

行ってみよう!
見てみよう!

幼稚園って
どんなところ?

子どもたちの
笑顔あふれる
遊びの宝庫

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	各幼稚園で説明会等を開催します…4面 / 大人も子どももみんなでチャレンジ! ペジクックイベント…5面 地域で安心して暮らし続けられるように 成年後見制度をご活用ください…6面 / 小林研一郎 新宿区名誉区民顕彰記念コンサート…12面
----------	--

子どもを育む豊かな体験～遊びが学び 2つの注目プログラムを実施

区立幼稚園

すぐわくプログラム

子どもたちの「伸びる・育つ(すぐすく)」と「好奇心・探究心(わくわく)」を育むために実施している、東京都が支援するプログラムです。

「光」「自然」など園ごとにテーマを選んで子どもたちの興味に沿った遊び・学びを通して、自己肯定感や思いやりの気持ち、挑戦する意欲等を育みます。

虹みたい！

キラキラ光ってる！

みてみて、さなぎからちょうちょうが出てきてるよ

羽が開いてきた！

架け橋プログラム

5歳～小学1年生の子どもたちの学びや生活の基盤を育むため、幼稚園と小学校が連携して取り組んでいます。

先輩ママさんのコメント

子どもたちが主体となって活動し、興味を持ったことをとことん追求できる自由保育に魅力を感じています。

異学年で交流する機会も多く、年長児は年少児のお世話を通して思いやりや責任感を養っています。

区立・私立幼稚園を紹介しているパンフレットを学校運営課(第1分庁舎4階)、特別出張所、区立図書館等で配布しています。
新宿区ホームページ(右二次元コード)からもご覧いただけます。
園 学校運営課幼稚園係 ☎(5273)3103



区立幼稚園



私立幼稚園



先輩パパ・ママさんのコメント

行事の規模が大きく、子どもたちが自主的にいきいきと取り組んでいる姿を通して成長を感じます。

働いていると幼稚園は難しいと思われがちですが、実際は共働きの家庭も多く、各家庭に合った園を選べます。

4面で区立・私立幼稚園の一覧を掲載しています！

それぞれの教育理念のもと質の高い教育を提供

私立幼稚園



牛込成城幼稚園 原町3-87



異年齢交流も含めた関わりの中で一緒に過ごすことの楽しさを感じ、遊びの中から豊かな心と体を育みます。

おおや幼稚園 高田馬場2-8-18



明るい先生と元気な子どもたちで活気あふれる園。午後6時30分までの預かり保育や満3歳児クラス、課外教室も充実しています。

下落合みどり幼稚園 中落合4-3-1



隣人を自分のように愛することを子どもたちは遊びの中で学びます。個々の遊びたい気持ちが集まって、互いを認め合う子に育ちます。

戸山幼稚園 戸山2-7-2



好きなことを探求する時間や空間が守られ、一人一人の個性を輝かせる遊びであふれています。いつも子どもたちが主人公です！

豊多摩幼稚園 西落合4-8-18



専門性に特化した外部講師による英語・体育・右脳の発達プログラム・ダンスに加え、リトミックも始めました。延長保育は年間240日以上実施しています。

伸びる会幼稚園 上落合2-25-19



東京で最も不便で幸せな幼稚園。手間や時間をかけて世界を彩る素敵な先生とともに子どもが夢を描く育ち合いの場。

目白ヶ丘幼稚園 下落合2-15-11



愛される喜び、キリストの平和を軸にモンテッソーリ教育を取り入れ、子どもの「やってみたい」を伸ばします。

目白平和幼稚園 下落合3-14-25



キリスト教を基盤に、じっくり遊び、自ら考え、遊び、実行し、人との関わりを大切にしたい保育です。給食室で作る給食も自慢です。

四谷新生幼稚園 四谷1-14



キリスト教の聖書に土台を置き、一人一人を尊重し、土の庭でどろんこ遊び、野菜作りなど、伸びやかな保育を行っています。



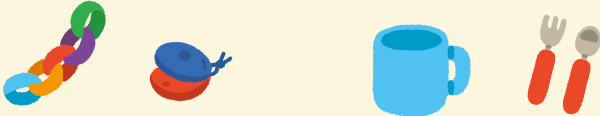
ピックアップ

各幼稚園で説明会等を開催します

詳しくは、各園へお問い合わせください。
日場間下表のとおり

区立幼稚園一覧

幼稚園名	所在地・電話番号	説明会日時	ホームページ 二次元コード	幼稚園名	所在地・電話番号	説明会日時	ホームページ 二次元コード
津久戸	津久戸町2-2 ☎(3266)0129	8月27日(木) 午前10時～11時		花園	新宿1-22-1 ☎(3353)8277	9月14日(月)・28日(月) 午前11時～11時30分	
市谷	市谷山伏町1-3 ☎(3266)0184	9月4日(金) 午後2時30分～3時30分		大久保	大久保1-1-21 ☎(3205)9425	9月8日(火) 午前11時～11時30分	
早稲田	早稲田南町25 ☎(3205)9086	9月16日(水) 午前10時～10時30分		戸塚第二	高田馬場1-25-21 ☎(3205)9609	9月11日(金)・30日(水) 午前10時30分～11時	
鶴巻	早稲田鶴巻町140 ☎(3205)9167	9月25日(金) 午前10時～11時		落合第三	西落合1-12-20 ☎(3565)0914	8月25日(火)、9月15日(火)、10月6日(火) 午後2時30分～3時	
牛込仲之	市谷仲之町4-33 ☎(3358)3880	9月10日(木)・28日(月) 午後2時30分～3時30分		淀橋第四	北新宿3-17-1 ☎(3227)2165	8月27日(木)、9月18日(金)、10月6日(火) 午前10時～11時	
余丁町	若松町13-1 ☎(3205)9255	9月8日(火) 午後1時～1時50分		西戸山	百人町4-7-1 ☎(3362)0400	8月28日(金)、9月16日(水) 午前10時30分～11時	
四谷第六	大京町30 ☎(3358)3774	9月16日(水)、10月9日(金) 午前10時30分～11時					



私立幼稚園一覧

幼稚園名	所在地・電話番号	見学会日時等	説明会日時等	ホームページ 二次元コード
牛込成城	原町3-87 ☎(3341)5058	日程等は園ホームページでご案内しています(予約制)。	9月16日(水) 午後1時30分～2時30分(予約制)	
おおや	高田馬場2-8-18 ☎(3200)7506	月～金曜日の午前中に随時実施 日程等は園ホームページでご案内しています(予約制)。	9月12日(土)午前10時～11時 ※予約受付期間は8月17日(月)～31日(月)です。予約受付期間 後はお問い合わせください。	
下落合みどり	中落合4-3-1 ☎(3953)6112	9月15日(火)以降随時実施(予約制) 午前9時30分～11時	9月27日(日)・30日(水) 午後1時30分～3時(予約不要) ※10月1日(木)以降、個別説明会を実施します(予約制)。	
戸山	戸山2-7-2 ☎(3203)6834	9月11日(金)・15日(火)、10月16日(金) 午前10時～11時(予約制)	9月9日(水)・30日(水) 午後1時30分～2時30分(予約制) ※希望者多数の場合、10月21日(水)に追加で開催します。	
豊多摩	西落合4-8-18 ☎(3951)5982	随時実施(予約制)	9月26日(土)、10月17日(土) 午前10時～11時(予約制)	
伸びる会	上落合2-25-19 ☎(3361)5020	9月15日(火)・17日(木)、10月6日(火) 午前10時30分～11時30分(予約制)	9月30日(水) 午後1時45分～4時30分(予約制) 場 四谷区民ホール(内藤町87)	
目白ヶ丘	下落合2-15-11 ☎(3951)2115	随時実施(予約制)	9月2日(水)・11日(金) 午前10時30分～11時30分(予約制)	
目白平和	下落合3-14-25 ☎(3954)0448	随時実施(予約制)	9月12日(土) 午前10時～11時30分(予約制)	
四谷新生	四谷1-14 ☎(3357)7036	随時実施(予約制)	9月2日(水) 午後1時30分～2時30分(予約制)	

区の担当課 学校運営課幼稚園係 ☎(5273)3103



大人も子どももみんなでチャレンジ!

ベジクックイベント

菜々

かんたん野菜料理を作って
写真を撮って景品をゲットしよう

野菜のおいしさや魅力を再発見!
野菜を食べるきっかけにしませんか?

応募方法等を記載した案内リーフレットは、健康づくり課・特別出張所・区立図書館・保健センター等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。
区に住民登録のある小学生以上
案内リーフレットで紹介している野菜料理から好きなレシピを選んで調理して写真を撮り、9月30日(木)までに郵送(必着)で問合せ先へ。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。
健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階)☎(5273)3494

抽選で100名に
オリジナル
QUOカード
(1,000円分)が
当たります

GIFT

紹介している
野菜レシピ(一例)

切干大根と
ミニトマトの
カレーマリネ

材料(2人分)

・切干大根 …… 20g

・ミニトマト …… 6個

・ブロッコリースプラウト …… 1パック

A

・カレー粉 …… 小さじ1/2

・酢 …… 大さじ2

・砂糖 …… 大さじ1/2

・塩 …… 2つまみ

・ツナ缶(オイル漬け) …… 1缶

作り方

①切干大根は10分ほど水に漬けて戻した後、絞ってよく水気を切り、適宜食べやすい長さに切る。

②ミニトマトは横半分に切る。ブロッコリースプラウトは、根を切り落とす。

③Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、ツナ缶(汁も含む)と①を加えてほぐしながら和える。

④③に②を加え、全体を和える。適宜冷やし、器に盛る。

(レシピ提供/井上由香・区食育ボランティア)

スパイスの香りと程よい酸味が食欲を刺激する1品です。加熱せずに作れるため、暑い日でも調理しやすいレシピです。冷やすとより全体に味が染み込み、風味が増します。この料理1人分で約90gの野菜がとれます。

区民公開講座

しんじゅく健康スタンプ

ウォーキングを楽しむ秘訣

～自分に合った歩き方を知ろう

痛まず、健康で、美しく歩く方法を健康運動指導士が実技を交えながら解説します。
運動靴と動きやすい服装でおいでください。

8月30日(日)午前10時～12時

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、100名

黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事(右上写真))

8月7日(金)～28日(金)に電話かファックス(10面記入例のほか年代を記入)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。
健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494・☎(5273)3930

すすめ! しんじゅく健康フレンズ!!

Vol.33 野菜ちよい足し大作戦!

野菜をしっかりとると、体の調子が整い、生活習慣病予防につながります。野菜の1日の目標量は350g(小皿5皿分)です。手軽なものから野菜を「ちよい足し」していきましょう。

最近便秘気味だなあ

ちゃんと野菜食べてる?

今日の朝ごはん

洗うだけで食べられる野菜を足して◎

今日の昼ごはん

野菜をトッピング! 冷凍なら日持ちするよ

買い置きで野菜をちよい足しだ!

無理せず続けてゆる健康だね

健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの予防接種

HPVは、女性の子宮頸がんや、男性の肛門がん、尖圭コンジローマ等の原因となるウイルスです。HPVワクチンを接種することで、さまざまながんやHPV関連疾患を予防できます。

ワクチンの接種方法

区が発行した予診票を指定医療機関にお持ちいただくと、無料で接種できます。予診票をお持ちでない場合は保健予防課へ申請してください。新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも申請できます。

●女性向け定期接種

平成22年4月2日～27年4月1日生まれの女性

接種回数 2～3回(接種開始時期等により異なる)

対象ワクチン シルガード(9価)

※平成26年4月2日～27年4月1日生まれの女性には、3月25日に予診票を発送しました。

●男性向け任意接種

平成22年4月2日～27年4月1日生まれの男性

接種回数 2～3回(接種開始時期等により異なる)

対象ワクチン ガーダシル(4価)、シルガード(9価)

保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859

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)・☎(3361)0755へ。

地域で安心して暮らし続けられるように

成年後見制度をご活用ください



成年後見制度

●成年後見制度とは

認知症・知的障害・精神障害等により、すでに判断能力が十分でない方のための「法定後見制度」と、将来の不安に備えて本人があらかじめ後見人を選ぶ「任意後見制度」があります。

家庭裁判所が、申し立てに基づき親族・専門家(弁護士等)・市民後見人・法人(社会福祉協議会等)等から成年後見人等を決定し、財産の管理や生活・医療・介護・福祉に関わる契約等をお手伝いできるようにします。



◆お気軽にご相談ください

こんなお困りごとは
ありませんか

通帳をなくす
お金の管理が
できない



施設入所や
福祉サービスの
契約が難しい



■成年後見人は以下のことをお手伝いします

●財産の管理

本人の資産や収支状況を把握し、本人のために必要かつ相当な支出を計画的に行い、資産を安全に管理します。



●生活・医療・介護・福祉に関わる契約

本人がその人らしい生活を送るため、介護サービスの利用や施設への入所契約等を代理で行います。



制度のご相談は 区成年後見センターへ

☎(5273)4522・FAX(5273)3082

場 高田馬場1-17-20(区社会福祉協議会内)

※司法書士(月曜日)・弁護士(水曜日)・社会福祉士(金曜日)の専門相談(午後1時～2時・午後2時30分～3時30分)も実施しています(予約制)。

■区社会福祉協議会が法人として成年後見人等になる 法人後見事業を行っています

詳しくは、区成年後見センターホームページ(右二次元コード)。<https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/corpguardianship/>でご案内しています。



法人後見事業

■成年後見制度の利用に必要な費用を助成しています

制度の利用開始に必要な家庭裁判所への申し立て費用と、利用開始後の成年後見人等への報酬を助成しています。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。



申立費用助成



報酬助成

問 地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3517

◆市民後見人養成基礎講習に参加しませんか

区社会福祉協議会の監督のもと、地域の身近な立場で成年後見活動を行う市民後見人として活動しませんか。受講を希望する方は右記説明会への参加が必要です。説明会后、本講習受講のための書類選考があります。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。

日 10月23日(金)・30日(金)・11月6日(金)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時から4時間程度、全6回

場 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

対 区内在住・在勤・在学または区内で高齢者・障害者に関わる社会貢献活動の実績があるおおむね65歳以下で、月～金曜日の昼間に市民後見人等として活動できる方

内 成年後見制度の仕組み・知識・理念、被後見人とのコミュニケーション、支援のための法律ほか(講習修了後、登録選考試験あり)

●受講説明会

左記基礎講習の受講申請書類を配布します。

日 9月3日(木)午後2時～3時

場 区社会福祉協議会

申 8月31日(月)までに電話かはがき(必着)・ファックス(10面記入例のほかお持ちの方はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。定員45名。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にのみ9月1日(火)までにお知らせします。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。



同基礎講習

問 地域福祉課福祉計画係 ☎(160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)3517・FAX(3209)9948

◆任意後見講座・任意後見事業説明会に参加しませんか

任意後見制度は、判断能力が十分でなくなった場合に備えて、将来の任意後見人としてあらかじめ選んだ方とお願いする内容を決め、公正証書で契約するものです。

①任意後見講座

日 9月25日(金)午後1時30分～2時50分

対 区内在住の方と親族、区内在勤・在学の方、45名

内 任意後見制度の仕組み、利用までの流れ

②任意後見事業説明会

日 9月25日(金)午後3時～4時

対 区内在住の方と親族、45名

内 区社会福祉協議会の任意後見事業の内容・利用方法・料金ほか



共通事項

場 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

申 9月15日(火)までに電話かファックス・電子メール(10面記入例のほか希望する回(①②の別)、区内在住・在勤・在学・区内在住の方の親族の別、ファックスで申し込みの場合はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にのみ9月18日(金)までにお知らせします。専用申し込みフォーム(右二次元コード)。<https://forms.gle/qNPRbpR4VWYRLEgq6>からも申し込みます。



問 区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内) ☎(5273)4522・FAX(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

元気な高齢者向け介護予防教室

10月～12月の参加者を募集

日場定内右表のとおり(祝日を除く)。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分、各全9回

区内在住の65歳以上
※健康状態により参加をお断りする場合があります。
※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

費1回100円(資料代等)

はがき(1人1枚)に10面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、8月20日(木)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選し、結果は応募者全員に9月2日(火)ごろお知らせします。新宿区ホームページ(右

※同時期に右表の複数の教室には参加できません。

※当選者には、後日発送する承諾書に緊急連絡先(住所・氏名・電話番号・参加者との関係)を記入し、提出していただきます。

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



教室の様子

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 初回の日程	定員
シニア脳活 トレーニング教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日・午後 10月6日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後 10月7日	15名
シニアバランス トレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	水曜日・午後 10月7日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 10月6日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 10月8日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 10月9日	20名
シニアスポーツ チャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅 サービスセンター (細工町1-3)	火曜日・午前 10月6日	7名
	8		木曜日・午前 10月8日	7名
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 10月6日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前 10月6日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前 10月9日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 10月9日	25名

障(マル障)受給者証を発送します



8月下旬に発送します

東京都心身障害者医療費助成制度(★)の対象で、9月以降も受給資格のある方に、9月1日(火)から1年間有効の受給者証(右図)を発送します。

★…国民健康保険や社会保険等の健康保険の自己負担分から一部を差し引いた額を助成する制度です(入院時食事療養・生活療養標準負担額は対象外)。

障害者福祉課経理係 ☎(5273)4520・ ☎(3209)3441
次の方は受給資格があります～未申請の方は申請を

原則として、区内在住で健康保険に加入し、令和7年中の所得が基準額以下の64歳以下で、下記のいずれかを取得した方

- ▶身体障害者手帳1級・2級(内部障害者は1～3級)
- ▶愛の手帳1度・2度
- ▶精神障害者保健福祉手帳1級



見本

※所得基準額は東京都ホームページ(右二次元コード)。

☎ <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/josei/marusyo>をご確認ください。



▶次の方は、対象となる可能性があります。

▶以前に所得超過で資格を喪失した方で、所得が基準額以下になった方、▶これまで扶養義務者の所得超過で対象外だった20歳未満の方で、20歳到達以降本人の所得が基準額以下の方

※後期高齢者医療制度の被保険者で令和8年度の住民税が課税の方や、健康保険の自己負担のない施設に入所している方は対象外です。

身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかと資格確認書等を直接、障害者福祉課相談係(本庁舎2階)へお持ちください。

障害者福祉課相談係 ☎(5273)4518・ ☎(3209)3441

高田馬場創業支援センターの廃止及び跡施設活用の方針(案)の説明会とパブリック・コメントの実施



同方針(案)をまとめました

高田馬場創業支援センターは、創業支援機能をBIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)に一元化し、創業支援施策を効果的・効率的に推進するため、令和10年度末で廃止します。廃止後は、現在2か所に分かれている新宿消費生活センターを統合し、消費生活センターの機能強化を図ります。

閲覧場所 本庁舎対策等担当課(本庁舎3階)、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、高田馬場創業支援センター・新宿消費生活センター分館(いずれも高田馬場1-32-10)ほか

説明会を開催します

☎ 8月17日(月)午後6時30分から(午後6時開場)

場 ☎ 希望する方は当日直接、新宿消費生活センター分館へ。

ご意見を募集しています

提出方法 所定の意見用紙か任意の用紙に住所・氏名のほか、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地、意見を記入し、8月25日(火)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも提出できます。意見用紙は左記閲覧場所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。

本庁舎対策等担当課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4276・ ☎(5272)5500



黙とうにご協力を



戦争で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和の実現を願って1分間の黙とうをお願いします。

▶8月6日(木)午前8時15分(広島に原爆が投下)

▶8月9日(日)午前11時2分(長崎で原爆がさく裂)

▶8月15日(土)正午(戦没者の追悼)

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

Tokyo Girls Talk～女子中高生 向け女子大学生との座談会

現役女子大学生が中学生・高校生の悩みや相談に答える場を提供します。内容・申し込み方法等詳しくは、同イベントホームページ(右上二次元コード。<https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/twp-zadankai260823>)をご覧ください。
日 8月23日(日)午後1時30分～4時30分
場 東京ウィメンズプラザ(渋谷区神宮前5-53-67)
対 都内在住・在学の女子中学生・高校生と保護者
主 関 Tokyo Girls Talk事務局 ☎050(1752)8321

食育セミナー

●親子でたまごサンド作り
日 9月5日(出)午前10時～12時
対 区内在住の小学1～2年生のお子さんと保護者、10組(保護者1名につきお子さん2名まで)
持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具
申 8月7日(金)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)からも申し込みめます。
場 関 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

●お試し高田馬場将棋同好会
月4回活動している将棋団体の体験講座です。
日 8月26日(水)午後2時～4時
対 区内在住の60歳以上、8名
申 8月7日(金)～25日(火)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 関 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

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 9月8日(火)午後2時～4時
場 牛込笹筥地域センター(笹筥町15)
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、35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 8月7日(金)～25日(火)に電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送でお知

らせします。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。
関 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羊毛フェルト講座
～羊毛刺繍のブローチとミニワッペン
日 定 9月8日～10月13日(9月22日(休)を除く)の火曜日午前10時～12時、全5回(6名)
②パソコン講座～エクセル応用
日 定 9月3日～10月29日の木曜日午後1時30分～3時、全9回(8名)
共通事項
費 1回100円(減免制度あり。①は別途材料費1,200円が必要)
申 8月19日(水)までに電話かファックス(10面記入例のほか希望講座(①②の別)、障害名・手帳の種類を記入)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 関 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344

すべての方

怪談話

日 8月23日(日) ▶ 午後1時～2時40分、▶ 午後4時～5時40分
対 区内在住・在勤・在学の方、各回50名
内 荻原浩「殺意のレシピ」、遠藤周作「針」、辻村深月「十円参り」
朗読 あるていすと(戸山朗読会)
申 8月8日(出)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 関 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

朗読で聴く怪談

●没後122年「小泉八雲の世界」
「耳なし芳一」「雪女」を朗読と和楽器の生演奏でお届けします。
日 8月30日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
対 区内在住・在勤の小学生以上、110名(小学3年生までは保護者同伴)
朗読 河原田ヤスケ、神由紀子(いずれも俳優)
演奏 松本浩和(尺八)、仲林光子(薩摩琵琶)
申 8月8日(出)午前10時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 関 若松地域センター(若松町12-6) ☎(3209)6030

家族介護講演会

●心がフツと軽くなる
がんばるあなたのひと息タイム
日 9月1日(火)午後2時～4時
場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
内 介護のコツ等の講話、リフレッシュ体験
申 8月7日(金)から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着50名。
関 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4254・FAX(5272)0352

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 関 ▶ ①ネット活用入門(パソコン)…9月2日～23日の水曜日午後1時～3時、▶ ②スマホ入門…9月4日～25日の金曜日午後1時～3時、いずれも全4回
場 四谷ひろば(四谷4-20)
費 いずれも6,000円(資料代等)
申 往復はがきに10面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、8月8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。
関 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

ウォーキングマスター養成講座

運動靴と動きやすい服装でおいでください。
日 関 ▶ ①9月3日(休)…オリエンテーション
▶ ②9月10日(休)…ウォーキングイベントの企画・運営
▶ ③9月17日(休)…コースマップの作り方
▶ ④9月24日(休)…コースマップの発表・決定
▶ ⑤10月1日(休)…作ったコースを歩いてみよう
▶ ⑥10月8日(休)…復習・ウォーキングを続けるために
▶ ⑦10月15日(休)…講演「歩くためのカラダの仕組み」
※いずれも時間は午前9時15分～11時45分です(全7回)。
場 ▶ ①②③⑥⑦大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
▶ ④角筥地域センター(西新宿4-33-7)
※⑤は新宿中央公園(西新宿2-11)をスタート地点とした屋外(コース)で実施します。
対 区内在住・在勤・在学の方、区内でNPO法人等で活動している方、20名
申 8月7日(金)～9月2日(火)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)からも申し込みめます。
関 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

ホームスタート訪問ボランティアになりますか

妊娠中の方や未就学児のお子さんがいる家庭を訪問し、子育ての悩みを聴いたり、一緒に育児

イベントのつづき

や家事をするなど、子育てをサポートしていただく方を募集します。

①説明会

日 9月4日(金)午前10時～12時

②養成講座

日 10月16日・23日・30日、11月13日・20日・27日、12月4日の金曜日午前10時～午後3時30分、全7回(12月4日(金)は40分程度の個別面談を実施)

共通事項

対 子育てや保育の経験があり、講座修了後訪問活動ができる方、▶①20名、▶②12名

申 ▶①は8月7日(金)～9月1日(火)、▶②は8月7日(金)～10月9日(金)に電話かファックス・電子メール(10面記入例のほか受講希望(①②の別)を記入)で問合せ先へ。先着順。

場 園 地域子育て支援センター二葉(南元町4)
☎(5363)2170・FAX(3359)4596・✉homestart@futaba-yuka.or.jp

ささえーる 薬王寺の講座

●パソコン講座

日 9月4日～25日の金曜日午後1時30分～3時、全4回

対 区内在住の60歳以上、5名

内 写真の取り込み・加工、フォトアルバム作りほか
申 8月19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 園 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)

建築ふれあいフェア

●TAAFが描く東京のまち～安全・環境・未来

日 ▶9月5日(出)午前10時～午後6時、▶6日(日)午前10時～午後4時

内 TAAF(東京都建築士事務所協会)による折り紙建築体験等のワークショップ、建築模型・建築写真や絵画等の作品展示、建築相談会ほか

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

主 園 東京都建築士事務所協会☎(3203)2601
区 の担当課 建築指導課管理係☎(5273)3732

魚のおろし方教室

日 9月6日(日)午前10時～12時

場 四谷地域センター(内藤町87)

対 区内在住の16歳以上で同教室に初めて参加する方、12名

持 先のとがった包丁、ふきん、エプロン、おろした魚を持ち帰る容器か袋

申 往復はがき(1人につき1枚)に10面記入例のとおり記入し、8月17日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。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。

園 産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階)☎(3344)0701



夏のゴーヤーサロン

日 9月6日(日)午後1時30分～3時

場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)

対 区内でゴーヤーを育てている方ほか、20名

内 ゴーヤーの食べ方等の情報交換

申 往復はがきか電子メールに10面記入例のとおり記入し、8月28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。エコギャラリー新宿ホームページ(右二次元コード。FAX https://www.shinjuku-ecocenter.jp)からも申し込みます。

園 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・✉info@shinjuku-ecocenter.jp



がん予防講演会

●今日からできるがん予防の第一歩

日 9月8日(火)午後1時30分～3時15分

対 区内在住・在勤の方、30名

申 8月7日(金)から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)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 園 東新宿保健センター(新宿7-26-4)
☎(3200)1026・FAX(3200)1027



リサイクル講座

●古布からエプロンドレス作り

日 9月10日(休)午前10時～午後4時

対 区内在住・在勤の方、10名

費 300円(材料費等)

持 古布・着物地は浴衣・ウール・ポリエステル等で着物1着分(ほどいて洗ってアイロンをかけたもの)、洋服地は幅100cm×長さ230cm以上、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具

共 新宿環境リサイクル活動の会

申 往復はがきに10面記入例のとおり記入し、8月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 園 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)



新宿いきいき体操サポーター養成セミナー

2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日 9月11日(金)・18日(金)午後6時～8時、全2回

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度

申 8月7日(金)～28日(金)に電話かファックス(10面記入

例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

園 地域包括ケア推進課介護予防係

☎(5273)4568・FAX(6205)5083



食生活改善教室

●バランスの良い食事～残暑を乗り切るための食事のヒント

日 9月15日(火)午前10時～12時

対 区内在住の方、30名

内 食育インストラクターによる講話、試食

申 8月7日(金)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 園 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
☎(3351)5161



新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「高齢者のうつ予防～まず、休む 相談する 心とからだの健康生活」もあります。新宿いきいき体操の動画は新宿区ホームページ(右下二次元コード)からご覧いただけます。

日 9月16日(水)午後2時～4時

場 牛込竈竈地域センター(竈竈町15)

対 区内在住・在勤の方、30名

申 8月7日(金)～9月2日(火)に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

園 地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568・FAX(6205)5083



ささえーる 中落合の講座

●絵本読み聞かせボランティア講座

講座修了後は、既存の絵本読み聞かせ団体に加入し、地域で継続的に活動できます。

日 9月11日・25日、10月9日・16日・23日・30日、11月13日・20日、12月11日・18日・25日、令和9年1月15日・22日・29日、2月12日・26日の金曜日午後1時～3時、全16回

対 区内在住・在勤・在学の50歳以上、20名

申 9月4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 園 同館(中落合1-7-1)☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

精神保健講演会



●働く世代の認知症を理解する～若年性認知症のある人と家族を支えるために

YouTubeを利用した講座です。

配信期間 10月1日(休)～令和9年2月28日(日)

対 区内在住・在勤・在学の方

申 令和9年2月28日(日)(講師への質問

がある方は8月31日(月)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

園 保健予防課保健相談係☎(5273)3862



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



消費生活地域協議会

日 8月10日(月)午後2時～4時

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

固 消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3834

緑の募金にご協力ありがとうございました

区内の募金総額は、13万85円でした。この募金は、東京緑化推進委員会で一括集計後、地域の緑化推進・普及啓発等の事業に役立てます。

固 みどり公園課みどりの係 ☎(5273)3924



下宮比町地区に係る都市計画の説明会・縦覧等

●説明会

日 8月19日(水)午後6時30分～8時

場 牛込竈竈地域センター(竈竈町15)

固 都市計画原案(地区計画・第一種市街地再開発事業)、都市計画素案(都市高速鉄道)

申 8月6日(木)～18日(火)に電話かファックス(10面記入例を記入)で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込めます。手話通訳が必要な場合は8月10日(月)までにお知らせください。

※新宿区ホームページ(右上二次元コード)でも8月20日(木)に説明動画を公開します。

●縦覧・意見書の提出

固 区域内の土地・建物の所有者、一定の利害関係者
固 都市計画原案(地区計画・第一種市街地再開発事業)

縦覧期間 8月20日(木)～9月3日(木)

縦覧場所 防災都市づくり課

意見書の提出方法 任意の用紙に住所・氏名・電話番号・利害関係の内容・都市計画原案の名称と意見を記入し、8月21日(金)～9月10日(木)に郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも提出できます。

固 防災都市づくり課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273)3844・FAX(3209)9227

住宅まちづくり審議会

日 8月26日(水)午前10時～12時

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁

舎6階第2委員会室へ。

固 住宅課居住支援係 ☎(5273)3567



男女共同参画に関する意識・実態調査にご協力を

●8月31日までにご回答ください

男女共同参画やワーク・ライフ・バランスへのご意見を伺い、今後の施策や取り組みの基礎資料とします。対象者の中から無作為に抽出した方と事業所に8月7日(金)に調査票を発送します。同封の返信用封筒かインターネットで回答してください。

固 区内在住の中学生と18歳以上、区内の事業所とその従業員

固 男女共同参画課 ☎(3341)0801

都市計画審議会

日 9月1日(火)午後2時から

場 区役所本庁舎5階大会議室

申 8月31日(月)までに電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

固 都市計画課都市計画係 ☎(5273)3527・FAX(3209)9227

居住支援協議会

日 9月3日(木)午後2時～4時

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

固 住宅課居住支援係 ☎(5273)3567

BIZ新宿(西新宿6-8-2)の休館

改修工事に伴い、BIZ新宿(区立産業会館)を全館休館し、研修室等全施設の利用を休止します。

休館期間 令和9年6月1日～11年11月30日(休館中も別途、経営相談・融資面談は実施)

固 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701



図書館の催し

一般向け

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶【漱石来熊130周年記念】漱石山房記念館講座+ミニツアー(9/5)

子ども向け

中町図書館 ☎(3267)3121

▶英語絵本のおはなし会(8/22)

角筈図書館

▶ドキドキ夜のおはなし会(8/29)

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



一般向け



子ども向け

区民のひろば

固 区政情報課広報係(本庁舎3階)

☎(5273)4064・FAX(5272)5500

催し・講座

◆マンション大規模修繕セミナー 9月13日(日)午後1時～5時、安与ホール(新宿3)で。

費 無料。申 9月12日(土)までに電子メールで。先着100名。固 マンション大規模修繕協議会 ✉mansyon@syuzenkyogikai.jp

◆ゆうびんきょくスタンプラリー 8月21日(金)まで、牛込地区の11の郵便局とゆうちょ銀行牛込店で。小学生以下対象。お菓子等を贈呈。費 無料。固 午前9時～午後5時に新宿戸山郵便局 ☎(3202)4897

◆ダウン症のある方のためのやさしいバレエ・ダンスクラス 8月～10月の第1・第3火曜日午後5時～6時・午後6時～7時、高田馬場3丁目、戸塚地域センターで。ダウン症のある小学生以上対象。保護者同伴可。費 1回1,000円(同伴者がいる場合は1回1,500円)。申 電子メールで。先着各8組(1組につき2名以上の場合は相談)。固 やさしいバレエ・ダンスクラス ✉yasashii.ballet.class@gmail.com

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。

9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8月7日金から受け付けます



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	3日(木)★ 10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) ★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	4日(金)◎ 25日(金)★		
	東新宿	7日(月)◎ 14日(月)★		
	落合	8日(火)◎ 29日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	10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	7日(月)		
母親学級 (※)	四谷	10日(木) 17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
育児相談	牛込	11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	3日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	25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	2日(火)		
すこやか 子ども 発達相談	牛込	29日(火)	13:40～16:15	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	18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	3日(木)		
	東新宿	17日(木)		
	落合	30日(火)		
(妊婦クラス) (※)	牛込	18日(金)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	15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	24日(木)		
	東新宿	14日(月)		
	落合	25日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	10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	4日(金)		
	東新宿	7日(月)		
	落合	8日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	29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	18日(金)		
	東新宿	2日(火)		
	落合	3日(木)	13:00～14:30	

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)	4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。
		15日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		26日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		26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	15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	30日(木)	14:00～16:15	
	東新宿	29日(火)	13:45～16:00	
	落合	18日(金)	14:00～16:15	
うつ 専門相談 (※)	四谷	9日(水)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
	東新宿	14日(月)	9:15～11:30	
パーキンソン 体操教室	東新宿	7日(月)	13:30～15:00	パーキンソン病の方とご家族が対象の運動療法
訪問指導	牛込	7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	4日(金)		
	東新宿	14日(月)		
	落合	11日(金) 15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	29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	18日(金)		
	東新宿	2日(火)		
	落合	3日(木)	13:00～14:30	

※…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。
☎9月12日(出)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 東新宿保健センター
☎(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
急病になった際の情報は
12面でご案内しています



新宿文化センター X 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 12月25日(金)午後7時から(午後6時15分開場)

炎のコバケンこと、小林研一郎さんの新宿区名誉区民顕彰を記念して開催します。

※チケットの購入方法等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/?p=46418>)をご覧ください。



曲目 ベートーヴェン交響曲第九番 二短調Op.125「合唱付き」

区内在住の方10組20名を無料招待します

申込 往復はがき(1人1枚)に10面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入し、8月14日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員にお知らせします。

場 新宿文化センター(〒160-0022新宿6-14-1) ☎(3350)1141・📠(3350)4839



小林研一郎(指揮)
©K.Miura



森谷真理(ソプラノ)
©TAKUMI JUN



山下牧子(メゾソプラノ)



笛田博昭(テノール)
©Naohisa Izawa



寺田功治(バリトン)
©FUKAYA/auraY2

東京音楽大学合唱団(合唱)
東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

休日・夜間に 急病 になったら

診療は有料です。必ずマイナ保険証や子ども医療証等をお持ちください。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。

●新宿区医師会区民健康センター ☎(3208)2223

場 新宿7-26-4

診療時間 ▶ 内科…土曜日午後5時～10時、日曜日・祝日午前9時～午後10時、
▶ 小児科…日曜日・祝日午前9時～午後5時(いずれも受け付けは終了時間の30分前まで)

※診療は予約制です。必ず事前に電話で症状を伝えてからおいでください。

※電話での医療機関案内等を上記診療時間内に実施しています(急患相談は午前9時～午後5時)。



休日診療所(内科・小児科・歯科)のご利用を

●しんじゅく夜間こども診療室(小児科) ☎・📠(6228)0713

場 戸山1-21-1、国立国際医療センター内

診療時間 ▶ 月～金曜日…午後7時～10時、▶ 土・日曜日、祝日…午後6時～10時(いずれも受け付けは終了時間の30分前まで)

※電話で症状を伝えてからおいでください。

※ケガ・骨折・やけど等の外科疾患は診療対象外です。

●休日歯科当番医(区内2か所)

診療時間 日曜日、祝日…午前9時～午後5時

※当番医は新宿区ホームページ(左上二次元コード)、または左上記新宿区医師会区民健康センターの電話案内でご確認ください。

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
📠(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>



新宿

うまいもの Search vol.22

今月のキーワード
夏に食べたくなる
地元ならではの冷菓
を教えてください！

かつて早稲田がみょうがの産地として知られていたことをご存じでしょうか。江戸時代～大正時代にかけて周辺地域の畑で広く栽培され、大ぶりで美しいえんじ色をしていることから幕府への献上品にもなったのだとか。しかし、まちが発展する中で栽培地が減り、いつしか「幻の野菜」と言われるようになりました。

この希少な早稲田みょうがを使って誕生したのが「早稲田みょうがジェラート」です。やさしい甘みが広がるミルクアイスに、細かく刻んだ早稲田みょうがが混ぜ込まれており、シャキシャキとした食感と爽やかな味わいを楽しめます。

早稲田みょうがジェラートを販売するワセダ食堂は、全国のおいしいものを取りそろえる食のセレクトショップ。店主の塙さんも「幅広い年齢層の方々に喜ばれる人気商品です。みょうがの爽やかな味が感じられるので、食後の口直しにもぴったりですよ」とイチオシするジェラートです。



暑い日にうってつけ！早稲田エリア限定販売のジェラートです。

ワセダ食堂

所在地／営業時間

西早稲田3-14-2(副都心線
西早稲田駅1番出口徒歩5分)

☎(5727)8405

火～土曜日午前11時～午後7時(日・月曜日、祝日定休)



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」