

毎月5・15・25日発行

2/5

令和8年(2026年)
No.2525

広報

新宿 SHINJUKU



新宿区
SHINJUKU CITY

劇場版
転生したらスライムだった件
蒼海の涙編



転生したら
芸術家たちが暮らす
新宿だった件

©川上泰樹・伏瀬・講談社／転スラ製作委員会

3月15日までキャンペーンイベントを開催中(詳しくは2-3面へ)

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

🌐<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



AIチャットボット

CONTENTS

なるなるフェスタ2026…4面 / 新宿区物価高騰対策臨時給付金(令和7年度低所得者等支援)を支給します…8面
染の小道2026…12面 / 投票日2月8日(日) 衆議院議員選挙 最高裁判所裁判官国民審査…12面

新宿 うまいもの Search
今月はお休みします

広報新宿は、新宿区ホームページ、webサイトやアプリからもご覧いただけます。



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

転生したら 新宿だった件

芸術家たちが暮らす

3月15日まで開催中



「劇場版 転生したらスライムだった件 蒼海の涙編」とコラボした博物館・記念館のキャンペーンイベントを開催しています。期間中、下記5施設に来館した方にオリジナルステッカーをプレゼント！また、同イベント特設サイト(右上二次元コード。URL: <https://shinjuku-tensura-cp.jp/>)内のクイズ・アンケートに回答すると、プレゼントが当たる抽選に応募できます(3面右下参照)。同イベント運営事務局(※第一通信社内) ☎(3237)4136

転生したらスライムだった件

事件に巻き込まれ、亡くなったサラリーマン・三上悟は、異世界に転生してスライムになり、「リムル」と呼ばれるようになった。リムルはドラゴンにゴブリン、ドワーフやオーガなど多種多様な種族と出会い、この世界のあり方を知っていく。そして、時にユーモラス、時にシリアスに展開する物語の先に待つのは魔王の存在。一匹のスライムが、身につけたスキルを駆使し知恵と度胸で仲間を増やしていく転生エンターテインメント、通称「転スラ」。

「劇場版 転生したらスライムだった件 蒼海の涙編」は転スラシリーズ劇場版第2弾で、2月27日(金)全国公開！詳しくは、公式ホームページ(右上二次元コード。URL: <https://movie02.ten-sura.com/>)でご案内しています。

公式HPは
こちら



コラボ施設

イベント期間中の休館日
①～④…2月9日(月)・16日(月)・24日(火)・3月2日(月)・9日(月)
⑤…2月9日(月)・24日(火)・3月9日(月)

天井や床の様子から
鼻の創作活動の
息づかいを感じられるぞ

ベニマル

ブックカフェで
ゆっくり読書作品を
読もう！

② 佐伯祐三 アトリエ記念館

開館時間 午前10時～午後4時
所在地 中落合2-4-21、佐伯公園内
問合せ ☎(5988)0091

③ 中村彝アトリエ記念館

開館時間 午前10時～午後4時30分
(入館は午後4時まで)
所在地 下落合3-5-7
問合せ ☎(5906)5671

④ 漱石山房記念館

開館時間 午前10時～午後6時
(入館は午後5時30分まで)
所在地 早稲田南町7
問合せ ☎(3205)0209

リムル

昔の新宿に
転生した気分
になれるぞ！

リムル
(スライム)

来館者プレゼント

◆ステッカー(5種)◆ 各施設で1枚、全5種のステッカーをプレゼント！(なくなり次第終了)



抽選プレゼント

◆プリントサイン入りポスター 50名◆



※画像はイメージです

リムル役の声優・岡咲美保さんのプリントサイン入りポスターを抽選で50名にプレゼント！3月15日(日)まで、同イベント特設サイト内(2面右上二次元コード)のクイズ・アンケートに回答すると応募できます。結果は当選者の方にのみ3月17日(火)までに電子メールでお知らせします。

各施設に設置のパネル内二次元コードを読み取り、表示されるキーワードを応募の際に入力すると当選確率が上がります。

① 林美美子記念館

開館時間 午前10時～午後4時30分
(入館は午後4時まで)
所在地 中井2-20-1
問合せ ☎(5996)9207

おすすめ
ルート



①～⑤の順で巡るのがおすすめ！もちろん好きなキャラクター・施設から巡るのもOK！お好みに合わせてお楽しみください。



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

新宿区「女性の健康週間」イベント

なるなるフェスタ2026

女性が **健康になる** **キレイになる** **楽しくなる** イベントです

日 **3月7日(土)** 午前10時～午後3時

(午前9時45分開場、受け付けは午後2時30分まで)

場・問 **女性の健康支援センター**(四谷保健センター内、四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161

お子さんや男性もご参加ください。会場には授乳室もあります。

※申し込み方法の記載がない催しは、当日直接、会場へおいでください。記載がある催しは、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。

詳しくは、新宿区
ホームページを
ご覧ください



健康になる

メインセミナー

- 第1部 講座「乳がんの基礎知識～乳癌学会のガイドラインを活用しよう」



講師 海瀬博史
(乳腺外科医)

- 第2部 シンポジウム

「私たち(乳がん体験者)が伝えたいこと」

午前10時20分～11時20分

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。先着50名。託児あり(未就学児、先着5名)。

「朝食のススメ」

午前10時～午後2時30分

内 手軽に栄養が取れる朝ごはんメニューを紹介
※試食があります(数に限りあり)。



お口を使って遊ぼう!

午前10時～午後2時30分

内 「吹き戻し」で口唇機能のトレーニング



食品衛生クイズで

食中毒について学ぼう!

午前10時～午後2時30分

※クイズとアンケートに回答すると、新宿あわわグッズガチャに参加できます(数に限りあり)。

乳がん体験者の会

「みんなで考えよう、乳がんのこと」

午前10時～午後2時30分

内 乳房モデルを使った乳がん等のしこりの触知体験

体のチェックコーナー

- 血圧・血管年齢・ヘモグロビン値の測定

午前10時～午後2時30分

内 18歳以上

- ヘモグロビンA1cの測定

午前10時15分～11時30分

午後1時～2時15分

内 区内在住・在勤・在学の18歳以上、各回42名

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

医療従事者による健康相談

午前10時～午後2時30分(1人につき5分程度)

内 頭痛・認知症・足の悩み相談

講座「あなたの腸は大丈夫？」

午後1時～1時45分、午後2時～2時45分

内 大腸がんを予防する生活習慣や早期発見する方法を紹介

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。各回先着20名。託児あり(未就学児、各回先着5名)。

キレイになる

ハンドケアで
癒やしタイム

午前10時～
午後2時30分
(1人につき3分程度)



呼吸と姿勢を整える
ピラティス

▶ 正午～0時45分

▶ 午後1時45分～2時30分

申 2月9日(月)から電話で問合せ先へ。各回先着25名。

楽しくなる

マジック

午前10時～午後2時30分



みんなで体験「科学あそび」

▶ 午前10時30分～11時10分

▶ 正午～0時40分



ワクワクおまつりひろば

午前10時～午後2時30分

クイズラリー

午前10時～午後2時30分

K-POP キッズダンス公演

午前10時～10時15分

ちびっこ聴診器体験

午前10時～午後2時30分

レントゲンの不思議

●身近な放射線について
知ろう(コーナー)

午後1時～2時30分

●いろいろな物が透けて
見えるよ
(レントゲンショー)

▶ 午後1時～1時45分

▶ 午後2時～2時45分

春の文化体験プログラム参加者募集

日時・会場等 右表のとおり

※ 16歳以上

※ 各プログラム100円(保険料等)

※ はがき・ファックスに4面記入例のほかプログラム名(1～4の別)・123は希望時間を記入し、2月27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。

※ 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・FAX(3209)1500



組紐



日本画

プログラム	日時・定員	会場	内容等
1 和の伝統工芸、組紐を楽しむ	3月21日(土) ▶ 午前10時30分～12時 ▶ 午後1時30分～3時 (各回20名)	道明神楽坂教室 (神楽坂6-75)	▶ 組紐の歴史を学び、作品を鑑賞 ▶ 組紐ストラップを組み上げて組紐技術を体験
2 話芸「講談」体験～声に出して修羅場調子に挑戦！	3月24日(火) ▶ 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)	日本三大話芸「講談」の体験(「鉢の木」ほか)
3 能楽堂で「能」体験！	3月27日(金) ▶ 午後3時～4時30分 ▶ 午後6時30分～8時 (各回24名)	矢来能楽堂 (矢来町60)	▶ 能舞台・能楽にまつわる講話 ▶ 謡・仕舞の体験 ※ 白足袋をお持ちください
4 絵絹による日本画体験～若冲の技法に挑戦	3月28日(土) 午前10時30分～午後3時 (昼食休憩1時間を含む。昼食は各自用意) (20名)	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	伊藤若冲「動植綵絵」の「菊花流水図」の部分模写を体験

新宿区平和都市宣言40周年記念事業

3月15日
開催

ハイワノツドイ

(平和のつどい)

つなぐ～未来に残す、戦争のこと

全ての国の核兵器廃絶と世界の恒久平和の実現を願い、区が「新宿区平和都市宣言」を行ってから3月15日で40周年を迎えます。

戦争の悲惨さと平和の大切さを次の世代に伝えるため、戦争体験講話、沖縄戦の体験者の証言をもとにした平和劇、俳優・タレントの足立梨花さん(右写真)によるトークショー等を行います。



※ 3月15日(日)午後3時～5時(午後2時開場)

※ 新宿文化センター(新宿6-14-1)

※ はがき・ファックスに4面記入例のほか希望人数(4名まで)、託児(生後6か月以上の未就学児)を希望する方はお子さんの氏名(ふりがな)・月齢・性別・生年月日・郵便番号・住所、車いす席を希望する方は車いすの台数を記入し、2月16日(月)午後5時(必着)までに問合せ先へ。定員1,000名(託児は10名)。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ入場券を発送します。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。



※ 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

全国学校給食甲子園で 西戸山小学校が優勝

12月7日に行われた全国学校給食甲子園決勝大会で、11種類の東京産食材や、友好提携都市である伊那市の食材を使用した献立が評価され、西戸山小学校が優勝しました。同時に食育授業最優秀賞と調理員特別賞も受賞し、大会史上初の3冠を達成しました。

※ 学校運営課保健給食係

☎(5273)3098

内藤とうがらしの
うまみコーンご飯、
伊那産りんごゼリーほか



優勝した献立



決勝大会表彰式の様子

地域防災講演会



激甚化する気象災害 大雨、台風、熱中症 その時あなたがすべきことは？～豆知識とともに楽しく天気を学ぼう

近年増加する水害の現状や気象情報の正しい理解と活用法を学ぶための講演会です。

※ 3月1日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

※ 岡田沙也加(気象予報士・右写真)

※ 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着300名。手話通訳あり。

※ 危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874



医療・介護・障害・通いの場の情報検索サイト さがせる新宿をご利用ください

高齢者等の暮らしに役立つ情報を検索できます。
日々の健康づくりや介護予防等にお役立てください。
詳しくは、同サイト(右二次元コード。📄<https://carepro-navi.jp/shinjuku>)をご覧ください。新宿区ホームページトップ関連情報のバナー(右図)からもご覧いただけます。



●さがせる新宿でできること

- ▶地図・住所・最寄り駅等から、在宅療養を支援する医療機関・介護サービス事業所・障害福祉サービス等事業所・通いの場の情報を検索
- ▶在宅医療・介護・障害福祉の相談窓口等の案内
- ☎事業…地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係☎(5273)4193
- ▶操作方法…トータルケアセンター☎(5657)3203(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時。問い合わせの際は、「さがせる新宿について」とお伝えください)

パソコンや
スマートフォン
で使える



令和8年度協働推進基金助成事業を募集します



区の地域課題や社会的課題の解決を目的とした NPO等団体の活動に助成します

地域課題や社会的課題を解決し、区民の生活をより良くするために、NPO等の団体が実施する社会貢献活動を支援します。

募集要項・申請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。



●募集概要

3月2日(月)から事前相談を受け付けます。申請を検討している方は、必ず問合せ先へ事前相談してください。

対象事業 区の地域課題や社会的課題の解決を目的とした社会貢献活動

対象団体 NPO法人、ボランティア活動団体等営利を目的としない団体

助成額 助成対象経費の3分の2(1事業につき50万円を限度、助成総額200万円)

選考 ▶1次…書類(5月上旬)

▶2次…公開プレゼンテーション(5月下旬)

☑事前相談の上、4月1日(水)～10日(金)に所定の申請書等を郵送(必着)または直接、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。

●説明会を開催

申請書の記入方法や必要書類等の説明をします。申請予定の団体は、ご参加ください。説明会終了後、新宿区ホームページ(左下二次元コード)で説明会の動画を配信します。

会場 ▶①会場説明会…2月26日(木)午後2時～3時／区役所本庁舎3階302会議室

▶②オンライン説明会…3月10日(火)午後3時～4時

申 ▶①は2月20日(金)午後5時まで、▶②は3月5日(木)午後5時までに電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(左上二次元コード)からも申し込みます。

☎地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階)☎(5273)3872



©Chinasn

●過去の助成事業



障害のあるお子さんやそのきょうだいが参加できる日中活動に助成



未就学児を対象に、豊かな感性と表現を育てることを目的としたプロの音楽家による活動に助成

新宿WEバスの 運行が終了します



平成21年9月の運行開始から16年間 ご利用いただきありがとうございました

新宿WEバス(新宿駅周辺循環型バス／運行事業者・京王バス株)は、3月31日(水)で運行を終了します。これまでご利用いただきありがとうございました。

☎交通対策課交通企画係☎(5273)4265



新宿WEバス

令和8年第1回区議会定例会



本会議の様子は区議会ホームページ(右二次元コード)でご覧いただけます。

☎議会事務局調査管理係☎(5273)3534



期日	開会時間	会議・委員会の名称
2月17日(火)	午後2時	本会議(区長の区政の基本方針説明)
2月24日(火)	午前10時	本会議(代表質問等)
2月25日(水)		本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
2月26日(木)～3月11日(水) (土・日曜日を除く)		予算特別委員会(令和8年度予算案の審査)
3月13日(金)	午後1時30分	常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
3月16日(月)	午前10時	特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
3月17日(火)		
3月19日(木)	午後1時30分	特別委員会(文化観光産業等、本庁舎対策等)
3月24日(火)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

※日程は変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

確定申告が始まります

申告期間

- ◆ 所得税・復興特別所得税 2月16日(月)～3月16日(月)
- ◆ 贈与税 3月16日(月)まで
- ◆ 個人事業者の消費税・地方消費税 2月16日(月)～3月31日(火)

※令和5年10月以降にインボイス発行事業者として登録した方は、消費税の申告が必要です。

☎ 新宿税務署(〒169-8561北新宿1-19-3) ☎(6757)7776

▶ 四谷税務署(〒160-8530四谷三栄町7-7) ☎(3359)4451

▶ 国税庁ホームページ(右二次元コード) <https://www.nta.go.jp/>



スマートフォンで確定申告ができます(e-Tax)

下記の「必要なもの」を用意すると、ご自宅で国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー(下二次元コード)」からe-Tax(インターネットからの確定申告)を利用して確定申告ができます。

必要なもの

- マイナンバーカード
- スマートフォン
- マイナンバーカードの2つのパスワード
 - ※スマホ専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- ▶ 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
- 源泉徴収票等の申告書作成に必要な書類
- ▶ 署名用電子証明書(英数字6文字～16文字)



確定申告書等作成コーナー

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください

有効期限(発行から5回目の誕生日まで)を過ぎた場合、申告書の送信ができません。有効期限の確認や更新手続きは、お早めをお願いします。

税理士による無料申告相談

無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます。インターネットでのみ予約できます。会場でも入場整理券を配布します(なくなり次第終了)。※譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除の初年度適用の方、所得金額が高額な方や相続税・贈与税の申告相談のある方は相談できません。

● 新宿税務署管内の方

日程	会場
2月5日(木)・6日(金)・12日(木)・13日(金)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
2月9日(月)・10日(火)	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時 受け付け 午前9時30分～午後3時	
申し込みサイト https://coubic.com/shinjukuzei/booking_pages#pageContent	



● 四谷税務署管内の方

日程	会場
2月5日(木)・6日(金)	若松地域センター(若松町12-6)
相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時	
受け付け 午前9時～11時30分、午後1時～3時	
申し込みサイト https://coubic.com/yotsuyazei/booking_pages#pageContent	



振替納税(口座引き落とし)もご利用ください

振替納税を利用すると、納税額が指定の口座から自動で引き落とされます。新規に振替納税を利用する方は、それぞれ上記申告期間内に預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書を、お住まいの地域を管轄する税務署または金融機関へ提出してください(e-Taxでも提出可)。

確定申告会場は「ベルサール渋谷ファースト」

会場への入場にはLINEによる予約が必要です。原則として、スマートフォンとマイナンバーカードでの申告となります。※開設期間中、新宿税務署・四谷税務署に確定申告会場はありません。



日程	会場
2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く) ※3月1日(日)は開場します。	ベルサール渋谷ファースト (渋谷区東1-2-20、住友不動産渋谷ファーストタワー2階)
相談 午前9時15分～午後5時 受け付け 午前8時30分～午後4時	
LINEアプリ(右二次元コード)で国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して各日14日前～2営業日前に予約してください。	



確定申告で困ったとき

- ◆ 国税庁LINE公式アカウント(右二次元コード)
※受け取りたい情報を事前に受信設定することで、ご自身に合った情報を受け取れます。
- ◆ 国税相談専用ダイヤル ☎0570(00)5901
- ◆ 確定申告書等作成コーナーの操作方法 ☎0570(01)5901
- ◆ 税務相談チャットボット(右二次元コード)
※質問を入力すると、AIを活用した「税務職員ふたば」(右図)が回答します。



道路の不具合等をLINEで通報できます



LINEを活用した道路の通報システム

道路等の不具合や損傷を見つけたときは、LINEで区へ通報できます。※通報には、区公式アカウントの友だち登録が必要です。※対応できる通報は、区が管理する道路等の情報に限ります。国や東京都が管理する道路等の通報は、各管理者へ区から対応を依頼します。

※私道是对応できません。
※緊急時は電話でご連絡ください。
☎ 月～金曜日(土・日曜日、祝日等を除く)午前8時30分～午後5時15分…道路課工事調整係 ☎(5273)3579、▶ 土・日曜日、祝日等、夜間…新宿区役所(代表番号) ☎(3209)1111



LINEの友だち登録はこちら

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

2月のレシピ

冷凍カボチャのパンプディング

野菜を楽しめるスイーツです。既にカットされている冷凍品のカボチャを使うことで、包丁を使わずに作れる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)

- | | |
|----------------------|------------------|
| ・冷凍カボチャ(生鮮品可)・・・160g | ・シナモン |
| ・食パン(6枚切り)・・・1枚 | ・・・適宜(目安は小さじ1/4) |
| ┌牛乳・・・120ml | ・メープルシロップ・・・適宜 |
| A 卵・・・1個 | ・バニラアイスクリーム・・・適宜 |
| └砂糖・・・大さじ1 | |

作り方

- ①冷凍カボチャは商品表示のとおり解凍し、大きい場合は食べやすい大きさに切る。
 - ②食パンは食べやすい大きさにちぎる。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、卵液を作る。
 - ④③に②を加え、約5分漬けて卵液を浸み込ませる。
 - ⑤④に①を加えて混ぜ合わせる。
 - ⑥耐熱容器にカボチャが均等に並ぶように⑤を移しかえる。
 - ⑦180℃でオーブンを予熱後、⑥を20分程度、焼き色が付くまで焼く。
- ※オーブントースターを使用する場合、耐熱容器にアルミホイルをかぶせて10分焼く。その後アルミホイルを外して焼き色が付くまでさらに10分程度焼く。
- ⑧⑦を皿に盛り、お好みでシナモン・メープルシロップをかけ、バニラアイスクリームを添える。
- (レシピ提供/大貫奈美子・区食育ボランティア)

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

新宿区

物価高騰対策臨時給付金

(令和7年度低所得者等支援)を支給します

令和7年11月21日の閣議決定で拡充された物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、同給付金を支給します。支給方法や支給開始時期等詳しくは、広報新宿後号等でお知らせします。



支給要件

支給対象	支給額
令和7年12月1日(基準日)に住民登録のある、下記①②のいずれかに該当する世帯(★)	
▶①世帯全員が、令和7年度の住民税均等割非課税または所得割非課税の世帯、特別区税条例により免除されている(生活保護を受けている世帯を含む)世帯	世帯員1人につき1万2,000円
▶②世帯全員の令和7年度住民税の合計所得金額の合計が300万円未満の世帯(上記①を除く)	世帯員1人につき6,000円

★令和7年1月2日以降に海外から入国した方のみで構成する世帯は対象外です。

★令和7年1月2日以降に海外から入国した世帯員は、給付金算定の人数には含まれません。

※最新の税情報により不支給となる場合があります。

☎物価高騰対策臨時給付金対策室 ☎(5273)4112・FAX(5273)4366

シルバー人材センター

会員募集

60歳からのハツラツワーク

地域でできる短時間ワーク、始めませんか

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。

入会申込者には、後日、同センターで接遇研修・就業相談を行います。



仕事のイメージ
小学校での施設管理

●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

説明会受講後、入会申し込みを受け付けます。

☎▶2月16日(月)午後1時30分から、▶2月17日(火)午前10時から

☎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

図書館の催し

一般向け

戸山図書館 ☎(3207)1191

- ▶郷土史講座「牛込と神楽坂の成り立ち」(2/21)
- ▶第50回記念朗読会 こうばこの会with大地康雄(3/7)

四谷図書館 ☎(3341)0095

- ▶女性の健康講座「更年期以降にリスクが高まる生活習慣病」(2/28)

子ども向け

戸山図書館

- ▶プーク人形劇「小坊主ずいてん」(2/28)

角筈図書館 ☎(5371)0010

- ▶移動プラネタリウム「図書館で星空散歩～新宿の星空」(2/28)



中町図書館 ☎(3267)3121

- ▶英語絵本のおはなし会(2/28)

北新宿図書館 ☎(3365)4755

- ▶わくわく人形劇「オオカミと七ひきの子ヤギ」(3/14)



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

講座や催事などに関する情報を掲載しています

高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

●演劇ワークショップ

～演劇を通して「相手の立場に立ってみる」

日 2月24日(火)午後2時～4時

対 区内在住の60歳以上、20名

講 伊藤白馬(俳優・下写真)

申 2月7日(土)～23日(木)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

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



新宿わく☆ワークin四谷 出張相談

●シニアのお仕事探し手伝います!!

日 2月26日(木)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、四谷地域センター(内藤町87)へ。

問 新宿わく☆ワーク ☎(5273)4510・

☎ <https://www.sksc.or.jp/wakuwork.html>



四谷ひろばスマホ講座

日 ▶①シニアのためのスマホ講座…3月10日(火)・24日(火)、全2回、▶②スマホ入門…3月4日(火)・11日(水)・18日(水)・25日(水)、全4回、いずれも午後1時～3時

場 四谷ひろば(四谷4-20)

費 ▶①3,000円、▶②6,000円(いずれも教材費等)

申 往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、2月9日(月)～23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 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087



障害のある方

アートセラピー体験会

●自分を大切にするアート

日 2月15日(日)午後1時30分～3時

対 区内在住の障害のある方とご家族、15名

申 2月9日(月)～13日(金)に電話かファックス(4面記入例のほか付き添いの有無、配慮が必要な方はその内容を記入)で問合せ先へ。先着順。

場 同区立障害者生活支援センター(百人町4-4-2) ☎(5937)6821(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)・☎(3365)7360

すべての方

司法書士の無料相談会

日 2月12日(木)午前10時～午後4時

場 区役所本庁舎1階ロビー

申 2月10日(火)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)

新宿区福祉のしごと相談・面接会

●福祉のしごとを

探してみませんか

日 2月14日(土)午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時30分)

内 福祉の仕事相談、面接会

主 区社会福祉協議会・東京都福祉人材センター・ハローワーク新宿

場 申 当日直接、牛込筆筒区民ホール(筆筒町15)へ。

問 区社会福祉協議会 ☎(5273)2941



サロンコンサート

●エレクトーン&ピアノの音色を楽しむ

バレンタイン音楽会

日 2月14日(土)午後2時～2時40分

申 当日直接、会場へ。先着90名。

場 同四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314



障害者福祉センターの講演会

●パラスポーツ入門

詳しくは、同センターホームページ(右二次元コード。☎ <http://shinjyuku-fukushi-center.org/news/>)をご覧ください。

日 2月17日(火)午後1時30分～3時



申 当日直接、会場へ。先着40名。

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

いきいきウォーク新宿

●新宿で山登り?! おとめ山・箱根山

ウォーキングマスター養成講座修了生が考案した約5kmのコースを歩きます。

日時・集合場所等 2月27

日(金)午前9時30分にせせらぎの里公園(上落合1-1-1)集合、午後0時30

分ごろ戸山公園箱根山地区(戸山2-7)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・運動靴でおいでください。

申 2月9日(月)～26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。

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



講座「元刑事に聴く 悪い奴らは「子ども部屋」に…!?!」

●ネットいじめ、性暴力から子どもを守る

日 2月28日(土)午後2時～4時

場 四谷地域センター(内藤町87)

対 保護者ほか、100名

申 2月27日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。2月27日(金)午後5時まで専用申し込みフォーム(右二次元コード。☎

<https://forms.gle/ctmUuDwj11mpFP6w6>)からも申し込みます。

問 四谷地区青少年育成委員会事務局(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171



ささえーる 薬王寺の講座

①強みを増やすリハビリの力

動きやすいズボンでおいでください。

日 定 3月3日(火)午前10時30分～11時15分(10名)

内 身体機能向上のための座学と実技ほか

②パソコン講座

日 定 3月6日(金)・13日(金)午後1時30分～3時、全2回(5名)

③スマートフォン講座

日 定 3月11日(火)午後2時～4時(5名)

共通事項

対 区内在住の60歳以上

申 ▶①は2月9日(月)～20日(金)に、▶②は2月20日(金)までに、▶③は2月18日(火)までに電話または直接、問合せ先へ。▶①は先着順、▶②③は応募者多数の場合は抽選。

場 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)



イベントのつづき

講座「男性育休経験者とリアルに
語ろう“家族と仕事の両立”」

●ウィズ新宿と区民団体との連携講座

仕事・育児・介護等、多様な役割を担う中で課題を整理し、家庭や職場で協力し合うための視点を学びます。

日 3月7日(出)午前10時～12時

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 2月9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 区男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒
木町16) ☎(3341)0801

早稲田の街スプリングコンサート
2026

●地域をつなぎ人をつなぐ早稲田の街の音楽会

日 3月8日(日)午後2時～

5時30分(午後1時30分

開場、入退場自由)



内 プロの音楽家の演奏や、地域団体等による吹
奏楽・ダンス・口笛・合唱、福祉団体の紹介、「夏目
漱石と新宿」の上映

後援 新宿区・区教育委員会・早稲田大学ほか

場 申 当日直接、早稲田大学大隈記念講堂(戸塚
町1-104)へ。

区 同コンサート実行委員・大田 ☎(3209)8007

ささえーる 中落合の講座

●親子向け防災講座

「わくわく! フルーツパンケーキ作り」

防災知識を学びながら、パッククッキング(耐熱
性のポリ袋を使った調理方法)でフルーツパンケー
キを作りませんか。未就学児でも一緒に作れます。

日 3月20日(祝)午前10時～12時

対 区内在住・在勤・在学の親子、12組

持 エプロン、三角巾、筆記用具

申 3月13日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者
多数の場合は抽選。

場 区同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日
を除く午前9時～午後6時)

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています



事業者の方



勤労者の福利厚生は
ばる新宿にお任せください

●区内の中小企業・個人商店等の事業主の方へ

入会金1人につき200円、会費月額1人につき
500円で福利厚生サービスを利用できます。従業
員全員での入会が原則です。

対 区内に事業所がある従業員数300名以下の中
小企業等の従業員・事業主

内 ▶レジャー施設等の利用補助

▶演劇・展覧会の鑑賞券・スポーツ観戦券、レスト
ラン等の食事の利用補助

▶入浴・宿泊施設補助

▶健康診断・人間ドックの割引や利用補助

▶祝金・見舞金・弔慰金等の給付

ほか

区 ばる新宿 ☎(3208)2311



すべての方



次世代育成協議会

日 2月16日(月)午後1時30分～3時30分

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館
(BIZ新宿、西新宿6-8-2)へ。託児はありません。

区 子ども家庭課企画係 ☎(5273)4261

四谷スポーツスクエア通年教室

●4月～令和9年3月開催分

詳しくは、同施設(四谷1-6-4)等で
配布しているチラシをご覧ください。
同施設ホームページ(右二次元コー
ド。 https://yotsuya-sports-square.jp/)で



もご案内しています。

申 込 期間 2月26日(木)まで

区 同施設 ☎(6273)2651(午前9時～午後10時)

区民ホールの割引引きを開始

利用日の14日前までに予約のない区分は、割引
料金で貸し出します。この機会に、区民ホールの舞
台を演奏やダンスの練習等に利用してみませんか。

詳しくは、区民ホールホームページ(右
二次元コード。 https://shinjuku.
hall-info.jp/)をご覧ください。



※観客を入れる催しや付帯設備の利用はできません。

実施期間 3月1日(日)利用分から

利用区分 ▶午前9時～12時、▶午後1時～5時、
▶午後5時45分～9時45分

受付開始 2月16日(月)午前10時から

費 1区分5,000円(前払い)

申 利用希望日の13日前～5日前に電話または直
接、利用したい区民ホールへ。先着順。

※角筈区民ホールは令和9年3月31日(木)まで休館し
ています。

区 ▶四谷区民ホール(内藤町87) ☎(3351)2118、
▶牛込笹塚区民ホール(笹塚町15) ☎(3260)3421

地域ささえあい活動助成金
申請団体を募集

対 区内で活動する福祉団体、町会・自治会、市民
活動団体ほか

対象事業 4月1日(火)以降に活動する、▶地域福祉
の視点が盛り込まれた行事や活動・学習会、▶地
域での支えあい・助けあい活動、▶ふれあい・いき
いきサロンの運営ほか

申 事前に電話連絡の上、所定の申請書等を2月20
日(金)までに直接、問合せ先へ。申請書
等は問合せ先で配布しているほか、問
合せ先ホームページ(右二次元コード。



HP https://www.shinjuku-shakyo.jp/)から取り
出せます。

区 区社会福祉協議会法人経営課(高田馬場1-17-
20) ☎(5273)2941

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。

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

催し・講座

◆中高齢者の^{ひざつう}膝痛教室 2月17日(火)午後3
時～4時、JCHO東京山手メディカルセンター
(百人町3)で。膝に痛みがある方対象。費 無
料。申 当日直接、会場へ。区 正午～午後4時
に同センター整形外科 ☎(3364)0251

◆手話講座 ▶①3月4日(水)・18日(水)、▶②
3月14日(土)・28日(土)午前10時～11時30
分、いずれも全2回、地域活動支援センター
さくらんぼで。15歳以上対象。費 ①②各
500円。申 2月21日(出)までに電子メールで。
先着15名。区 同センター✉cherries-cs
@tokyo-shuwacenter.or.jp

◆鈴木花安^{ミュージック オフィス ソノス}ソプラノリサイタル「私の出発点
-独りで歌う合唱曲」に区民10名を無料招待
3月28日(出)午後7時から、新宿文化センター
で。申 2月10日(火)～3月10日(火)に電子メー
ルで。先着10名。一般は先着200名(一般は
4,000円(前売り3,500円)・学生は2,000
円)。区 Music Office Sonus✉moss.
serendipity@gmail.com

3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2月9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 歯科相談 (※)	牛込	5日(木)★ 12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	6日(金)◎ 27日(金)★		
	東新宿	2日(月)◎ 9日(月)★		
	落合	10日(火)◎ 24日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	12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	2日(月)		
母親学級 (※)	牛込	5日(木) 12日(木)	13:30～16:00	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
育児相談	牛込	13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	5日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	27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	4日(火)	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 子ども 発達相談	牛込	24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	27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とママ、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	5日(木)		
	東新宿	12日(木)		
	落合	25日(火)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	5日(木)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	17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	19日(木)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	6日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	12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	6日(金)		
	東新宿	2日(月)		
	落合	10日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	24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	4日(火)		
	落合	12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)	13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。
		24日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		28日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		28日(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	10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	16日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	2日(月)	13:45～16:00	
	落合	18日(水)	14:00～16:15	
うつ 専門相談 (※)	東新宿	17日(火)	13:45～16:00	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	2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	9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	9日(月)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	10日(火) 13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	24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	4日(火)		
	落合	12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、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。
☎3月14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)
📍牛込保健センター
📞(株)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(電話予約が必要)
▶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)
※いずれも受け付けは診療終了の30分前までです。

●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)
🌐<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp>



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





まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。

神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた「江戸の粋」をお楽しみください。詳しくは、染の小道ホームページ(右上二次元コード。📄<https://www.somenokomichi.com/>)でご案内しています。

📍新宿区・新宿区染色協議会・中井商友会・中井商工会
後援 新宿観光振興協会

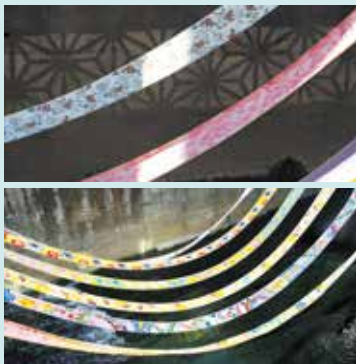
📅 染の小道実行委員会 ☎070(8955)7391(2月20日(金)～22日(日)のみ開設)

川のギャラリー

妙正寺川の流れて、江戸更紗や小紋染めなどの反物や、地域の小学校等で染めた「百人染め」を川の上に架け渡します。

📅 2月20日(金)～22日(日)午前10時～午後4時

📍 西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺斎橋・大正橋付近(雨天の場合は、山手通り高架下などで実施)



道のギャラリー

中井駅周辺の約100店舗の店先を染色作家等が制作したのれんで彩ります。

📅 2月20日(金)～22日(日)の各店舗の営業時間中



染色デモンストレーション&トークショー



染色ワークショップ

染のがっこう

作家・職人による染の実演や、染色体験を通して染の技を学ぶイベントです。各イベントの開催時間・費用等詳しくは、お問い合わせください。

📅 2月21日(土)・22日(日)午前11時～午後4時

📍 ▶ 染色ワークショップ「染色職人・暖簾作家から直接、染色を教わってみよう!」、▶ 染色デモンストレーション&トークショー「染色作家・職人による染め方の実演、作品解説を聞いてみよう!」、▶ 染の小道の楽しみ方説明会「染の小道スタッフが染の小道のみどころをご紹介します!」

📍 当日直接、落合第五小学校(上落合3-1-6)へ。

投票日 2月8日(日) 衆議院議員選挙 最高裁判所裁判官国民審査

投票時間…午前7時～午後8時

今回の選挙で投票できる方の要件や区内投票所等詳しくは、新宿区ホームページ内の特設ページ(右二次元コード)でご案内しています。

投票所整理券は2月2日から順次発送しています

投票所整理券は住民票の世帯ごとにまとめて封筒(右下図)に入れて発送しています。今回の選挙は準備期間が短いため、今までの選挙より投票所整理券をお届けするまでに時間を要しています。未着の方はお手元に届くまで今しばらくお待ちください。

投票所整理券が未着の場合や紛失した場合も投票できます

新宿区の選挙人名簿に登録があり、投票する日現在で選挙権がある方は投票できます。投票所の係員にお申し出ください。

期日前投票をご活用ください

投票日当日に投票に行けない方は、期日前投票ができます。投票日当日と異なり、いずれの期日前投票所でも投票できます。

投票所整理券がなくても、期日前投票所で宣誓書兼請求書にご記入いただければ、投票できます。

期日前投票期間 2月7日(土)までの午前8時30分～午後8時

📍 区役所第1分庁舎1階、特別出張所(10か所)



新宿区
ホームページ



区選挙管理委員会
公式X



めいすいくん



投票所整理券は
この封筒に入れて
お届けします

区選挙管理委員会公式Xで選挙情報を配信しています

選挙管理委員会公式X(上二次元コード右)では、選挙に関する情報を随時配信しています。ぜひ、ご活用ください。

アカウント名 @shinjuku_senkan(区選挙管理委員会)

☎ 区選挙管理委員会事務局 ☎(5273)3740・FAX(5273)5230

新宿区公式SNS



X
@shinjuku_info



Instagram
@shinjuku_city_official



LINE
アカウント名/新宿区



YouTube
「新宿区公式チャンネル」