

毎月5・15・25日発行

9/5

令和7年(2025年)
No.2510

新・宿

SHINJUKU

広報



クリアソン新宿 西山大輝選手(MF)



クリアソン新宿 今井聖士選手(MF)

9月は
新宿オレンジ
プロジェクト
月間

認知症になっても 自分らしく暮らせるまち新宿



認知症サポーター
キャラバン
「ロバ隊長」

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」とし、区は9月を「新宿オレンジプロジェクト月間」としました。

同月間では、認知症への理解を深めるための普及啓発活動を行っています。



東京医科大学 医学部 看護学科の皆さん



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

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

9月20日～26日は動物愛護週間…4面 / 新宿文化センターが再開します…5面 / 9月は健康増進普及月間…6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

認知症のことを知り、理解を深めてみませんか？



認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり認知機能が低下し、生活のしづらさが現れる状態で誰もがなり得るものです。認知症になっても一人一人ができること・やりたいことがあります。認知症を自分ごととして共に考えていきましょう。

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



啓発パネル展示

9月19日(金)まで区役所本庁舎1階で認知症に関する啓発パネル等を展示しています。



区立図書館での図書展示等

区立図書館で認知症に関する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。



映画「オレンジ・ランプ」上映会

39歳で認知症と診断された丹野智文さんの実話に基づく物語です。

📅9月27日(土)午後2時30分～4時20分(午後2時開場)

📍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)

🎫当日直接、同大学へ。先着300名。

※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)と同日開催です。



費用
無料

先着
300名

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？



☎高齢者支援課高齢者相談第二係



認知症介護者家族会

認知症の方を介護しているご家族・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)。

📅📍▶水曜日の会…毎月第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…毎月第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…毎月第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)

🎫当日直接、会場へ。



認知症介護者学習会

認知症への理解や対応、介護に役立つ情報に関する講座を定期的に開催しています。10月は以下のとおり開催します。

📅10月15日(木)午前10時30分～12時

📍西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

📍区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、15名

📍講座「認知症のことを一緒に考えてみませんか？～本人視点からのヒント」と介護者同士の交流会

🎫9月9日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

ほっと一息つきませんか？

らんぷカフェへお気軽においでください！



らんぷカフェ落合

認知症サポーターや地域の方など、さまざまな人が集いお茶を飲みながら交流するカフェです。どなたでもお気軽においでください。



📅毎月第3木曜日(祝日の場合は第4木曜日)午後2時30分～4時30分(受け付けは午後4時まで)

📍Sunnydays Café(上落合1-9-11、レミコ学院ビル1階)

🎫100円(飲み物代)

🎫当日直接、会場へ。

☎高齢者支援課高齢者相談第二係

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？

認知症の正しい知識を持ち、身近に認知症の方がいたときに温かく見守る、ちょっとした手助けをする人を認知症サポーターといいます。



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、認知症の正しい知識や対応方法を学ぶ認知症サポーター養成講座(90分程度)を開催しています。修了した方にはオレンジリングと認知症サポーターカード(右写真)をお渡しします。
※小・中学生向けの講座(45分程度)もあります。



ロバ隊長

「認知症サポーターキャラバン(★)」のマスコットです。キャラバンの隊長として、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」への道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一步一步着実に、キャラバンも進んでいきます。

★認知症サポーターを全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指す取り組みです。



interview

認知症サポーターの声



僕は介護職に就いていますが、サポーターとしての活動は新たな学びがあり、認知症への理解が深まりました。若い方も積極的に参加してほしいですね。

祖父の晩年の様子を目にし、介護の道に進むことを決意。訪問看護事業所を自ら立ち上げ、介護分野に力を注いでいます。

養成講座を受講したことで、認知症に対する不安や誤解がなくなりました。今では周りの方に、さりげなく手助けができるようになったと実感しています。

本業はマンションのコンシェルジュ。養成講座で得た知識を、住民の方とのコミュニケーションにも役立てています。



認知症の症状だけでなく、相談先や支援体制についても知ることができました。知識を得たことで、心の準備や予防のための行動もスムーズにできそうです。

今年初めて養成講座を受講。認知症の母親との関係性を「これからお互い笑顔で」と前向きに捉えられるようになりました。

認知症に関する困りごとをサポートします

高齢者総合相談センター

こんな相談ができます

●認知症・もの忘れ相談
認知症の診断や治療・対応等を、医師に無料で相談できます(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、健康状態等を医師に無料で相談できます(要予約)。

一覧はこちら



このマークがセンターの目印です



ご相談ください

認知症安心ガイドブックを配布しています



認知症へ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(本庁舎2階)、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

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

動物を飼っている方も飼っていない方も、身近にいる動物について理解し、動物の適切な飼い方や人と動物との共生について考えてみましょう。

☎ 衛生課管理係 ☎ (5273)3148

動物愛護パネル展

犬猫の適切な飼い方、ペット防災、地域猫対策について紹介します。

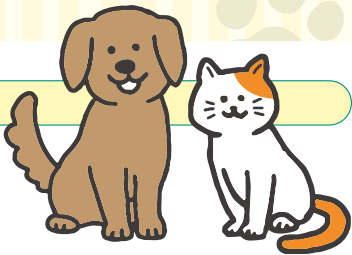
📅 9月19日(金)・22日(月)・24日(水)～26日(金)

📍 区役所第1分庁舎1階ロビー

ペットを飼おうと考えている方へ

ペットを飼う前に確認しましょう

- ▶ 「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
- ▶ しつけ、排せつ物の片付け、防音対策等、近隣に迷惑をかけないように配慮できる
- ▶ 飼育にかかる費用(エサ代、ワクチン接種代、医療費等)を理解している
- ▶ 寿命を迎えるまで責任を持って飼育できる



マイクロチップの所有者情報の変更も忘れずに！

ペットショップやブリーダーが販売する犬猫には、マイクロチップの装着・マイクロチップ情報の環境省への登録が義務付けられています。犬猫を飼い始めた際は、忘れずにマイクロチップの所有者情報の変更登録をしてください。

マイクロチップ情報の登録・変更手続きはこちらから

🌐 <https://reg.mc.env.go.jp/owner/>



環境省
登録サイト



犬の飼い主の方へ

● 毎年の狂犬病予防注射は飼い主の義務です

毎年4月ごろ、区に登録がある犬の飼い主へ予防注射のお知らせを送付しています。4月～6月に動物病院で予防注射を受けた後、衛生課(第2分庁舎3階)が特別出張所で狂犬病予防注射済票の交付手続きをしてください。

● 犬の散歩のときのルールとマナー

- ▶ リードでつなぐ
- ▶ トイレは散歩前に家で済ませる
- ▶ フンは必ず持ち帰る



猫の飼い主の方へ

● 人と猫がお互い幸せに暮らすために

- ▶ 室内で飼育する
交通事故や他の猫とのけんかによるけがの心配がなくなります。
- ▶ 去勢・不妊手術をする
生殖器の腫瘍等の病気を予防できるほか、おしっこの臭いも緩和されます。区では、去勢・不妊手術費用の一部を助成しています。
- ▶ 身元表示をする
首輪に迷子札をつけたり、マイクロチップを装着することで、万が一迷子になっても、すぐに飼い主に連絡できます。



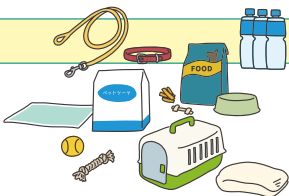
去勢・不妊
手術費用の
一部助成

「万が一」にも備えましょう

● ペットも防災対策が必要です

避難所にはペットを連れて行くことができます。避難所では、ペットは人と別れて過ごし、ペットスペースの管理は飼い主たちが分担します。また、ペットの世話は各自で行います。

いざというときに備え、5日分程度の食料や水のほか、トイレ用品・ケージ・リード等の備品を準備しましょう。マイクロチップや鑑札、迷子札等の身元表示や、嫌がらずにケージに入るように日頃のしつけも大切です。



● 飼い主の「万が一」にも備えましょう

飼い主が急な病気になったときに、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い続けられなくなったときに、区に登録したボランティア団体が新たな飼い主探し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。



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、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。



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・淡いオレンジ色)を9月12日(金)に発送します。9月30日(火)までに届かない場合はご連絡ください。

対象・種類

- ▶ 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8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

☎ 児童育成担当課子ども医療・手当係 ☎ (5273)4546



「新宿の森・あきる野」自然体験ツアー参加者募集

あきる野の「森」と「温泉」を満喫しよう！

自然と触れ合い、地球温暖化の問題や自然環境について考えてみませんか。地元温泉施設も利用できます。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。

日 10月25日(土)(日帰り)

対 区内在住・在勤・在学の18歳～34歳、10名

費 温泉入浴希望者のみ1,000円

申 任意の用紙に4面記入例のほか年齢を記入し、9月24日(水)午後5時(必着)までに郵送・ファックスで問合せ先へ。応募者多数の場合は同ツアーに初めて参加する方を優先して抽選。結果は全員に10月1日(火)までにお知らせします。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。

問 新宿の森自然体験ツアーデスク(京王観光(株)東京第1支店内)(〒160-0022新宿2-3-10、新宿御苑ビル2階) ☎(5312)6540・FAX(5379)0740

区の担当課 環境対策課脱炭素事業係 ☎(5273)3553



シルバー人材センター

パソコン教室(Windows11)

日 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 ▶①～⑬は500円、▶⑭⑮は1,000円が必要)

申 はがきかファックスに4面記入例のほか受付番号(①～⑮の別)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。結果は全員に9月30日(火)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。詳しくは、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

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5日(火)・12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14日(火)・21日(火)	午前	⑤
		11月19日(火)・26日(火)	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	10月2日(火)・9日(火)	午前	⑨
			午後	⑩
		11月4日(火)・11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14日(火)・21日(火)	午後	⑬
		11月19日(火)・26日(火)	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20日(火)・27日(火)	午前	⑯
Windows11と ネット	Windows11の基礎 (検索・生成AI等)	10月10日(金)・17日(金)	午前	⑰
		11月6日(火)・13日(火)	午後	⑱

新宿文化センターが再開します

改修工事に伴い休館していた同センター(新宿6-14-1)が、10月1日(火)から再開します。再開に向けて、仮事務所(新宿5-18-14、新宿北西ビル2階)は、9月22日(月)から同センター2階へ移転します。施設貸し出しは10月1日(火)以降、順次再開します。詳しくは、お問い合わせください。

9月30日までの事務所窓口受付時間

月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)

10月1日以降の事務所窓口受付時間

午前9時～午後8時(第2火曜日・年末年始を除く)

※電話番号に変更はありません。

問 同センター ☎(3350)1141



リニューアル・オープニングコンサート

区民10組20名を
無料招待

同センターの再開を祝う、1日限りの特別プログラムを開催します。詳しくは、同センターホームページ(右二次元コード。☎ <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/topics/41904/>)をご覧ください。

日 12月6日(土)午後4時から(午後3時30分開場)

場 同センター(新宿6-14-1)

対 区内在住の方、10組20名

出演 大井剛史(指揮)、東京フィルハーモニー交響楽団、日本オペラ振興会、松山バレエ団ほか

申 往復はがき(1人1枚)に4面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入し、9月30日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
※4歳未満は入場できません。

問 同センター仮事務所(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル2階) ☎(3350)1141



チケット販売のご案内

▶区民割引…3,300円、小学生以下800円

▶一般…3,500円、小学生以下1,000円

※購入方法は、お問い合わせください。

図書館の催し

一般向け

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶くらしの講座「日本人の暮らしぶり～物価・家計・資産の変化を統計から読み解く」(9/23)

▶朗読で味わう文学 こうばこの会(10/11)

四谷図書館 ☎(3341)0095

▶調べもの応援講座「考える力をつける図書館活用術」(9/28)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶手話イベント「手で話してみませんか？」(9/28)

子ども向け

下落合図書館

▶親子読み聞かせ講座「絵本でつなぐ、親子の時間」(9/21)

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

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、フレイル(虚弱)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。

しんじゅく健康フレンズ 菜々

4コマ漫画で知る！ 健康づくりのヒントは こちら▶



ケンゾウ

こころ

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。

例えば… **朝食にミニトマトを追加**



1日
8,000歩が
目安！

シニア世代のあなたは

フレイル(虚弱)を
予防しよう！

☑ **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

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)

例えば… **かけそばに卵をプラス**

☑ **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、真っすぐ立ちます。
②1、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

運動不足で筋肉が痩せていませんか

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！指とふくらはぎの間に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**



食欲アップ！野菜のスープカレー

サラサラとした口当たりで食欲が落ちている日でも食べやすい1品です。トッピングの夏野菜をアレンジしても楽しめます。
この料理1人分で約110gの野菜がとれます。

材料(2人分)

・鶏もも肉 …… 1/2枚(160g)	・固形コンソメ …… 1個
・カレー粉 …… 大さじ2	・ケチャップ …… 大さじ1
・塩 …… 少々	・ナス …… 1/2本(50g)
・タマネギ …… 1/2個(80g)	・パプリカ(赤・黄) …… 各1/8個(20g)
・油 …… 大さじ1	・カボチャ …… スライス4枚(40g)
・すりおろしニンニク …… 小さじ1	・オクラ …… 2本(20g)
・水 …… 400cc	・油(揚げ焼き用) …… 大さじ5程度



作り方

①鶏もも肉を一口大に切って袋に入れ、カレー粉大さじ1、塩を少々加えてもみ込み、15分程度置いてなじませる。
②タマネギはくし切りにする。
③鍋に油大さじ1をひき、すりおろしニンニクと②を加え、タマネギがきつね色になるまで炒める。
④③に①を加え、鶏もも肉の色が変わるまで炒める。
⑤④に水、固形コンソメを加え、アクを取りながら沸騰するまで煮る。
⑥⑤に残りのカレー粉、塩少々、ケチャップを加え、弱火で15分煮込む。
⑦トッピング用の揚げ野菜を作る。
ナス、パプリカ、カボチャは食べやすい大きさに切る。オクラは板ずり(※)する。
フライパンに野菜が浸るくらい油を入れ、揚げ焼きする。
⑧器に⑥を盛り、⑦をのせる。
※塩をまぶして、まな板の上で転がしてうぶ毛を取り除く下処理です。
(レシピ提供／大場・株龍生堂本店 クスリの龍生堂薬局管理栄養士)

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

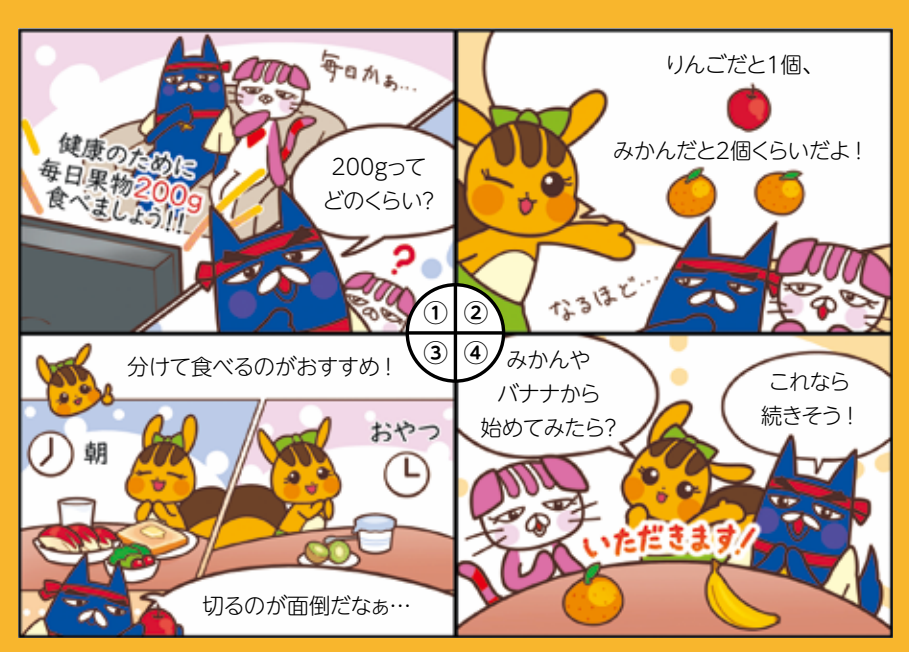
すすめ！しんじゅく健康フレンズ!!



Vol.29 目指せ！1日200g果物生活

果物の摂取量が増えると、循環器疾患や脳血管疾患の予防の効果があるといわれています。1日の目標量は200gです。まずは手軽に食べられる果物から始めてみましょう。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



毎日かあ…

健康のために毎日果物200g食べましょう!!!

200gってどのくらい？

りんごだと1個、みかんだと2個くらいだよ！

なるほど…

① ②

③ ④

分けて食べるのがおすすめ！

朝

おやつ

切るのが面倒だなあ…

みかんやバナナから始めてみたら？

これなら続きそう！

いただきます！

年に一度の **無料** 特定健康診査を受けましょう

40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方へ

受診は令和8年3月31日まで

受診には「受診券」(5月下旬に発送)が必要です。お手元がない方は、健康づくり課健診係へご連絡ください。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも請求できます。
※アスタリスク記号が付いている健(検)診の受診を希望する方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

◆主な検査内容

- ▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶検尿、▶血液検査
- ※診断書は発行しません。
- ※区内在住で、16歳～39歳で学校・勤務先等で受診の機会のない方、40歳～74歳で生活保護等を受けている方、75歳以上の方(施設入所者を除く)の健康診査も区が無料で実施します。
- ※40歳～74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合、共済組合、協会けんぽ、国民健康保険組合)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。
- ※年齢はいずれも令和8年3月31日時点です。

◆受診の流れ

▶令和7年度受診券を用意

▶医療機関を選び、予約

※実施医療機関の一覧は、同封のご案内や新宿区ホームページ(右上二次元コード)、健診特設サイト(右二次元コード)をご覧ください。

▶受診

※受診券(★)、マイナ保険証等を忘れずに医療機関へお持ちください。

★受診券は台紙から剥がさず、そのままお持ちください。

●人間ドックや事業主健診等を受ける方へ

新宿区国民健康保険の加入者で、区が実施する特定健康診査を受けずに、人間ドックや事業主健診等を受ける方も、必要項目を満たした人間ドックや事業主健診の結果の写しを区に提出した場合、区の特定健康診査を受診したものとみなされます。対象となった場合には、保健指導等の健康支援を無料で受けられます。詳しくは、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



新宿区
ホームページ



健診特設
サイト

受診券は
この封筒で
発送しています

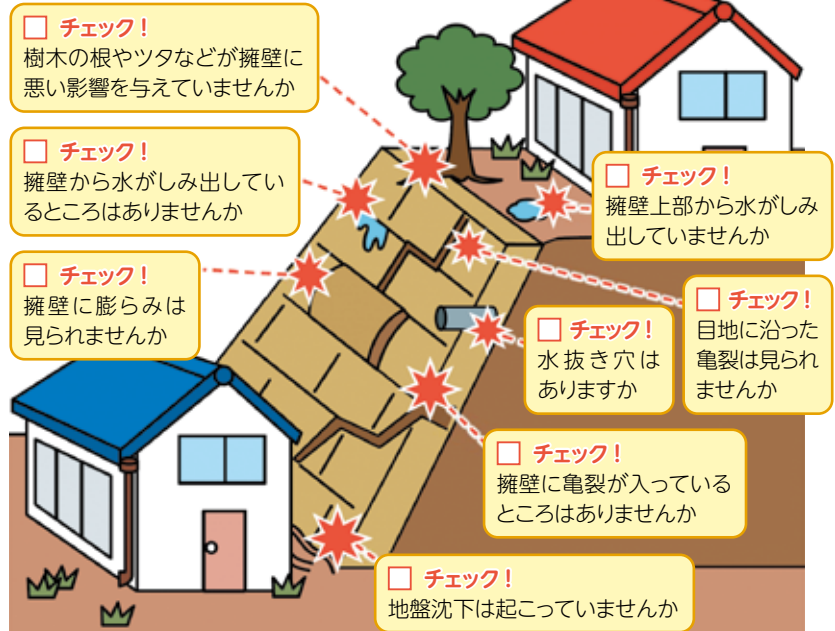


がけ・擁壁^{ようへき}や 地下室のある建物 の安全確認を

がけ・擁壁の点検

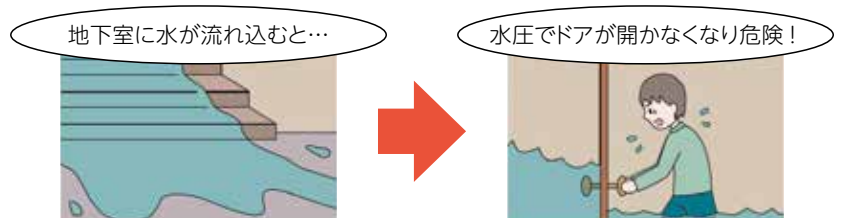
台風や集中豪雨等による土砂災害を防ぐため、がけや擁壁を点検しましょう。区では、土砂災害を防止するため、専門家の派遣や安全化対策工事費の助成をしています。詳しくは、お問い合わせください。

以下の項目を点検しましょう

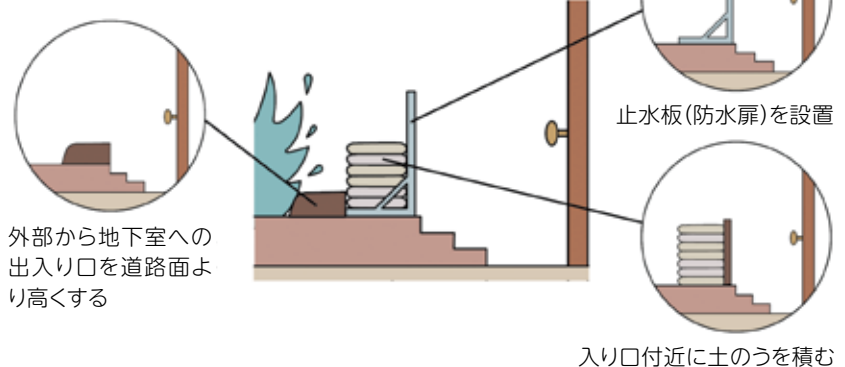


地下室の浸水対策

建物が浸水した場合、地下室は水圧でドアが開きにくくなります。浸水する可能性がある場合には、地下室から安全な場所へ避難しましょう。



地下室への浸水には以下の対策が有効です



☎建築指導課指導係 ☎(5273)3745

大会開催へのご理解・ご協力をお願いします

9月13日～21日は
東京2025世界陸上競技選手権大会
いよいよ開幕! 応援しよう

9月12日(金)・13日(土)はブルーインパルスが飛行するほか、大会期間中は会場の国立競技場(霞ヶ丘町10-1)の外構部に設置された仮設ステージ(メダルプラザ)で、メダルセレモニー(表彰式)やステージイベント等が実施されます。詳しくは、同大会ホームページ(右二次元コード。☎<https://worldathletics.org/jp/competitions/world-athletics-championships/tokyo25>)をご覧ください。

☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358



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

もぐもぐごっくん講習会

●歯医者さんに聞く！

上手に食べられるようになるためのヒント

日 9月30日(水)午後1時30分～3時
対 区内在住の4か月～1歳のお子さん
と保護者、20組



申 9月8日(月)午前9時～26日(金)に電話で問合せ先へ。先着順。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 間 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026

高齢者・介護

筋骨・体力確認会～きがるにチェック！

運動能力・骨密度・血管年齢測定等を行います。

日 10月8日(水)午後2時～4時

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

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、30名(年度内1人につき1回まで参加可)

申 9月8日(月)～22日(月)に電話で問合せ先へ。先着順。

間 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 内 定 ▶①組みひも講座(後期)…10月7日～令和8年3月24日(12月30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15日～令和8年3月18日の第3水曜日午後1時15分～3時15分、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289円が必要)

申 9月19日(金)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。

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

事業者の方

中小企業で働く方のためのパソコン講座

月～土曜日午前10時～午後7時(土曜日は午後5時まで)のうち、受講日時を自由に選択できます。

場 パソカレッジ高田馬場駅前教室(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、全30名

コース・費用 ▶①1日で完結！短期集中講座…1万2,000円、▶②じっくり15時間学び放題…2万7,500円

申 はがきかファックス・電子メールに4面記入例のほか希望コース(①②の別)、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、9月24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30日(水)までに受講案内を送付します。

間 ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、新宿こから広場しごと棟) ☎(3208)2311・☎(3208)3100・✉order@pal-shinjuku.jp

すべての方

初心者ゲートボール教室

日 場 ▶9月10日(水)・12日(金)・15日(祝)・17日(水)・19日(金)・22日(月)午前9時30分～12時…都立戸山公園いさいき広場(箱根山地区、戸山3-2)、▶9月14日(日)・21日(日)・28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)

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 9月7日(日)から各日3日前までに電話で問合せ先へ。先着順。

目 区ゲートボール協会・松永 ☎080(1028)3718

市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。

日 9月11日(水)午後6時45分～8時45分

内 地域活性化やソーシャルビジネス等を通じて社会課題の解決に取り組むソーシャルビジネス・コンサルタントグループの活動紹介(語り手は同団体)

申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)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) https://snponet.net/ から申し込みます。



間 新宿NPOネットワーク協議会(高田馬場4-36-12) ☎(5206)6527・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

プラネタリウム

●星空散歩～秋 天球のものがたり

日 9月13日(土)・21日(日)、10月11日(土)・19日(日)、11月8日(土)・16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)

費 300円(中学生までは無料)

場 申 当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各回先着100名。

間 新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 ☎(3232)7701

新宿パークシネマフェスティバル2025

野外映画鑑賞イベントです。詳しくは、
同イベントホームページ(右二次元コード) https://www.kanko-shinjuku.jp/cinema2025/-/index.html)をご覧ください。



日 9月17日(水)～19日(金)午後5時30分～9時45分

場 新宿中央公園ファンモアタイムひろば(西新宿2-11)

間 新宿観光振興協会 ☎(3344)3160

無料不動産相談会

日 9月18日(木)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・地下2階へ。

間 東京都宅地建物取引業協会第七ブロック

☎(6258)5205(月～金曜日午前10時～午後3時)

ほっ！と相談

日 9月20日(土)午後1時15分～4時45分

場 東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸1-1、飯田橋セントラルプラザ10階)

内 精神対話士による人間関係・介護等の悩み相談
後援 新宿区ほか

申 事前に電話か電子メール(氏名・ふりがなを記入)で問合せ先へ。当日も申し込みます。

目 間 メンタルケア協会・東京「ほっ！と相談」第1実行委員会・岡田 ☎070(3300)6686・✉hoto_soudan_tokyo@yahoo.co.jp

新宿NPO活動基礎講座

●クラウドファンディング講座

日 9月25日(木)午後6時45分～8時45分

費 1,000円(資料代等)

申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)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) https://snponet.net)からも申し込みます。



場 間 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

いきいきウォーク新宿

●「温故知しん！じゅく散歩」神楽坂コース

日時・集合場所等 9月26日(金)午前9時30分にJR飯田橋駅東口集合、午後0時30分ごろ東京メトロ江戸川橋駅で解散



持 両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装・靴でおいでください。

申 9月8日(月)～25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30名。

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

イベントのつづき

ささえーる 薬王寺の講座

①身体と脳を同時に鍛える!「コグニサイズ」

回定 9月26日、10月3日・10日・17日・24日、11月7日・14日・21日、12月5日・12日の金曜日午前10時～12時、全10回(10名)

②おとな時間をもっと楽しく!～「学び」「つながり」「これから」の見つけ方

回 10月2日・16日・30日、11月6日・20日、12月4日の木曜日午後1時30分～3時30分、全6回(講座終了後に別途フォローアップ講座あり)

③パソコン講座

回定 10月3日・10日・17日の金曜日午後1時30分～3時、全3回(5名)

④スマートフォン講座

回定 10月8日(水)午後2時～4時(5名)

共通事項

場 ▶①ささえーる 中落合(中落合1-7-1)、▶②信濃町シニア活動館(信濃町20)、▶③④ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)

対 ▶①③④区内在住の60歳以上(①は初めての方優先)、▶②区内在住・在勤のおおむね55歳以上

申 9月17日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。①③④は応募者多数の場合は抽選。

場 定 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

秋のつどい

回 9月26日(金)午後1時～4時

内 問合せ先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。

場 定 ▶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

創業セミナー

●知っておきたい「はじめての会社設立」

回 9月27日(土)午後2時～5時

対 創業を目指す方、創業から間もない方、24名

申 9月7日(日)から電話かファックス・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 定 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・☎(3205)1007・✉incu@shinjuku-center.jp

家族円満でも!「自筆証書遺言書保管制度」を学ぶ

回 9月28日(日)午前10時～11時30分

対 区内在住の50歳以上、20名

申 9月15日(水)午後5時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し、結果は当選者にのみ9月16日(木)以降に連絡します。

場 定 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

女性のための健康セミナー2025

回 定 10月1日(水) ▶午前10時30分～12時…講話「女性の健康をアップデート」、▶午後2時～3時30分…講話「健やかな老年期をめざして」

対 区内在住・在勤・在学の方、各回45名

申 9月8日(月)～29日(月)に電話で問合せ先へ。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、各回5名)。

場 定 四谷保健センター ☎(3351)5161



リサイクル講座

●古布からベレー帽作り

回 10月4日(土)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20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 定 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)

あゆみ祭～あゆみであいましょう

回 10月5日(日)午前10時30分～午後2時

内 こども広場、縁日、マッサージほか

場 定 間 あゆみの家(西落合1-30-10) ☎(3953)1230・☎(3953)1053

Magical World vol.2 多国籍の伝統舞踊体験

回 10月5日(日)午後2時～4時

対 区内在住・在勤・在学の方、40名

内 日本・インド・韓国の舞踊の紹介、ワークショップ、おやつ交流

持 靴下または足袋、飲み物

申 9月10日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 定 間 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

①暮らしに役立つ薬膳の知恵

調理実習があります。

回 10月6日(月)・20日(月)、11月3日(水)・17日(月)、12月1日(月)・15日(月)午前10時～12時、全6回

対 区内在住・在勤・在学の方、8名

②ちょこっと編める人の編み物教室 アクリルたわし作り

回 10月7日(火)午後1時～3時

対 かぎ針を使ったことがある区内在住・在勤・在学の方、8名

共通事項

申 ▶①は9月26日(金)まで、▶②は9月30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 定 間 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

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)をご覧ください。

回 10月9日(火)午後2時～4時

内 最新の食品衛生事情(6月19日、9月11日(休)の同大会と同じ内容)

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、牛込笹筥区民ホール(笹筥町15)へ。

場 定 衛生課食品保健係 ☎(5273)3827

働く世代向け ストレスマネジメント講座

●心のサポーター養成研修

回 10月9日(火)午後2時～4時30分

場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対 区内在住・在勤の方、30名程度

申 9月8日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

場 定 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

区民のひろば

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

催し・講座

◆「夢のみち」2025 9月20日(土)午前10時～午後6時、新宿駅西口広場イベントコーナーほかで。道に関するブース出展ほか。

費 無料。申 当日直接、会場へ。場 同イベント事務局 ✉yumenomichi@tmpc.or.jp

◆早大通りフェスティバル出店者募集 10月12日(日)、鶴巻町早大通りで(雨天中止)。費 1区画2,000円。申 9月30日(火)までの月～金曜日午前10時～午後6時に電話で。先着50区画程度。場 同実行委員会・白井 ☎080(3083)5076

◆世界の子どもの本展 9月12日(金)・16日(火)～18日(休)午前10時～午後6時、国際交流基金本部(四谷1)で。世界約60か国の児童図書200点以上を展示。費 無料。申 当日直接、会場へ。場 国際交流基金文化事業部 ✉arts@jpf.go.jp

イベントのつづき

人間国宝・名誉区民出演の
箏曲演奏会に無料ご招待

日 10月10日(金)午後6時30分～8時15分

場 ヤマハホール(中央区銀座7-9-14)

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

出演 山勢松韻(名誉区民)、山勢麻衣子、藤原
道山、福原徹ほか

曲目 宮 鶯曲・秋風曲・長恨歌曲

申 9月25日(必着)までに電話かほかき・ファックス
(4面記入例のほか希望人数(1組につき2名まで)を
記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、
当選者にチケットを10月2日(木)までに発送します。

問 総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、
本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 ①ワード入門…10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・
22日(火)、全4回、▶②スマホ入門…10月3日(金)・10
日(金)・17日(金)・24日(金)、全4回、▶③インターネット
入門…10月13日(祝)・27日(月)、全2回、▶④シニアの
ためのスマホ講座…10月14日(火)・28日(火)、全2回、
いずれも午後1時～3時

場 四谷ひろば(四谷4-20)

費 ▶①②6,000円、▶③④3,000円(いずれも教
材費等)

申 往復ほかきに4面記入例のほか希望講座(①

～④の別)を記入し、9月7日(日)～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

プロが実践！関節痛改善ストレッチ

動きやすい服装でおいでください。

日 10月15日(火)午後2時～3時30分

対 区内在住の方、25名

申 9月8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。



場 同牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231

新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「低栄養予防～老化を遅ら
せる 実践！えいよー(栄養)バランス生活」もあり
ます。

日 10月15日(火)午後2時～4時

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 9月8日(月)～22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。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)
4568・FAX(6205)5083

新宿ペアマッチプロGRESSリーグ
卓球大会

日 10月18日(土)午前9時～午後6時30分

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対 18歳以上(高校生以下は不可)、100組(▶会員
と区内在住・在勤の方…90組、▶一般…10組)

内 2人1組(男女別)で行うペアマッチ(ダブルス1
戦・シングルス2戦)

費 ▶会員と区内在住・在勤の方…1組3,000円、
▶一般…1組4,000円(いずれも保険料等)

後援 新宿区

申 往復ほかきに4面記入例のほかペア両名の氏名・性
別・年齢、出場区分(上級・中級・初級の別)を記入し、9月12
日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問 新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子
(〒160-0011若葉2-6-2) ☎090(2622)8752

漱石山房記念館九日会

●猫と作家から見た漱石

日 11月9日(日)午後2時～4時

講 宇津木健太郎(「猫と罰」著者)

申 往復ほかきに(1人につき1枚)に4面記入例のと
おり記入し、10月14日(必着)までに問合せ先へ。
定員70名。応募者多数の場合は抽選。

場 同同館(〒162-0043早稲田南町7) ☎(3205)
0209

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています



高齢者・介護



高齢者の介護予防・健康づくり活動
を行う団体を支援します

●通所型住民主体サービス・活動事業

住民主体で介護予防・健康づくり等の活動を週1
回1時間以上行う団体に補助金を交付します。今年
度分の申請は12月26日(金)まで随時受け付けていま
す(今年度の予算額に達した時点で募
集を終了)。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。



問 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係
☎(5273)4193



すべての方



西落合図書館の休館

特別図書整理のため同館(西落合4-13-17)は、
9月17日(火)～19日(金)は休館します。

問 中央図書館 ☎(3364)1421

落とし物の届け出・検索ができます

●警視庁ホームページ「行政手続きオンライン」を
ご活用ください

届け出・検索サイトは以下のとおりです。

▶落とし物の届け出(右二次元コード。

HP [https://www.keishicho-gto.
metro.tokyo.lg.jp/keishicho-u/
offer/offerList_initDisplay](https://www.keishicho-gto.metro.tokyo.lg.jp/keishicho-u/offer/offerList_initDisplay)、



▶落とし物の検索(右二次元コード。

HP [https://www.ishitsu.keishicho.
metro.tokyo.lg.jp/syutoku](https://www.ishitsu.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/syutoku))



問 ▶牛込 ☎(3269)0110、▶新宿 ☎(3346)
0110、▶戸塚 ☎(3207)0110、▶四谷 ☎(3357)
0110の各警察署

建築物の外壁等点検調査に
ご協力を

●9月上旬～令和8年1月下旬に実施

江戸川橋通り、早稲田通り、外苑東通りの各一部沿
線の建築物と、過年度に調査し損傷が見られた建築
物の一部を対象に調査します。調査結果は、損傷が見
られた建築物の所有者または管理者へ通知します。

調査方法 区が発行した身分証明書を携帯する調
査員による外壁等の目視調査、写真撮影ほか

問 建築調整課 ☎(5273)3544

図書館運営協議会

日 9月25日(木)午前10時～12時

申 傍聴を希望する方は当日直接、会場へ。

場 同中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

NPO助成事業を紹介する
ウェブマガジンの編集委員を募集



プロの編集者から取材・編集の基礎を学び、アド
バイスを受けながら作成します。申し込
み方法等詳しくは、新宿区ホームページ
(右二次元コード)をご覧ください。



日 ①▶10月15日(火)…第1回編集会議(対面)、
▶11月～令和8年3月…3～5回の会議(Zoom)

※上記以外に対面取材があります(交通費等は自
己負担)。

対 原則として、全回出席できる方、10名程度

申込期限 9月22日(月)

問 地域コミュニティ課管理係 ☎(5273)3872

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8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	2日(木)★ 9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	3日(金)○ 24日(金)★		
	東新宿	6日(月)○ 20日(月)★		
	落合	7日(火)○ 28日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	四谷	3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	7日(火)		
母親学級 (※)	四谷	4日(土) 11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 ^{もくよく} 実習、歯の健康 ▶2日目…分娩 ^{ぶんべん} の経過・産後の生活、食事の話
	東新宿	15日(水) 22日(水)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	10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	2日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	24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	1日(水)	13:00～14:00	
育児 (双子の会) (※)	落合	14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 赤ちゃん 応援教室 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	24日(金)	13:30～15:30	▶妊婦・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和妈妈、妊婦等) ▶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	2日(木)		
	東新宿	16日(木)		
	落合	22日(水)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	2日(木)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	21日(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おおむね5～6か月のお子さんと保護者対象。離乳食の話と調理実演
	四谷	16日(木)		
	東新宿	20日(月)		
	落合	24日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	9日(木)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月のお子さんと保護者対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催です。
	四谷	3日(金)		
	東新宿	6日(月)		
	落合	7日(火)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	28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	17日(金)		
	東新宿	1日(水)		
	落合	2日(木)		
女性の健康 専門相談 (※)	女性の健康支援センター(四谷)	10日(金) 産婦人科全般	17:30～19:30	予約制。女性の産婦人科医師等による個別相談 ※思春期～更年期の女性の体や婦人科系の症状、妊娠や不妊等を相談できます。
		28日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健 相談 (※)	牛込	14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	20日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	7日(火) 24日(金)	13:45～16:00	
		6日(月)	9:15～11:30	
うつ専門相談 (※)	落合	27日(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談 (※)	牛込	28日(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	6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)は随時実施します(予約制)。
	四谷	3日(金)		
	東新宿	8日(水)		
	落合	7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	28日(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談 ※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	17日(金)		
	東新宿	1日(水)		
	落合	2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^{もくよく}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18日(土)・19日(日)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)
場 牛込保健センター
問 ㈱メディカル・コンシェルジュ ☎080(7242)9189
(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)
HP <https://www.17.webcas.net/form/pub/concier/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)・FAX(5285)8080
●医療情報ネット(ナビイ)
HP <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



●休日夜間薬局検索
(新宿区薬剤師会)
HP <https://www.shinyaku.com/index.html>



体しんじゅく 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/813/>をご覧ください。








日 9月27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「気持ちをあわせてHula体験」
▶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
▶縁日コーナー(ヨーヨー釣り・射的・ストラックアウトほか)

▶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・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分から認知症に関する映画の上映会を行います(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

みんなで防ごう！悪質商法にレッドカード！！

高齢者の見守りは地域でワンチーム。悪質商法を見逃さない。

●泣き寝入りせずに相談 周囲の見守りも大切

点検商法や架空請求など高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。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、ご家族や地域の方々など周囲の方の見守りも大切です。

●消費トラブルに関する特別相談を実施

専門相談員による契約等の消費者トラブルの特別相談を実施するほか、特別出張所、高齢者総合相談センター等でリーフレットを配布しています。

高齢者本人だけでなく家族・周囲の皆さんも、お気軽にご相談ください。



同キャンペーンポスター

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))・FAX(5273)3110、▶消費者ホットライン ☎188(近くの消費生活相談窓口へ接続)

新宿

うまいもの

Search

今月のキーワード

日本が誇る梅干しの逸品を
家庭で気軽に味わえるお店を教えて！

13

紀州梅干 味覚庵

◆所在地／営業時間 中井1-1-10(西武新宿線中井駅北口徒歩1分、大江戸線中井駅A2出口徒歩4分) ☎0120(60)2340 午前9時～午後7時(日曜日、祝日定休)



1965年に農林水産省に品種登録された和歌山県が誇る最高品種の梅「南高梅」。味覚庵はその発祥の地・みなべ町の「南高梅」を使った梅干し専門店です。梅は全て樹の上で黄色く完熟したものを使い、収穫したその日のうちに塩漬け作業を行います。梅は熟度や傷のありなしでA～Dの等級に選別されますが、味覚庵では品質にこだわりAまたはB級のみを使用。全ての工程は手間と時間を惜しまず手作業で行い、完成した梅干しは滑らかな口あたり。「南高梅」の特徴である「皮が薄く、ふっくらとした豊かな果肉」が存分に楽しめる逸品となっています。

社長の丸山博史さんは海外へも積極的に出張し、日本独自の食文化である梅干しを広めています。最近では、ベルギー王室御用達の高級チョコレートブランドに当店の梅干しが使われたことも。「果物感覚で使っていただいたようです。梅干しはチーズとの相性も良いんですよ。日本が誇る梅干し文化を海外の方にも知っていただきたいです」と、梅干しの可能性を広げるために日々奮闘しています。

スタッフのイチオシ！



極み

塩分を5%にまで抑えたまさに逸品。化学調味料や合成保存料は不使用！個包装もあり贈答用にもおすすめです！