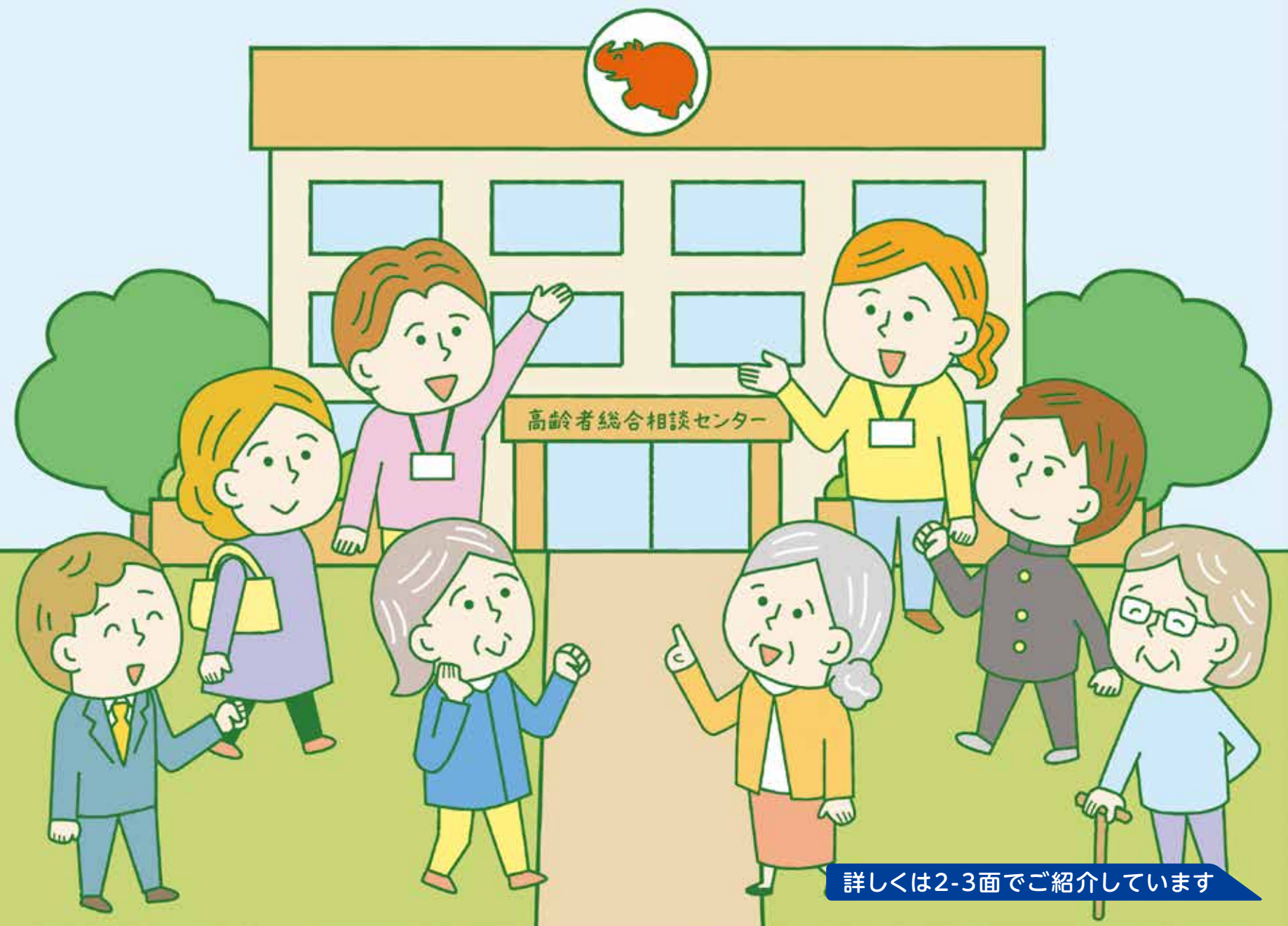


わたしのまちの 

高齢者総合相談センター

(地域包括支援センター)

「どこに相談したらよいか分からない」などの悩みも、安心してご相談ください。



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	新宿ゆにスポ! (10月～令和8年3月開催分)…4面 / 新宿文化センターリニューアルオープン記念版 新春名作狂言の会…4面 令和8年1月12日成人の日 新宿区「はたちのつどい」を開催します…12面 / 10月は乳がん月間 乳がん検診を受けましょう…12面
----------	---

みんなのはなしを聞いてみよう

01 02

困っているかも



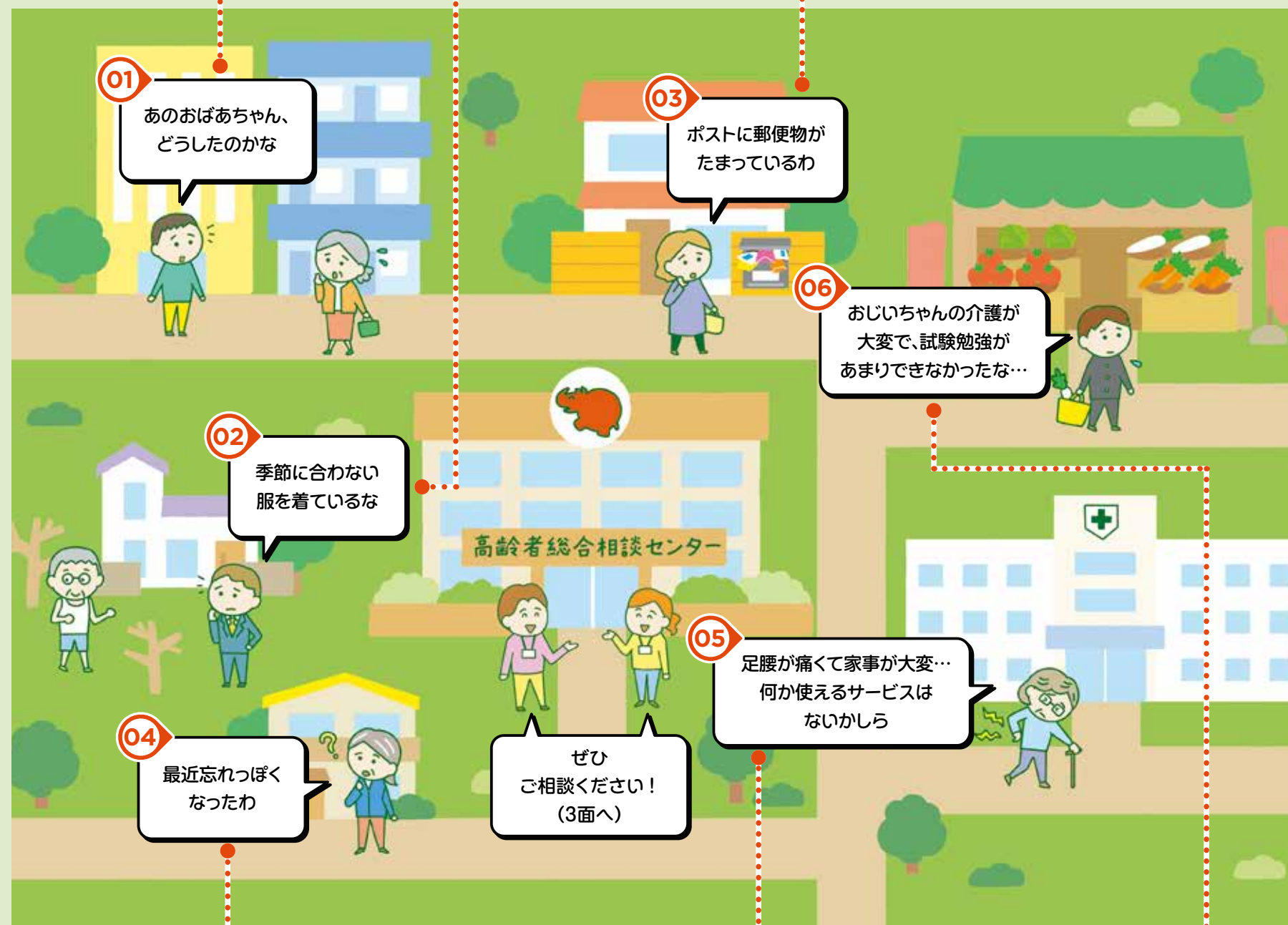
認知症で道が分からなくなっていたり、季節に合った服が選べなくなっていたりする可能性があります。高齢者総合相談センターでは、本人だけでなく、周囲の方からの相談にも応じます。

03

あれ?と思ったら



「部屋の中で倒れているかも!」など、地域で気になる方がいたら、高齢者総合相談センターへご連絡ください。必要性等を考慮し、職員が訪問して安否を確認します。



01

あのおばあちゃん、
どうしたのかな

03

ポストに郵便物が
たまっているわ

06

おじいちゃんの介護が
大変で、試験勉強が
あまりできなかったな...

02

季節に合わない
服を着ているな

05

足腰が痛くて家事が大変...
何か使えるサービスは
ないかしら

04

最近忘れっぽく
なったわ

ぜひ
ご相談ください!
(3面へ)

04

もの忘れが気になる



高齢者総合相談センターでは、医師に相談できる「認知症・もの忘れ相談」を定期的に開催しています。もの忘れが心配な方は、ぜひご相談ください。

05

サービスを知りたい



日常生活でのお困りごとは、高齢者総合相談センターへご相談ください。利用できるサービスのご案内等、問題解決につながるように職員がサポートします。

06

ヤングケアラーかも



介護や世話で、学業や友人関係に影響が出るなど困っている方や、ヤングケアラーと思われる方を見かけたら、まずは高齢者総合相談センターへご相談ください。

わたしたちが高齢者総合相談センターの職員です



高齢者総合相談センターは、区内11か所にある、地域の皆さんの高齢者に関する相談窓口です。

各センターには保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った職員がいます。

窓口、電話、訪問でご対応します!

地域の見守りの目が、高齢者の抱えるお困りごとの早期発見につながることもあります。周囲に心配な方がいる際も、気兼ねなくご相談いただければと思います。

信頼していただけるケアマネジャーであるために、尽力していきたいと思っています。皆さんからのご相談を「自分のこと」としてとらえ、親身に対応していきます。

「ちょっと困ったな」という時は、一声かけてください。我々だけで対応できない問題は適切な関係機関におつなぎし、みんなで解決していきます。

所長
植木さん

副所長
関口さん

主任ケア
マネジャー
島村さん

主任ケア
マネジャー
関口さん

相談される方が大切にしているものやこだわりを尊重し、前向きに取り組める提案ができるよう努めています。「よろず相談所」と思ってお気軽においでください。

落合第一高齢者総合相談センター職員の皆さん



詳しくは
こちら▶

高齢者総合相談センターはこちらです
(地域包括支援センター)



ご相談
ください

このマークが
センターの
目印です

センター名	所在地	電話・ファックス	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	落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080 ☎(3950)4130
笹塚町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753 ☎(3266)0786	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
榎町	市谷仲之町2-42、防災センター1階 (11月10日(月)から弁天町50へ移転)	☎(5312)8442 ☎(5312)8443	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
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 ☎(5292)0716	角筈	西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 ☎(5309)2137
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585 ☎(5332)5592	新宿 区役所 (★)	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 ☎(5272)0352
戸塚	高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 ☎(3203)1550			

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)

★新宿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。

榎町高齢者総合相談センターは11月10日から
牛込保健センター等複合施設4階(弁天町50)へ移転します!
☎(5227)1757・☎(5227)1758

高齢者への虐待に関する相談・情報提供も受け付けています

▶ 近所の高齢者宅から怒鳴り声が聞こえる
▶ 近隣に住む高齢者の顔や身体にあざ・傷がある ほか

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

10月～令和8年3月
開催分

楽しくからだを動かそう♪

新宿ゆにスポ！

障害のある方を主な対象に、定期的に楽しみながら体を動かすスポーツプログラムをクリアソン新宿と連携して実施します。年齢、障害の種類や程度にかかわらず、どなたでも参加できます。

オンライン配信もあります。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。

日時・会場・テーマ 右表のとおり。時間は午後1時30分～2時30分(10月23日(木)・令和8年1月28日(木)は午前10時30分～11時30分)

講 ▶ダンス…石田真紀、▶やさしいボール運動…田中三千太郎

申 ▶個人で参加する方は当日直接、会場へ。▶団体で参加する方は電話で問合せ先へ。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。

※自力での参加が難しい方は、付き添いの方とおいでください。

問 ㈱Criaao新宿ゆにスポ！担当 ☎070(1452)5506

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



石田真紀
(元NFL
チアリーダー)



田中三千太郎
(中級パラ
スポーツ指導員)

プログラムスケジュール

日程	会場	テーマ
10月23日(木)	新宿スポーツセンター (大久保3-5-1)	やさしいボール運動
11月26日(木)		ダンス
12月18日(木)	新宿コズミックセンター (大久保3-1-2)	やさしいボール運動
令和8年 1月28日(木)	新宿スポーツセンター	ダンス
2月26日(木)		やさしいボール運動
3月25日(木)	新宿コズミックセンター	ダンス

新宿文化センター リニューアルオープン記念版

新春 名作狂言の会

和泉流・野村家と大蔵流・茂山家が人間国宝を擁し、名作を披露します。豊穰を寿ぐ祝舞・三番叟を、茂山家は伝統的な「三番三」として、野村家は現代の息吹を宿す「MANSAIボレロ」として上演します。

日 令和8年1月31日(土)午後2時から(午後1時30分開場)

出演 ▶茂山七五三(人間国宝)、▶茂山千五郎、▶茂山茂、▶野村万作(人間国宝)、▶野村萬斎、▶野村裕基ほか

演目 「三番三」「ツイントーク」「末広かり」「MANSAIボレロ」

費 ▶S席…7,000円(区内在住の方は6,500円、友の会会員は6,000円)、▶A席…6,000円(区内在住の方は5,500円、友の会会員は5,000円)、▶B席…5,000円、▶Y席(25歳以下)…3,500円

※チケットの購入方法は、お問い合わせください。

※未就学児は入場できません。

新宿区民ご招待

同センターの再開を記念して、区内在住の方10組20名を同公演に招待します。

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、10月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同センター(〒160-0022新宿6-14-1) ☎(3350)1141

新宿区×よしもと ワクワク！ スポーツ体験プロジェクト 水泳教室

講師アスリート



中西悠子



古賀淳也



小坂悠真



山階早姫

1 成人向け「泳ぐことの楽しさを感じよう」

2 小学生向け「泳ぎの基礎を学ぼう」

日 11月3日(祝) ▶1 正午～午後1時45分、▶2 午後2時15分～4時

場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対 ▶1 18歳以上、30名、▶2 小学生、60名

内 ▶1 正しいフォーム、健康維持・体力づくりにつながるプログラム、▶2 正しいフォーム、泳ぎの基礎を身に付けるプログラム

講 中西悠子(アテネオリンピック200mバタフライ銅メダリスト)、古賀淳也(リオデジャネイロオリンピック400mフリーリレー日本代表。2のみ)、小坂悠真(元200m個人メドレー日本ランキング1位)、山階早姫(元フィンスイミング日本代表)

申 電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか小学生は学年、お持ちの方は電子メールアドレス、質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がいいえの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意、▶④25mを泳げるか)を記入)で10月14日(火)午後3時まで(はがきは14日(必着))に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。問合せ先ホームページ(右下二次元コード。🌐<https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込みます。定員に空きがある場合は、10月21日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

※イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問 吉本興業㈱ワクワク！スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(3209)8264



秋の文化体験プログラム 参加者募集

日時・会場等は右表のとおりです。
対 16歳以上
費 各プログラム1回につき100円(保険料等)
申 はがきかファックスに4面記入例のほかプログラム名(1～6の別)・1以外は希望日時を記入し、10月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。
問 文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・📠(3209)1500



御朱印帳講座



和妻講座

プログラム	日時	定員	会場	内容
1御朱印帳を作ろう!	11月15日(出) 午後1時～4時	20名	榎町地域センター (早稲田町85)	糊入れを施し、表紙貼りして、御朱印帳を作成
2ショッピングバッグの型染	11月20日(休) ▶①午前10時～11時30分 ▶②午後1時30分～3時 ▶③午後3時30分～5時	▶①14名 ▶②③各13名	染の里おちあい (上落合2-3-6)	ショッピングバッグまたはA4のバッグ素材に自由に柄を配置し、染める体験
3友禅染～半襟・染め絵の彩色(染色～手描友禅)	▶11月23日(祝)午後1時～5時…半襟 ▶11月24日(休)午後1時～5時…染め絵	各回15名	東京手描友禅工房 協美 (下落合4-6-17)	絵柄を選んで彩色し、オリジナルの半襟・染め絵を作成
4はじめての篠笛	11月27日(休) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	お祭りや歌舞伎音楽で使用する篠笛を体験
5雅楽～千年の響きを味わう	11月29日(出) ▶午後1時～2時30分 ▶午後4時～5時30分	各回15名		箏・箏・龍笛が使われる唐楽、古代歌謡のお話や鑑賞と体験
6江戸っ子を魅了した和妻講座	11月30日(日) ▶午後1時～2時30分 ▶午後4時30分～6時	各回20名		日本独自の手品・和妻の歴史解説と、実演の鑑賞と体験

東京文化財ウィーク2025企画事業

現地 特別公開 浄栄寺の文化財



●区内の貴重な文化財を公開

市谷薬王寺町にある浄栄寺は、江戸時代の文人・大田南畝ゆかりの寺院です。南畝はこの寺を「甘露門」と称して、たびたび会合を催しました。山門「甘露門」(区指定有形文化財)のほか、梵鐘(区登録有形文化財)、尺八「放下着」一式ならびに普化尺八伝授関連資料(区指定有形民俗文化財／通常非公開)を特別公開します。
日 11月1日(出)～3日(祝)午前10時～午後3時
場 浄栄寺(市谷薬王寺町19-10)
問 文化観光課文化資源係 ☎(5273)4126



図書館の催し

一般向け

- 中央図書館** ☎(3364)1421
▶新宿区ゆかりの作家 朗読会「声で旅する怪奇の世界」(10/13)
中町図書館 ☎(3267)3121
▶神楽坂まち飛びフェスタ2025 @中町図書館「中町図書館案内所」(10/18)
角筈図書館 ☎(5371)0010
▶角筈まちあるき「角筈周辺を街の専門家と歩く」(10/25)
▶角筈寄席「桂扇生独演会」(11/3)
四谷図書館 ☎(3341)0095
▶新宿学講座「荒木町は花柳界だった、そして…」(11/8)
戸山図書館 ☎(3207)1191
▶戸山クラシックシネマ「グランド・ホテル」(11/8)

子ども向け

- 角筈図書館**
▶おひざにおいでつのはず絵本講座「おやこで笑顔 手遊びとよみきかせ」(10/25)
中町図書館
▶英語絵本のおはなし会(10/25)
▶読書ノートをつくろう! あきのまき(10/26)
戸山図書館
▶Toyama Science Club「太陽系・新発見伝」(11/3)

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

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**

10月のレシピ

ナスとクルミのみそドレ仕立て

牛乳、みそを使ったなめらかなドレッシングをかけると風味が増し、食欲をそそります。ナスのほか、レンコンやカブ、ダイコンも合います。

ナスはほかの野菜と比べて油を吸いやすい特徴がありますが、焼く前に電子レンジで加熱することで油の量を抑えられます。この料理1人分で約130gの野菜がとれます。



- 材料(2人分)**
- ・ナス … 3本(240g)
 - ・塩 … 適量
 - ・ブロッコリースプラウト … 1パック(30g程度)
 - ・クルミ … 10g程度
 - ・みそ … 大さじ1
 - ・牛乳 … 大さじ1
 - ・蜂蜜 … 小さじ1
 - ・酢 … 小さじ1
 - ・オリーブオイル … 大さじ2
 - ・黒こしょう … 適宜

作り方

- ①ナスは、1cmの厚さに切り、表面に塩を振り、5分ほど置いてあく抜きする。ブロッコリースプラウトは、水洗いして水気をしっかり切る。クルミは、適当な大きさに割る。
- ②ボウルにみそ、牛乳を入れてよく混ぜ合わせ、蜂蜜、酢を加えてドレッシングを作る。
- ③①のナスの水気を取り、耐熱容器に入れる。オリーブオイルを全体にかけ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④③をフライパンに入れ、両面が色づくまで強火で焼く。
- ⑤④を平らな皿に並べ、②の半量を全体に回しかける。
- ⑥①のブロッコリースプラウトを⑤の中央に盛り、残りの②をかける。
- ⑦⑥に①のクルミ、黒こしょうを全体にかける。(レシピ提供／大貫奈美子・区食育ボランティア)



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

からだにいいことはじめよう！
公衆浴場で湯ゆう健康教室

健康でいるために役立つ講座やレクリエーションに参加しませんか。

【会場】下表のとおり。時間は▶①午後2時30分～3時15分、▶②午後2時～2時45分(終了後に無料で入浴可)

【対象】区内在住の60歳以上でふれあいクーポンをお持ちの方、各回15名程度
【持ち物】ふれあいクーポン

※ふれあいクーポンのシールの消費はありません。

【申し込み】10月7日(火)から電話で問合せ先へ(1人につき3講座まで申込み可)。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込めます。

【問い合わせ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567



会場	第1回	第2回	第3回	第4回
①松の湯 (上落合 3-9-10)	10月31日(金) 歩いて浴びて 爽快に	11月7日(金) ココロとカラダを お風呂タイムで リフレッシュ	11月14日(金) いきいき健口 教室	11月21日(金) おいしく食べて 元気に長生き
②万年湯 (大久保 1-15-17)	11月6日(木) 筋肉を保つため の食事	11月20日(木) 健口体操でいつ までも元気に！	12月4日(木) いきいき長生き フレイル(虚弱) 予防	12月11日(木) ポッチャを 楽しもう

東京都シルバーパスの発行

●新規購入する方へ

都内在住で70歳以上の方を対象に、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内民営バスに乗車できる「東京都シルバーパス(有効期限令和8年9月30日)」を発行しています。

【対象】▶①令和7年度の住民税が課税の方(③の方を除く)…1万2,000円、▶②令和7年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶③令和7年度の住民税が課税であるが令和6年の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円
【必要書類】▶住所・氏名・生年月日が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証等)

※上記②③に該当する方は、次のうちいずれか一点が必要です。

▶令和7年度介護保険料納入(決定)通知書(所得段階区分欄に[1]～[6]のいずれかの記載があるもの)、▶令和7年度住民税課税(非課税)証明書、▶生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

【申し込み】70歳になる月の1日から申し込めます。費用と必要書類を直接、取扱窓口(下表)へお持ちください。

●有効期限が令和7年9月30日のパスをお持ちの方へ

更新手続きがお済みでない方は、10月31日(金)までに最寄りの取扱窓口(下表)で手続きしてください。

取扱窓口	所在地	電話番号	取扱時間
新宿駅西口都営バス定期券発売所	西新宿1-1 新宿駅西口 バスターミナル地下	☎(3343)7137	午前9時～午後8時 (土・日曜日、祝日を除く)
都営バス早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	☎(3208)3492	午前9時～午後8時
都営バス小滝橋自動車営業所	中野区東中野 5-30-2	☎(3362)7743	
都営バス新宿支所	西新宿3-19-1	☎(3377)5334	
都営地下鉄新宿駅定期券発売所	渋谷区代々木2-1-1 都営大江戸線駅 4番出口そば(改札外)	☎(5354)4351	
関東観光	中野区東中野 5-23-14	☎(3362)6636	午前9時～12時 午後1時～5時 (土・日曜日、祝日を除く)

※年末年始の取り扱いは、各取扱窓口へお問い合わせください。

【問い合わせ】東京バス協会(シルバーパス専用窓口) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

区内中小企業等の経営をトータルサポート



●経営サポートセミナー

同ステーションでは、月1回、区内中小企業等の経営をサポートするセミナーを開催しています。

申し込み方法等詳しくは、同ステーションホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



【会場】▶11月20日(木)午後2時～3時30分…オンライン(Zoom)／セミナー「材料費高騰に負けない！儲かる飲食店の販売戦略」

▶12月8日(月)午後2時～4時…BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)／セミナー「対話で組織を強くする！“次世代型”人事制度」

【対象】区内中小企業、区内で創業を目指す方ほか

●新宿ビジネスレター(メールマガジン)を配信しています

区内中小企業等向けに、区や東京都、国、その他支援機関等のタイムリーな情報を月2回配信しています。ぜひ、ご登録ください。

●新宿ビジネスジャーナル(冊子)を創刊しました

区の産業関連情報や、事業者の取り組み・挑戦等を紹介し、地域経済を支える区内中小企業を応援する冊子を創刊しました。今後は年2回(9月と3月)発行し、BIZ新宿や金融機関等で配布します。

★メールマガジン・冊子について詳しくは、同ステーションホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。



【問い合わせ】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702

健康診査を受けましょう

受診には令和7年度の健康診査受診券が必要です(対象の方へ5月下旬に発送済み)。対象の方で受診券をお持ちでない方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。新宿区ホームページ(右上二次元コード)でもご案内しています。



●年に1度の健康チェック

【場】区の指定医療機関

【対象】区内在住で、次のいずれかに該当する方(令和8年3月31日時点の年齢)

▶16歳～39歳の方で学校・勤務先で健診を受ける機会のない方

▶40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方、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)

【検査内容】▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査ほか
※診断書は発行しません。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

受診の流れ

▶区の指定医療機関を確認・予約…新宿区ホームページ(右上二次元コード)、健診特設ウェブサイト(右下二次元コード)、または「健康診査・がん検診のご案内(健(検)診受診券発送時に同封)」を確認の上、医療機関へ直接、予約してください。

▶受診…健康診査受診券とマイナ保険証等を医療機関へお持ちください。受診券は台紙からはがさずに、お持ちください。

▶結果説明…後日、対面等で通知します。

【問い合わせ】健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



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

リサイクル講座

●古布からミニサンタ作り

日 11月8日(出)午後1時～4時30分

対 区内在住・在勤の小学生(2名まで)と保護者10組、中学生以上10名

費 1人につき300円(材料費等)

持 裁ちばさみ、30cm定規、筆記用具、サンタ1個につき▶古布・端切れ等(15cm×15cm以上を3種類各1枚)、▶ペットボトルキャップ2個、▶フェルト(10cm×10cm以上)、▶輪ゴム2～3本

共 新宿環境リサイクル活動の会

申 往復はがきに4面記入例のほか参加人数を記入し、10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 関 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)

オーケストラ・ミュージズ
親子で楽しむクリスマスコンサート

日 12月21日(日) ▶①午前11時～12時、▶②午後2時30分～3時30分

場 新宿文化センター(新宿6-14-1)

対 区内在住の小学生までのお子さんと保護者、各回5組10名

後援 新宿区、新宿区教育委員会

申 はがきか電子メールに4面記入例のほかお子さんの年齢・希望回(①②の別)を記入し、10月25日(出)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

関 マミュージズ・九十九(〒162-0066市谷台町10-2-601) ☎090(2172)7312(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時)・✉orchestra.mumuse@gmail.com

高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

①お試^{ひすい}し翡翠会(高齢者向け太極拳団体の体験会)

日 10月25日(出)午前10時～11時30分

②楽しく脳トレ! UNO芸人ウノ山本によるUNO講座

日 10月29日(水)午後2時～3時30分

共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①10名、▶②30名

申 10月7日(火)から▶①は10月24日(金)まで、▶②は10月28日(火)までに電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 関 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

遺された家族が困らない
遺言書の作り方講座

日 10月26日(日)午後1時30分～3時

対 区内在住の50歳以上、20名

申 10月14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。

場 関 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

「食」を通じた健康づくりネットワーク

●講演会「食(たまご)と運動でフレイル予防」

日 10月22日(水)午後1時～2時15分

場 聖母病院(中落合2-5-1)

対 区内在住・在勤の65歳以上、30名

主 聖母病院・JA全農たまご(株)

協力 新宿区

申 10月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

関 聖母病院患者相談室 ☎(6908)2238(月～金曜日午前9時～午後3時)

障害のある方

障害者福祉センターの講座

●パソコン講座 Windows活用

日 ▶11月5日・12日・19日・26日の水曜日午前10時～11時30分、▶11月6日・13日・20日・27日の木曜日午後1時30分～3時、各全4回

費 1回100円(減免制度あり)

申 10月6日(月)～20日(月)に電話かファックス(4面記入例のほか希望する曜日、障害名・手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。定員各8名。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可)。

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

小児期に発症することが多い
「てんかん」の治療や生活管理

●専門医からてんかんを学ぶ

日 11月5日(水)午後2時～3時30分

対 区内在住で障害のある方のご家族・介護者ほか、40名

場 申 当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着順。

関 障害者福祉課事業指導係 ☎(5273)4253・FAX(3209)3441

すべての方

情報モラル問題解決力の育成

●ネット社会をどう生き抜くか

あんだんてホームページ(右二次元コード。☎https://www.andante-shinjuku.net/netsnskazoku20251008/)から動画(60分程度)を視聴できます。

配信期間 10月8日(水)～11月5日(水)

関 区勤労者・仕事支援センター ☎(3200)3311

司法書士と不動産鑑定士による
秋の不動産・相続無料相談会

詳しくは、同イベントホームページ(下二次元コード。☎https://www.tokyo-kanteishi.or.jp/jp/consultation/autumn)をご覧ください。

日 10月9日(水)午前10時～午後6時50分(受け付けは午後6時20分まで)

後援 新宿区ほか

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

関 東京都不動産鑑定士協会事務局 ☎(5472)1120

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(雨天・荒天時中止)。

日 場 ▶10月10日(金)・13日(水)・15日(金)・17日(金)・20日(月)・22日(水)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)、▶10月12日(日)・19日(日)・26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 10月7日(火)～各日3日前に電話で問合せ先へ。先着順。

主 関 区ゲートボール協会・松永 ☎080(1028)3718

早稲田大学 早稲田文化芸術週間2025

10月10日(金)～21日(火)にコンサートや講演会、上映会、プレゼント企画等を開催する文化・芸術イベントです。詳しくは、同大学ホームページ(☎https://www.waseda.jp/culture/)をご覧ください。

場 早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)ほか

後援 新宿区

関 同大学文化企画課 ☎(5272)4783

漱石山房記念館 特別展

●発表120年記念「吾輩ハ猫デアル」

日 10月11日(土)～12月7日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。月曜日休館。月曜日が祝日等の場合は翌平日)

費 ▶一般…500円、▶小・中学生…100円 ※団体(20名以上)は半額です。

場 関 同館(早稲田南町7) ☎(3205)0209

新宿歴史博物館 特別展

●新宿駅開業140周年記念
Shinjuku grand terminal

世界最大級のターミナル駅へと発展を遂げた新宿駅の歴史や未来の姿に迫ります。

日 10月12日(日)～12月14日(日)午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで。第2・第4月曜日休館。月曜日が祝日等の場合はその翌平日)

費 300円(常設展とのセット券は500円)、中学生以下無料

場 関 同館 ☎(3359)2131

イベントのつづき

高田馬場流鎗馬の公開

●区指定無形民俗文化財

享保13(1728)年、8代将軍吉宗が世嗣の抱瘡平癒祈願のために奉納したことが始まりとされる神事です。



日 10月13日(祝)午後2時～3時30分(馬場状態により中止の場合あり)

主 高田馬場流鎗馬保存会

後援 新宿区、新宿区教育委員会、東京都教育委員会

協力 穴八幡宮、新宿歴史博物館

場 **申** 当日直接、都立戸山公園箱根山地区(戸山3)へ。

固 新宿歴史博物館 ☎ (3359)2131

賃貸住宅断熱改修×コンシェルジュ・補助金活用セミナー&個別相談会

断熱改修の技術的知見のあるコンシェルジュによる支援と補助金に関するセミナー、個別相談会を開催します(断熱体感ショールームの見学も実施)。

日 10月14日(火) ▶ 午前10時～午後1時30分、
▶ 午後1時～4時30分(いずれも同じ内容)

場 (株)LIXIL 住まいStudio東京(西新宿8-17-1、住友不動産新宿グランドタワー7階)

対 都内の賃貸住宅を棟単位で所有している方

主 東京都

申 10月10日(金)までに電話で問合せ先へ。専用申し込みフォーム(右二次元コード。☎ <https://questant.jp/q/20251014owner>)からも申し込みます。



固 東京都賃貸住宅断熱・再エネ推進コンシェルジュ事務局 ☎ (6734)7062(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

新宿一日合同行政相談所

●9月～10月は行政相談月間

行政機関や行政相談委員等が、行政に関する苦情・要望等の相談に応じます。

日 10月16日(木)午前10時～午後4時

場 **申** 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

固 総務省東京行政評価事務所 ☎ (3363)1100

街頭労働相談

仕事に関する悩みを専門家がお聞きます。

日 10月17日(金)正午～午後5時

共 新宿区

場 **申** 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

固 東京都労働相談情報センター ☎ (3265)6110

スマートシティフェスタ2025

●西新宿で先端技術を体験！

詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。☎ <https://www.smartcityfes2025.metro.tokyo.lg.jp>)をご覧ください。



日 10月17日(金)～19日(日)午前10時～午後5時

場 都民広場・11号街路下(西新宿2-8-1)、新宿中央公園ファンモアタイム広場(西新宿2-11)ほか

主 東京都

固 スマートシティフェスタ運営事務局 ☎ (3346)4000

東京レガシースタジアム2025

詳しくは、同イベント特設サイト(右二次元コード。☎ https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/tokyo_legacy_stadium/index.html)をご覧ください。



日 10月17日(金)～19日(日)

場 国立競技場(霞ヶ丘町10-1)、都立明治公園(霞ヶ丘町5-7)ほか

内 スタンプラリー、ファミリースポーツ体験ほか

後援 新宿区

固 東京マラソン財団 ☎ (6279)0044

住宅リフォーム無料相談・子ども工作教室

日 10月19日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで。工作教室は材料がなくなり次第終了)

費 100円(工作教室のみ。材料費)

場 **申** 当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保地区、大久保3-5)へ。

固 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎ (5273)3567

いきいきウォーク新宿

●新宿御苑を巡る特別回

約5kmのウォーキングです(新宿御苑の入園料は自己負担)。動きやすい服装・靴でおいでください。



日時・集合場所等 10月24日(金)午前9時30分(新宿御苑新宿門(内藤町11)前集合、午後0時30分ごろ同苑で解散)

持 両手が自由になるバッグ、飲み物

申 10月7日(火)～23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。

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

TOKYOウォーク2025

動きやすい服装でおいでください。申し込み方法等詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。☎ <https://www.tokyo-walk.jp>)をご覧ください。



日 10月25日(土)午前8時30分～午後3時30分

スタート地点 聖徳記念絵画館前(霞ヶ丘町1-1)

持 タオル・飲み物

費 ▶ 事前(10月15日(水)まで)…1,000円(中学生・75歳以上500円)、▶ 当日…1,500円(中学生・75歳以上1,000円)、▶ 小学生以下無料(保護者の同伴が必要)

後援 新宿区

固 TOKYOウォーク2025事務局 ☎ (5427)0600

障害者福祉センター祭

障害者の地域交流を目的に開催します(雨天実施)。

日 10月26日(日)午前10時～午後3時

内 模擬店、バザー、自主製品販売、作品展示、合唱・合奏・ダンス等の発表ほか

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

榎町地域センターまつり

日 10月26日(日)午前10時～午後4時

内 模擬店、モルドバ共和国・ニカラグア共和国物産展、利用団体の公演、子どもあそびコーナーほか

場 **固** 同センター(早稲田町85) ☎ (3202)8585

西新宿FPフォーラム2025

日 **内** 11月1日(土) ▶ ①午前11時50分～午後0時50分…セミナー「公的年金の基礎知識」、▶ ②午後1時10分～2時10分…セミナー「年金を受け取りながら働くこと」、▶ ③午後2時30分～3時30分…セミナー「理想のセカンドライフ実現に向けて」、▶ ④午前10時30分～午後3時20分…個別相談会(1組50分)

場 リファレンス西新宿大京ビル貸会議室(西新宿7-21-3、西新宿大京ビル2階)

後援 新宿区、金融庁ほか

申 ▶ ①～③は当日直接、会場へ。先着各30名、▶ ④は10月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着24組。問合せ先ホームページ(右上二次元コード。☎ <https://www.jafp.or.jp/shibu/tokyo/seikatsu/seminar/detail/tokyo/83>)からも申し込みます。



固 日本FP協会東京支部 ☎ (5403)9590(月～金曜日午前10時～午後4時)

秋の地域ごみゼロ運動

地域ごとに一斉清掃活動を実施します。清掃用具は各団体でご用意ください。



日 11月1日(土)～30日(日)

申 11月21日(金)までに所定の参加票をファックスまたは直接、問合せ先・特別出張所へ。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。参加票は問合せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(右上二次元コード)から取り出せます。

固 ごみ減量リサイクル課まち美化係 ☎ (5273)4267・☎ (5273)4070

介護の仕事に関する催し



オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

イベントのつづき

①介護のおしごとと魅力発見セミナー

日 11月6日(休)午後1時30分～3時30分
場 牛込笹笥地域センター(笹笥町15)

②介護入門的研修

日 11月10日(月)・11日(火)・14日(金)・18日(火)・20日(休)・26日(火)午前10時～午後4時15分(終了が早まる回あり)、全6回
場 牛込笹笥地域センター(11月26日(火)は区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)で実施)

③介護のおしごと相談会

日 11月26日(火)午後1時15分～4時15分
場 区立産業会館

共通事項

申 ▶ ①②10月7日(火)～31日(金)に電話・ファックス・電子メール(4面記入例のほか希望する催し(①②の別)、受講方法(会場・オンラインの別)を記入)で問合せ先へ。先着30名。問合せ先ホームページ(右二次元コード。QRhttps://lp.pasona-lc.co.jp/shinjuku-kaigo)からも申し込みます。▶ ③当日直接、会場へ。
関 ㈱パソナライフケア ☎0120(127)303(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)・FAX(6832)7387・E staff@pasona-lc.co.jp
区 の 担 当 課 介護保険課推進係 ☎(5273)4596

ささえーる 薬王寺の講座

①ウォーキング講座

～江戸川公園・小石川植物園等を巡る

日時・集合場所等 11月4日(火)午前9時30分に同館(市谷薬王寺町20-40)集合、正午ごろ小石川植物園(文京区白山3-7-1)で解散(20名)

②パソコン講座

日 定 11月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)午後1時30分～3時、全4回(5名)

③フレイル予防料理講座

日 定 11月11日(火)午後2時～4時(6名)
費 400円(材料費)

④スマートフォン講座

日 定 11月12日(水)午後2時～4時(5名)

共通事項

対 区内在住の方 ▶ ②③④は60歳以上
申 10月15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。
場 関 同 館 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

ささえーる 中落合の講座

●百人染めで「染の小道」に参加しませんか

日 11月8日(土)・22日(土) ▶ 午後1時～1時30分、▶ 午後1時30分～2時、▶ 午後2時～2時30分、▶ 午後2時30分～3時(いずれも同じ内容)
対 区内在住・在勤・在学の方、各回10名
申 10月9日(休)から電話で問合せ先へ。先着順。
場 関 同 館 (中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

今から知っておこう、赤ちゃんとアレルギー

ウェブ会議ツール「Zoom」による講座です。
日 11月14日(金)午後2時～3時30分
対 妊娠している方とご家族ほか
内 小児科医師・看護師・管理栄養士による講話
申 11月13日(木)までに電話で問合せ先へ。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。
関 健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048

魚のおろし方教室

日 11月16日(日)午前10時～12時
場 牛込笹笥地域センター(笹笥町15)
対 区内在住の16歳以上で同教室に初めて参加する方、15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が袋
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、10月8日(火)～22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

全国民俗芸能大会

チケットの購入について詳しくは、teketホームページ(右二次元コード。QRhttps://teket.jp/1458/54361)でご案内しています。



日 関 11月22日(土) ▶ 午後1時～4時30分…本公演「吉田祭のお練り行事の鹿踊り」(愛媛県宇和島市)、「鷲宮催馬楽神楽」(埼玉県久喜市)、「南津島の田植え踊り」(福島県浪江町)、「海名野神明神社の人形三番叟」(静岡県西伊豆町)、▶ 午後5時30分～7時…特別公演「伊豆の人形三番叟」
場 日本青年館ホール(霞ヶ丘町4-1)
後援 新宿区
費 ▶ 前売り…1,500円、▶ 当日券…2,000円、▶ 大学生以下無料
関 日本青年館公益事業部 ☎(6452)9012

働く女性応援講座

●はじめてのプチ起業～好きを仕事に

日 11月28日(金)午前10時～午後3時
場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
対 区内在住・在勤・在学で子育て中、または子育てが一段落した女性、15名
申 10月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(未就学児対象。10月28日(火)までに予約)。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。
関 男女共同参画推進センター ☎(3341)0801

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



シルバー人材センター新規会員募集

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。後日、同センターで接遇研修・就業相談等を行います。
●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。QRhttps://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、入会申し込み・個別面談予約ができます。



●対面での入会説明会も開催します

説明会終了後、入会申し込みを受け付けます。
日 10月15日(火)・16日(休) ▶ 午前10時から、▶ 午後1時30分から
申 電話で問合せ先へ。
場 関 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

高齢者クラブの会員を募集

区内には地域ごとに結成された89の高齢者クラブがあり、約3,700名の会員が自主的に活動しています。生きがいや趣味を通じた仲間づくりに、参加してみませんか。

※区では高齢者クラブの活動経費の一部を助成しています。

対 区内在住で58歳以上
主な活動 ▶ 道路・公園の清掃、交通安全・防犯運動への協力、▶ 1人暮らし高齢者の方への訪問や声掛け、▶ 歩行会等運動が中心の健康増進活動、▶ 歌や踊り等の趣味の教室・講習会、▶ 旅行会・親睦会・新年会

関 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567



グラウンドゴルフ大会



囲碁・将棋講座

お知らせのつづき



すべての方



10月11日～20日は
全国地域安全運動

●守ろうよ わたしの好きな 街だから

地域安全運動とは、安全で安心して暮らせるまちを実現するため、地域ぐるみで犯罪等の防止に取り組む活動です。期間中の自主的な防犯対策への取り組みや地域の防犯活動への参加をお願いします。

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

新宿駅東口地区地区計画原案の
縦覧・説明会等

●縦覧・意見書の提出

区域内の土地・建物の所有者、一定の利害関係者で原案の内容に意見がある方は、意見書を提出できます。

縦覧期間 10月15日(水)～29日(水)

縦覧場所 新宿駅周辺まちづくり担当課

意見書の提出方法 任意の用紙に住所・氏名・電話番号・利害関係の内容・地区計画原案の名称と意見を記入し、10月16日(木)～11月5日(水)に郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも地区計画原案の閲覧・意見書の提出ができます。



●説明会

☎ 10月16日(木) ▶ ①午後2時30分～4時、▶ ②午後6時30分～8時

場 新宿ファーストウエスト(西新宿1-23-7)

☎ 10月7日(火)から電話かファックス(4面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で問合せ先へ。各回先着140名。手話通訳あり。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。※新宿区ホームページ(右上二次元コード)でも10月15日(水)に説明動画を公開します。

☎ 新宿駅周辺まちづくり担当課(歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎ (5273)4214・☎ (3209)9227

違反建築防止週間(10月15日～
21日)全国一斉公開建築パトロール

工事中の建築物を対象に実地調査と改善指導の公開パトロールを実施します。

☎ 10月17日(金)午前10時～午後2時

☎ 建築指導課指導係 ☎ (5273)3735

大久保・百人町の一部地域で
屋外のネズミ駆除を実施します

●10月中旬から2か月間実施

上記期間・地域に、屋外でネズミの死骸を見つ

けた場合は、お問い合わせください。
対象地域等詳しくは、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。



☎ 衛生課環境衛生係 ☎ (5273)3841

みどりの推進審議会

☎ 10月21日(火)午前9時30分～11時30分

場 区役所本庁舎第2委員会室

☎ 傍聴を希望する方は10月20日(月)午後5時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。

☎ みどり公園課みどりの係 ☎ (5273)3924・☎ (3209)5595

新宿エコワン・グランプリ

持続可能な社会づくりに向けた環境にやさしい取り組み(現在の活動と実績)を募集します。

部門・対象 ▶ 個人・ファミリー部門…区内で活動する個人・家族、▶ グループ部門…区内で活動するグループ、▶ 環境にやさしい事業者部門…区内で活動実績のある事業者

☎ 所定の応募用紙を郵送か電子メールで12月23日(必着)までに問合せ先へ。応募用紙は環境対策課(本庁舎7階)、問合せ先等で配布しています。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎ https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込みます。応募書類は返却しません。自薦・他薦は問いません。



☎ 環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎ (3348)6277・☎ (3344)4434・☎ info@shinjuku-ecocenter.jp

第23回新宿シティ
ハーフマラソン・区民健康マラソンの
協賛金を募集

●個人協賛金(1口2,000円から)

詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎ https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp)をご覧ください。



☎ 同大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団) ☎ (3232)7701

遺言書を法務局に預けられます

●自筆証書遺言書保管制度

手続き方法や必要書類等、詳しくは、法務省ホームページ(右二次元コード。☎ https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)でご案内しています。



☎ 東京法務局供託第一課 ☎ (5213)1441



人材募集



特別区立幼稚園
臨時的任用教員採用候補者

妊娠出産休暇、育児休業等の教員の代替として働いていただける方の選考を毎月実施しています。

勤務場所 東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

☎ 幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

選考 書類、面接

☎ 選考案内に同封の所定の書類を郵送で特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1、東京区政会館17階)へ。選考案内は区教育指導課(本庁舎4階)で配布しているほか、特別区人事・厚生事務組合教育委員会ホームページ(右二次元コード。☎ https://www.union.tokyo23city.lg.jp/kyoiku/kyoikutop/index.html)から取り出せます。



☎ ▶ 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当 ☎ (5210)9751

▶ 区教育指導課教職員係 ☎ (5273)3078

区民のひろば

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

催し・講座

◆秋季講演会「2026年NHK大河ドラマ「豊臣兄弟!」と小堀遠州」 10月13日(水)午後1時～3時、牛込算笥区民ホールで。☎ 3,000円。

☎ 10月10日(金)までに電話で。先着300名。☎ 午前10時～午後5時に小堀遠州顕彰会事務局 ☎ (6228)1208

◆中国語(普通語)学習会「孔子・中華古典名文を読む」 10月27日(月)午後7時30分～9時、四谷スポーツスクエアで。☎ 無料。

☎ 10月15日(水)までに電話、電子メールで。先着6名。☎ 中華文学会・王 ☎ 090(6487)5278・☎ info@kagocle.com

◆淀橋市場まつり 10月26日(日)午前9時～12時(午前8時30分開場)、淀橋市場(北新宿4)で。野菜・果物の特別販売。☎ 当日直接、会場へ。☎ 午前8時～午後4時に新宿淀橋市場協会 ☎ (3366)6165

◆早稲田大学創立150周年記念事業 日本被団協ノーベル平和賞受賞記念講演会 11月6日(木)午後1時～2時30分、同大学大隈記念講堂大講堂(戸塚町1)で。☎ 無料。

☎ 11月5日(水)までに電子メールで。先着1,000名程度。☎ 同大学Office of the Global Citizenship Center ☎ gcc-info@list.waseda.jp

11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10月7日(火)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(11月4日(火)に弁天町50へ移転)
- 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	6日(木)★ 13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	7日(金)○ 28日(金)★		
	東新宿	10日(月)○ 17日(月)★		
	落合	11日(火)○ 18日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	東新宿	10日(月)	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
育児相談	牛込	14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	6日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	28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	5日(水)	13:00～14:00	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	25日(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による 発達相談
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	28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	6日(木)		
	東新宿	20日(木)		
	落合	26日(水)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	6日(木)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	18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	20日(木)		
	東新宿	17日(月)		
	落合	28日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	13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	7日(金)		
	東新宿	10日(月)		
	落合	11日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	25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	21日(金)	13:00～14:30	
	東新宿	5日(水)	9:00～10:30	
	落合	13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)	14日(金) 産婦人科 全般	14:30～16:30	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。
		25日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		22(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		22(土) 不妊ピア・ カウンセラー による相談	14:00～15:30	
精神保健 相談 (※)	牛込	11日(火) 25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(金)	14:00～16:15	
	東新宿	5日(水)	13:45～16:00	
	落合	20日(木)	14:00～16:15	
依存症 専門相談 (※)	四谷	17日(月)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による 個別相談
うつ専門相談 (※)	落合	6日(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による 個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	10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	牛込	10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	14日(金)		
	東新宿	17日(月)		
	落合	11日(火) 21日(金)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談) (※)	牛込	25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	21日(金)	13:00～14:30	
	東新宿	5日(水)	9:00～10:30	
	落合	13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 11月15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)
場 落合保健センター
図 ㈱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://www17.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>



令和8年1月12日 成人の日

新宿区「はたちのつどい」を開催します

対象の方には、12月上旬～中旬に案内状を発送します。区では、成年年齢18歳での成人式は行わず、20歳の方を対象にはたちのつどいを実施します。

日 令和8年1月12日(祝)午後1時～2時(正午開場)

場 京王プラザホテル(西新宿2-2-1)

対 区内在住の平成17年4月2日～18年4月1日生まれ

内 式典、ステージイベント

司会者を募集します

当日、司会進行のほか、参加者を代表して「はたちの誓い」を発表していただきます。

対 区内在住のはたちのつどい参加者、若干名

申 電話で10月22日(水)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。

固 総務課総務係 ☎(5273)4209・FAX(3209)9947

10月は乳がん月間

乳がん検診を受けましょう

日本人女性の9人に1人が乳がんになるといわれています。自覚症状がなくても40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

乳がん検診(マンモグラフィ)

対 区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(令和8年3月31日時点での年齢。奇数年齢で昨年度未受診の方も受診可)

費 800円(受診には受診券が必要)

固 健康づくり課健診係 ☎(5273)4207・FAX(5273)3930 がん検診

ブレスト・アウェアネスで乳房の健康を守りましょう

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。日頃から乳房の状態をチェックし、しこり等の変化に気付いたら速やかに医師に相談して、早期発見・治療につなげましょう。

女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内)では、女性特有のがんに関する情報提供等をしています。詳しくは、お問い合わせください。

固 同センター ☎(3351)5161・FAX(3351)5166

子どものインフルエンザワクチンの対象を高校3年生相当まで拡大しました

●対象の方には予診票を発送します

対 生後6か月～高校3年生相当(令和7年度時点)

接種期間 令和8年1月31日(出)まで

発送時期 ▶生後6か月～13歳未満…9月25日、▶13歳以上～高校3年生相当(令和7年度時点)…10月10日(金)

※予診票到着前に接種を希望する方はお問い合わせください。予診票は新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申請できます。

固 保健予防課予防係 ☎(3208)2222・FAX(5273)3820

子どものインフルエンザワクチンにフルミスト®点鼻液が加わりました

フルミスト®点鼻液は、鼻腔内に噴霧する経鼻液のワクチンです。子どものインフルエンザワクチンの接種方法は、フルミスト®点鼻液か皮下注射のいずれかです。

自己負担額・接種回数

▶フルミスト®点鼻液…1回1,400円で1回のみ接種可(2歳以上)

▶皮下注射…1回700円で2回まで接種可(生後6か月～13歳未満は2回、13歳以上は1回のみ)

※ワクチンの取扱状況等は各医療機関へお問い合わせください。

※生活保護を受けている世帯等の方の自己負担額は免除となります。

※令和7年7月1日～8月1日生まれて左記接種期間内に皮下注射での接種を希望する方は、保健予防課予防係へお問い合わせください(生後6か月になる前日から接種可)。予診票を発送します。

新宿 うまいもの Search

今月のキーワード 鶏のうまみがたっぷり堪能できるお店を教えてください！

14 水たき 玄海

◆所在地／営業時間 新宿5-5-1(東京メトロ副都心線・丸ノ内線・都営新宿線新宿三丁目駅、丸ノ内線新宿御苑前駅徒歩5分) ☎(3352)3101 月～金曜日午後4時～午後9時、土・日曜日、祝日午前11時～午後9時(年末年始定休)



間もなく創業100年を迎える水たき専門店、玄海。その伝統とこだわりが詰まった逸品が「とりスープ」です。厨房には専用の調理場が設けられ、特注の大鍋で鶏ガラを水ともち米で炊き上げ、塩で味付けしています。使用するのは福島県伊達地方の銘柄鶏「伊達鶏」です。

火にかける時間の見極めは職人技。季節によって異なるそうで、6～8時間かけて炊き上げることで、スープはクリーミーかつまろやかで滋味深い味わいに。「とりスープ」は個包装の商品としても販売しており、自宅でも気軽に味わえます。

接客責任者の大嶽覚さんによると、水たき鍋を召し上がり、「スープを持って帰りたい」というお客さまの声から商品化が実現したそう。水たき鍋の下地としてはもちろん、お味噌汁感覚で青ネギを散らしていただくのもおすすめです。ぜひ、お店やご自宅で鶏のうまみたっぷりのスープを味わってみませんか。

スタッフのイチオシ！



専門店の水たきとりスープ

冷凍で、1人前から個包装になっているので使いやすい。店舗のほかECサイトでも購入できます。