



企画政策課 ☎(5273)3502

# 区政に対する 基本姿勢

令和8年第1回区議会定例会の開会にあたり、吉住健一区長は区政の基本方針について所信を表明しました。今回は、その概要をお知らせします。要旨は、区政情報センター(本庁舎1階)、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご覧いただけます。



区長 吉住 健一

令和8年度の区政運営は、物価高騰の影響への対応、子ども子育て家庭への支援、震災など災害リスクへの備え、社会保障関連経費や施設更新需要の増大をはじめとするさまざまな区政課題に着実に取り組めます。また、民泊問題が象徴するオーバーツーリズムの影響、コロナ禍以降に顕在化した繁華街の環境悪化などの地域課題にも対応して、区民の皆さまが住み慣れたまちで住み続けられるように、未来を担う子どもたちが健やかに成長できるように、力を尽くしてまいります。

区財政においては、ふるさと納税による影響額が拡大し、50億円を超える見込みです。さらには、都市部への税収の偏在があるとして、特別区の基幹税である固定資産税や地方交付税を奪おうとする動きもあります。

こうした状況にあっても、経費の徹底した精査と、事業の効果的な実施により財源を確保し、健全な区財政運営を基本に置き、区政の総合力の向上と区政課題の解決に向けて、進取果敢に取り組んでまいります。

## 令和8年度の

### 新宿区基本構想と 総合計画の策定

区では、現在、令和10年度から先の新宿の道しるべとして、区が目指すべき将来像を明確にするとともに、区民の皆さまと共有することを目的に、基本構想と総合計画の策定に取り組んでいます。

令和7年度は現行の総合計画について庁内検証作業を行いました。令和8年度は世代を超えて広く区民参画の機会を確保するため、区民アンケート調査・区民協議会・しんじゅく若者会議を実施するとともに、基本構想審議会や都市計画審議会において、これからの区が目指す姿について一層の議論を深めます。

また、区有施設のマネジメントを総合的かつ計画的に行うため、「公共施設等総合管理計画」についても令和9年度の改定に向けた作業を進めます。

# 区政運営の基本認識の概要

### オーバーツーリズム等の 来街者対策

民泊の増加に伴うごみや騒音などの区への苦情は年々増えており、区は現地調査の上、事業者への指導を行っています。

昨年は、住宅宿泊事業法違反を繰り返す民泊事業者に対して、都内で初めてとなる業務停止命令や業務廃止命令などの処分を行いました。

今後も、監視指導体制を強化し、法違反を繰り返す事業者に対して、毅然とした姿勢で対応していきます。

また、大久保通り周辺の混雑対策については、歩行空間を確保するため、昨年12月に混雑区間の街路樹の移植を行いました。引き続き、雑踏警備や迂回誘導の実施などに取り組むとともに、安全に通行できる歩行スペースの確保に向けて、関係機関との調整を行ってまいります。



大久保通り周辺の警備の様子

### 防災対策の強化

首都直下地震や南海トラフ地震の切迫性が高まる中、防災対策の一層の強化を図ります。

高齢者や障害者を対象とした福祉防災については、これまで運用してきた要配慮者災害用セルフプランと災害時要援護者名簿を見直し、災害対策基本法に基づく「個別避難計画」として位置付けることで、要援護者支援の実効性を高めていきます。

また、福祉避難所ごとの課題を踏まえた運営の検討や訓練などに取り組むとともに、福祉避難所ではエアベッドやパーソナルテントなど要配慮者の特性に応じた備蓄物資の充実を図ります。



災害用トイレ

### 物価高騰対策

国が昨年末に取りまとめた総合経済対策を踏まえ、低所得者等を対象とした物価高騰対策臨時給付金事業について、対象世帯に給付金の支給ができるよう準備を進めています。

子育て世帯への支援では、区独自の入学祝い金や学校給食費の無償化を引き続き実施します。また、昨年9月から開始した保育所等の第1子の保育料無償化を継続するとともに、物価高対応子育て応援手当の支給を2月26日から開始しました。

そのほか、保育所や幼稚園等の安定的な事業運営の継続のため、食材料費等の高騰に対応する支援を行うほか、新宿区商店会連合会が実施する商品券事業への助成を引き続き行います。



学校給食(イメージ)

# 令和8年度に 取り組む主な事業

## 基本政策 I

### 暮らしやすさ 1番の新宿

#### ●健康寿命の延伸

- ▶「しんじゅく健康ポイント」新規参加者数の拡充、「しんじゅくシティウォーク」の定員拡大
- ▶ICTネットワークやデジタル技術の活用等による地域での在宅療養支援の実施

#### ●地域包括ケアシステムの推進

- ▶チームオレンジの活動の拡充
- ▶ケアプランデータ連携システム導入支援の開始
- ▶補聴器支給等事業の拡充(対象年齢の引き下げ、支給の拡充、購入費の助成上限の引き上げ)
- ▶見守りキーホルダーや見守りシールの配布対象者の拡充
- ▶「新宿区高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画」の策定

#### ●障害者がいきいきと暮らし続けられる環境の整備

- ▶在宅レスパイト等サービスの利用上限時間を拡充
- ▶「第4期新宿区障害児福祉計画・第8期新宿区障害福祉計画」の策定

#### ●安心できる子育て環境の整備

- ▶産後ケア事業の拡充(ショートステイ型・デイサービス型・アウトリーチ型の支援施設の追加)
- ▶産婦健康診査、1か月児健康診査の実施
- ▶5歳児健康診査の実施
- ▶新宿区乳児等通園支援事業の開始
- ▶都区連携による児童相談体制の充実
- ▶余丁町学童クラブの開設
- ▶鶴巻小学校内学童クラブ・落合第四小学校内学童クラブの定員拡充

#### ▶区立小学校4校での朝の子どもの居場所づくりの試行実施

- ▶公正証書作成費用助成の上限額を引き上げ
- ▶裁判外紛争解決手続費用助成を創設

#### ●未来を担う子どもたちの生きる力を伸ばす教育の充実

- ▶「家庭と子供の支援員」派遣校の拡充
- ▶図書館等を活用した訪問型支援(けやきルームの実施)の拡充、不登校対策に関するイベントの実施
- ▶特別支援学級等の設置準備
- ▶「とくきょうすくわくプログラム」実施園の拡充
- ▶新宿コズミックセンタープラネタリウムの設備更新

#### ●セーフティネットの整備充実

- ▶被保護世帯を含む生活困窮世帯の子どもたちへの学習支援の充実

#### ●町会・自治会活性化への支援

- ▶町会・自治会活性化への支援(専門家による複数の支援メニューを組み合わせる利用可能なプログラム型の支援の実施)
- ▶電子回覧板の実証実験対象地区の拡大
- ▶区設掲示板をマグネット式へ更新
- ▶地域で生活を支える取組の推進
- ▶おくやみ相談窓口の設置
- ▶特別区区民葬儀の助成制度を開始



学童クラブ(イメージ)

『「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまち』の実現に向けて取り組む主な事業のうち、その一部を新宿区総合計画で示す5つの基本政策に沿ってご紹介します。

## 基本政策 II

### 新宿の高度防災都市化と 安全安心の強化

#### ●災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくり

- ▶建築物等耐震化支援事業(非木造建築物の耐震診断費・補強設計費の1㎡当たりの補助上限額の拡充、未耐震住宅の調査の実施、耐震改修工事費補助、エレベーター防災対策改修支援)
- ▶木造住宅密集地域の防災性の向上、再開発による市街地の整備
- ▶道路の無電柱化の推進
- ▶河川監視映像配信カメラの設置

#### ●災害に強い体制づくり

- ▶総合防災訓練の実施
- ▶暮らしやすい安全で安心なまちの実現
- ▶大久保公園周辺地域の青色防犯パトロールカーによる巡回活動時間の拡大
- ▶新宿駅周辺地域のハロウィン対策(路上飲酒の制限、雑踏事故防止対策の実施)
- ▶高田馬場駅前広場での夜間の路上喫煙禁止等パトロールの実施

- ▶防犯機器等購入緊急補助事業の実施
- ▶消費生活相談員によるアウトリーチ型の消費者相談の取り組みを強化
- ▶ねずみの被害があるエリアに対する専門業者によるコンサルティングの実施



総合防災訓練の様子

## 基本政策 III

### 賑わい都市・ 新宿の創造

#### ●まちづくり

- ▶「新宿の拠点再整備方針」に基づく新宿駅周辺地域のまちづくり
- ▶新宿グランドターミナルの再編整備で新設される公共空間の案内サインの計画検討
- ▶「(仮称)歌舞伎町エリアマネジメント基本方針」の策定に向けた検討

#### ▶地域特性を活かした都市空間づくり

- ▶マンション等まちづくり方針に基づくマンション等のまちづくり
- ▶高田馬場駅周辺地区・西早稲田駅周辺地区のまちづくり

#### ●道路環境の整備

- ▶早大通りの車道の改良、江戸川橋通りの歩道の拡幅や点字ブロックの設置
- ▶街路灯のLED化や道路の遮熱性舗装、環境に配慮したアスファルト舗装等の試験施工の実施

#### ●交通環境の整備

- ▶安全かつ安心して通行できる自転車通行空間の整備
- ▶新たな駐輪場附置義務制度の推進
- ▶「AIオンデマンド交通」実証運行の実施
- ▶老朽化した案内標識等の修繕とあわせてローマ字表記から英語表記に更新

#### ●豊かなみどりの創造と魅力ある公園等の整備

- ▶公園樹木の健全度調査の実施、健全度調査の結果を踏まえた必要な樹木に対する精密診断等の実施

- ▶神田川の桜並木の承継に向けた取り組み(第II期アフショプランの作成)
- ▶生物多様性地域戦略素案の検討

#### ●地球温暖化対策の推進

- ▶ゼロカーボンシティの実現に向けた地球温暖化対策の推進(区有施設の照明設備LED化、省エネルギー機器の設置助成に関する補助制度の見直し、「新宿の森」のカーボンオフセット事業での森林整備面積の拡大、日本語学校の生徒と日本人大学生によるワークショップの開催)

#### ●資源循環型社会の構築

- ▶「3R推進協議会」の運営
- ▶食品ロス削減の推進
- ▶資源・ごみ分別アプリへのチャットボット機能の追加

#### ●活力ある産業が芽吹くまちの実現

- ▶新宿逸品の普及(販路開拓等支援の実施)
- ▶中小企業持続発展支援として創業サポート事業の開始
- ▶高田馬場創業支援センターの廃止に向けた新たな創業支援施策の検討
- ▶にぎわいにあふれる環境にもやさしい商店街支援事業の拡充



新宿逸品のロゴマーク

#### ●賑わいの創造

- ▶伊那市との友好提携20周年記念式典の開催
- ▶区成立80周年記念式典の開催、直近10年間の区の歩みを記録した区史の作成
- ▶AIを活用した区内のイベント情報の発信
- ▶新宿観光大使「ゴジラ」を活用した啓発グッズの配布による外国人旅行者へのマナー啓発

#### ●生涯にわたり学習・スポーツ活動などを 楽しむ環境の充実

- ▶アウトリーチ型の障害者向け運動教室を開始
- ▶落合中央公園野球場の夜間照明LED化等工事・人工芝張り替え工事、西落合公園庭球場の人工芝張り替え工事

#### ●平和都市の推進

- ▶新宿区平和派遣の会への補助制度の創設



友好提携20周年をむかえる長野県伊那市の新宿の森

## 基本政策 IV

### 健全な 区財政の確立

- ▶子ども子育て分野などの電子申請手続のオンライン化
- ▶窓口受付支援システムの追加導入
- ▶国民健康保険料や介護保険料などの支払い方法にコード決済の導入
- ▶国民健康保険の前納制の導入
- ▶牛込第一中学校と地域図書館の建て替えの推進

## 基本政策 V

### 好感度1番の 区役所

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



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。

📶 =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

ピックアップ

新宿文化センター × 東京フィルハーモニー交響楽団

小林研一郎 新宿区名誉区民顕彰記念コンサート

日時 5月31日(日)午後3時から(午後2時30分開場)

炎のコパケンこと、小林研一郎さんの新宿区名誉区民顕彰を記念して、コンサートを開催します。ピアニストは金子三勇士さんです。

- 出演** ▶小林研一郎(指揮)、▶金子三勇士(ピアノ) ▶東京フィルハーモニー交響楽団
- 曲目** ▶ラフマニノフ ピアノ協奏曲第2番 ハ短調 Op.18 ▶チャイコフスキー 交響曲第5番 ホ短調 Op.64

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、3月15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 新宿文化センター(〒160-0022新宿6-14-1) ☎(3350)1141

チケット一般販売等はこちら



小林研一郎 ©K.Miura

金子三勇士 ©Seiichi Saito

東京フィルハーモニー交響楽団 ©Takafumi Ueno

新宿文化センターの再開館を記念し区内在住の方10組20名を無料招待

オール・モーツァルト・プログラム

庄司紗矢香 & カメラータ・ザルツブルク

日時 6月7日(日)午後3時から(午後2時30分開場)

庄司紗矢香さんと、モーツァルトの生誕地オーストリア・ザルツブルクのオーケストラがモーツァルトプログラムをお届けします。

- 出演** ▶庄司紗矢香(バイオリン) ▶カメラータ・ザルツブルク ▶アフアナシー・チュピン(芸術監督)

- 曲目** ▶交響曲第29番 イ長調 K.201 ▶ヴァイオリン協奏曲第5番 イ長調 K.219 ▶交響曲第41番 ハ長調 K.551「ジュピター」

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、3月15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 新宿文化センター(〒160-0022新宿6-14-1) ☎(3350)1141

チケット一般販売等はこちら



庄司紗矢香 ©Laura Stevens

カメラータ・ザルツブルク ©IGOR STUDIO

区内在住の方10組20名を無料招待

3月14日開催 花のもり完成記念 新宿中央公園スプリングフェスタ

新たに完成した花のもりでさまざまなイベントや完成記念式典を実施します(荒天中止)。

区防犯マスコットキャラクター「新宿シンちゃん」や小田急子育て応援マスコットキャラクター「もころん」、SHUKŌNOVAを運営する(株)新都市ライフHDグループ公式キャラクター「IMAにゃん」がイベントに登場します(雨天中止)。



新宿シンちゃん

おだきゅうのもころん

IMAにゃん

日 3月14日(出)午前10時～午後3時30分

内 工作教室、寄せ植え教室、クイズ、しっぽとり・ストラックアウト等のゲーム、キッチンカー、新宿中央公園春まつり(移動動物園等)、しんじゅくこどもまつり、ツムジ(バイオリニスト)の演奏ほか  
 ※午前11時～12時に完成記念式典を行います。

場 新宿中央公園花のもり(西新宿2-11)ほか

問 みどり公園課公園計画係 ☎(5273)3915

# 障害者福祉センターの講座・講習会

## 4月開講講座

日時・内容・定員等 下表のとおり

期間	講座名	日時等	定員	開始日
4月～ 令和9年3月	①書道講座	毎月第1・第3月曜日、全24回 午後2時30分～4時30分	10名	4月6日
	②茶道講座	毎月第1火曜日、全12回 午後1時～3時	8名	4月7日
	③俳句講座	毎月第4木曜日、全12回 午後1時～3時	10名	4月23日
	④ハッピーダンス講座	毎月第2土曜日、全12回 午後1時30分～3時	16名	4月11日
4月～11月	⑤フラダンス講座	毎月第2・第4水曜日、全15回 午後1時30分～3時	8名	4月1日 (第1水曜日)
4月～9月	⑥組みひも講座(前期)	毎週火曜日、全24回 午後1時～3時	12名	4月7日
	⑦絵手紙講座(前期)	毎月第3水曜日、全6回 午後1時15分～3時15分	10名	4月15日
4月～7月	⑧いきいき健康講座(前期)	毎週月曜日、全13回 午前10時～11時30分	8名	4月13日
	⑨軽体操講座(前期)	毎週水曜日、全13回 午前10時～11時30分	8名	4月8日
4月～6月	⑩陶芸講座(前期)	毎週月曜日、全10回 午後1時15分～3時15分	6名	4月13日
4月～5月	⑪パソコン講座 「エクセル基礎」	毎週木曜日、全6回 午後1時30分～3時	8名	4月9日

★開催期間等は変更する場合があります。

☑ 区内在住で障害者手帳をお持ちの方

※④は18歳～64歳で愛の手帳をお持ちの方のみ参加できます。

費 1回100円(減免制度あり)

※別途材料費等として、▶②6,000円(1年分)、▶⑥1作品につき1,000円程度、▶⑩1回につき300円が必要です。

申 3月19日(休)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(①～⑪の別)、障害名、手帳の有無と種類を記入)または直接、問合せ先へ。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できます。

## 手話講習会

同センターでは、手話通訳者やボランティアを養成し、聴覚障害者との交流機会を促進するために手話講習会を実施しています。区内在住・在勤・在学で年間を通して参加できる方が対象です。

※18歳未満の参加者は保護者の同意が必要です。

☑ ▶夜クラス…5月12日～令和9年3月16日の火曜日午後7時～9時

▶昼クラス…5月14日～令和9年3月18日の木曜日午前10時～12時

コース・対象 ▶初級…初めて手話を学ぶ方、昼・夜クラス各30名

▶中級…初級修了程度の方、昼・夜クラス各20名程度

▶通訳I…中級修了程度または学習歴2年以上の方、昼・夜クラス各15名程度

▶通訳II…通訳I修了程度または学習歴3年以上の方、昼・夜クラス各10名程度

※中級・通訳I・IIコースは試験に合格した方が受講できます。

※通訳I・IIコースは区内で手話通訳者として活動する意思のある方が対象です(通訳IIコースは区登録手話通訳者選考試験の受験が必須)。

試験日 4月11日(出)▶中級・通訳IIコース…午前10時～12時、

▶通訳Iコース…午後2時～4時

費 2,000～3,000円(テキスト代)

申 所定の申込書に必要事項を記入の上、返信用封筒(長形3号に住所・氏名を記入し、110円切手を貼る)を同封し、3月31日(消)までに郵送で問合せ先へ。

初級は応募者多数の場合、書類選考の上抽選。申込書は障害者福祉課(本庁舎2階)、同センターで配布しているほか、同センターホームページ(右上二次元コード。☞ <http://shinjyuku-fukushi-center.org/news/>)・新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



場 同センター(〒162-0052戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344

## シルバー人材センターの

# パソコン教室 (Windows11)



☑ 右表のとおり。午前クラスは午前9時30分～12時、午後クラスは午後1時～3時30分、各全2回

☑ 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(初回に全額支払い。別途テキスト代▶①～⑫は500円、▶⑬⑭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(①～⑭の別)を記入し、3月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。同センターホームページ(右上二次元コード。☞ <https://sites.google.com/view/pckyouhitsu/>)からも申し込めます。結果は全員に3月31日(休)までに郵送でお知らせします。締め切り後も空席待ちを受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

場 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288

教室名	主な内容	日程	クラス	受付番号
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成	4月1日(休)・8日(休)	午前	①
		5月11日(月)・18日(月)	午後	②
ワード活用A	アート機能を使った 文書作成	4月13日(月)・20日(月)	午前	③
		5月19日(火)・26日(火)	午後	④
ワード活用B	ワードの表作成機能を使った 文書作成	4月14日(火)・21日(火)	午前	⑤
		5月20日(火)・27日(火)	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方 表作成	4月3日(金)・10日(金)	午後	⑦
		5月7日(木)・14日(木)	午前	⑧
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	4月13日(月)・20日(月)	午後	⑨
		5月19日(火)・26日(火)	午前	⑩
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)	4月14日(火)・21日(火)	午後	⑪
		5月20日(火)・27日(火)	午前	⑫
Windows11と ネット	Windows11の基礎・ インターネット (検索、生成AI等)	4月15日(火)・22日(火)	午前	⑬
		5月22日(金)・29日(金)	午後	⑭

## 子ども医療証(子医療証)・ 高校生等医療証(青医療証)を発送します



### ●3月13日に発送

新たに発送する⑦医療証・⑧医療証は、4月1日(火)から使用できます。切り替えの手続きは必要ありません。新しい医療証は淡いオレンジ色(右図)です。3月31日(火)までに届かない場合は、お問い合わせください。

対 ▶ 乳幼児医療証(乳医療証)を使用している平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方…⑦医療証を発送

▶ 子ども医療証(子医療証)を使用している平成22年4月2日～23年4月1日生まれの方…⑧医療証を発送  
 固 児童育成担当課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546



## 物価高対応子育て応援手当の申請を受け付けています



児童手当支給対象のお子さんを対象に1人につき2万円の子育て応援手当を支給しています(1回まで)。

※2月6日発送の案内文を受け取っている方へは、既に支給しました。

※案内が届いていない方でも支給対象となる場合がありますので、お問い合わせください。

### ●下記の方は申請が必要です

▶ 公務員で児童手当を受給している方

▶ 令和7年9月以降に離婚した方

▶ 区から児童手当を受給しているが、2月6日に発送した案内が届いていない方 ほか

※区で出生した令和7年9月1日～8年3月31日生まれの新生児は、児童手当が認定され次第、支給に関する案内を発送します(公務員を除く)。

申 申請書を郵送または直接、問合せ先へ。申請期限は支給対象者ごとに異なります。申請書は、児童育成担当課(本庁舎2階)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。

固 児童育成担当課子ども医療・手当係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4546



申請期限等  
詳しくは  
こちら

## 就学援助の申請を受け付けています



経済的にお困りの方に教育費の一部を補助しています。

対 区内在住で次のいずれかに該当する方

▶ 義務教育期間中のお子さんがある保護者

▶ 中学校の夜間学級に在学する生徒の保護者または20歳以上の生徒本人

申 ▶ 区立小・中学校に通学している方…各校が指定する期限までに学校に申請してください。



▶ 国立・私立等の小・中学校に通学している方…3月31日(火)までに問合せ先へご相談ください。

固 学校運営課学事係 ☎(5273)3089

## プラネタリウム



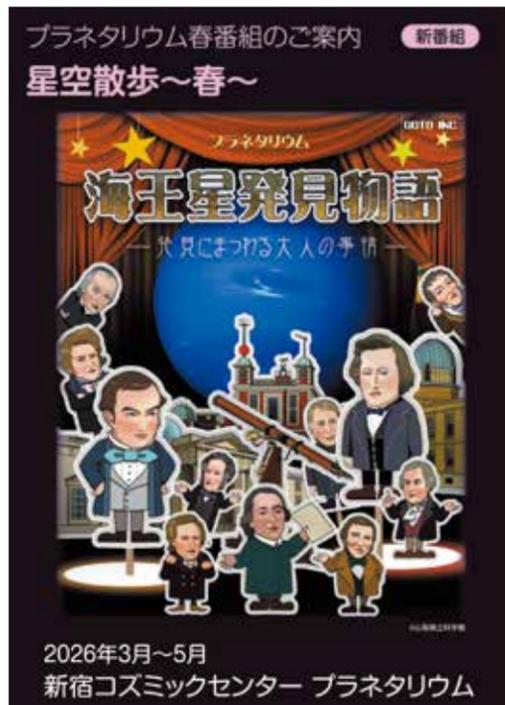
### ●星空散歩～春～海王星発見物語

日 3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(受け付けは各回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、新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各回先着100名。

固 新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 ☎(3232)7701



### 一般向け

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶ 下落合映画会「エルミターージュ幻想」(3/22)

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶ サックスとピアノが奏でる ひだまり音楽会(一般向け)(3/29)

### 子ども向け

戸山図書館

▶ サックスとピアノが奏でる ひだまり音楽会(親子向け)(3/29)

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



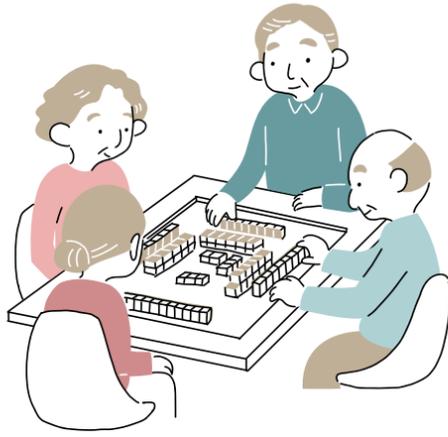
子ども向け

## ささえーる 中落合の講座



### ①はじめての健康麻雀講座

マージャンを基礎から学びます。  
講座修了後は新規団体を立ち上げ、地域でのボランティア活動等を継続的に行うことを目指します。  
日 4月13日・27日、5月11日・25日、6月15・22日の月曜日午後3時30分～5時30分、全6回  
宛 区内在住・在勤・在学の方、12名



### ②すこやか素肌～スキンケア&水で落とせるメイクで健康素肌を保とう

メイクアップの土台となる健康的な素肌づくりをテーマに、講義と肌のお手入れ体験を行います。当日はメイクをしないでおいでください。

日 4月18日(土)午前10時～12時  
宛 区内在住・在勤・在学の方、15名  
共通事項

申 ▶①は4月3日(金)まで、▶②は4月9日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
場 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



## いきいきウォーク新宿

### 四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く

両手が自由になるバッグ、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装・靴でおいでください。

日時・集合場所等 3月27日(金)午前9時30分に鶴巻南公園(早稲田町78)集合、午後0時30分ごろ神田上水公園(北新宿4-37)で解散(約6km)

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

申 3月9日(月)～26日(木)に電話かファクス(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・FAX(5273)3930



## 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

3月のレシピ

### 豆苗とモヤシの卵炒め

フライパン1つで作れる1品です。豆苗に含まれるビタミンAは、油と同時に食べることで吸収率を上げられます。モヤシと卵を加えることで、ビタミンCやたんぱく質等の栄養素がとれるおかげで仕上がります。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。



### 材料(2人分)

- ・卵 …… 2個
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・ごま油(焼き油) …… 大さじ1
- ・豆苗 …… 1袋(約140g)
- ・モヤシ …… 1/2袋(約100g)
- ・ごま油(炒め油) …… 大さじ1/2
- ・しょうゆ …… 大さじ2

### 作り方

- ①卵・砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
  - ②ごま油(焼き油)をフライパンにひき、①を入れて半熟状になるまで焼いて皿に取り出す。
  - ③豆苗を半分の長さに切る。豆苗・モヤシは水気を切っておく。
  - ④②のフライパンにごま油(炒め油)を加えて全体にひき、③を加えてモヤシがしんなりするまで炒める。
  - ⑤④に②で取り出した卵焼き、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- (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

## すすめ! しんじゅく健康フレンズ!!



### Vol.31 まずは10分「座る」を「動く」へ!

1日の総座位時間が6～8時間、またはテレビ視聴による座位時間が3～4時間を超える人は、座位時間が少ない人と比べて死亡リスクが高いことが示されています。日本人は世界的にも非常に座位時間が長いことが報告されています。まずは10分、座位時間を運動に切り替えてみましょう。

例えば ▶ 階段を利用する、▶ 仕事や勉強の合間に立ってストレッチ

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



## 地域の活動に助成します



### 地域コミュニティ事業助成～第1回の申込期限は4月6日

防犯パトロールや盆踊り大会等の地域の活動を支援するため、経費の一部を助成します。



**対象団体** ▶町会・自治会、地区町会連合会、地区協議会、マンション管理組合、マンション等共同住宅の居住者で構成される団体またはこれらいずれかの団体を含む実行委員会、▶地域活動団体・NPO法人ほか(一定の要件あり)

**対象事業** 4月1日(水)～8月31日(月)に実施する次のいずれかの事業

▶地域全体の課題解決、▶安全安心なまちづくり、▶地域交流の促進

**助成額** 原則として、1事業につき15万円を上限(助成率は助成対象経費の4分の3、防犯パトロール等特定事業は10分の9)

**問**▶制度…地域コミュニティ課コミュニティ係☎(5273)4127

▶申請方法…四谷☎(3354)6171・鞆町☎(3260)1911・榎町☎(3202)2461・若松町☎(3202)1361・大久保☎(3209)8651・戸塚☎(3209)8551・落合第一☎(3951)9196・落合第二☎(3951)9177・柏木☎(3363)3641・角筈☎(3377)4381の各特別出張所

## 交通安全パレード



新宿通り(新宿三丁目交差点～新宿駅東口駅前広場前)で交通安全を呼びかけます(雨天中止)。

**日**3月20日(木)午前11時～11時30分

※当日午前10時～12時は交通規制があります。

※交通規制区間は、新宿二丁目交差点～新宿大ガード東交差点です。

**参加団体** 警視庁音楽隊・鼓隊・カラーガード、交通安全協会、交通少年団鼓笛隊、早稲田大学応援部吹奏楽団ほか

**問**▶区交通対策課交通企画係☎(5273)4265

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



過去のパレードの様子

## 自転車への交通反則通告制度(青切符制度)が始まります



4月1日から、自転車の交通違反に対して交通反則通告制度(青切符で取り締まる反則金制度)が導入されます(16歳以上が対象)。

### ●青切符とは

一定の交通違反をしたときに警察官から交付される青色の交通反則告知書のことです。違反者は一定期間内に反則金を納めることで、刑事罰が科せられません。



### ●交通違反と反則金の例

- ▶携帯電話使用等(保持)…1万2,000円
- ▶遮断踏み切りへの立ち入り…7,000円
- ▶信号無視…6,000円
- ▶車道の右側通行…6,000円
- ▶一時不停止…5,000円
- ▶自転車制動装置(ブレーキ)不良…5,000円

**問**▶区交通対策課交通企画係☎(5273)4265

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



## バイク・軽自動車・電動キックボード等の廃車手続きは3月31日までに



軽自動車等を譲渡・売却・廃棄等した場合や盗難に遭った場合、3月31日(水)までに廃車手続きをしていないと、令和8年度も軽自動車税(種別割)が課税されます。

※電動キックボード等の特定小型原動機付自転車(特定原付)も同様に手続きが必要です。

※軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車をお持ちの方が納める税金です。

**廃車手続きの場所・問合せ** ▶原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車・特定原付…区税務課収納管理係(本庁舎6階)☎(5273)4139

▶オートバイ(125ccを超えるもの)…練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町2-8-6)☎050(5540)2032

▶軽自動車(三輪・四輪)…軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24)☎050(3816)3101

## 黙とうにご協力を

3月10日は東京都平和の日

昭和20年3月10日の東京大空襲では、多くの尊い命が失われました。戦災で亡くなられた方を追悼して世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。



**日**3月10日(水)午後2時

区は、国連が定めた国際平和年にあたる昭和61年に、「新宿区平和都市宣言」を行いました。

**問**総務課総務係☎(5273)3505

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** 

**親子の絆づくりBP1プログラム  
「赤ちゃんがきた！」**

初めて赤ちゃんを育てているお母さんと赤ちゃんと一緒に参加し、参加者同士での話し合いを通じて、育児の知識や親の役割等を学びます。

**日** 4月10日～5月1日の金曜日午前10時30分～午後0時30分、全4回

**対** 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、8組

**費** 1,100円(テキスト代)

**申** 3月7日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

**場** 間 **ゆったりーの**(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)



 **すべての方** 

**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 ▶ 3月11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(祝)・23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)

▶ 3月15日(日)・22日(日)・29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～80歳代、各日5名

**費** 1回200円

**申** 3月7日(土)～各日3日前に電話で問合せ先へ。先着順。

**目** 間 **区ゲートボール協会・伊井** ☎090(8590)5722



**ほっ!と相談**

**日** 3月14日(土)・21日(土)・29日(日)午後1時15分～4時45分

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

**内** 精神対話士による人間関係・看護・介護等の悩み相談

**後援** 新宿区ほか

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

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



**木材の加工体験**

●家具の廃材から  
バードコール作り

**日** 3月28日(土)午後1時30分～3時

**対** 区内在住・在勤・在学の方、6名

**申** 3月7日(土)午前10時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

**場** 間 **西早稲田リサイクル活動センター**(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)



**ウィズ新宿と区民団体との連携講座** 

●セルフメンタルケアをはじめよう  
～自分の心の健康のためにできること

YouTubeで動画(90分程度)を配信します。

**配信期間** 3月30日(月)まで

**対** 区内在住・在勤・在学の方

**申** 新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

**目** 間 **男女共同参画課** ☎(3341)0801



**硬式テニス・混合ダブルス大会**

**日** 4月12日(日)午前9時～午後5時

**場** 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

**対** 区内在住・在勤で18歳以上の男女ペア、24組(学生を除く)

**内** 6ゲーム先取1セットマッチ

**費** 1組3,000円

**持** ボール1缶

**申** 往復はがきに4面記入例のほかパートナーの氏名・全員の年齢を記入し、3月27日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

**目** 間 **区硬式庭球連盟・篠田康美**(〒162-0052 戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603



**絵本の読み聞かせ講座**

絵本の読み聞かせ技術、月齢に合わせた絵本の選び方のポイント等、絵本の楽しみ方を学びます。講座修了後は、既存団体に加入して地域でのボランティア活動や多世代交流等に継続的に参加できます。

**日** 4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日の月曜日午前10時～12時

**対** 区内在住・在勤・在学の方、10名

**申** 3月9日(月)から電話または直接、問合せ先へ。応募多数の場合は抽選。

**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)



## イベントのつぎ

### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座

**日** ▶ ①シニアのためのスマホ講座…4月14日(火)・28日(火)、全2回、▶ ②ネット活用入門(パソコン)…4月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)、全4回、▶ ③AI入門(スマートフォン)…4月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)、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、▶ ②③6,000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(①～③の別)を記入し、3月7日(出)～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

### 新入社員・若手社員のためのビジネス基礎研修

詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード)。<https://www.pal-shinjuku.jp>でご案内しています。

**日** 4月15日(水)午前9時30分～午後5時

**対** 区内在住で中小企業に勤める方、区内の中小企業に勤める方(いずれも採用予定者を含む)、20名

**内** ビジネスマナー・ビジネススキル・コミュニケーションの基本



**費** 2,500円(テキスト代等)

**申** はがきかファックス・電子メールに4面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号、事業所単位で申し込む場合は担当者氏名を記入し、3月16日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は3月24日(火)までに全員にお知らせします。

**問** ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟、区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)2311・☎(3208)3100・✉order@pal-shinjuku.jp



## お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています

### すべての方

#### 図書館運営協議会

**日** 3月12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** 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** 3月14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・駐車場の利用ができないため、公共交通機関等でおいでください。

**問** 医療保険年金課庶務係 ☎(5273)3880

#### 環境審議会

**日** 3月23日(月)午後2時～4時

**場** 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所第2分庁舎分館1階会議室へ。

**問** 環境対策課環境計画係 ☎(5273)3763

#### 産業振興会議

**日** 3月13日(金)午後6時～8時

**場** 申 傍聴を希望する方は当日直接、BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)へ。

**問** 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701

#### 中学校夜間学級の生徒を募集

義務教育を修了していない方や中学校で十分に

学べなかった方向けに、都内8校の公立中学校に夜間学級を開設しています(授業料は無料)。日本語の勉強から始められる日本語学級を設置している学校もあります。入級の相談は随時受け付けています。

**対** 都内在住・在勤の15歳以上(国籍不問)

**問** 葛飾区立双葉中学校夜間学級 ☎(3602)7979 (月～金曜日午後2時～9時)



### 人材募集

#### しんじゅく女性団体会議新規会員

女性団体相互の連携と、女性が自ら意思決定し行動する力を身につけることを目指し、年間テーマに沿った講座・日帰り研修等を実施しています。定例会(原則として、偶数月の第3金曜日)に年間を通して出席していただきます。

4月からの参加を希望する場合は3月19日(必着)までにお申し込みください。

※申し込みは随時受け付けています。

**対** 次の全てに該当する団体

- ▶ 2年以上継続的に活動している
- ▶ 活動拠点が区内
- ▶ 女性の地位向上と一般的な教養を高める活動を行っている
- ▶ 構成員が10名以上で半数以上が女性かつ8割以上が区内在住

**申** 所定の申込書を郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。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** 男女共同参画課(〒160-0007荒木町16、ウイズ新宿) ☎(3341)0801・☎(3341)0740



## 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。

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

### サークル紹介・会員募集

◆**幼児向け英語リトミック** 月2回土曜日午前9時20分から、落合第一地域センターで。2～5歳の親子対象。**費** 月2,600円。**問** こども英会話クラブ・吉岡 ✉engcb1@yahoo.co.jp

◆**コーラス** 毎月第2・第4木曜日午前10時～12時、西新宿シニア活動館で。50歳以上対象。**費** 月1,000円。**問** コーラス トエーデルワイス ✉yamamichi.162.6644@gmail.com

# 4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3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	2日(木)★ 9日(木)○	9:00~10:30	予約制。虫歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	3日(金)○ 24日(金)★		
	東新宿	6日(月)○ 13日(月)★		
	落合	14日(火)○ 28日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	四谷	3日(金)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方の相談
	落合	14日(火)		
母親学級 (※)	牛込	16日(木) 23日(木)	13:30~16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制 ▶1日目…沐浴実習、歯の健康 ▶2日目…分娩の経過・産後の生活、食事の話
	四谷	11日(土) 18日(土)		
育児相談	牛込	10日(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	2日(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	24日(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	落合	8日(水)		
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	17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	2日(木)		
	東新宿	16日(木)		
	落合	15日(水)		
(妊婦クラス) (※)	牛込	17日(金)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	21日(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。おおむね5~6か月のお子さんと保護者対象。離乳食の話と調理実演
	四谷	16日(木)		
	東新宿	20日(月)		
	落合	17日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	9日(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月のお子さんと保護者対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催です。
	四谷	3日(金)		
	東新宿	6日(月)		
	落合	14日(火)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	28日(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	17日(金)		
	東新宿	8日(水)		
	落合	2日(木)		
女性の健康 専門相談 (※)	女性の健康支援センター(四谷)	17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。
		28日(火) 更年期専門	14:00~16:00	
精神保健 相談 (※)	牛込	7日(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医師による思春期~高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	四谷	20日(月)	14:00~16:15	
	東新宿	10日(金) 22日(水)	13:45~16:00	
	落合	9日(木) 27日(月)	14:00~16:15	
うつ 専門相談 (※)	牛込	21日(火)	14:15~16:30	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	6日(月)	13:30~15:00	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	13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	13日(月)		
	東新宿	20日(月)		
	落合	21日(火)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談) (※)	牛込	28日(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	17日(金)		
	東新宿	8日(水)		
	落合	2日(木)		

※…オンラインで申し込みます。

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴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、4月1日(火)から新宿区ホームページ(右二次元コード)等でご案内します。



☎ 4月25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)

📍 落合保健センター



## 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)

🌐 <https://www.iryuu.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>





高遠まんじゅう 高遠石工石仏ガチャ

新宿区の友好提携都市  
長野県伊那市の物産展を開催します

# 伊那市フェア in 新宿2026

伊那市から、高遠そば・伊那銘菓・ジャム等さまざまな名産品が集まります。また、新宿駅東南口広場では、伊那市高遠固有の桜・タカトオコヒガンザクラ(左上写真)が楽しめます。ぜひ、おいでください。

日 3月20日(祝)・21日(出) 午前11時～午後6時(21日(出)は午後5時まで)

場 サナギ新宿イベントスペース(新宿3-35-6)

内 伊那市物産展、キッチンカー、石仏ガチャ、移住相談ブース、観光情報の展示ほか

問 ▶ 伊那市観光協会 ☎0265(96)8100・FAX 0265(78)4131

▶ 新宿観光振興協会 ☎(3344)3160・FAX (3344)3190



過去の物産展の様子



桜ぜんざい(ハナマルキ キッチンカー)

## 新宿の日2026



クリアソン新宿

3月20日午後6時キックオフ!

JFLクリアソン新宿VSラインメール青森を観戦しよう!

3月20日を「新宿の日」と題し、新宿区サッカー協会の代表チーム「クリアソン新宿」がMUFGスタジアムで公式試合を行うほか、区内企業等のブース出店等で新宿をPRする企画を実施します。費用・申し込み方法等詳しくは、試合特設サイト(下二次元コード。☎[https://criacao.co.jp/schedule/jflcup\\_0320\\_aomori/](https://criacao.co.jp/schedule/jflcup_0320_aomori/))をご覧ください。小学生以下のお子さんは無料で観戦できる席種もあります。

日 3月20日(祝) 午後3時～8時(キックオフは午後6時)

場 MUFGスタジアム(国立競技場、霞ヶ丘町10-1)

後援 新宿区・新宿区教育委員会

問 クリアソン新宿 ☎(6709)9786・FAX (6709)9787



新宿

# うまいもの Search

今月のキーワード

ネルドリップで淹れた本格コーヒーを  
味わえる店を教えてください!

17

## 但馬屋珈琲店

◆所在地/営業時間 西新宿1-2-6(新宿駅西口徒歩3分) ☎(3342)0881  
午前10時～午後11時(午後10時30分ラストオーダー、元日定休)



新宿駅西口、思い出横丁の東側角に本店を構える但馬屋珈琲店。大正・昭和期のレトロな照明に照らされた店内で出される一杯のコーヒーに、ほっとひと息つく方は多いのではないのでしょうか。こだわりは最高級ランクの生豆を仕入れ、火の力をダイレクトに豆に伝える直火式で深煎りに焙煎すること、そしてフランネル生地のフィルターを使ってコーヒーを抽出するネルドリップ。この二つを追求し、苦味の奥にまろやかな甘みが立ち現れる一杯が生まれます。

そんな味わいを仕事の合間のブレイクタイムや自宅等で味わえるのが、ドリップバッグ「新宿ブレンド」。兵庫県但馬地方出身の初代が新宿の地で商売を始めて80年、新宿ブレンドは創業の地に敬意を表するとともに、さまざまな人が行き交うまちをイメージしてブレンドしています。「沸騰したお湯を90度前後に冷まして淹れるのがおいしく飲むコツ」とのことで、熱すぎると「コーヒーが火傷<sup>やけど</sup>してしまい、風味が落ちてしまうのだそうです。

スタッフのイチオシ!



新宿ブレンド

マスコットキャラクター「たじまる」と、新宿のまちが描かれたパッケージが目印です。



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」