

毎月5・15・25日発行

11/5

令和7年(2025年)

No.2516

広報

新宿
SHINJUKU



TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS

東京2025デフリンピック大会エンブレム

デフリンピックを 応援しよう!!



この秋、日本を舞台に東京2025デフリンピックが開催されます。大会をより楽しむため、見どころや応援方法をご紹介します。



2-3面では区ゆかりの出場選手のインタビューを掲載しています!

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

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)。

土・日曜日もご案内

受付時間：午前8時～午後7時

※11月8日(土)・9日(日)は本庁舎
停電のため休止します。



AIチャットボット

CONTENTS

新宿シンちゃんの焼き印入りあんぱんを販売します…4面 / 新たな区指定文化財2件・区地域文化財2件が決定…5面

令和8年4月入園 認可保育園・認定こども園[保育園機能]等の入園申し込み…12面 / 新宿文化センター×東京フィルハーモニー交響楽団…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「マチヨロ」
App Store



アプリ「マチヨロ」
Google Play ストア

2017年デフリンピック
陸上200m
4×100mリレー
金メダリスト
やまだ まき
山田 真樹 選手
元・曙橋エリア居住

出場種目
●4×100mリレー
●4×400mリレー
●200m
●400m



2023年
第5回ろう者フットサル
世界選手権大会
優勝
いわぶち あい
岩渕 亜依 選手
区内在住

出場種目 ●サッカー女子



10月24日に区長を
表敬訪問されました！



デフリンピックへの思い

前回のブラジル大会は、新型コロナの感染拡大により棄権を余儀なくされたため、今大会では「リベンジを果たす！」という気持ちが強い。この数年間で世界全体のレベルも上がっていますが、あの時の悔しさを忘れずに、金メダルを獲りに全力で挑みます。

今回は東京開催ということもあり、僕にとってもこれまでとは違った特別な大会になると思います。日ごろから応援してくださる皆さんに恩返しができるよう、最高の走りをお見せしたいと思います！

見どころ

スタートのタイミングです。トラック競技は、音声とピストルの号砲を使うのが一般的ですが、僕たちにはその音がきこえません。そこで使われるのがスタートランプです。各選手の足元に置かれたこの装置が「位置について」「よーい」「ドン」を3色の光(3面左下参照)で示し、選手はその合図で一斉にスタートを切ることができます。

また、リレーも掛け声なしでバトンをつなぐ必要があります。いかにスムーズにバトンを手渡せるか、その瞬間もお見逃しなく！

デフリンピックへの思い

私はもともとデフフットサル競技の選手として活動していたので、デフサッカーに出場が決まった時は驚きもありました。今は、聴者・ろう者の共生社会により変化を与えられるよう、少しでもお役に立てればと思っています。

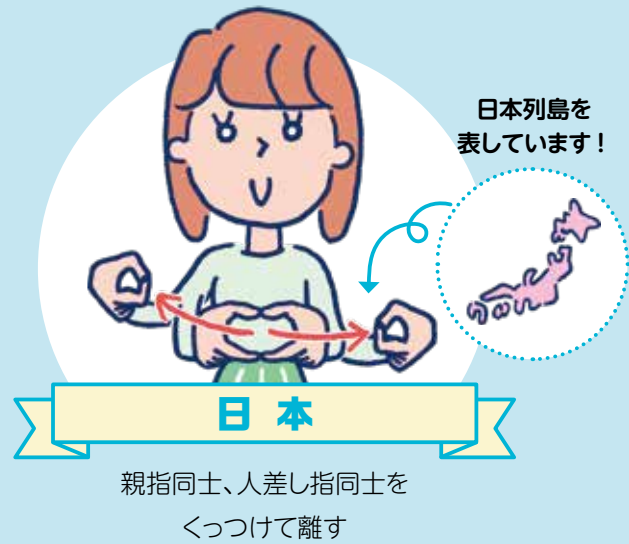
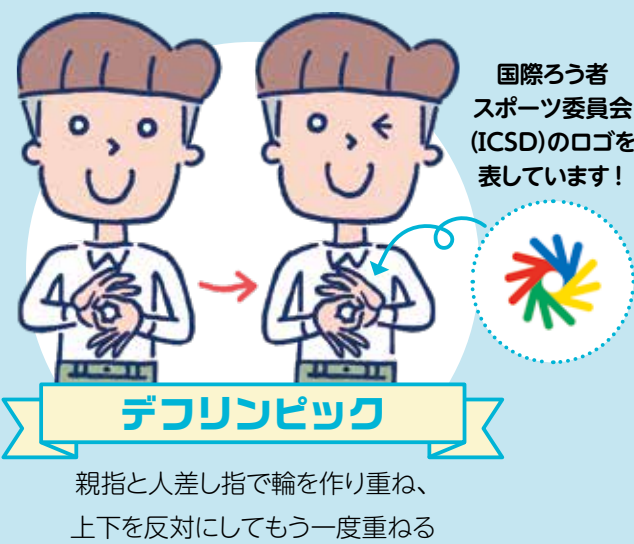
今大会は自国開催ということで、今まで以上に多くの方に見てもらえる機会になると思います。その分プレッシャーもありますが、皆さんにとって応援しやすいようなプレーをしたいですね。

見どころ

ほとんどの団体競技に言えることだと思いますが、「音がきこえない＝声が使えない」状況で得点をあげるためには、メンバー同士の連携が必要不可欠です。

サッカーは駆け引きのスポーツでもあるので、イレギュラーの連続！それに対し、私たちは手話言語やアイコンタクトなど、音以外でコミュニケーションをとりながら臨機応変に対応していく必要があります。競技中の選手同士の連携にぜひ、注目してみてください。

手話言語で応援してみよう！



★ISCSDロゴに関する一切の知的財産権は、国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)が保有し、日本では全日本ろうあ連盟が管理しています。



第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025

日程 11月15日(土)～26日(水) 開催都市 東京都、福島県、静岡県
https://deaflympics2025-games.jp/



詳しくは
こちら

デフリンピックとは？

国際ろう者スポーツ委員会の主催で、4年に1度開催される世界的な規模のきこえない、きこえにくい人のためのスポーツ大会です。東京2025デフリンピックは100周年の記念すべき大会で、夏季・冬季含めて日本では初開催となります。

デフ(Deaf)とは英語で「耳がきこえない」という意味で、コミュニケーションは国際手話言語により行われ、競技運営上の視覚・触覚的な工夫(下記参照)以外はオリンピックとほとんど同じルールで実施されます。

スタートランプで競技開始！

陸上競技・水泳など、スタートの合図が必要な競技では専用のランプが使用されます。選手の準備が完了すると目線の高さや足元のランプが点灯し、色が赤→黄→緑と変化してスタートを知らせます。



競技の状況を視覚・触覚でお知らせ！

サッカーでは、通常副審のみが持つフラッグを主審も持ち、中断の際には大きく振るなどして競技をコントロールします。また、各選手も審判の指示に気付いたら両手を挙げて周囲に知らせるなど、協力しながら競技が進行していきます。

また、柔道では選手の肩をたたくことで「始め」「待て」等の審判の指示を知らせるなど、その他の競技でも、選手が集中して競技に臨めるようさまざまな工夫がされています。



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



©やなせたかし/やなせスタジオ

新宿シンちゃんの焼き印入りあんぱんを販売します



詳しくはこちら

●大久保地域センターまつり「レッツゴー!大久保地域センター」

日 11月8日(土) 場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

●新宿3Rフェスタ

日 11月29日(土) 場 新宿駅西口広場イベントコーナー

●角筈地域センターまつり「わいわい広場」

日 12月7日(日) 場 角筈地域センター(西新宿4-33-7) ほか 問 文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069

JR新宿駅内「EATo LUMINE」
ベーカリーズ シンフォニー
BAKER's Symphonyで定期販売しています(税込200円)
日 12月26日(金)までの金・土曜日
(毎週金曜日午後2時ごろ入荷(各日なくなり次第終了))

11月
8日は

いい歯の日

元気に長生きするためには、歯と口の健康づくりが大切です

乾燥した日が続く秋・冬期はドライマウス(口腔乾燥症)になりやすくなります。

ドライマウスとは

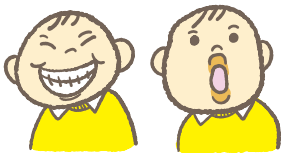
唾液の量が減ることによって起こる口の乾燥状態をいいます。原因として加齢、薬、ストレス等があげられます。

主な症状

口が渇く、飲み込みづらい、食べづらい、話しづらい等の症状が出るほか、虫歯や歯周病の重症化、口臭の悪化、口内炎等を引き起こしやすくなります。

対策

唾液の分泌を促すことが有効です。唾液腺マッサージや口の体操等を実施してみましょう。また、口専用の保湿剤で乾燥感を和らげて、口の粘膜を保護することができます。ドライマウスでお困りの場合はかかりつけ歯科医に相談しましょう。



●16歳以上の方は区の歯科健診をご利用ください

対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。



●お子さんの虫歯予防にフッ素塗布をご利用ください

対象の方には、紫色の封筒に入った受診票(2回分)を4月下旬に発送しました。受診票がない方は、お問い合わせください。



受診期間 令和8年3月31日(火)まで

対 平成30年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さん

◆歯科講演会「インプラントって何?～インプラント治療の基礎知識」を開催します

日 12月6日(土)午後2時～3時30分

場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

対 区内在住・在勤の方、50名程度

申 11月7日(金)～12月4日(休)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。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込めます。



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・☎(5273)3930

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病を正しく知って予防しましょう

糖尿病は、すい臓が分泌するインスリンというホルモンが不足したり、その働きが低下することで、血糖値が高い状態が続く病気です。進行すると神経・目・腎臓の合併症や心臓病、脳血管疾患になりやすくなります。日本の糖尿病患者の大部分を占める2型糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。この機会に普段の生活習慣を見直してみませんか。

※糖尿病は自己免疫疾患等が要因の1型と、生活習慣等が要因の2型があります。

糖尿病予防のポイント

適正体重を保とう

BMIから適正な体重が分かります

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●目標とするBMIの範囲

18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

1日3回の食事は規則正しくとうろく

よく噛んで、腹八分目



バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえよう



こまめに体を動かそう



糖尿病等の生活習慣病について
お気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶牛込☎(3260)6231、▶四谷☎(3351)5161、▶東新宿☎(3200)1026、▶落合☎(3952)7161
問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

元気な高齢者向け介護予防教室

令和8年1月～3月の参加者を募集

会場定内下表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分、各全9回(祝日を除く)

対 区内在住の65歳以上(健康状態により参加をお断りする場合あり)
費 1回100円

申 はがき(1人1枚)に4面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、11月14日(金)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、初めて参加する方を優先して抽選し、結果は全員に11月26日(水)ごろお知らせします。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。

図 地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)
☎(5273)4568

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 初回の日程	定員
シニア脳活 トレーニング教室 認知症の予防 (認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日・午後 令和8年1月13日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後 1月7日	15名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	水曜日・午後 1月7日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 1月13日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 1月8日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 1月9日	20名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者 在宅サービスセンター (細工町1-3)	火曜日・午前 1月13日	7名
	8		木曜日・午前 1月8日	7名
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 1月13日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前 1月13日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前 1月9日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 1月9日	25名

シルバー人材センターの

パソコン教室(Windows11)

回図下表のとおり。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、11月20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11月30日(日)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。

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	12月1日(月)・8日(月) 令和8年 1月7日(水)・14日(水)	午前	①
			午後	②
			午前	③
			午後	④
ワード活用A	アート機能を使った文書作成	12月11日(水)・18日(水) 1月16日(金)・23日(金)	午前	⑤
ワード活用B	ワードの表作成機能を使った文書作成	12月15日(月)・22日(月) 1月19日(月)・26日(月)	午前	⑦
			午後	⑧
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方 表作成	12月2日(水)・9日(水) 1月6日(水)・13日(水)	午前	⑨
			午後	⑩
			午前	⑪
			午後	⑫
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	12月11日(水)・18日(水) 1月16日(金)・23日(金)	午後	⑬
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)	12月15日(月)・22日(月) 1月19日(月)・26日(月)	午後	⑮
			午前	⑯
Windows11 とネット	Windows11の基礎 (検索・生成AI等)	12月10日(水)・17日(水) 1月8日(水)・15日(水)	午前	⑰
			午後	⑱

場 図 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・☎(3209)4288

新たな区指定文化財2件・区地域文化財2件が決定

区では、次のとおり新たに指定文化財2件、地域文化財2件を決定しました。今回の指定・認定で区指定文化財は135件、区登録文化財は57件、区地域文化財は52件になりました。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。

図 文化観光課文化資源係☎(5273)4126



9月5日付で区指定文化財が2件決定、指定されました



●指定史跡
栗本丹洲の墓(若葉2-3、日宗寺)
江戸時代後期に活躍した奥医師で本草学者の栗本丹洲(1756年～1834年)の墓です。画技を生かして多くの図譜を作成し、日本初の昆虫図譜「千蟲譜」等は収載数と正確さから高く評価され、幕末の本草学隆盛に大きな影響を与えました。

●指定有形民俗文化財

諏訪神社の絵馬等奉納物(高田馬場1-12-6、諏訪神社)

同神社に伝わる寛政6年(1794年)～昭和28年(1953年)の絵馬等奉納物61点です。時代性と地域性を反映した特色がみられ、地域の人々と同神社の結びつきを示す重要な資料です(通常非公開)。



8月15日付で区地域文化財2件が決定、認定されました

●地域文化財(歴史分野、生活分野)

慶應義塾大学食養研究所跡(信濃町35、慶應義塾大学病院)
同研究所は、大正15年(1926年)に当時の人口・食糧問題の解決や患者の食事療法の研究を目的に、同大学医学部に設置されました。栄養増進、食事療法、ビタミン学の研究が行われ、特に脚気の原因究明と食事療法で成果をあげました。平成2年(1990年)に廃止となり、64年の歴史に幕を閉じました。



●地域文化財(都市・産業分野、文化・芸術分野)

梅屋庄吉旧居跡(エム・パター大久保撮影所跡)(百人町2-23-27、学生の家)

日本映画界草創期に活躍した実業家・梅屋庄吉(1868年～1934年)が、明治42年(1909年)から昭和9年(1934年)に亡くなるまで暮らした旧居跡です。梅屋は明治39年(1906年)に映画会社エム・パター商會を設立し、映画界を牽引しました。この地では、当時日本へ亡命中だった孫文の支援も行いました。



学童クラブ・ひろばプラス

申込期限は12月5日



令和8年4月から利用するお子さんを募集します。区内在住で保護者が就労・病気等で昼間家庭にいない新小学1～6年生が対象です。開設場所・費用・申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。

学童クラブ

1年間利用できる「定期利用」、土曜日のみ利用できる「土曜日定期利用」、区立小学校の休業期間のみ利用できる「学校休業期間利用」があります。

ひろばプラス

放課後や夏休み等に校庭等の小学校施設を利用して、小学生が自由に活動できる「ひろばプラス」を月～金曜日に実施しています(大久保小学校・新宿養護学校を除く)。

利用時間を午後7時まで延長、長期休業期間等の朝の利用時間を午前8時からに延長しているほか、出欠確認や利用時間を管理して、希望者にはおやつを提供しています(月2,000円)。希望者への個人面談等も実施しています。

☎ 区子ども総合センター児童館運営係 ☎ (5273)4544

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

11月のレシピ

丸ごとピーマンの焼き浸し

ピーマンは、切らないことで苦みを感じにくくなります。包丁を使わず作れる1品です。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・ピーマン …… 4個(160g)
- ・油 …… 大さじ2
- ・水 …… 大さじ3
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・かつお節 …… 適量

(レシピ提供/栗原弘美・管理栄養士)

作り方

- ①ピーマンはキッチンバサミやフォークで全体に切り込みを入れる(爆発防止のため)。種を除く場合は、半分に切って種を取り除く。
- ②フライパンに油をひき、ピーマン全体に焼き色がつくようにヘラで押さえながら、中火で揚げ焼きにする。
- ③②にAを加えてフタをし、音が小さくなったら火を止め、フタを開ける。
- ④③にかつお節を加えて全体に絡める。

☎ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎ (5273)3494

11月12日～25日

「女性に対する暴力をなくす運動」期間



DVや性犯罪・性暴力は、女性が被害者になることが多く、暴力根絶への早急な対応が社会的な課題となっています。いかなる暴力も、決して許されるものではありません。

パープルリボン
(女性に対する暴力根絶のシンボルマーク)

パープルリボン運動等に関する資料展示

展示期間 11月17日(月)～28日(金)

☞ 区役所本庁舎1階ロビー

以下の区相談先にご相談ください

- 区配偶者暴力相談支援センターDV相談ダイヤル ☎ (5273)2670(月～金曜日午前9時～午後5時)
 - 区男女共同参画推進センター悩みごと相談室(ウイズ新宿、荒木町16)
 - ▶ 電話相談 ☎ (3353)2000(月～土曜日午前10時～12時・午後1時～3時30分)
 - ▶ 男性相談員による電話相談 ☎ (3341)0905(土曜日午後1時～3時30分)
 - ▶ 面接相談(月～土曜日午前8時30分～午後5時。☎ (3341)0801へ予約)
- ※面接相談を実施していない日があります。詳しくは、お問い合わせください。
- 区生活福祉課女性相談 ☎ (5273)3884(月～金曜日午前8時30分～午後5時)



昨年の資料展示

その他の相談先

- 東京ウィメンズプラザDV専用ダイヤル ☎ (5467)1721(年末年始を除く午前9時～午後9時)
 - 東京都女性相談支援センター ☎ (5261)3110(月～金曜日午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日・年末年始午前9時～午後5時)
 - 内閣府DV相談ナビ ☎ #8008(お近くの相談窓口の案内)
 - 内閣府DV相談+ ☎ 0120(279)889
 - 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎ #8891
 - 警視庁総合相談センター ☎ (3501)0110
- 夜間・緊急時 ▶ 警察 ☎ 110
- ▶ 東京都女性相談支援センター ☎ (5261)3911(夜間のみ)
- ☎ 区男女共同参画課 ☎ (3341)0801

喫煙所等の整備費用・維持管理費用を助成します

申請は12月26日まで

申し込み方法・要件等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。



◆公衆喫煙所の整備費用の助成

公衆喫煙所(おおむね5㎡以上)を整備する際に、設置費用を助成します。

助成金額 助成対象経費の全額(上限は ▶ 屋内・屋外コンテナ型…1,000万円、▶ 屋外パーテーション型…600万円)

◆公衆喫煙所維持管理費用の助成

区の助成を利用して公衆喫煙所を設置した事業者は、賃料等の経費を助成します。

助成金額 助成対象経費の2分の1(上限は ▶ 屋内・屋外コンテナ型…月10万円、▶ 屋外パーテーション型…月6万円)

◆喫煙専用室等の整備費用の助成

喫煙専用室等(おおむね2㎡以上)を整備しようとする中小事業者等に設置費用を助成します。

助成金額 助成対象経費の10分の9(上限は250万円)

☎ 衛生課管理係 ☎ (5273)3838



(けむいモン)

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

食育セミナー

●みんなで作ると楽しいね！おいしいね！
手まり寿司と野菜たっぷりのみそ汁を作ろう

日 12月13日(土)午前10時～12時
対 区内在住の小学1・2年生のお子さんと保護者、
10組(保護者1名につきお子さん2名まで)

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、
マスク

申 11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。



場 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952) 7161

高齢者・介護

シルバー人材センター会員募集

同センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務等の仕事をしてみませんか。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。

●インターネットで入会申し込みができます

同センターホームページ(右二次元コード。🌐<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から30分程度の入会説明会の動画をご覧いただくと、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 ▶ 11月13日(木)午前10時から・午後1時30分から、▶ 11月18日(火)午後1時30分から

申 電話で問合せ先へ。

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

失敗しない不動産売却

日 12月1日(月)午後1時30分～3時

対 区内在住の50歳以上、20名

申 11月20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。結果は11月21日(金)から当選者にのみお知らせします。

場 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204) 2422

フレイル予防講演会

日 12月12日(金)午後2時～4時

対 区内在住の65歳以上、20名

内 フレイル予防・靴選びの講話と質疑応答
申 11月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。
場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

障害のある方

障害者福祉センターの講座

①いきいき健康講座

日 12月1日～令和8年3月16日(12月29日、令和8年1月12日、2月23日を除く)の月曜日午前10時～11時30分、全13回(8名)

②パソコン講座～年賀状作成

日 ▶ 12月3日～24日の水曜日午前10時～11時30分、▶ 12月4日～25日の木曜日午後1時30分～3時、各全4回(各8名)

持 年賀はがき

③軽体操講座

日 12月10日～令和8年3月25日(12月31日、令和8年1月7日、2月11日を除く)の水曜日午前10時～11時30分、全13回(8名)

共通事項

費 1回100円(減免制度あり)
※②は別途印刷代(5枚まで無料。6枚目以降は片面10円、両面20円)が必要です。

申 11月19日(火)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(②は曜日の別も)、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。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

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

すべての方

東京理科大学オープンカレッジ
割引講座～秋冬期開催分

区と包括連携協定を結んでいる同大学の講座の一部を割引価格で受講できます。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。🌐<https://www.tus.ac.jp/manabi/>)でご案内しています。



場 セントラルプラザ(千代田区飯田橋4-10-1)

対 区内在住の方

場 同大学オープンカレッジ事務局 ☎(5227)6268

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・荒天中止)。

日 ▶ 11月10日(月)・12日(火)・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)、▶ 11月16日(日)・23日(火)・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)

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 11月7日(金)から各日3日前までに電話で問合せ先へ。先着順。

場 区ゲートボール協会・松永 ☎080(1028) 3718

11月11日～17日は「税を考える週間」

●区内小中学生の税の作品展

日 11月11日(火)～17日(月)午前8時30分～午後5時(17日(月)は午後2時まで)

場 区役所本庁舎1階ロビー

場 ▶ 新宿税務署 ☎(6757)7776、▶ 四谷税務署 ☎(3359)4451

●税理士の無料相談

日 場 ▶ ①11月11日(火)午後1時～6時(受け付けは午後5時30分まで)…新宿駅西口広場イベントコーナー、▶ ②11月12日(水)～14日(金)・17日(月)午前10時～12時・午後1時～4時(受け付けは午後3時30分まで)…区役所第1分庁舎1階ロビー、▶ ③11月15日(土)・17日(月)午前10時～12時・午後1時～4時…東京税理士会四谷支部(四谷2-9、NK第7ビル5階)

申 ▶ ①②は当日直接、会場へ、▶ ③は事前に電話で問合せ先へ。

場 ▶ ①②東京税理士会新宿支部 ☎(3369)3235

▶ ①③東京税理士会四谷支部 ☎(3357)4858

新宿区一玉名市協働展

●俳句フォト夏目漱石の旅 第9期優秀作品展

日 11月11日(火)～12月14日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。11月17日(月)・25日(火)、12月1日(月)・8日(月)～12日(金)は休館)

場 新宿区

場 申 当日直接、漱石山房記念館(早稲田南町7)へ。

場 熊本県玉名市観光物産課観光政策係 ☎0968(73)2222

新宿わく☆ワークin柏木
出張相談

●シニアのお仕事探し手伝います

日 11月12日(火)午前9時30分～午後4時

対 都内在住のおおむね55歳以上

内 仕事の相談、地域の求人情報の提供

場 申 当日直接、柏木地域センター(北新宿2-3-7)へ。

場 新宿わく☆ワーク ☎(5273)4510・🌐<https://www.sksc.or.jp/wakuwork.html>



イベントのつづき

秋季高齢者福祉大会

日 11月13日(木)午前10時～午後3時
内 高齢者クラブ会員等の歌や踊りの発表ほか
場 **申** 当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。
問 **地域包括ケア推進課** 高齢いきがい係 ☎(5273) 4567

司法書士の無料相談会

日 11月13日(木)午前10時～午後4時
場 区役所本庁舎1階ロビー
申 11月12日(水)までに電話で問合せ先へ。
問 **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)

薬物乱用防止キャンペーン

日 11月15日(土)午後2時30分～3時30分
場 JR新宿駅東口広場
内 ポスター・標語受賞作品等の展示、グッズ等の配布
主 東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
問 **衛生課医薬衛生係** ☎(5273)3845

新宿かしわまつり

日 11月16日(日)午前10時30分～午後2時30分
内 青果販売、模擬店、フラワーアレンジメント体験、バルーンアート、キッチンカーほか
申 当日直接、会場へ。
場 **圃** **柏木地域センター**(北新宿2-3-7) ☎(3363) 7036

健康体験コーナー

●**協働推進基金一般事業助成**
日 11月16日(日)午前10時30分～午後2時30分
対 区内在住の方、50名
内 骨密度・肌年齢・脳年齢・野菜摂取量測定、AGEs(老化の原因物質)検査(各測定に参加した方は、午後0時30分～1時に実施する健康セミナーに参加可)
費 500円
場 **申** 当日直接、柏木地域センター(北新宿2-3-7)へ。先着順。
問 **NPO法人臨床検査支援協会** ☎(5937)1396

新宿NPO活動交流事業

●**「NPO×企業×サステイナブルコーヒー」～一杯のコーヒーから「持続可能性」と「循環」について考えよう**
日 11月21日(金)午後6時～9時
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 **圃** **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

しんじゅく若者Web会議
傍聴者を募集

日 11月22日(土)午前10時～午後0時30分
場 区役所本庁舎6階第4委員会室
申 11月19日(水)午後5時までに所定の申込書を郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。定員15名程度。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員にお知らせします。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 **区政情報課広聴係**(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4065・☎(5272) 5500



サロンコンサート

●**子どもから大人まで誰でも楽しめる
ハーモニカのアンサンブル**
日 11月22日(土)午後2時～2時40分
申 当日直接、会場へ。先着90名。
場 **圃** **四谷地域センター**(内藤町87) ☎(3351) 3314

いきいきウォーク新宿

●**アカデミックなまちで昭和レトロと
自然を堪能**
日 **時・集合場所等** 11月28日(金)午前9時30分に戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)集合、午後0時30分ごろ鶴巻南公園(早稲田町78)で解散
内 初心者向けの歩き方教室とウォーキング(約4km)、健康遊具を使った運動の体験
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 11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30名。
問 **健康づくり課健康づくり推進係** ☎(5273) 3494・☎(5273)3930



みどりの講座

●**クリスマスを彩る花の寄せ植え作り**
日 11月29日(土)午前10時～11時30分
場 環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)
※作品は同園内に展示します(持ち帰り不可)。
対 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名
申 はがきに4面記入例のほか参加人数、在勤・在学の方はその別を記入し、11月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。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 **みどりの公園課みどりの係**(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924



ささえーる 中落合フェスタ

4周年記念イベントです。当日直接、会場へおいでください。一部、事前申し込みが必要な催しがあります。詳しくは、お問い合わせください。
日 ▶①11月28日(金)、▶②29日(土)いずれも午前10時～午後3時30分
内 ▶①利用団体の活動発表、からだ元気体操、新宿いきいき体操体験会ほか、▶②手拭い染め等のワークショップほか
持 体操体験会参加者は運動靴とフェイスタオル
場 **圃** **同館**(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

ささえーる 薬王寺の講座

●**ウォーキング講座**
日時・集合場所等 12月2日(水)午前9時30分に同館集合、正午ごろ北の丸公園(千代田区北の丸公園1-1)で解散
対 区内在住の方、20名
●**パソコン講座**
日 12月5日(金)・12日(金)・19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
●**スマートフォン講座**
日 12月10日(水)午後2時～4時
対 区内在住の60歳以上、5名
共通事項
申 11月19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 **圃** **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)

女性のための健康セミナー2025

日 **内** ▶12月3日(水)午後2時30分～4時…「足のSOSを見逃すな!—今こそ知っておきたい中高年の足トラブル」、▶12月6日(土)午後1時30分～3時…「生理の時にもう困らない—知っておきたい産婦人科の最新情報」
対 区内在住・在勤・在学の方、各回45名
申 11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。託児あり(未就学児対象、各回5名)。
場 **圃** **同** **四谷保健センター**(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



リサイクル講座

●**古布から干支のぬいぐるみ作り**
日 12月4日(木)午後1時～4時
対 区内在住・在勤の方、20名
費 300円(材料費等)
持 古布(35cm×15cmを1枚)、手芸用の綿、裁縫道具、筆記用具
主 新宿環境リサイクル活動の会



イベントのつづき

■往復はがきに4面記入例のほか参加人数を記入し、11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 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)

女性の健康づくりサポーター養成講座

●理学療法士が伝える女性のライフステージと身体のメンテナンス方法
日 12月6日(土)午前10時～11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・在学の方、40名
申 11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。
関 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161

成年後見入門講座

●制度を知って、今後に備えよう
日 12月9日(火)午後2時～4時
場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)
対 区内在住・在勤・在学の方、40名
申 12月2日(火)までに電話か郵送(必着)・ファックス・電子メール(4面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックスで申し込みの方はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にのみお知らせします。申し込みフォーム(右二次元コード。📄 <https://forms.gle/TprCQHBDYeErLsib6>)からも申し込みます。
関 区成年後見センター(〒169-0075 高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・📠(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

男性料理教室

●パパにおまかせ！華やかパーティー料理
日 12月10日(水)午前10時30分～午後0時30分
対 区内在住・在勤の男性、12名
メニュー トマトとチーズの揚げないロールカツ、五種のごまデリサラダ、かぶの豆乳スープ
申 11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。
場 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

心臓病を防ぐ！知っておきたい
高血圧と生活習慣

日 12月12日(金)午前10時～11時30分
対 区内在住・在勤の方、30名
内 循環器専門医による高血圧等の生活習慣病予

防に関する講演、質疑応答
申 11月7日(金)～28日(金)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。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 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・📠(3952)9943

統合失調症家族教室

日 ① 12月12日(金)午前10時～午後4時…「統合失調症の症状・治療・対応」「家族の接し方1～家族SST」「家族の接し方2～当事者の話」、② 12月22日(月)午後2時～4時…「家族の接し方3」、③ 令和8年1月19日(月)午後2時～4時…「本人を支える制度と社会資源」、全3回
場 ① 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)、② 東新宿保健センター(新宿7-26-4)、③ 障害者生活支援センター(百人町4-4-2)
対 区内在住で統合失調症と診断された方のご家族、25名
申 11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。
関 四谷保健センター ☎(3351)5161

新宿シングルス&ダブルス
Pリーグ卓球大会

男子シングルス、女子ダブルスのリーグ戦(男女別)です。① 上級・② 中級・③ 初級のいずれかのランクを選んで参加してください。
日 12月18日(水)午前9時～午後4時
場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)
対 18歳以上(高校生以下は不可)、男子…42名(▶ 会員と区内在住・在勤の方…37名、▶ その他…5名)、女子…115組(会員と区内在住・在勤の方のみ)
費 ▶ 男子…会員と区内在住・在勤…1,300円、その他…1,500円、▶ 女子…1組2,500円(保険料等)
後援 新宿区
申 往復はがきに4面記入例のほかランク(①②③の別)・参加者全員の氏名・性別・年齢を記入し、11月12日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
関 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

新宿年末クリーン大作戦

●新宿駅周辺の清掃活動にご参加を
お近くの集合場所に、清掃のできる服装でおいでください。清掃用具(ゴミ袋・ゴミバサミ)は貸し出します。参加者にはタオル・軍手を配布します(数に限りあり)。
日 12月19日(金)午前7時30分～8時30分(午前7時20分集合。雨天中止)
場 ▶ 新宿駅東口地区…新宿駅東口広場
▶ 歌舞伎町地区…歌舞伎町シネシティ広場

▶ 新宿駅西口地区…新宿駅西口モード学園コワーキング前歩道
申 団体で参加の方は12月12日(金)までに参加票を郵送(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(上二次元コード)からも申し込みます。参加票は問合せ先等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。
関 ごみ減量リサイクル課まち美化係(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)4267・📠(5273)4070



一般向け

四谷図書館 ☎(3341)0095
▶ 英語多読体験会「やさしい絵本から始める」(11/24)
鶴巻図書館 ☎(3208)2431
中町図書館 ☎(3267)3121
▶ 鶴巻図書館×中町図書館連携事業「能楽体験～矢来能楽堂で日本の伝統芸能にふれる」(11/30)
北新宿図書館 ☎(3365)4755
▶ 新宿歴史学講座「新宿駅の歴史～新宿駅開業140周年にちなんで」(11/30)
下落合図書館 ☎(3368)6100
▶ 型染め体験！小箱orサコッシュ(11/30)
戸山図書館 ☎(3207)1191
▶ 郷土史講座「新宿ゆかりの文人 八雲とセツの物語」(12/6)

子ども向け

中央図書館 ☎(3364)1421
▶ きみのとなりのふしぎなせかい(11/23)
戸山図書館
▶ 作って不思議 トリックアート工作会(12/7)
北新宿図書館
▶ 子ども読書リーダー講座「『本の福袋』をいっしょに作ろう！」(12/13)

中高生向け

中町図書館
▶ 東京理科大学連携講座「わくわく数学探究 目指せスパイ！？秘密の数学暗号を作ろう！！」(11/29)

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



中高生向け

お知らせ



まちや暮らしに関する情報を掲載しています



こども・教育



奨学生を募集します

要件等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

●島田育英基金奨学生

㊦令和8年4月に高等学校・高等専門学校へ入学、中等教育学校(後期課程)に進学する方、15名程度
支給額 12万円

●新宿区奨学生(貸付・無利子)

㊦令和8年4月に高等学校・高等専門学校・専修学校の高等課程へ入学、中等教育学校(後期課程)に進学する方、20名程度

貸付額 ▶国公立…20万円、▶私立…50万円

※免除規定があります。

共通事項

㊦所定の申請書等を12月12日(金)までに▶区立中学生は直接、各中学校へ、▶私立中学生は郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布しているほか、区立中学校に在籍している方には学校で配布します。

㊦教育調整課管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)3070



すべての方



区コールセンター しんじゅくコール ☎(3209)9999・㊦(3209)9900の休止

本庁舎の停電のため休止します。

休止日程 11月8日(出)・9日(日)

㊦区政情報課広報係 ☎(5273)4065

食品衛生カレンダー2026の配布

11月10日(月)から衛生課(第2分庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・保健センターで配布します(1人につき1部。数に限りあり)。

㊦衛生課食品保健係 ☎(5273)3827



守ろう! 適正飲酒

●11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

飲酒による健康障害のリスクは年齢・性別・体質等による個人差があり、適正量も異なります。

また、飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、健康障害のリスクは低下します。ご自身の適正な純アルコール量を把握し、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

●純アルコール量計算

厚生労働省ホームページ(右二次元コード。㊦<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>)で飲んだお

酒の純アルコール量やお酒の分解にかかる時間が確認できます。

㊦健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



防災行政無線によるJアラート 全国一斉試験放送

Jアラートとは、弾道ミサイル情報・緊急地震速報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を区市町村の防災行政無線等を自動起動して、国から住民に瞬時に伝達するシステムです。

緊急時、迅速・確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れます。

㊦11月12日(火)午前11時から

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)、▶「こちらは、ぼうさい新宿です」

※放送の前後にチャイム音が流れます。

㊦危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874

子ども・子育て会議

㊦11月12日(火)午後6時～8時

㊦区役所本庁舎6階第2委員会室

㊦傍聴を希望する方は11月11日(火)までに電話で問合せ先へ。

㊦子ども家庭課管理係 ☎(5273)4260

区民の声委員会

●区政に関する苦情をお聞きます

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(上二次元コード)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。

委員 ▶^{ももはらしんいちろう}桃原慎一郎委員(11月1日再任)

▶^{たかみゆきお}高見之雄委員(7月1日再任)

▶^{あおきゆうこ}青木優子委員(11月1日就任)



㊦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

この冬を健康で過ごすために

新型コロナやインフルエンザウイルスに感染すると、発熱・咳・体のだるさ等の症状のほか、重症化すると肺炎等を併発することがあるため、予防が大切です。

高齢者や基礎疾患をお持ちの方等重症化リスクが高いとされる方にはワクチン接種をお勧めしています。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。

主な予防方法 ▶こまめな手洗い、▶マスクの着用、▶咳やくしゃみをする時はティッシュ等を口・鼻にあてて、▶栄養・休養を取り体調を整える、▶換気と適切な湿度(50～60%)の保持

㊦▶健康相談等…保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

▶予防接種…インフルエンザ・新型コロナワクチンコールセンター ☎(3208)2222



新型コロナ



インフルエンザ

区営住宅入居者を募集

詳しくは、住宅課・区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・四谷・鶴巻図書館で11月14日(金)～26日(火)(休館日を除く)に配布する募集案内をご覧ください。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも取り出せます。

募集戸数 18戸

㊦募集案内に折り込みの申込書を11月28日(必着)までに郵送で問合せ先へ。

㊦住宅課区立住宅管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3787



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・イベント

老後を自分らしく生きるために!～遺言とともに成年後見制度で守る暮らしの安心

11月15日(出)▶セミナー…午後2時～4時、▶ミニ相談会…午後4時10分～4時30分、四谷保健センターで。費無料。㊦当日直接、会場へ。先着60名。㊦成年後見支援センター ヒルフェ ☎(3476)5131

12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11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 〒162-0851 弁天町50
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	4日(木)★ 11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	5日(金)◎ 26日(金)★		
	東新宿	1日(月)◎ 8日(月)★		
	落合	9日(火)◎ 23日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	四谷	5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	9日(火)		
母親学級 (※)	牛込	6日(土) 13日(土)	9:30～12:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制 ▶1日目…沐浴実習、歯の健康 ▶2日目…分娩の経過・産後の生活、食事の話
	落合	9日(火) 16日(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	12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	4日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	19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	3日(水)	13:00～14:00	
育児 (双子の会) (※)	落合	23日(火)	10:00～11:30	予約制。クリスマス会・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	26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	4日(木)		
	東新宿	18日(木)		
	落合	17日(水)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	4日(木)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	16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	18日(木)		
	東新宿	15日(月)		
	落合	12日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	11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	5日(金)		
	東新宿	1日(月)		
	落合	9日(火)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	23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
	東新宿	3日(水)		
	落合	4日(木)		
女性の健康 専門相談 (※)	女性の健康支援センター(四谷)	12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。
		20日(土) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健 相談 (※)	牛込	9日(火) 23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	22日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	1日(月)	9:15～11:30	
		16日(火)	13:45～16:00	
うつ専門相談 (※)	四谷	10日(水)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
			14:00～16:15	
パーキンソン 体操教室	東新宿	1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	8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	8日(月)		
	東新宿	10日(水)		
	落合	16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	23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。
	東新宿	3日(水)		
	落合	4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、新宿区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。

日 12月20日(土)・21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 東新宿保健センター

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)



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、国立国際医療センター内) ☎・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)

HP <https://www.iryouteikyouseido.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4月入園

認可保育園・認定こども園〔保育園機能〕等の入園申し込み

令和8年4月の入園希望の申し込みを受け付けています。受け入れ月齢は園によって異なります。国・東京都の支援策等により、全てのお子さんの基本保育料は無償です。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

☎ 保育課入園・認定係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4527

対 保護者の就労・病気・出産等で保育を必要とする方

必要書類 ▶ 入園(転園)申込書、▶ 保育の必要性を確認できる書類(就労証明書・診断書等)

申込書等の配布場所 保育課、認可保育園、認定こども園、特別出張所(新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも取り出し可)

申 12月5日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。窓口で申し込む場合は、電話予約が必要です。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、電子申請もできます。



新宿文化センター×東京フィルハーモニー交響楽団

新宿文化センター合唱団演奏会 マラー交響曲第2番「復活」に区内在住の方をご招待



©上野隆文

同センターのリニューアルを記念し、同演奏会に区内在住の方10組20名を無料招待します。

☎ 令和8年3月22日(日)午後3時から(午後2時30分開場)

出演 アンドレア・バッティストーニ(左写真。指揮)、東京フィルハーモニー交響楽団、新宿文化センター合唱団ほか

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、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

※未就学児は入場できません。

場 同センター(〒160-0022新宿6-14-1)

☎(3350)1141・HP <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/?p=42266>



チケット販売

▶ 一般…SS席9,000円、S席8,000円、A席6,000円、▶ 区民・合唱団員割引…SS席8,500円、S席7,000円、A席5,000円、▶ 友の会割引…SS席8,300円、S席6,500円
※購入方法はお問い合わせください。

新宿 うまいもの Search

今月のキーワード

寒い日にぴったりな、心まで温まる肉まんが買えるお店を教えて！

15

神楽坂五〇番 総本店

◆所在地／営業時間 神楽坂4-3、近江屋ビル1階(東西線神楽坂駅徒歩6分、都営大江戸線牛込神楽坂駅徒歩5分、JR・有楽町線・南北線飯田橋駅徒歩4分) ☎(5228)8450 午前11時～午後8時(無休。年末年始は要確認)



1957年創業、神楽坂に長く居を構える「神楽坂五〇番」は、大きく食べ応えのある肉まんが知られています。肉まんの餡に使用するの、国産の豚肉とキャベツ。他店でよく使われる玉ネギではなく、キャベツを肉に合わせることで、肉の脂身から出る旨みをキャベツが吸い、当店の肉まんではしか食べられない味と食感を生み出しています。

肉本来の味をしっかりと味わえる比較的あっさりとした味付けと、肉のジューシーさが特徴。ボリュームなのにさらにもう一つと手が出てしまうおいしさです。保存料や添加物を使用していないので、お子さんが食べるのにも安心です。

他にも、タケノコやシタケ、うずらの卵などの具がたっぷり入った五目肉まんをはじめ、季節の限定商品なども人気で、今秋は和栗まん、しいたけまんも12月まで販売予定です。種類の多さに、「今日は何を買おうか」と目移りしながら悩むのも楽しい店です。

スタッフのイチオシ！



肉まん

肌寒い季節に食べたくなる、ボリューム満点の逸品。肉汁たっぷりリピーター続出です。

新宿区
公式SNS



X(旧Twitter)
@shinjuku_info



Instagram
@shinjuku_city_official



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名／新宿区



YouTube
「新宿区公式チャンネル」