

広報新宿 SHINJUKU

< お悩み区民グループ



花子

区役所に手続きに行きたいんだけど、夕方は窓口混んでるかな…。



太郎

混んでそう…。私は道路にヒビを見つけたけど、どこに言えばいいのかな。



由美

区役所の窓口に行けばいいのかな。ところで、資源回収の日っていつだったけ？

昨年12月に
リニューアル!

区公式LINEは もう一つの区役所です

皆さんのお悩み、LINEですぐに解決
できます!



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

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・☎(3209)9900

土・日曜日のご案内
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

4月～6月開催分 楽しくからだを動かそう♪新宿ゆにスポ!…4面 / 4月1日から介護保険外サービス等の一部を拡充します…5面

新宿区平和都市宣言40周年記念 デジタル版の戦争体験談集を作成しました…12面 / ひきこもり家族会&当事者のためのフリースペースセッション…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「マチイロ」
App Store



アプリ「マチイロ」
Google Play ストア

新宿区公式LINEを使った皆さんのある1日

昨年12月にリニューアルした、区公式LINEの便利な活用方法をご紹介します。新年度のスタートに合わせて、友だち登録してみませんか。
☎ 区政情報課広報係 ☎ (5273)4064

ここから今すぐ友だち登録してみよう！



区公式LINEから暮らしに役立つ情報を選んだカテゴリ(右記)ごとにプッシュ型で受け取れます。

また、区役所の窓口の混雑や手続き、子育て等に関する情報にも区公式LINEからアクセスできます。

選べるカテゴリ

- 防災・防犯
- 子ども(妊娠・出産、保育園・幼稚園)
- 高齢者
- 障害者
- 文化・観光
- 産業・就労
- 健康・医療
- 新型コロナウイルス感染症
- 税・保険・年金
- 環境・ごみ・リサイクル
- 住まい・まちづくり
- 講座・イベント
- マンション居住者向け情報
- その他のお知らせ

広報新宿・くらしのガイドもLINEから手軽に読めます！

広報新宿

発行日にお送りするメッセージから最新号が読めるほか、バックナンバーにもアクセスできます。新聞を購読していない区内のご家庭を対象に、個別配達申し込みも受け付けています。



くらしのガイド

区施設や各種行政サービス等の情報を紹介しています。



こんなシチュエーションで便利！

朝



区役所に手続きに行きたいけど、混んでるかな？



「窓口混雑状況」からチェック！

リアルタイムで現在の窓口混雑状況(待ち人数)が確認できるので、空いている時間を狙って区役所や特別出張所に行くことができます。



お昼



今は晴れているけど、最近急な豪雨が心配だな…



「防災気象情報受信登録」からチェック！

防災気象情報の受信登録をすることで、台風接近情報や豪雨のお知らせなどの通知を事前に受け取れます。



夕方



会社からの帰り道、道路にヒビ割れを発見。どこに通報すれば…？



「道路損傷通報」からチェック！

道路の損傷や街路灯・ガードレールの不具合などを発見したら、LINEで通報できます。※スマートフォンのカメラを使用します。



夜



明日って何のごみの日だっけ？いつも忘れちゃう…



「ごみ」からチェック！

お住まいの地域のごみ収集日の前日午後7時に通知を受け取る設定ができます。分別表の確認や粗大ごみの申請もできます。



住民票が欲しいけど、区役所に行く時間がない…



「行政手続navi」からチェック！

忙しくて区役所の窓口で直接行く時間がない方でも、オンラインで申請できる手続きがあります。

オンラインで手続きできるものは「電子マーク」があります



今週末、家族と楽しめるイベントはないかな？



LINEのメッセージをチェック！

ご自身で選択したカテゴリの情報が届くので、講座・イベント情報等を随時、受け取れます。



新宿に住んでいるのに、区のことをあまり知らない…



「区公式Instagram」からチェック！

区公式Instagramでは、区の健康づくり推進キャラクター「しんじゅく健康フレンズ」が区内を巡り、新宿の魅力を発信しています。ぜひご覧ください。



子育ての悩みを相談してみようかな？



「子育て・相談」からチェック！

子育ての悩みを聞く場を紹介しています。お気軽にご相談ください。



4月1日から 介護保険外サービス等 の一部を拡充します

寝具乾燥消毒サービスと心身障害者巡回入浴サービス、見守りキーホルダー(右写真)配布の対象を拡充しました。



変更内容

①寝具乾燥消毒サービス

②心身障害者巡回入浴サービス

生活保護等を受けている方に加え、住民税が非課税の方も自己負担が免除になりました。

③見守りキーホルダーの配布

外出に不安のある65歳以上が対象でしたが、65歳以上であればどなたでも受け取れるようになりました。

①寝具乾燥消毒サービス

寝具の衛生管理が困難な方に、寝具の乾燥消毒と水洗いを実施します。

☑区内在住の65歳以上で次のいずれかに該当する方

▶1人暮らしまたは65歳以上のみの世帯(日中に同様の状態となる世帯を含む)、

▶身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度を持っている、▶寝たきりほか

区内在住の65歳未満で、次の全てに該当する方

▶身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度を持っている、▶おおむね1年以上寝たきりまたはこれに準ずる状態にある、▶住居等の事情で寝具乾燥・消毒の

機会を得られない

自己負担 1回につき▶乾燥消毒サービス費用の1割、▶水洗いサービス費用の1割

②心身障害者巡回入浴サービス

自宅に特殊浴槽を持ち込み、看護師と介護者を派遣して入浴サービスを実施します。

☑区内在住で身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度を持っている次の全てに該当する方

▶在宅で寝たきり(準ずる状態を含む)で家族等の介助だけでは入浴が困難、

▶医師に入浴ができると認められている、▶入浴の際に家族等の立ち会いや必要な介助が得られる

自己負担 1回につき230円

③見守りキーホルダーの配布

緊急時の身元確認につながる見守りキーホルダーや見守りシールを配布します。

☑区内在住の65歳以上

☎▶65歳以上の①と、③…高齢者支援課高齢者支援係☎(5273)4305・☎(5272)0352、▶65歳未満の①と、②…障害者福祉課経理係☎(5273)4520・☎(3209)3441

元気アツプ訪問相談事業

健康診査や医療機関の受診が 2年間なかった方への支援を開始します

区では高齢者のフレイル予防を目的に元気アツプ訪問相談事業を実施しています。

支援の目的

健康診査や医療機関の受診がなく要介護認定も受けていない方の中にはフレイルリスクの高い方がいるため、健康状態を確認し、生活習慣病の重症化や要介護状態の悪化を防ぎます。

支援の対象者

次の全てに該当する方

▶区後期高齢者医療制度に加入しており、年度末の年齢が78歳以上で偶数年齢

▶過去2年間、健康診査や医療機関の受診がなく、要介護認定されていない

支援の内容

左記対象者へ健康チェックアンケートを送付します。回答内容に合わせて、リスクの高い方を優先して、医療専門職が電話や訪問で、既往歴やフレイルの状態を確認し、一人一人に合った健康相談を行います。

※アンケート回答がなかった方には、医療専門職が訪問して健康状態を確認することがあります。

☎健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

低所得世帯のエアコンの購入を支援します



昨今の猛暑による熱中症の対策として、自宅にエアコンがないまたは故障で1台も動かない低所得世帯を対象に、エアコンの購入と設置費用を助成します。

申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

※エアコンは必ず申請の承認後に購入してください。



受付開始 5月1日(金)

☑5月1日時点で自宅にエアコンがないまたは故障で1台も動かない▶住民税非課税世帯、▶住民税均等割りのみ課税世帯、▶児童扶養手当受給世帯

助成額 1世帯につき10万円まで

☎地域福祉課福祉計画係☎(5273)4228

大規模マンション等条例ほか 2条例を公布しました



10月1日から施行します

①「新宿区大規模マンション及び開発事業に係る市街地環境の整備に関する条例」の制定

区と開発事業者が連携して良好な市街地環境を形成し、防災性を向上させるため、地域と共生する施設の設置等の事前協議を義務付け、同施設の設置を促進していきます。



②「新宿区ワンルームマンション等の建築及び管理に関する条例」の改正

条例の対象を拡大し、近隣とのトラブル防止や良好な住環境の形成を図ります。



☎ ①② 住宅課居住支援係 ☎ (5273) 3567

☎ ③ 建築調整課 ☎ (5273) 3544



コミュニティ活動 補償制度



区民の皆さんが安心して地域コミュニティ活動が行えるよう、活動中のけが等に対して、区が保険料を負担し、傷害や賠償責任を補償します。



詳しくは、地域コミュニティ課(本庁舎1階)・特別出張所で配布しているパンフレット等でご案内しています。

☒ 次の全てを満たす活動

- ▶ 区民で構成する地域団体または区内に活動拠点がある地域団体による活動、▶ 広く公共の利益を目的とした自発的な意思による活動、▶ 年間を通じて計画的に行っている活動、▶ 無報酬で行っている活動、▶ 区内での活動または区民が行う国内での活動

☎ 地域コミュニティ課コミュニティ係 ☎ (5273) 4127

建物のアスベスト対策を 支援します



区内に建物を所有する個人・中小企業の事業者・分譲マンションの管理組合等に、アスベストの含有調査員派遣や、吹付けアスベストの除去等工事費の助成を行います。



アスベスト含有調査員派遣

アスベスト含有調査員を派遣し、アスベストの有無を調査します。

●調査対象建材を4月から拡充しました

吹付けアスベスト等のほか、保温材・断熱材等や、仕上げ塗材(成形板等は除く)も調査対象になりました。



アスベスト除去等工事
(施工前) (施工後)

アスベスト除去等工事費助成

建物所有者等が実施する吹付けアスベストの除去・封じ込め・囲い込みにかかる費用の一部を助成します。

※契約前に申請・交付決定が必要です。

☎ 防災都市づくり課 ☎ (5273) 3829

狂犬病予防定期集合 注射を実施します



狂犬病予防注射は飼い主の義務です

狂犬病予防定期集合注射は次のとおり実施します。



期間 4月13日(月)～19日(日)(日時は会場ごとに異なる)

☒ 東京都獣医師会新宿支部加盟動物病院(17か所)

費用 ▶ 注射…3,200円、▶ 注射済票交付手数料…550円
※4月～6月に同支部加盟動物病院で予防接種を行った場合、その場で注射済票を交付します。

※上記期間・会場以外で注射した場合、獣医師発行の狂犬病予防注射済証を衛生課か特別出張所へお持ちの上、注射済票の交付手続きをしてください。

※4月1日から新宿区ホームページ(右二次元コード)からも狂犬病予防注射済票の交付申請ができるようになりました。



☎ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎ (5273) 3148

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



4月のレシピ

1/3日分の野菜がとれるたんぱく質強化うどん

栄養バランスを整えるには、主食(ご飯・パン・麺等)・主菜(魚・肉・卵等を使ったメイン料理)・副菜(野菜・キノコ・海藻等を使った小皿の料理)をそろえた食事を食べることがおすすめです。今回は、主食・主菜・副菜を同時にとれる1品を紹介します。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・長ネギ …… 30cm(約40g)
- ・エノキタケ …… 小1袋(100g)
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 100g
- ・水 …… 600ml
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 100ml
- ・冷凍ホウレンソウ …… 200g
- ・うどん …… 2玉
- ・卵 …… 2個
- ・削り節 …… 適量(目安は3g)

作り方

- ①長ネギは斜め薄切りにする。エノキタケは石づきを取り除き、小房に分ける。豚肉が大きい場合は一口大に切る。
- ②鍋に水・めんつゆを入れて煮立たせ、①と冷凍ホウレンソウを入れてひと煮立ちさせる。
- ③うどんを表示通りにゆで、流水にさらす。
- ④②に③を加えてひと煮立ちさせ、卵を加えて好みの火加減まで加熱する。
- ⑤④を器に盛り、削り節をのせる。

☎ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎ (5273) 3494

民間事業者の皆さんへ

問 行政管理課 ☎(5273)4245

民間提案制度

区民サービス向上や 業務効率化につながる提案を 募集します

募集期間は4月6日～6月15日

民間ならではの柔軟な発想や専門性を生かした、区民サービスの向上と業務の効率化につながる事業提案を募集します。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。



提案要件 区が実施している事業または区が提起する課題等への提案のうち、次のいずれかの要件を満たすもの。▶区民サービスの向上につながる、▶効果的・効率的な業務の推進につながる、▶経費の削減や新たな歳入の確保等により財政の負担軽減につながる

募集対象 提案事業への業務遂行能力のある民間事業者・NPO法人・任意団体ほか

選考 ▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション

提案募集型

ネーミングライツ

施設等の愛称を 募集します

募集期間は4月6日～7月31日

ネーミングライツパートナーとなることを希望する民間事業者等(個人を除く)から対象施設・愛称・命名権料等を含めた提案を募集します。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。



対象施設 文化施設・スポーツ施設・社会教育系施設・歩道橋・公園等の区有施設(それらの施設の一部を含む)

喫煙所等の整備費用・維持管理費用を助成します



4月13日から受け付け開始

区内の事業者等が、喫煙専用室や公衆喫煙所を整備する場合に設置費用(消費税等を除く)を助成します。区の助成を利用して公衆喫煙所を整備した事業者を対象に、維持管理費用も助成します。



けむいモン

●喫煙専用室等の整備費用の助成

助成金額 助成対象経費の10分の9(上限は250万円)

●公衆喫煙所の整備費用の助成

助成金額 助成対象経費の全額(上限は▶屋内型・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の助成

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

問 衛生課管理係 ☎(5273)3838



屋内公衆喫煙所導入事例

令和8年第1回 区議会定例会議決結果



区長が提出した議案は、全て承認、可決されました。

●予算案13件

「令和8年度新宿区一般会計予算」等

●条例案27件

「新宿区行政手続条例の一部を改正する条例」等

●その他2件

「東京都後期高齢者医療広域連合規約の一部を変更する規約について」等

他の議案の議決結果は、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。

問 総務課総務係 ☎(5273)3505



令和8年経済センサス- 活動調査を実施します



インターネット回答用の調査書類は4月上旬に郵送

6月1日を調査期日として、総務省と経済産業省が全ての事業所・企業を対象に調査を実施します。お手元に調査書類が届きましたら、インターネットで回答をお願いします。

調査結果は、社会経済の発展を支える基礎資料として活用されます。統計法により調査内容の秘密は守られます。正確な入力にご協力をお願いします。

詳しくは、同調査キャンペーンサイト(右下二次元コード、<https://www.e-census2026.go.jp/>)をご覧ください。

問 経済センサス-活動調査コンタクトセンター ☎0120(138)102 (IP電話からは ☎(6628)3662。いずれも土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)



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

農業体験

●新宿でお米や野菜を育ててみよう

日 4月25日(土)～11月下旬の毎週土曜日午前10時～12時(作物の生育状況や天候で変更あり)

場 新宿ここから広場(新宿7-3-29)

対 区内在住・在学の小学3～6年生、36名

主 新宿区青少年活動推進委員会

申 往復はがきに10面記入例のほか児童の学校名・学年・保護者氏名(ふりがな)を記入し、4月13日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に4月17日(金)以降順次お知らせします。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも4月13日(月)まで申し込みます。



問 子育て支援課子育て支援係(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場) ☎(3232)0695



文化体験プログラム

●こどもの日は芸術体験ひろばへ

こどもの日に、楽器体験や人形劇、ファミリーコンサート、曲芸などさまざまな芸術に触れられるイベントを開催します。紙芝居やチョークアート等の自由参加プログラムもあります。

※一部のプログラムへの参加には、申し込みや当日配布する整理券が必要です。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード) <https://kakeru.geidankyo.or.jp>でご案内しています。



日 5月5日(祝)午前10時30分～午後4時

場 芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

問 日本芸能実演家団体協議会「芸術体験ひろば」係 ☎(5909)3060



全国から届いたこいのぼりが泳ぐ校庭(イメージ)



イベント「お箏(こと)をひいてみよう！」



イベント「あかいじどうしゃよんまるさん」

高齢者・介護

介護予防教室

●転倒予防教室

日 4月23日(木)、5月7日(木)・19日(火)、6月2日(火)・18日(木)、7月2日(木)・14日(火)、8月18日(火)、9月1日(火)・17日(木)午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)

●腰痛・膝痛予防教室

日 4月17日(金)、5月1日(金)・29日(金)、6月10日(火)・26日(金)午後2時～3時(受け付けは午後1時45分から)、7月8日(火)・29日(火)、8月26日(火)、9月9日(火)・30日(火)午前10時～11時(受け付けは午前9時45分から)

共通事項

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、各回40名

持 飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。

場 申 当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568



腰痛・膝痛予防教室の様子

高田馬場地域交流館の催し

①気功による健康体操～内臓のストレッチ

日 4月28日(火)午後2時～3時30分

対 ストレッチ、八段錦(気功)の体験

②気楽に健康ウォーキング

日時・集合場所等 4月29日(祝)午後2時に高田馬場地域交流館集合、午後4時に漱石山房記念館(早稲田南町7)で解散

主なコース 諏訪神社、大久保北公園、夏目漱石ゆかりの誓閑寺、漱石誕生の地、夏目坂、漱石山房記念館

③お試しハウオリ・フラ・ホア

日 4月30日(水)午後1時～2時30分

対 フラダンス体験

共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①②各30名、▶③10名
申 4月7日(火)～27日(月)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 問 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

高齢期の健康づくり・介護予防出前講座

区内公共施設等のグループの活動場所に介護予防運動指導員等が出向き、高齢者の介護予防につながる運動等を紹介します。

※会場は講座を受けるグループが確保してください(個人宅は不可)。

日 月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後5時
対 区内在住の65歳以上5～50名で構成するグループ

内 ▶①おたっしや運動実践コース、▶②おたっしや機能維持コース、▶③おたっしや健康講話コース

利用回数 1グループにつき3コース合計年度内8回まで(①は最大6回、②③は各1回まで)

申 所定の申込書を希望日の前月10日までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申込書は電話で問合せ先へ請求してください。

問 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

すべての方

SOMPO美術館 「ウジェーヌ・ブーダン展」

日本では約30年ぶりとなる、「印象派の先駆者」と呼ばれる画家ウジェーヌ・ブーダンの展覧会です。

日 4月11日(土)～6月21日(日)午前10時～午後6時(金曜日は午後8時まで。入館は閉館30分前まで。月曜日(祝日等の場合は翌平日)休館)

場 同館(西新宿1-26-1)

費 ▶一般2,000円、▶25歳以下1,200円、▶高校生以下無料

共 朝日新聞社、テレビ朝日ほか

後 新宿区ほか

問 ハローダイヤル ☎050(5541)8600

熊本地震から10年 防災パネル展

節目の年に、震災の経験と教訓を紹介します。

日 4月16日(木)～5月15日(金)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。4月20日(月)・21日(火)・22日(水)・27日(月)、5月7日(木)・11日(月)休館)

場 漱石山房記念館(早稲田南町7)

後 新宿区

問 熊本市東京事務所 ☎(3262)3840



熊本城

イベントのつづき

いきいきウォーク新宿

●西新宿で大人な街あるき

日時・集合場所等 4月24日(金)午前9時30分に角筈地域センター(西新宿4-33-7)集合、午後0時30分ごろSuicaのペンギン広場(渋谷区千駄ヶ谷5-24)で解散(約4km)

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4月7日(火)~23日(木)に電話かファックス(10面記入例のほか生年月日を記入)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

スマートシティフェスタ2026

●西新宿で先端技術を体験!

詳しくは、同イベントホームページ(下二次元コード。☎<https://smartcityfes2026.metro.tokyo.lg.jp>)をご覧ください。

日4月24日(金)午前11時~午後6時、4月25日(土)26日(日)午前10時~午後5時

場新宿駅西口広場イベントコーナー(西新宿1-5)、新宿中央公園ファンモアタイムひろば(西新宿2-11)、4号街路

主東京都

問スマートシティフェスタ2026運営事務局 ☎(3297)1117



ささえーる 中落合の講座

●知って楽しむ珈琲講座

日4月29日(祝)午後1時~3時

対区内在住・在勤・在学の方、8名

内ハンドドリップ体験、産地の異なるコーヒーの飲み比べ、コーヒー豆の産地・生産者の背景の紹介

申4月21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

●パソコン講座

日5月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)午後1時30分~3時、全4回

対区内在住の60歳以上、5名

内Windows/パソコンの基本操作ほか

申4月22日(火)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)

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...5月12日(火)・26日(火)、全2回、②インターネット入門...5月

11日(月)・25日(月)、全2回、③ワード入門...5月6日(休)・13日(休)・20日(休)・27日(休)、全4回、④Windows入門...5月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29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▶①②3,000円、▶③④6,000円(いずれも教材費等)

申往復はがきに10面記入例のほか希望講座(①~④の別)を記入し、4月7日(火)~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

硬式テニス・壮年ダブルス大会

日5月10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・在勤の50歳以上、男子ペア・女子ペア各14組

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10面記入例のほかパートナー名・年齢・性別を記入し、4月27日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

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



LGBTQ啓発公演「みんな同じ人間だねフェス2026」に区民10組20名を無料招待

●新宿から発信して日本から世界へ

差別がなくなる社会を目指して開催するライブイベントです。内容等詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。☎<https://min-ona.tokyo/>)をご覧ください。

※入場の際、ドリンク代600円が必要です(無料招待者を含む)。

日6月27日(土)午後6時から(午後5時開場)

場新宿FACE(歌舞伎町1-20-1、ヒューマックスパビリオン新宿歌舞伎町7階)

対区内在住の方、10組20名

出演クミコ、エスムラルダ、ちあきほいみ(いずれも歌手)ほか

後新宿区、新宿観光振興協会

申4月30日(休)まで専用応募フォーム(右下二次元コード。☎<https://forms.gle/vpzUSroixhZe8Cot6>)から申し込みます。応募者多数の場合は抽選。当選者には6月1日(月)までに座席案内を電子

メールで送信します。



クミコ



※6月27日(土)・28日(日)午後1時から、28日(日)午後6時からの開催もあります(一般販売のみ)。

問株メッセージ ☎info@message-shibuya.tokyo



一般向け

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶誰でもわかる生成AIのキホン講座(4/25)

子ども向け

中町図書館 ☎(3267)3121

▶英語絵本のおはなし会(4/25)

角筈図書館

▶つのはずスペシャルおはなし会(4/26)

こども図書館 ☎(3364)1421

▶人形劇会「おおきなかぶ」ほか(5/9)

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

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。

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

◆女声合唱 原則として毎週月曜日午後1時~4時、戸塚地域センターで。女性対象。**費**月5,000円。**問**女声合唱団Feinklang ☎feinklang@ymail.ne.jp

◆陶芸 毎月第1・第3木曜日午前10時~12時・午後1時30分~3時30分、赤城生涯学習館で。区内在住・在勤の方対象。**費**月3,000円。**問**赤城陶芸会・小島 ☎(3202)6678

◆ボイストレーニング・コーラス 毎週木曜日午前10時~12時、東五軒町地域交流館で。区内在住・在勤の方対象。**費**月4,000円。**問**さつき会・太田 ☎(3207)0708

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています

子ども・教育

就学相談

お子さんが心身の状態や成長に応じて適切な教育を受けられるよう、専門の相談員が教育環境・内容等を保護者と一緒に考えます。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



☎️ お子さんが令和9年4月に区立小・中学校に入学する方

※現在区立小・中学校に在籍し、特別支援学級または特別支援学校への転学を考えている方は、在籍校にご相談ください。

受付期間 9月30日(水)まで

☎️ 教育支援課特別支援教育係 ☎️ (3232)3074

高齢者・介護

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
地域の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。

後日、同センターで接遇研修・就業相談を行います。

●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。

☎️ 4月8日(水)・9日(木) ▶ 午前10時から、▶ 午後1時30分から

☎️ 電話で問合せ先へ。

☎️ 同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎️ (3209)3181

障害のある方

障害のある方の自立・社会参加を支援する活動へ助成します

☎️ 区内在住の障害者の自立のための社会的活動を行う障害者と家族、区内在住で障害のある方への援助活動を行う個人・団体

対象事業 障害者の自立・社会参加を促進するために令和8年度に実施する次のいずれかの事業

▶ 学習・研修、▶ 調査研究、▶ 福祉教育・啓発ほか
対象経費 謝礼、消耗品費、会場・付帯設備利用料、材料費、宿泊費ほか

助成額 対象経費の合計額の5分の3以内(100万円を限度)

交付時期 6月～7月

☎️ 所定の申込書等を4月9日(木)～23日(木)に直接、問合せ先へ。申込書等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。



☎️ 障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎️ (5273)4516・☎️ (3209)3441

すべての方

東京都都市計画審議会

付議予定案件等詳しくは、東京都ホームページ(右二次元コード。☎️ <https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/basic/singikai/aramashi/yotei>)でご案内しています。



☎️ 5月14日(木)午後1時30分から

☎️ 東京都庁(西新宿2-8-1、第一本庁舎北塔42階特別会議室A)

☎️ 往復はがき(1人1枚)に10面記入例のとおり記入し、4月21日(火)(消印有効)までに問合せ先へ。定員15名。応募者多数の場合は抽選。専用申し込みフォーム(右二次元コード。☎️ <https://logofom.jp/form/tmgform/1398632>)からも申し込みます。



☎️ 東京都都市整備局都市計画課計画監理担当(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎️ (5388)3225

民生委員・児童委員を委嘱

4月1日付で、次の方が民生委員・児童委員に委嘱されました(敬称略)。

●委員氏名(担当区域)

四谷地区 ^{おおののりこ} 大野歩(四谷3丁目)

榎町地区 ^{きたむらよしみ} 大久保郁子(喜久井町34～67番地)、喜多村芳美・主任児童委員(榎町特別出張所管内)

戸塚地区 ^{きかわだゆみこ} 木川田由美子(高田馬場3丁目28番(7～13号)・39～45番)

落合第一地区 ^{やまだみほ} 山田美穂(中落合1丁目3～11番、中井2丁目1番)

落合第二地区 ^{ばばなおこ} 馬場尚子(中落合4丁目16～32番)、^{しびやゆきえ} 澁谷雪枝(中井2丁目17～24・26番)

柏木地区 ^{まきのもりくに} 牧野守邦(北新宿3丁目7・12～15番)

☎️ 地域福祉課福祉計画係 ☎️ (5273)4080・☎️ (3209)9948



民生委員・児童委員
イメージキャラクター
ミンジー

労働報酬下限額を改定しました

区公契約条例では、公契約の適正な履行と良好な品質を確保するため、対象の契約で、労働報酬下限額以上の報酬の支払いを義務付けています。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。



●令和8年度労働報酬下限額

▶ 予定価格2,000万円以上の工事請負契約…東京都公共工事設計労務単価の90%相当額

▶ 予定価格1,000万円以上の委託契約、全ての指定管理協定…1時間当たり1,573円

☎️ 契約管財課契約係 ☎️ (5273)4075



人材募集

男女共同参画推進会議区民委員

男女共同参画推進計画の進捗状況の検証のほか、男女共同参画を進めるための施策にご意見等をいただきます。

☎️ 区内在住で4月1日現在満20歳以上の方、3名

任期 7月15日から2年間

謝礼 会議(年4回程度)に出席の都度、1万円

選考 ▶ 1次…作文

▶ 2次…面接(6月18日(木))

☎️ 所定の申込書と「男女共同参画社会を実現するための区民の役割」がテーマの作文(800字程度)を5月8日(金)までに郵送(必着)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。



☎️ 男女共同参画課(〒160-0007荒木町16、ウイズ新宿) ☎️ (3341)0801

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。

5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4月7日火から受け付けます



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	7日(木)★ 14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	1日(金)◎ 29日(金)★		
	東新宿	11日(月)◎ 18日(月)★		
	落合	12日(火)◎ 19日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	14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	11日(月)		
母親学級 (※)	東新宿	20日(火) 27日(火)	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
育児相談	牛込	8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	7日(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	29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	13日(火)		
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	22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	7日(木)		
(妊婦クラス) (※)	東新宿	21日(木)		
	落合	20日(火)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	19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	21日(木)		
	東新宿	18日(月)		
	落合	22日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	14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	1日(金)		
	東新宿	11日(月)		
	落合	12日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	26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	22日(金)		
	東新宿	13日(火)		
	落合	7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)	8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。
		26日(火) 更年期専門	14:00~16:00	
		23日(土) 不妊専門	14:00~16:15	
		23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	12日(火) 26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	29日(金)	14:00~16:15	
	東新宿	26日(火)	13:45~16:00	
	落合	21日(木)	14:00~16:15	
依存症 専門相談 (※)	東新宿	18日(月)	9:15~11:30	予約制。精神科医師による個別相談
うつ 専門相談 (※)	四谷	13日(火)	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 体操教室	東新宿	11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	11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(金)		
	東新宿	13日(火)		
	落合	12日(火) 15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	26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	22日(金)		
	東新宿	13日(火)		
	落合	7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(右二次元コード)をご覧ください。



☎5月23日(土)・24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)

📍四谷保健センター

📞(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>



新宿区
平和都市宣言
40周年記念

デジタル版の戦争体験談集 を作成しました

つなぐ～未来に残す戦争のこと

ぜひ
ご覧ください



戦後80年が経過し戦争を体験された方が少なくなる中、戦争の記憶を次世代に継承するため、区民の方等から体験談を集めました。同体験談集は新宿区ホームページ(右上二次元コード)からご覧いただけます。

戦争体験談集の内容

出征時の様子や空襲の恐怖、戦時下の学校生活、学童疎開の様子、食事、感情、未来の子どもたちへの思いなどが語られています。



同体験談集イメージ

☎総務課総務係 (5273)3505・FAX (3209)9947

ひきこもり家族会 & 当事者のためのフリースペースセッション

詳しくは
こちら



家族会

専門講師によるテーマ別セッションとフリートークセッションを隔月で実施します。

テーマ別セッションでは、「社会や人との繋がり方」「生きる目的は何か」などをテーマに、専門講師が講演します。フリートークセッションでは、スタッフがファシリテーターとなり、参加者同士で自由に意見交換やお話ができます。日々感じていることや悩みをほかのご家族やピアサポーターと話してみませんか。

☎4月～令和9年3月の第2土曜日午後1時30分～4時30分

フリースペースセッション

ひきこもり当事者の方が同じ悩みを持つ仲間同士で気持ちを分かち合い、情報交換ができる場です。「お菓子作り」「推し活について語り合う」など、回ごとに異なるプログラムにも参加できます。途中入退場・プログラムへの参加は自由です。

☎4月～令和9年3月の第3日曜日午後1時30分～4時30分

※上記のほか、2回の特別回を実施します。

共通事項

場申 当日直接、新宿けやき園(百人町4-5-1)へ。

☎生活福祉課生活支援係 (5273)4570・FAX (3209)0278

新宿

うまいもの Search vol.18

今月のキーワード

手軽に食べられる
本格的な洋菓子
を教えて!

ビルの1階を彩る洋菓子店。店内には生ケーキや、さまざまな種類の焼き菓子等が所狭しと並んでいます。

オーナーシェフはフランスやベルギー等で修行し、パリの製菓コンクールで優勝した経験を持つ、堀江新さん。優勝作品の「ラ・ヴィ・バックス」(左写真)はこの店の看板商品で、チョコレートクリームをサクサクのタルトに載せた逸品。商品名にお酒の神様「バックス」の名前が付くだけに、オレンジリキュールの最高峰であるグランマニエルを使った華やかな味と香りが口に広がります。

手土産としても人気の「ラヴィ・バニラサンド」(右上写真)は、シェフの修行の地の一つであるベルギーを代表する伝統菓子「ミゼラブル」を、レシピは同じままスティックタイプに形を変えて食べやすくした商品。もっちりとした生地が特徴の口溶けの良いバター菓子で、贅沢な味わいを楽しめるおすすめのスウィーツです。

オーナーのイケオシ!

ラヴィ・バニラサンド



マダガスカル産のバニラで風味付けしたバタークリームをたっぷり挟んだ、口溶けの良いバター菓子です。

パティスリー ラ・ヴィ・ドゥース

所在地/営業時間

愛住町23-14、ベルックス新宿ビル1階(都営新宿線曙橋駅徒歩3分、丸ノ内線四谷三丁目駅徒歩5分)
☎(5368)1160
火～日曜日午前11時～午後6時(月曜日定休(不定休あり))



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」