A Day in the METRO
中野方面…Beyond the Metropolis

当駅のホームは、神楽坂の地形に沿って上下線で階が異なる「2層式ホーム」を採用。このような構造は東西線では唯一で、進行方向の先頭車両からは、西船橋行きと中野行きで線路が分かれる瞬間を目にすることができます。



駅出入口には大きな神楽坂マップを配置



駅外観やホームの壁などは、神楽坂商店街が形成されたころの連子格子をイメージしたデザインを採用

1日の平均乗降者数は約4万人。神楽坂通りは一步路地を入ると昔ながらの風情があり、雑貨店やレストラン、カフェが並びます。小道に入れば隠れた名店に出会えるなど、路地散策でさまざまな発見ができるのも特徴です。また、祭りやイベントも盛況で、秋には東京メトロも参加する手作り文化祭イベント「神楽坂まち飛びフェスタ」がまちの風物詩となっています。

周辺
おすすめ
スポット



「コボちゃん」の銅像

刈り上げ頭がトレードマークの少年が主人公の4コマ漫画「コボちゃん」。作者・植田まさし氏が区内在住であること、「コボちゃん」の初回原稿が神楽坂で描かれた縁などから、2015年(平成27年)にコボちゃんの銅像が神楽坂通りに設置されました。季節や天候、地域の行事に合わせて変化するコボちゃんの装いにもご注目を!

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
「新宿区公式チャンネル」