

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・日曜日のご案内
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