

12月3日～9日は  
**障害者週間**

誰とでも  
コミュニケーション

**広がる輪**



☎ 障害者福祉課福祉推進係 ☎ (5273)4516・FAX (3209)3441

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

年末年始の資源・ごみの収集 12月31日～1月3日は収集作業をお休みします…4面  
ゴジラ新宿観光特使10周年イベント…12面

「広報新宿」新聞折込日の変更

次号12月15日号は、12月14日(日)の朝刊に折り込みます。

☎ 区政情報課広報係 ☎ (5273)4064・FAX (5272)5500

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





## 聴覚 集団補聴システム

**Q.** 会議や講演会等で  
会議室内の音声等が  
うまく聞き取れないときは？

**A.** 難聴等の方には、会議室内の音声伝わりやすくなる  
「**集団補聴システム**」(下記3種)があります！

- ▶ **ヒアリンググループ**…補聴器や専用トランスミッターで、周囲の騒音に邪魔されずに音声を伝えます。
- ▶ **FM補聴**…FM補聴器での使用が認められている周波数を利用し、広いエリアを混信することなく音声を伝えます。
- ▶ **赤外線補聴**…室内にラジエーターを設置することで、専用トランスミッターから高音質で音声を伝えます。



## 聴覚 遠隔手話サービス・ 電話代理支援サービス

**Q.** 手話を利用して  
区役所へ問い合わせる  
方法は？

**A.** 聴覚に障害がある等で電話が困難な方が  
自宅から区へ電話で問い合わせる場合は「**電話代理支援サービス**」を、  
区窓口では「**遠隔手話サービス**」を利用できます！

タブレット端末・スマートフォン等からコールセンターのオペレーターを介して、  
手話や文字を読み取り、音声で相手(区職員)に伝えます。



# 障害者の方との意思の疎通には こんな方法があります！



## 視覚 ユニボイス

**Q.** 自治体からの  
刊行物等の文字情報等を  
音声で聞きたいときは？

**A.** 視覚障害のある方には  
文字を読み上げてくれる  
「**ユニボイス**」があります！

右下に半円状のカットが入った刊  
行物(左下図)には、各ページに二次元  
コード(ユニボイス)が付いており、専用  
アプリで読み上げます(アプリ  
のダウンロードが必要)。



## 聴覚 ヨメテル

**Q.** 声が聞き取り  
にくい、電話を利用  
したいときは？

**A.** 相手の声が聞き取りにくく  
一般の電話を利用できない方には  
「**ヨメテル**」があります！

電話相手の返答を全て文字情報に変換してくれるので、  
画面上で声が読めます(アプリの登録が必要)。



## 聴覚 電話リレー サービス

**Q.** 手話を利用する方と  
電話をしたいときは？

**A.** ろう者の方と  
手話で電話をする際は  
「**電話リレーサービス**」  
があります！

スマートフォン等からコールセ  
ンターのオペレーターを介して、  
手話・文字・音声で電話を利用で  
きます(利用契約が必要)。



各ツールについて詳しくは、お問い合わせください。  
☎障害者福祉課福祉推進係 ☎(5273)4516・☎(3209)3441

## 12月3日 ～9日は 障害者週間

社会の中で提供されている設備やサービス等は、障害のある方には利用が難しく、活動を制限してしまうバリアになっていることがあります。障害のある方から「社会的なバリアを取り除いてほしい」という意思が示された場合は、できる範囲で、バリアを取り除くために必要な合理的配慮を行うことが必要です。

☎障害者福祉課福祉推進係 ☎(5273)4516・☎(3209)3441

〳 知的障害のある方を対象とした施設 〳

新宿生活実習所(ばればれ福祉園)は弁天町50に移転しました

## 障害者週間に合わせて イベント開催中！

障害のある方への理解を深めるため、さまざまな取り組み・催しを実施しています。  
☎障害者福祉課事業指導係 ☎(5273)4253・☎(3209)3441



### 障害者 作品展

☎12月8日(月)午後3時まで  
☎四谷地域センター(内藤町87)  
☎絵画、小物、絵本ほか



わたしたちが描きました

どの色をどこに置くか、  
自分で考えて決めました。

花火をバランスよく  
配置するのを頑張りました。

色味の調整などで、遠近感を出したのがポイントです。



遠藤里子さん  
作品名「ひかり」



野本大作さん  
作品名「夏の花火」



飯塚勝久さん  
作品名「朝焼けの富士」



### 障害者理解啓発 パネル展

☎12月10日(木)まで  
☎区役所本庁舎1階  
ロビー  
☎障害者週間に  
関するポスター・資料  
ほか



### 手づくり マーケット

区の障害者福祉  
施設が共同でバザー  
ルや作品展を開催し  
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

# 年末年始の資源・ごみの収集



12月31日～1月3日は収集作業をお休みします



令和7年度の  
収集日

右表の収集最終日・開始日を確認し、収集日の午前8時までに出してください。年末年始は、資源やごみの量、交通事情により収集時間が変わる場合があります。

問 ▶ 新宿清掃事務所 ☎ (3950)2923

▶ 新宿東清掃センター ☎ (3353)9471

▶ 歌舞伎町清掃センター ☎ (3200)5339



年末年始の資源・  
ごみ収集

#### ●資源・ごみを収集する曜日は地域ごとに決まっています

##### ◆燃やすごみ

★水・土曜日の地域は1月4日(日)に「燃やすごみ」のみ収集します。

| 収集地域     | 令和7年 収集最終日 | 令和8年 収集開始日 |
|----------|------------|------------|
| 月・木曜日の地域 | 12月29日(月)  | 1月5日(月)    |
| 火・金曜日の地域 | 12月30日(火)  | 1月6日(火)    |
| 水・土曜日の地域 | 12月27日(土)  | 1月4日(日)★   |

##### ◆金属・陶器・ガラスごみ

| 収集地域         | 令和7年 収集最終日 | 令和8年 収集開始日 |
|--------------|------------|------------|
| 1・3番目の月曜日の地域 | 12月15日(月)  | 1月5日(月)    |
| 1・3番目の火曜日の地域 | 12月16日(火)  | 1月6日(火)    |
| 1・3番目の水曜日の地域 | 12月17日(水)  | 1月7日(水)    |
| 1・3番目の木曜日の地域 | 12月18日(木)  | 1月15日(木)   |
| 1・3番目の金曜日の地域 | 12月19日(金)  | 1月16日(金)   |
| 1・3番目の土曜日の地域 | 12月20日(土)  | 1月17日(土)   |
| 2・4番目の月曜日の地域 | 12月22日(月)  | 1月12日(祝)   |
| 2・4番目の火曜日の地域 | 12月23日(火)  | 1月13日(火)   |
| 2・4番目の水曜日の地域 | 12月24日(水)  | 1月14日(水)   |
| 2・4番目の木曜日の地域 | 12月25日(木)  | 1月8日(木)    |
| 2・4番目の金曜日の地域 | 12月26日(金)  | 1月9日(金)    |
| 2・4番目の土曜日の地域 | 12月27日(土)  | 1月10日(土)   |

◆資源 古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、資源プラスチック(製品プラスチック・容器包装プラスチック)、びん、缶、ペットボトル、スプレー缶・カセットボンベ、乾電池等

| 収集地域   | 令和7年 収集最終日 | 令和8年 収集開始日 |
|--------|------------|------------|
| 月曜日の地域 | 12月29日(月)  | 1月5日(月)    |
| 火曜日の地域 | 12月30日(火)  | 1月6日(火)    |
| 水曜日の地域 | 12月24日(水)  | 1月7日(水)    |
| 木曜日の地域 | 12月25日(木)  | 1月8日(木)    |
| 金曜日の地域 | 12月26日(金)  | 1月9日(金)    |
| 土曜日の地域 | 12月27日(土)  | 1月10日(土)   |

#### ◎粗大ごみ

粗大ごみ受付センター ☎ (5304)8080(日曜日、12月29日(月)～1月3日(土)を除く午前8時～午後7時)・🌐 <https://www.shinjuku-sodai.com/>

◎家電4品目(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン、洗濯機・衣類乾燥機)

家電リサイクル受付センター ☎ 0570(08)7200(土・日曜日、祝日、12月29日(月)～1月2日(金)を除く午前9時～午後5時)・🌐 <https://kaden23rc.jp/>

#### ◎パソコン

▶ 宅配便で回収…リネットジャパンリサイクル(株) ☎ 0570(085)800(12月29日(月)～1月3日(土)を除く午前10時～午後5時)・🌐 <https://www.renet.jp/>

▶ メーカー等が回収…パソコン3R推進協会 ☎ (5282)7685(土・日曜日、祝日、12月29日(月)～1月2日(金)を除く午前10時～午後5時)・🌐 <https://www.pc3r.jp/>



粗大ごみ  
受付センター



家電リサイクル  
受付センター



リネットジャパン  
リサイクル(株)



パソコン3R  
推進協会

## ご家庭で不用になったリチウムイオン電池等の 小型充電式電池を処分するには



VOL.94



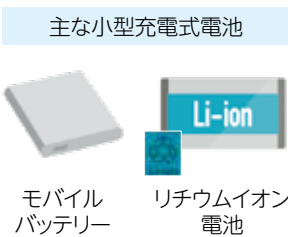
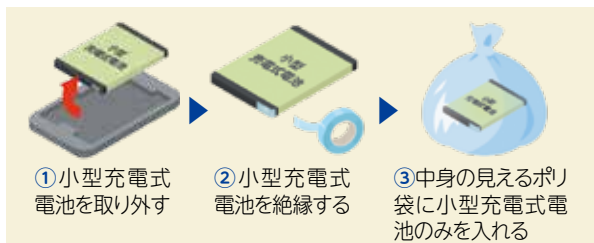
JBRC  
ホームページ



新宿区  
ホームページ

ご家庭で使用する家電製品に内蔵されている小型充電式電池(リチウムイオン電池・ニカド電池・ニッケル水素電池)やモバイルバッテリーは、処分方法に注意が必要です。

▶ ごみ集積所で回収します…週1回の資源の日に、電極や端子をテープで絶縁し、中身の見えるポリ袋に入れて出してください(下図参照)。



主な小型充電式電池

モバイル  
バッテリー

リチウムイオン  
電池

▶ 販売店でも回収しています…メーカー等(JBRC)がリサイクルする制度です。回収協力店は、JBRCホームページ(右上二次元コード左。🌐 [https://www.jbrc.com/general/recycle\\_kensaku/](https://www.jbrc.com/general/recycle_kensaku/))で確認できます。

▶ 破損や膨張している場合…新宿清掃事務所・各清掃センターへ直接、お持ちください。

▶ 内蔵電池が取り外せない場合…無理に分解せず、金属・陶器・ガラスごみの日に、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。

問 ▶ 新宿清掃事務所(下落合2-1-1) ☎ (3950)2923

▶ 新宿東清掃センター(四谷三栄町10-16) ☎ (3353)9471

▶ 歌舞伎町清掃センター(歌舞伎町2-42-7) ☎ (3200)5339

新宿区×よしもと ワクワク！

スポーツ体験プロジェクト

バレーボールを

体験してみよう

講師

オリンピックに3大会連続で出場した、大林素子さん(右上写真)が講師を務めます。

回

1月17日(土)午後1時～2時45分

場

新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対

小学生、60名

申

電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか、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(質問▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がiii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、▶④バレーボール競技経験、▶⑤実施後アンケートへの回答可否)を記入)で、12月22日(月)午後3時まで(はがきは12月22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://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp/>)からも申し込みめます。定員に空きがある場合は、1月6日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

問

吉本興業(株)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

吉本芸人

ゲスト

八木真澄(サバンナ)

ゲスト

ロッキー(野性爆弾)

ゲスト

三浦リョースケ(あさがお)

司会

キクチウツカナイ。

区オリジナル3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験してみませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日

1月15日(木)午後2時～4時

場

戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対

区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申

12月8日(月)～23日(火)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。

問

▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係  
▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係☎(5273)3839  
▶しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

新宿いきいき体操

新宿ごっくん体操

しんじゅく100トレ

外部評価実施結果

区の施策や事業がどのような成果をもたらしているかを分析・検証する行政評価を実施しています。

外部評価は、学識経験者・区民・区内各種団体の構成員で構成する外部評価委員会が内部評価実施結果を踏まえて区民の視点で評価するものです。

令和7年度は、外部評価委員会からの行政評価制度見直しに向けた提言を踏まえ、新たな手法を試行し、3つのテーマ・6の計画事業・15の経常事業について、外部評価を行いました。なお、計画事業は、事業を構成する一つ一つの事業(枝事業)ごとに評価しました(事業数は枝事業を含む全11事業)。

区長報告の様子

評価結果

テーマ別評価では、3つのテーマのうち、2つのテーマを「おおむね良好」と評価し、1つのテーマを「やや不十分」と評価しました。計画事業の評価では、枝事業を含む11事業のうち、9事業を「計画どおり」と評価し、2事業を「計画以下」と評価しました。また、経常事業の評価では、15事業のうち、14事業を「適切」と評価し、1事業を「改善が必要」と評価しました。

実施結果報告書の閲覧

企画政策課(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(区政情報センターでは有償頒布あり)  
※新宿区ホームページ(右下二次元コード)でもご覧いただけます。

内部評価・外部評価実施結果へのご意見を募集しています

12月26日(金)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)で募集します。ご意見は、内部評価・外部評価実施結果を踏まえて行う区の総合判断の参考にします。

問

企画政策課☎(5273)3502

健康診査を受けましょう

年に1度の健康チェック

場

区の指定医療機関

対

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(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。

がん検診も受けましょう～内視鏡検査は1月31日まで

加入している健康保険に関係なく受診できます。検診の種類は右上表のとおりです。

受診方法等詳しくはこちら

新宿区ホームページ

健診特設サイト

| がん検診の種類        | 対象(年齢は令和8年3月31日時点)         | 費用※1   |
|----------------|----------------------------|--------|
| 胃内視鏡(胃カメラ)     | 50歳以上(胃部エックス線は40歳～49歳も受診可) | 2,000円 |
| 胃部エックス線(バリウム)  |                            | 1,900円 |
| 大腸がん(便潜血検査)    | 40歳以上                      | 600円   |
| 胸部エックス線        | 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※2           | 1,200円 |
| 子宮頸がん(子宮頸部細胞診) | 20歳以上の偶数年齢の女性※3            | 900円   |
| 乳がん(マンモグラフィ)   | 40歳以上の偶数年齢の女性※3            | 800円   |
| 前立腺がん          | 50歳以上の男性                   | 200円   |

※1…特別区民税が非課税の世帯・生活保護等を受けている世帯の方は、免除制度があります(受診前に申請が必要)。

※2…1日の喫煙本数×喫煙年数(過去の喫煙年数を含む)が600以上の方です。

※3…令和6年度に検診を受診していない方は、奇数年齢でも受診できます。

問

健康づくり課健診係☎(5273)4207

広報新宿の個別配達に関するお問い合わせは、広報新宿個別配達コールセンター☎(5358)9537(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)・FAX(3361)0755へ。



# 区職員の給与・職員数の状況等

区職員の給与・定員管理に関する職員数の状況等の概要をお知らせします。  
●人事課▶職員給与等…給与福利係☎(5273)4057  
▶職員数の状況等…人事係☎(5273)4053

## 職員の給与等

### ◆人件費の状況(地方財政状況調査より)

| 区分    | 住民基本台帳人口<br>(令和7年1月1日現在) | 歳出額<br>(A)    | 実質収支        | 人件費<br>(B)   | 人件費率<br>(B÷A) | (参考)<br>5年度の人件費率 |
|-------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|------------------|
| 令和6年度 | 352,717人                 | 184,069,591千円 | 5,191,870千円 | 29,622,576千円 | 16.0%         | 14.7%            |

※決算額は普通会計決算によるものです。  
※人件費には特別職に支給される給料・報酬等を含みます。  
※令和7年1月1日現在の区の住民基本台帳人口は、352,717人(うち外国人は48,097人)です。

### ◆職員給与費の状況(地方公務員給与実態調査より)

| 区分  | 職員数<br>(A) | 給与費         |             |             |              | 1人当たり給与費<br>(B÷A) |
|-----|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
|     |            | 給料          | 職員手当        | 期末・勤労手当     | 計(B)         |                   |
| 6年度 | 2,699人     | 9,820,162千円 | 3,886,234千円 | 4,941,601千円 | 18,647,997千円 | 6,909千円           |

※職員数は「地方公務員給与実態調査」による6年4月1日現在の普通会計に属する職員の人数です。  
※職員手当には退職手当を含みません。

### ◆ラスパイレース指数の状況

※ラスパイレース指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

| 区分  | 新宿区  | 特別区平均 |
|-----|------|-------|
| 元年度 | 99.7 | 99.8  |
| 6年度 | 97.8 | 98.4  |

### ◆給与の種類と内容 7年4月1日現在(7年度特別区人事委員会勧告前の金額・月数)

給与

原則として毎月決まって支給されるもの

給料

民間の基本給に相当し、仕事の内容や責任に応じて、給料表・級等により区分

扶養手当

| 区分      | 新宿区    | 国       |
|---------|--------|---------|
| 配偶者     | 4,000円 | 3,000円  |
| 扶養親族たる子 | 9,500円 | 11,500円 |
| その他扶養親族 | 6,000円 | 6,500円  |

※満15歳の年度初め～満22歳の年度末の扶養親族たる子に4,000円を加算(国の加算額は5,000円)します。

地域手当

民間の賃金や物価が高い地域に勤務する職員に支給する手当

住居手当

| 世帯主・これに準ずる者 | 月額家賃27,000円以上を負担する者 | 8,300円  |
|-------------|---------------------|---|
|             | 加算額                 | 当該年度末年齢27歳までの者 18,700円<br>当該年度末年齢28歳～32歳の者 9,300円 |

※国の借家等居住者への支給限度額は28,000円です。

通勤手当

運賃相当額(1か月当たりの支給限度額55,000円。国の支給限度額は150,000円)  
※原則として、年2回、4月・10月に6か月分を一括支給します。

その他

管理職手当・初任給調整手当・単身赴任手当

勤務した実績に応じて支給されるもの

時間外勤務手当

時間外勤務を行った職員1人当たり平均支給年額(6年度)380,181円

特殊勤務手当

著しく危険、不健康、そのほか特殊な業務に就いたときに支給する手当

手当の種類(5種類)

特定危険現場業務手当、福祉事務所現業手当、児童相談所等現業手当、感染症予防業務従事手当、清掃業務従事手当

職員全体に占める手当支給職員の割合

9.9%

※支給対象職員1人当たりの平均支給年額(6年度)は139,236円です。

※支給額・支給職員の多い手当は清掃業務従事手当・福祉事務所現業手当です。

その他

休日給・宿日直手当・夜勤手当・管理職特別勤務手当・災害派遣手当

一定の時期に支給されるもの

期末・勤労手当

ボーナスに相当する手当

支給割合

|      | 新宿区         |                | 国           |              |
|------|-------------|----------------|-------------|--------------|
|      | 期末          | 勤労             | 期末          | 勤労           |
| 6月期  | 1.25月分(0.7) | 1.175月分(0.575) | 1.25月分(0.7) | 1.05月分(0.48) |
| 12月期 | 1.25月分(0.7) | 1.175月分(0.575) | 1.25月分(0.7) | 1.05月分(0.48) |
| 計    | 2.5月分(1.4)  | 2.35月分(1.15)   | 2.5月分(1.4)  | 2.1月分(0.96)  |

職務段階等に応じた加算措置 有 有

※( )は再任用職員の支給割合です。

退職手当

退職時に支給される一時金(右上表「退職手当の状況」参照)

### ◆職員の平均給料月額、平均給与月額と平均年齢の状況

| 区分    |     | 平均給料月額          | 平均給与月額   | 平均年齢   |
|-------|-----|-----------------|----------|--------|
| 一般行政職 | 新宿区 | 309,318円        | 444,240円 | 40歳 2月 |
|       | 東京都 | 325,837円        | 470,901円 | 42歳 3月 |
| 技能労務職 | 新宿区 | 284,172円        | 394,627円 | 52歳 1月 |
|       |     | うち清掃職員 286,304円 | 410,086円 | 50歳10月 |
|       | 東京都 | うち用務員 299,800円  | 378,309円 | 58歳 3月 |
|       |     | 289,995円        | 391,360円 | 50歳 3月 |

### ◆一般行政職の級別職員数の状況

| 区分       | 6級   | 5級   | 4級   | 3級    | 2級    | 1級                | 計      |
|----------|------|------|------|-------|-------|-------------------|--------|
| 標準的な職務内容 | 部長   | 課長   | 課長補佐 | 係長主査  | 主任    | 2級～6級の職務の級に属さない係員 |        |
| 職員数      | 14人  | 71人  | 90人  | 248人  | 564人  | 571人              | 1,558人 |
| 構成比      | 0.9% | 4.6% | 5.8% | 15.9% | 36.2% | 36.6%             | 100%   |

※新宿区の給与条例に基づく給料表の級区分によります。  
※標準的な職務内容は、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

※職員数は「地方公務員給与実態調査」の分類による一般行政職の人数です。  
※構成比は端数を調整しています。

### ◆退職手当の状況

| 内容           |       | 区分                        |          | 新宿区                       |             | 国 |  |
|--------------|-------|---------------------------|----------|---------------------------|-------------|---|--|
|              |       | 自己都合                      | 定年・勤奨    | 自己都合                      | 定年・勤奨       |   |  |
| 支給率          | 勤続20年 | 18.00月分                   | 24.55月分  | 19.6695月分                 | 24.586875月分 |   |  |
|              | 勤続25年 | 28.00月分                   | 32.95月分  | 28.0395月分                 | 33.27075月分  |   |  |
|              | 勤続35年 | 39.75月分                   | 47.70月分  | 39.7575月分                 | 47.709月分    |   |  |
|              | 最高限度  | 39.75月分                   | 47.70月分  | 47.709月分                  | 47.709月分    |   |  |
|              | 加算措置  | 定年前早期退職特例措置<br>(2%～20%加算) |          | 定年前早期退職特例措置<br>(3%～45%加算) |             |   |  |
| 職員1人当たり平均支給額 |       | 2,158千円                   | 21,092千円 |                           |             |   |  |

※職員1人当たり平均支給額は、6年度に退職した全職員の平均額です。

### ◆特別職の報酬等の状況

| 区分   |     | 給料・報酬                     | 地域手当     | 支給額計        | 期末手当      |        |
|------|-----|---------------------------|----------|-------------|-----------|--------|
| 給料   | 区長  | 1,206,000円                | 156,780円 | 1,362,780円  | 6月期       | 1.65月分 |
|      | 副区長 | 967,000円                  | 125,710円 | 1,092,710円  |           |        |
| 報酬   | 議長  | 975,000円                  | _____    | 975,000円    | 12月期      | 1.65月分 |
|      | 副議長 | 832,000円                  | _____    | 832,000円    | 計         | 3.3月分  |
|      | 議員  | 637,000円                  | _____    | 637,000円    |           |        |
| 区分   |     | 算定方式                      |          | 1期の手当額      | 支給時期      |        |
|      |     | 退職時給料月額に次に掲げる割合を得た額       |          |             |           |        |
| 退職手当 | 区長  | 退職時給料月額×勤続期間1年につき100分の437 |          | 21,080,880円 | いずれも任期満了時 |        |
|      | 副区長 | 退職時給料月額×勤続期間1年につき100分の301 |          | 11,642,680円 |           |        |

※副区長には、このほかに通勤手当が支給されます。

## 職員数の状況・定員適正化の概要等

### ◆部門別職員数(一般職)の状況と主な増減理由

| 区分           |                 | 職員数    |        | 対前年度増減数 | 主な増減理由       |                      |
|--------------|-----------------|--------|--------|---------|--------------|----------------------|
| 部門           |                 | 7年度    | 6年度    | (▲は減)   |              |                      |
| 普通会計部門       | 一般行政部門          | 議会     | 15人    | 16人     | ▲1           | 職員配置の調整による減          |
|              |                 | 総務     | 488人   | 475人    | 13           | 派遣研修職員の増や国勢調査事務増による増 |
|              |                 | 税務     | 99人    | 101人    | ▲2           | 基幹業務システムの見直し終了による減   |
|              |                 | 民生     | 1,064人 | 1,076人  | ▲12          | 調理業務の委託による減や育休代替職員の減 |
|              |                 | 衛生     | 440人   | 450人    | ▲10          | 感染症関連業務の縮小による減       |
|              |                 | 労働     | 5人     | 5人      | 0            | ――                   |
|              |                 | 農林     | 0人     | 0人      | 0            | ――                   |
|              |                 | 商工     | 18人    | 20人     | ▲2           | 事業委託化による減            |
|              |                 | 土木     | 284人   | 289人    | ▲5           | 職員配置の調整や欠員による減       |
|              |                 | 小計(A)  | 2,413人 | 2,432人  | ▲19          | ――                   |
|              | 特別行政部門          | 教育(B)  | 258人   | 267人    | ▲9           | 学校用務業務委託による減         |
|              | 普通会計部門合計(C=A+B) |        | 2,671人 | 2,699人  | ▲28          | ――                   |
| 公営企業等会計部門(D) |                 | 158人   | 164人   | ▲6      | 任期付職員の退職による減 |                      |
| 総計(C+D)      |                 | 2,829人 | 2,863人 | ▲34     | ――           |                      |

※職員数は一般職に属する職員のうち、地方公務員の身分のある休職者・再任用フルタイム職員・育休任期付職員等を含み、再任用短時間職員・臨時的任用職員・会計年度任用職員・被災地派遣以外の派遣職員を除いています。

### ◆定員管理の取り組み

より簡素で効率的な行政運営を推進するため「定員適正化計画」を策定し、計画的に職員定数の削減に取り組んでいます。

(参考)定員適正化計画の取り組み実績

| 年度 | 20～23年度計 | 24～27年度計 | 28～29年度計 | 30年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 | 4年度 | 5年度 | 6年度 |
|----|----------|----------|----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 計画 | ▲202     | ▲201     | ▲25      | ▲8   | ▲8  | ▲3  | ▲11 | ▲12 | ▲6  | ▲6  |
| 実績 | ▲207     | ▲219     | ▲42      | ▲8   | ▲8  | ▲3  | ▲11 | ▲12 | ▲6  | ▲6  |

※各定員適正化計画に基づく平成20年度～令和6年度の計画と実績を掲載しています。

## 23区合同説明会

東京23区の採用担当が各区の特色や業務内容を説明します。

📅 1月11日(日)午前10時～午後4時

📍 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)

📄 令和8年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験を希望する方、4,000名程度



📄 各区のブースでの説明会・個別相談ほか

📄 12月22日(月)まで問合せ先ホームページ(左下二次元コード)。

📄 https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/)から申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

📄 特別区人事委員会事務局任用課採用係☎(5210)9787



## 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

YouTubeを利用した講座です(計4回、いずれも12分程度)。

**配信期間** 12月5日(金)午前9時～25日(木)午後5時

**対** 区内在住・在勤・在学で4か月～1歳程度のお子さんの保護者

**内** 授乳期～離乳完了期の食べる機能の発達と食事の進め方

**申** 12月22日(月)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。

**問** 四谷保健センター ☎(3351)5161

#### 親子のための観劇会

**日** 12月20日(土) ▶ 午前11時～12時、▶ 午後1時30分～2時30分(いずれも同じ内容。開場は各回開始の30分前)

**場** 目白大学新宿キャンパス佐藤重遠記念館(中落合4-31-1)

**対** 小学生までのお子さんと保護者ほか

**内** 創作劇「おもちゃのせかいとたいせつなモノ」

**後援** 新宿区、新宿区教育委員会

**申** 電話で問合せ先へ。同大学ホームページ(右二次元コード。☎https://

www.mejiro.ac.jp/univ/course/human/child/event/)からも申し込みます。

**問** 同大学人間学部子ども学科事務室 ☎(5996)3152・✉univkodom@mejiro.ac.jp

#### 産後ママの健康アッププログラム

赤ちゃんと一緒にできる運動を通して、産後の健康づくりを目指します。

**日** 1月29日(木)午前10時～11時30分

**場** 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

**対** 生後4～9か月のお子さんと母親、25組50名

**持** 運動しやすい服装、バスタオル、飲み物

**申** 12月8日(月)午前8時30分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。

**問** 落合保健センター ☎(3952)7161

### 高齢者・介護

#### 人生ドック(老後への備え)講座

●生前整理で安心安全な暮らしを

**日** 12月10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** 12月7日(日)～9日(火)に電話または直接、問合せ

先へ。先着順。

**場** 間 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422(午前9時～午後6時)

#### 高田馬場地域交流館の催し

●お試し<sup>おたけかい</sup>尾竹会

生け花の団体の体験講座です。

**日** 12月20日(土)午後3時～5時

**対** 区内在住の60歳以上、10名

**申** 12月7日(日)～19日(金)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

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

#### 四谷ひろば シニアのためのスマホ講座

**日** 1月13日(火)・27日(火)午後1時～3時、全2回

**場** 四谷ひろば(四谷4-20)

**対** おおむね60歳以上

**費** 3,000円(教材費等)

**申** 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、12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

#### 筋骨・体力確認会～きがるにチェック！

年度内1人につき1回まで参加できます。

**日** 1月13日(火)午後2時～4時

**場** 柏木地域センター(北新宿2-3-7)

**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

**内** 運動能力・骨密度・血管年齢・パタカ(口腔機能)測定、介護予防体操の紹介ほか

**申** 12月8日(月)～23日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。

**問** 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



### 障害のある方

#### 障害者福祉センターの講座

①編み物講座

**日** 定 1月6日～3月17日の第1・第3火曜日午前10時～11時30分、全6回(6名)

**持** 中細毛糸または20番手綿糸2玉、3号かぎ針

②フラダンス基礎講座

**日** 定 1月14日・28日、2月4日・25日、3月11日・25日の水曜日午後1時30分～3時、全6回(8名)

③パソコン講座～Windows活用

**日** 定 ▶ 1月7日～3月11日(2月11日を除く)の水曜日午前10時～11時30分、▶ 1月8日～3月12日(2月12日を除く)の木曜日午後1時30分～3時、各全9回(各8名)

**共通事項**

**費** 1回100円(減免制度あり)

**申** 12月19日(金)までに電話かファックス(4面記入例のほか、障害名・手帳の種類、③は希望する曜日を記入)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可)。

**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

### すべての方

#### ゲームと上手に付き合う方法

YouTubeを利用した全4部の講座(各部10分～20分)です。ゲーム依存のメカニズムやゲーム中のコミュニケーション、やり過ぎの防ぎ方等を伝えます。あんだんてホームページ(右下二次元コード。☎https://www.andante-shinjuku.net/netsnswakamono20251209/)から視聴できます。

**配信期間** 12月9日(火)～1月7日(火)

**問** 区勤労者・仕事支援センター ☎(3200)3311

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

**主** 問 区ゲートボール協会・松永 ☎080(1028)3718

#### プラネタリウム

●星空散歩～冬

アナザー・アース

**日** 12月13日(土)・21日(日)、1月10日(土)・18日(日)、2月14日(土)・22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



イベントのつづき

回開始の30分前から。投影時間は50分程度。投影開始後の入退場不可)  
**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。  
**関**新宿未来創造財団スポーツ推進第一課  
**☎**(3232)7701

慶應義塾大学医薬共同公開講座

●**知って得する薬の副作用**  
～気にしていますか？腎臓のこと  
**日**12月13日(土)午後2時～3時  
**内**医薬品の副作用、腎臓の働きや薬との関わりほか  
**主**同大学医学部神経内科、同大学病院薬剤部  
**後援**新宿区  
**場****申**当日直接、同大学医学部北里講堂(信濃町35)へ。  
**関**同大学医学部☎(3353)1211(12月12日(金)午後3時まで)

明るい選挙啓発ポスター展

小・中学生、高校生の入選・佳作作品を展示します。  
**日**12月16日(火)～24日(水)  
**場**区役所本庁舎1階ロビー  
**関**区選挙管理委員会事務局☎(5273)3740

芸術サロン

名作映画を上映します。  
**日**12月17日(水)午後1時30分～4時20分  
**上映作品**「忠臣蔵」(2時間44分)  
**申**当日直接、会場へ。先着80名。  
**場****関**四谷地域センター(内藤町87)☎(3351)3314

手作りこんにゃく教室

**日**12月22日(月)午前10時30分～午後1時  
**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・在学の方、12名  
**費**700円(材料費)  
**持**エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具  
**申**往復はがきに4面記入例のとおり記入し、12月12日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
**主****関**新宿消費生活モニターOB会(〒169-0075 高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)☎090(4730)5445(今村)  
**区**の担当課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係☎(5273)3834

竹あかりが漱石山房記念館を彩ります

くまモンのデビュー15周年を記念したロゴマーク等の竹あかりを展示します。熊本と新宿区の絆を縁として灯される幻想的な光をお楽しみください。  
**日**12月26日(金)までの午後4時30分～8時

**場**同館(早稲田南町7)  
**共**新宿区  
**関**熊本県知事公室広報課☎096(333)2027

リサイクル講座

●**わくわく書育ランド書初め会2026**  
**日**1月4日(日)午後1時30分～4時  
**対**区内在住・在勤・在学の小学生以上、15名(小学3年生までは保護者同伴)  
**持**書道用具、筆記用具(書き初め用紙に書く場合は用紙も持参)  
**共**エコ再生紙振興会  
**申**往復はがきに4面記入例のとおり記入し、12月17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)

ささえーる 中落合の講座

①**ハーブでつながるボランティア講座**  
ハーブを生かした小物作りを通して、地域ボランティア活動をする 것을目指します。講座修了後は既存団体に加入することで、継続的に活動できます。  
**日**1月9日・16日・23日・30日、2月6日・13日の金曜日午前10時～12時、全6回  
**対**区内在住・在勤・在学の方、12名  
②**スマートフォン初心者講座**  
講座用のスマートフォンは貸し出せます。  
**日**2月4日(水)午後1時～3時  
**対**区内在住・在勤の60歳以上、10名  
**共通事項**  
**申**▶①は12月26日(金)まで、▶②は1月28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****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)

生涯現役セミナー  
シニア期に向けた暮らしと働き方

**日**1月19日(月)午後1時～3時45分  
**場**牛込筆筥地域センター(筆筥町15)  
**対**都内在住の55歳以上、25名  
**共**新宿区  
**申**12月8日(月)から電話で同セミナー予約専用ダイヤル☎(5422)1399(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。同セミナーホームページ(右上二次元コード。📄https://wac-seminar.com)からも申し込みます。  
**関**東京しごとセンターシニアコーナー☎(5211)2335

新宿いきいき体操講習会

加齢に負けない体をつくる同体操を覚えませんか。介護予防のミニ講座「尿失禁予防～もれない もらさない もらさん尿体操」もあります。動画は新宿区ホームページ(右

二次元コード)からご覧いただけます。  
**日**1月20日(火)午後2時～4時  
**場**柏木地域センター(北新宿2-3-7)  
**対**区内在住・在勤の方、30名  
**申**12月8日(月)～23日(火)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。  
**関**地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568・📠(6205)5083

若い今から知って安心！  
女性のための年金教室

**日**1月24日(土)午後1時30分～3時30分  
**対**区内在住・在勤・在学で年金受給前の方、30名(男性も受講可)  
**申**12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。託児あり(生後6か月～未就学児対象。先着3名。12月25日(木)までに予約)。  
**場****関**男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16)☎(3341)0801

「ともしび」と一緒に♪  
みんなで歌おう！うたごえ広場

うたごえ喫茶のリーダーと一緒に歌いませんか。  
**日**1月27日(火)午後2時～4時  
**申**往復はがきに4面記入例のほか同伴者の氏名(1名まで)、区内在勤の方は勤務先の名称・所在地を記入し、1月5日(必着)までに問合せ先へ。定員50名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。  
**場****関**角筈地域センター(〒160-0023 西新宿4-33-7)☎(3377)1373

図書館の催し


一般向け


戸山図書館☎(3207)1191  
▶新春「初笑い」戸山寄席「桂扇生」独演会(1/10)  
北新宿図書館☎(3365)4755  
▶エンサイクロペディア・シネマトグラフィカ上映会&ワークショップ「世界のひもづくり」の巻(1/12)

子ども向け

中町図書館☎(3267)3121  
▶英語絵本のおはなし会(12/20)

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



## イベントのつづき

### 創業スクール

新宿区認定創業支援等事業者の西京信用金庫による講座です。

日 1月29日(木)午後1時～5時15分

場 西京信用金庫本店(新宿4-3-20)

対 区内で創業を予定している方、10名

申 12月8日(月)から電話か所定の申込書をファックス・電子メールで問合せ先へ。先着順。申込書は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 西京信用金庫融資部経営支援グループ

☎(3356)8045・FAX(3358)7595・✉business@saikyoshinkin.co.jp

### 高田馬場・早稲田ラーメンラリー2025

●ラーメン激戦区「高田馬場・早稲田エリア」のラーメン店を巡るスタンプラリー開催中

参加店や東京メトロ高田馬場・早稲田・西早稲田駅等で配布している公式ガイドブックにスタンプを集めながら、ラーメン店を巡りませんか。期間中に全店舗達成した方にはナンバリングされた「ラーメン達人証」「認定状」を差し上げます。さらに、スタンプ数に応じて特製トートバッグ等の賞品がもらえます(数に限りあり)。詳しくは、同イベントホームページ(下二次元コード)。<https://ramenrally.jimore.net/>をご覧ください。



日 1月31日(土)まで

共同イベント実行委員会、東京メトロ、地域メディア「ジモア」

後援 新宿区、新宿観光振興協会ほか

問 同イベント実行委員会✉info@jimore.net



ガイドブック表紙

## 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



#### 学校選択制度抽選結果等をホームページで公開しています

令和8年度新中学1年生の学校選択制度の結果、牛込第三・西早稲田・落合中学校の3校で受け入れ可能人数を上回る申し込みがあり、抽選を実施しました。上記の学校を選択した方には抽選結果を11月21日に発送しました。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。



問 学校運営課学事係 ☎(5273)3089



### すべての方



#### 環境影響評価書案の縦覧・閲覧・意見書の提出

●(仮称)後楽二丁目南地区第一種市街地再開発事業

縦覧・閲覧日時 12月11日(木)～1月

15日(木)午前9時30分～午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く。牛込筆筈地



域センター・中央図書館は閉館時間の30分前まで)縦覧場所 区環境対策課(本庁舎7階)、東京都環境局環境政策課(西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎19階南側)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3、都立川合同庁舎3階)

閲覧場所 筆筈町特別出張所、牛込筆筈地域センター(いずれも筆筈町15)、中央図書館(大久保3-1-1)

意見書の提出方法 任意の用紙に事業名・意見、住所(法人・団体は名称、代表者氏名、都内の事務所・事業者の所在地)・氏名を記入し、12月11日(木)～1月30日(金)に郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。環境局ホームページ(右上二次元コード)。<https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/>

reading\_guide/)からも申し込めます。

問 東京都環境局環境政策課(〒163-8001 西新宿2-8-1) ☎(5388)3406

●住民説明会

回 ▶①12月17日(水)午後7時～9時、▶②12月21日(日)午前10時～12時

場 申 当日直接、①はベルサール飯田橋駅前1階ホール(千代田区飯田橋3-8-5)、②はベルサール飯田橋ファーストタワー地下1階ホール(文京区後楽2-6-1)へ。

問 後楽二丁目南地区市街地再開発準備組合 ☎(5689)3486(月～金曜日午前10時～12時、午後1時～5時(年末年始を除く))

### 図書館運営協議会

日 12月11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 問 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

### 国民健康保険運営協議会

日 12月20日(土)午後3時～5時

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

※当日は本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。

※駐輪場・駐車場は利用できません。

問 医療保険年金課庶務係 ☎(5273)3880

#### 区への寄付金(ふるさと納税)にご協力をお願いします

特設サイト(右二次元コード)等から申し込めます。詳しくは、お問い合わせください。



寄付金の種類 ▶夏目漱石記念施設整備基金、▶協働推進基金、▶障害者福祉活動基金、▶高齢者福

祉活動基金、▶みどり公園基金、▶義務教育施設整備等次世代育成環境整備基金、▶子ども未来基金、▶スポーツ施設整備基金、▶歌舞伎町安全・安心対策寄附金、▶ふるさと新宿区わがまち応援寄附金 ※区への寄付は、区が発行する寄附証明書による確定申告をすることで、寄附金控除を受けられます。 ※制度上、区に住民登録がある方の寄付には、返礼品を贈呈できません。

問 総務課総務係 ☎(5273)3505

#### 令和7年第4回区議会定例会提出議案

区長が提出した議案は、予算案2件、条例案10件、その他19件です。議案は追加する場合があります。



議案の内容は、新宿区ホームページ(上二次元コード)で閲覧できます。

問 総務課総務係 ☎(5273)3505

## 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(各号先着15件)。

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

#### サークル紹介・会員募集

◆料理 毎月第3木曜日午後1時～3時、ささえーる 薬王寺で。☎1回400円程度。問 料理DEデビュー・植松 ☎090(4059)7861



1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12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 〒162-0851 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<br>歯科相談<br>(※)                        | 牛込  | 8日(木)◎<br>15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<br>◎…はじめて歯科相談(1歳児)<br>★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)                                |
|   | 四谷  | 9日(金)◎<br>30日(金)★  |                            |   |
|   | 東新宿 | 5日(月)◎<br>19日(月)★  |                            |   |
|   | 落合  | 13日(火)◎<br>27日(火)★ |                            |   |
| もぐもぐ<br>ごっくん<br>歯科相談<br>(※)                     | 牛込  | 8日(木)              | 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  |
|   | 東新宿 | 5日(月)              |                            |   |
| 母親学級<br>(※)                                     | 東新宿 | 14日(水)<br>21日(水)   | 13:30～16:00                | 予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制<br>▶1日目…沐浴 <sup>もくよく</sup> 実習、歯の健康<br>▶2日目…分娩 <sup>ぶんべん</sup> の経過・産後の生活、食事の話 |
| 育児相談  | 牛込  | 16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  | 8日(木)              | 9:00～11:00                 | さくらんぼくらぶ(個別相談)  |
|   | 東新宿 | 23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  | 7日(水)              | 13:00～14:00                | 個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)   |
| すこやか<br>子ども<br>発達相談                             | 牛込  | 27日(火)             | 13:40～16:15                | 予約制。小児専門医による発達相談  |
| 育児<br>(双子の会)<br>(※)                             | 落合  | 20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<br>赤ちゃん<br>応援教室<br>(妊婦・産婦<br>クラス)<br>(※) | 牛込  | 30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)<br>▶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  | 8日(木)              |                            |   |
|   | 東新宿 | 22日(木)             |                            |   |
|   | 落合  | 28日(水)             |                            |   |
| (妊婦クラス)<br>(※)                                  | 四谷  | 8日(木)              |                            |   |
| 離乳食<br>講習会<br>(※)                               | 牛込  | 20日(火)             | 13:00～14:00<br>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   |
|   | 東新宿 | 19日(月)             |                            |   |
|   | 落合  | 23日(金)             |                            |   |
| 1歳児<br>食事講習会                                    | 牛込  | 8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<br>※はじめて歯科相談と同時開催です。  |
|   | 四谷  | 9日(金)              |                            |   |
|   | 東新宿 | 5日(月)              |                            |   |
|   | 落合  | 13日(火)             |                            |   |
| 骨粗しょう症<br>予防検診<br>(※)                           | 牛込  | 27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  | 23日(金)             |                            |   |
|   | 東新宿 | 7日(水)              |                            |   |
|   | 落合  | 8日(木)              |                            |   |

| 事業名  | 担当              | 日                          | 時間          | 内容   |
|--|-----------------|----------------------------|-------------|--|
| 女性の健康<br>専門相談<br>(※)                       | 女性の健康支援センター(四谷) | 9日(金)<br>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<br>※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。                                |
|  |                 | 27日(火)<br>更年期専門            | 14:00～16:00 |  |
|  |                 | 24日(土)<br>不妊専門             | 14:00～16:15 |  |
|  |                 | 24日(土)<br>不妊ピア・カウンセラーによる相談 | 14:00～15:30 |  |
| 精神保健<br>相談<br>(※)                          | 牛込              | 13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              | 14日(水)                     | 14:00～16:15 |  |
|  | 東新宿             | 7日(水)                      | 13:45～16:00 |  |
|  | 落合              | 29日(木)                     | 14:00～16:15 |  |
| 依存症<br>専門相談<br>(※)                         | 落合              | 15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<br>体操教室                             | 東新宿             | 5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              | 26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<br>※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              | 19日(月)                     |             |  |
|  | 東新宿             | 26日(月)                     |             |  |
|  | 落合              | 13日(火)<br>23日(金)           |             |  |
| 健康相談<br>(生活習慣病<br>や歯周病予防<br>に関する相談)<br>(※) | 牛込              | 27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<br>※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              | 23日(金)                     |             |  |
|  | 東新宿             | 7日(水)                      |             |  |
|  | 落合              | 8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<sup>もくよく</sup>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(右下二次元コード)をご覧ください。  
日 1月24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 四谷保健センター  
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)



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.iryou.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>





おすすめ!

しんじゅく

健康フレンズ!!

Vol.30

自分にあった  
飲み方を

お酒と上手に付き合うために次のとおり、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

▶事前に飲む量を決めておく、▶お酒は料理と一緒に楽しむ、▶1週間のうち飲まない日(休肝日)を設ける、▶寝酒は控える、▶他の人に飲酒を強要しない ほか

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

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

12月のレシピ

～1日に必要な野菜は350g

冷凍枝豆と卵のディップ風

冷凍品の枝豆を使って、包丁を使わずに作れる1品です。パンに付けて食べるのがおすすめです。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- 枝豆(冷凍) 200g(さやから出して100g)
- 油 小さじ1
- 卵 2個
- レタス 2枚(約60g)
- カレー粉 小さじ1/2
- 粉チーズ 10g
- 塩 小さじ1/4

作り方

- ①冷凍枝豆は商品表示のとおり解凍し、さやから豆を出して大きめのボウルに入れる。
- ②フライパンに油をひき、半熟の目玉焼きを作る。
- ③レタスは水気を切り、小さくちぎる。
- ④①に②、③、カレー粉、粉チーズ、塩を入れ、目玉焼きを大きく切るように混ぜ合わせる。

(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・FAX (5273) 3930

ゴジラ 新宿観光特使10周年イベント

区は、平成27年4月9日に「ゴジラ」に特別住民票を交付し、国際観光都市・新宿の魅力を国内外に発信するため、ゴジラを新宿観光特使に任命しました。任命10周年を記念し、イベントを開催します。当日は、ゴジラへの感謝状贈呈式やトークイベント、ゴジラ映画撮影品の展示等を行うほか、特別住民票写しの内容を記載した記念カード

を配布します(数に限りあり)。詳しくは、歌舞伎町タウン・マネジメントホームページ(右下二次元コード。📄 <https://www.d-kabukicho.com/news/godzilla-10th-anniversary/>)をご覧ください。

📅 12月13日(土)正午～午後6時

📍 歌舞伎町シネシティ広場(歌舞伎町1-19先)

問 文化観光課文化観光係 ☎ (5273) 4069・FAX (3209) 1500

TM & © TOHO CO., LTD.

新宿

うまいもの Search

今月のキーワード

和菓子好きにはたまらない、元祖・いちご大福が買えるお店を教えてください!

16

おすすめたまや

大角玉屋

◆所在地/営業時間

住吉町8-25(都営新宿線曙橋駅A2出口徒歩3分) ☎ (3351) 7735

月～土曜日午前9時～午後7時30分、日曜日、祝日午前9時～午後6時30分(元日定休)

住吉町で創業して今年で113年を迎える大角玉屋は、初代から和菓子屋を営み、現店主大角和平さんで3代目。多くの和菓子店が自前で餡子を作らなくなった昨今、「和菓子屋が餡子を煮なくなったら終わり」と、毎日小豆を煮るところから一日の仕事が始まります。

こうした昔ながらの和菓子作りを続ける一方で、他店にはない和菓子を作りたいという探究心から、昭和60年に誕生したのが「いちご豆大福」です。ショートケーキからヒントを得たそうですが、餡子と生のフルーツという組み合わせに、試食に臨んだパート店員たちからは当初「本当に食べられるの?」と批判的な声が続出。ところが「食べてみたらおいしい!」と大好評で、そこから評判が広がり、いちご大福の一大ブームが巻き起こりました。

いちご豆大福は、「元祖・いちご大福」として現在も一番人気の看板メニューです。味わい深い餡子とフレッシュなイチゴの絶妙な調和をお楽しみください。

スタッフのイチオシ!

いちご豆大福

人気のロングセラー商品です。小ぶりですぐ食べやすいと、土産として好評です。もちろん自分へのご褒美にも!