

区内在住の60歳以上の方へ マッサージサービスが利用できます

1

4月～9月利用分

回場 右表のとおり。いずれも時間は午後1時～5時

内 指圧等のマッサージ(鍼灸による施術はなし)

費 1回30分1,000円

申 希望日の当日午前9時から電話で各施設へ。

※施設を初めて利用する場合や、ささえーる 中落合を利用する場合は、住所・氏名・年齢が確認できるもの(マイナンバーカード等)をお持ちください。

問 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

会場	電話	4月	5月	6月	7月	8月	9月
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)	☎(3353)2333	15(水)	13(水)	27(水)	10(水)	8(水)	22(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	☎(3362)4560	27(月)	11(月)	25(月)	22(月)	13(月)	27(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	☎(5369)6737	8(水)	6(水)	13(水)	3(水)	1(水)	15(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	☎(3204)2422	7(火)	5(火)	19(火)	2(火)	7(火)	21(火)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	☎(3377)9380	10(金)	1(金)	22(金)	5(金)	3(金)	24(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	☎(3208)2552	17(金)	8(金)	22(金)	12(金)	10(金)	24(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	☎(5286)8311	22(水)	20(水)	27(水)	24(水)	15(水)	29(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	☎(3341)8955	25(土)	9(土)	30(土)	27(土)	11(土)	25(土)
山吹町地域交流館(山吹町342)	☎(3269)6189	14(火)	12(火)	26(火)	9(火)	14(火)	28(火)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	☎(3360)1414	13(月)	4(月)	18(月)	8(月)	6(月)	20(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	☎(3369)5856	23(水)	14(水)	28(水)	25(水)	9(水)	23(水)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	☎(3951)0023	9(水)	14(水)	28(水)	25(水)	9(水)	30(水)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	☎(3368)8156	11(土)	2(土)	16(土)	6(土)	4(土)	18(土)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	☎(3269)6895	29(祝)	13(水)	20(水)	17(水)	8(水)	29(水)
中町地域交流館(中町25)	☎(6265)0608	8(水)	6(水)	20(水)	3(水)	1(水)	22(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	☎(3350)1456	2(水)	7(水)	21(水)	4(水)	2(水)	16(水)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	☎(3269)7197	24(金)	15(金)	29(金)	19(金)	17(金)	31(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	☎(3952)7163	24(金)	1(金)	15(金)	12(金)	3(金)	17(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	☎(5348)6751	18(土)	9(土)	23(土)	13(土)	11(土)	25(土)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	☎(3200)5816	15(水)	6(水)	27(水)	10(水)	1(水)	22(水)
ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	☎(3565)6375	17(金)	8(金)	29(金)	19(金)	10(金)	31(金)

新宿で「みどりのカーテン」を育てよう!



「ゼロカーボンシティ新宿」普及啓発キャラクター もんぼん

区では、地球温暖化対策として、各家庭の窓辺にゴーヤーで植物のカーテンを作り、室内へ差し込む日差しを和らげる「みどりのカーテン」を推奨しています。

セミナーは、区内でゴーヤーを育てられる区内在住の方・事業者の方が対象です(いずれも応募者多数の場合は抽選。申し込みは1世帯につき1回まで、対面・オンラインのいずれかのみ)。参加者にはゴーヤーの苗等を配布します。

問 環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277

URL <https://www.shinjuku-ecocenter.jp/>

受講方法・セミナー名	対象	日程・会場	時間	申込み
対面	ビギナー向け	初めて参加する方、各回25名	午前10時15分～11時30分	往復はがき 往復はがきに5面記入例のほか参加経験の有無、希望日時・会場・親子向けは、お子さんと保護者の氏名、人数(1世帯につき3名まで)を記入し、問合せ先へ。 電子メール 問合せ先ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。 ●共通事項 応募締切は▶ビギナー向け・リピーター向け…4月24日(必着)、▶親子向け…5月7日(必着)
	リピーター向け	過去に参加したことがある方、各回25名	午後1時30分～2時30分	
	親子向け	初めて参加する小学生と保護者、各回20組	5月23日(土)・30日(土)…環境学習情報センター	
オンライン	ビギナー向け	初めて参加する方、100名	動画配信(YouTube) 5月16日(土)～30日(土) 苗等配布日時 5月31日(日)午前10時30分～午後5時(午後0時30分～2時を除く。受け付けは午後4時30分まで) ※環境学習情報センターへ苗等を受け取りにおいでください。	電子メール 5月7日(休)まで問合せ先ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。当選者には説明動画のURLを送信します。
	リピーター向け	過去に参加したことがある方、80名		

詐欺被害防止一言アドバイス

偽の警察官による詐欺被害が多発しています!



偽の警察官は、非通知設定や「+」から始まる国際電話番号から架電してきます。

偽の警察官からスマートフォンに直接着信

「口座が犯罪に利用されている」「携帯電話が犯罪に利用されている」「事件の容疑者になっている」等、不安をあおってきます。

▶相手の所属・氏名等を確認した上で一旦電話を切り、最寄りの警察署へ相談してください。

LINE等に誘導し、ビデオ通話

偽の逮捕状や警察手帳の画像を見せながら、ビデオ通話で取り調べのふりをし、本物の警察官だと信じこませようとしています。

▶本物の警察官はLINE等で連絡することは絶対にありません。

ネットバンキングでお金を振り込ませる

「犯罪資金であるか調査をする」「資産を保護する」等、金銭を要求してきます。

▶本物の警察官はお金を振り込むように要求してくることはありません。



詳しくはこちら

警察署代表電話

- ▶牛込 ☎(3269)0110
- ▶新宿 ☎(3346)0110
- ▶戸塚 ☎(3207)0110
- ▶四谷 ☎(3357)0110

※音声ガイダンス「7」番を選び、受付で用件を伝えてください。

問 区危機管理課危機管理係 ☎(5273)3532

区内の特殊詐欺被害認知金額

1月	約1億1,360万円
2月	約9,280万円
令和8年内の累計	約2億640万円

※区危機管理課調べ