

1. 1～3面 特集記事（表紙面含む）

提供する情報はあくまでも例であり、全てを盛り込む必要はありません。趣旨の範囲内であれば、タイトルの変更も可能です。提供情報を参考に「新宿の情報、まとめてチェック！」という切り口から新宿区の情報発信について紹介してください。

また、写真を使用する場合は、各自で撮影したものを使用しても構いません。撮影する際は、事前に区政情報課あてご一報ください。

（1）タイトル

「新宿の情報、まとめてチェック！」

※タイトルは自由に変更可

（2）趣旨

新宿区では、LINE、ホームページ、SNS、広報紙アプリ等を活用して、さまざまな区政情報を発信しています。

新年度に合わせて区民の生活が円滑にスタートできるよう、それぞれの情報ツールの特徴や活用方法を紹介し、区民に自分に合った情報収集手段を選んでもらうとともに、利活用の促進、フォロワーや登録者の増加につなげる。

（3）内容

新宿区では、区民一人ひとりのライフスタイルに合わせて情報を受け取ることができるよう、さまざまな情報ツールを提供しています。新しい生活が始まるこの機会に、自分に合った方法で情報を受け取ってみませんか。

ア 新宿区公式 LINE

ごみの収集日のお知らせや行政手続きの検索など、日常生活に役立つ情報をスマートフォンで手軽に受け取ることができます。友だち登録すると、自分に必要な情報だけを選んで受信することもできます。

イ 新宿区ホームページ

区の制度や手続き、イベント情報など、詳しい情報を掲載しています。行政手続き navi を活用して、引っ越しや子育て、福祉など、さまざまな分野の情報や手続きを検索することができます。

ウ 区公式 SNS（Instagram 等）

写真や動画で、イベントや地域の魅力などをわかりやすく発信しています。気軽に最新情報をチェックしたい方におすすめです。

エ 広報紙デジタル閲覧（マチイロ、マイ広報紙）

広報紙をスマートフォンやタブレットで読むことができます。バックナンバーの閲覧や拡大表示など、紙より便利に活用できます。

オ 広報紙の個別配達

広報紙を自宅にお届けします。新聞を購読していない方や紙で読みたい方は、申込みにより個別配達を利用できます。

カ 緊急・防災情報の入手

災害時や緊急時には、防災情報メールや SNS などを通じて迅速に情報を提供します。あらかじめ登録しておくことで、いざという時に役立ちます。

【問合せ】 ア～オ…区政情報課広報係 ☎ (5273) 4064、カ…危機管理課危機管理係 ☎ (5273) 4529

2. 4～11面 各カテゴリ記事

凡例及び(1)～(40)全ての記事を入れてください。スペースが空いた場合はイラストなどを適宜入れてください。原稿の全ての情報を入れる必要はなく、区民にとってわかりやすく、読みやすいよう、情報をリライトして編集することも可能です。

【凡例】

日＝日時・期間 場＝会場・場所 対＝対象 定＝定員 内＝内容 講＝講師 費＝費用 持＝持ち物
主＝主催 共＝共催 後＝後援 申＝申し込み・申請方法 問＝問合せ オンラインマーク＝オンライン開催 HP マーク＝HP で詳しく

(1)「4月～6月開催分 楽しくからだを動かそう♪新宿ゆにスポ！」

障害のある方を主な対象に、楽しみながら体を動かすスポーツプログラムをクリアソン新宿と連携して実施します。年齢、障害の種類や程度にかかわらず、どなたでも参加できます。

オンライン配信もあります。詳しくは、新宿区ホームページ（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kanko/community01_002104_00004.html

【日時・会場・テーマ】

下表のとおり。時間は午前10時30分～11時30分（4月22日(水)は午後1時30分～2時30分）

【講師】 ▼ダンス…新宿タロウ、 ▼やさしいボール運動…新宿ハナコ

【申込】 ▼個人で参加する方は当日直接、会場へ。 ▼2名以上で参加する方は電話で問合せ先へ。先着各日30名程度（オンラインは定員なし）。新宿区ホームページ（上二次元コード）からも申し込めます。※自力での参加が難しい方は、付き添いの方とおいでください。

日程	会場	テーマ
4月22日(水)	新宿スポーツセンター（大久保3-5-1）	ダンス
5月28日(木)	新宿スポーツセンター（大久保3-5-1）	やさしいボール運動
6月24日(水)	新宿コズミックセンター（大久保3-1-2）	やさしいボール運動

※各回ごとに参加できます。

【問合せ】株式会社 Criacao（クリアソン）新宿ゆにスポ！担当電話 070（1111） 1111
【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係電話（5273） 4358・FAX（5273） 3590

（２）「妊婦の方への RS ウイルスワクチンが定期接種になりました」

RS ウイルスワクチンが４月１日から定期接種になり、無料で受けられるようになりました。RS ウイルスは２歳までにほぼ 100%の人が感染すると言われており、呼吸器に感染すると咳などの症状を引き起こします。ワクチン接種により、重症化しやすい初回感染時の症状を抑えられます。

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、無料で接種を受けられます。定期接種対象の方には予診票を順次発送します。詳しくは、新宿区ホームページ（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/file02_02_00032.html

【対象】妊娠 28 週 0 日～36 週 6 日の方

【使用ワクチン】組換え RS ウイルスワクチン（ファイザー社 アブリスボ（R）筋注用ワクチン）

【接種回数】妊娠ごとに 1 回

【問合せ】保健予防課予防係（第 2 分庁舎分館 1 階）電話（5273） 3859・FAX（5273） 3820

（３）「定期接種で使用する高齢者用の肺炎球菌ワクチンが 20 価ワクチンへ変更になりました」

肺炎球菌ワクチンが４月１日から有効性・安全性の高い 20 価ワクチンへ変更になりました。肺炎球菌は肺炎などの感染症を引き起こし、ワクチン接種により感染を予防し、重症化を防ぐことができます。

助成を受けるには、区発行の予診票（下記）が必要です。詳しくは、新宿区ホームページ（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/yobo01_001194.html

【対象】下記（１）か（２）に該当し、肺炎球菌ワクチンを初めて接種する方

▼（１）65 歳の方（65 歳の誕生日前日から接種可）

▼（２）接種日現在 60 歳～64 歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害（身体障害者手帳 1 級程度）がある方

【接種回数】1 回

【自己負担額】5,500 円

※生活保護を受けている方等は自己負担を免除します。

【予診票の交付等】▼（１）65 歳になる誕生月の前月末に発送します。

▼（２）希望する方は電話か直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ（上記二次元コード）からも申し込めます。

【問合せ】保健予防課予防係（第 2 分庁舎分館 1 階）電話（5273） 3859・FAX（5273） 3820

（４）「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（下記写真）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。

【対象】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。

【対象】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。

【対象】区内在住の 65 歳以上

【問合せ】▼65 歳以上の（1）と、（3）…高齢者支援課高齢者支援係電話（5273）4305・FAX（5272）0352、▼65 歳未満の（1）と、（2）…障害者福祉課経理係電話（5273）4520・FAX（3209）3441

(5) 「元気アップ訪問相談事業」

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ッ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】

上記対象者へ健康チェックアンケートを発送します。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。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係電話（5273）3494

(6) 「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（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/fukushi01_000001_00037.html

※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)

【対象】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

【問合せ】地域福祉課福祉計画係電話(5273)4228

(7)「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。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/jutaku01_000001_00091.html

(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。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/file13_00014.html

(3)「新宿区中高層建築物等の建築に係る紛争の予防と調整に係る条例」の改正

条例の対象を拡大し、紛争を防止し、良好な近隣関係を保持し生活環境の向上を推進します。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/index18_04.html

【問合せ】▼(1)(2)住宅課居住支援係電話(5273)3567、▼(3)建築調整課電話(5273)3544

(8)「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。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/kenchikus02_001000.html

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。

【問合せ】防災都市づくり課電話(5273)3829

(9)「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。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/community01_000111.html

【対象】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

【問合せ】 地域コミュニティ課コミュニティ係電話（5273）4127

（１０）「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）

【場所】 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（下記二次元コード）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。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/eisei01_000001_00019.html

【問合せ】 衛生課管理係（第2分庁舎3階）電話（5273）3148

（１１）「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350グラム

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01_vr_001.html

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120グラムの野菜がとれます。

材料（2人分）

- | | |
|--------------|-------------------|
| ●長ネギ | 30センチメートル（約40グラム） |
| ●エノキタケ | 小1袋（100グラム） |
| ●豚肉（しゃぶしゃぶ用） | 100グラム |
| ●水 | 600ミリリットル |
| ●めんつゆ（3倍濃縮） | 100ミリリットル |
| ●冷凍ハウレンソウ | 200グラム |
| ●うどん | 2玉 |
| ●卵 | 2個 |
| ●削り節 | 適量（目安は3グラム） |

【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）と冷凍ハ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。

（４）（２）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。

（５）（４）を器に盛り、削り節をのせる。

【問合せ】 健康づくり課健康づくり推進係電話（5273）3494

(12)「民間事業者の皆さんへ」

●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（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/gyosei01_000001_00025.html

【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

【対象】提案事業への業務遂行能力のある民間事業者・特定非営利活動法人・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（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/gyosei01_000001_00092.html

【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）

【問合せ】行政管理課電話（5273）4245

(13)「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。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/eisei01_002063.html

●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）

【問合せ】衛生課管理係電話（5273）3838

(14)「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（下記二次元コード）からご覧いただけます。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index_giketsu01.html

【問合せ】総務課総務係電話（5273）3505

（15）「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（右記二次元コード。<https://www.e-census2026.go.jp/>）をご覧ください。

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

（16）「農業体験」

●新宿でお米や野菜を育ててみよう

【日時】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）

【場所】新宿ここ・から広場（新宿7-3-29）

【対象】【定員】区内在住・在学の小学3～6年生、36名

【主催】新宿区青少年活動推進委員会

【申込】往復はがきに講座・催し名、郵便番号・住所、氏名（ふりがな）、電話番号（往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名）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（下記二次元コード）からも4月13日(月)まで申し込めます。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kodomok02_000107.html

【問合せ】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）電話（3232）0695

（17）「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（右記二次元コード。<https://kakeru.geidankyo.or.jp>）でご案内しています。

【日時】5月5日(祝)午前10時30分～午後4時

【場所】芸能花伝舎（西新宿6-12-30）

【問合せ】日本芸能実演家団体協議会「芸術体験ひろば」係電話（5909）3060

（18）「介護予防教室」

●転倒予防教室

【日時】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

【日時】4月17日(金)、5月1日(金)・29日(金)、6月10日(水)・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(水)・29日(水)、8月26日(水)、9月9日(水)・30日(水)午前10時～11時（受け付けは午前9時45分から）

共通事項

【対象】【定員】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

【持ち物】飲み物、タオル。動きやすい服装でおいでください。

【場所】【申込】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。

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係電話（5273）4568

（19）「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

【日時】4月28日(火)午後2時～3時30分

【内容】ストレッチ、八段錦（はちだんきん）（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(水)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（せいかんじ）、漱石誕生之地、夏目坂、漱石山房記念館

（3）お試しハウオリ・フラ・ホア

【日時】4月30日(木)午後1時～2時30分

【内容】フラダンス体験

共通事項

【対象】【定員】区内在住の60歳以上、▼（1）（2）各30名、▼（3）10名

【申込】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。

【場所】【問合せ】同館（高田馬場1-4-17）電話（3200）5816（午前9時～午後6時）

（20）「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）。

【日時】月～金曜日（祝日等を除く）午前10時～午後5時

【対象】【定員】区内在住の65歳以上5～50名で構成するグループ

【内容】▼（1）おたっしゅ運動実践コース、▼（2）おたっしゅ機能維持コース、▼（3）おたっしゅ健康講話コース

【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、（2）（3）は各1回まで）

【申込】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。

【問合せ】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）電話（5273）4568

（21）「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。

【日時】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）

【場所】同館（西新宿1-26-1）

【費用】▼一般2,000円、▼25歳以下1,200円、▼高校生以下無料

【共催】朝日新聞社、テレビ朝日ほか

【後援】新宿区ほか

【問合せ】ハローダイヤル電話050（5541）8600

（22）「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。

【日時】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）

【場所】漱石山房記念館（早稲田南町7）

【後援】新宿区

【主催】【問合せ】熊本市東京事務所電話（3262）3840

（23）「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4キロメートル）

【持ち物】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。

【申込】4月7日(火)～23日(木)に電話かファックス（講座・催し名、郵便番号・住所、氏名（ふりがな）、電話番号（往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名）のほか生年月日を記入）で問合せ先へ。先着30名。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係電話（5273）3494・FAX（5273）3930

（24）「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（右記二次元コード。
<https://smartcityfes2026.metro.tokyo.lg.jp>）をご覧ください。

【日時】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

【場所】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

【主催】東京都

【問合せ】スマートシティフェスタ2026運営事務局電話（3297）1117

（25）「ささえーる 中落合の講座」

●知って楽しむ珈琲講座

【日時】4月29日(祝)午後1時～3時

【対象】【定員】区内在住・在勤・在学の方、8名

【内容】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

【申込】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。

【問合せ】同館（中落合1-7-1）電話（3565）6375（日曜日を除く午前9時～午後6時）

(26)「ささえーる 薬王寺の講座」

●パソコン講座

【日時】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

【対象】【定員】区内在住の60歳以上、5名

【内容】Windows パソコンの基本操作ほか

【申込】4月22日(水)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。

【場所】【問合せ】同館(市谷薬王寺町20-40) 電話(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

(27)「四谷ひろばスマホ・パソコン講座」

【日時】【内容】▼(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(水)・20日(水)・27日(水)、全4回、▼(4)Windows 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

【場所】四谷ひろば(四谷4-20)

【費用】▼(1)(2)3,000円、▼(3)(4)6,000円(いずれも教材費等)

【申込】往復はがきに講座・催し名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)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。

【問合せ】同ひろば運営協議会 ☎080(0000)0000

(28)「硬式テニス・壮年ダブルス大会」

【日時】5月10日(日)午前9時～午後5時

【場所】甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

【対象】【定員】区内在住・在勤の50歳以上、男子ペア・女子ペア各14組

【内容】6ゲーム先取1セットマッチ

【費用】1組3,000円

【持ち物】ボール1缶

【申込】往復はがきに講座・催し名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)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。

【主催】【問合せ】区硬式庭球連盟(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1) ☎090(0000)0000

(29)「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(右記二次元コード。<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)。

【日時】6月27日(土)午後6時から(午後5時開場)

【場所】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)

【対象】【定員】区内在住の方、10組20名

【出演】ケンゾウ、こころ、菜々(いずれも歌手)ほか

【後援】新宿区、新宿観光振興協会

【申込】4月30日(木)まで専用応募フォーム(右記二次元コード)。

<https://forms.gle/vpzUSroixhZe8Cot6>) から申し込めます。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。

※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)。

【問合せ】 株式会社メッセージ メール:info@message-shibuya.tokyo

(30)「図書館の催し」

・英語絵本のおはなし会

【日時】 4 月 25 日(土)午後 2 時～2 時 30 分

【会場】 中町図書館児童コーナー (中町 25)

【対象】 3 歳～小学生、先着 10 名 (未就学児は保護者同伴)

【申込み】 4 月 7 日(火)から電話または直接、問い合わせ先へ。先着順。

【問合せ】 中町図書館 (中町 25) ☎ (3267) 3121 へ。

・人形劇会「おおきなかく」ほか

【日時】 5 月 9 日(土)午後 2 時～3 時 (開場 午後 1 時 45 分)

【対象】 中学生まで (保護者同伴可)

【定員】 80 名 (抽選制)

【申込方法】 申込フォームまたは往復はがき (往信面に①住所、②当日来る人全員の氏名、③中学生以下の参加者の年齢、④電話番号を記入)、詳細は図書館ホームページをご覧ください。

・つのはずスペシャルおはなし会

【日時】 4 月 26 日(日) ①午前 11 時～11 時 30 分 ②午後 2 時～2 時 30 分

【会場】 角筈地域センター 7 階 会議室 A (西新宿 4-33-7)

【対象】 小学生までの子どもとその保護者

【内容】 大きな絵本や紙芝居の読み聞かせをします。パネルシアターもあるよ!

【申込み】 要予約。親子合わせて各回先着 20 名。4 月 7 日(火)から電話または直接、角筈図書館へ。

【問合せ】 角筈図書館 (西新宿 4-33-7) ☎ (5371) 0010㉔ (5371)0029

・「誰でもわかる生成 AI のキホン講座」

【日時】 4 月 25 日(土)午後 2 時～4 時

【会場】 角筈地域センター (西新宿 4-33-7) 7 階 会議室 A・B

【対象】 どなたでも先着 20 名

【内容】 講義と実習を通して、生成 AI の基本と活用方法を解説する。

【講師】 新宿さぶろう

【費用】 無料

【申込み】 4 月 7 日(火)から電話または直接、角筈図書館へ。

【問合せ】 角筈図書館 (西新宿 4-33-7) ☎ (5371) 0010㉔ (5371)0029

●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

<https://www.library.shinjuku.tokyo.jp/event/>

子ども向け

<https://www.library.shinjuku.tokyo.jp/kids/event/>

(3 1)「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（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/file04_06_00004.html

【対象】 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

【問合せ】 教育支援課特別支援教育係電話（3232） 3074

(3 2)「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。

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（右記二次元コード。<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。

【日時】 4 月 8 日(水)・9 日(木)▼午前 10 時から、▼午後 1 時 30 分から

【申込】 電話で問合せ先へ。

【場所】【問合せ】 同センター（新宿 7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟）電話（3209）3181

(3 3)「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」

【対象】 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

【申込】 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（下記二次元コード）から取り出せます。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/shogai01_002137.html

【問合せ】 障害者福祉課福祉推進係（本庁舎 2 階）電話（5273） 4516・FAX（3209） 3441

(3 4)「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（右記二次元コード。<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/basic/singikai/aramashi/yotei>）でご案内しています。

【日時】 5 月 14 日(木)午後 1 時 30 分から

【場所】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）

【申込】往復はがき（1 人 1 枚）に講座・催し名、郵便番号・住所、氏名（ふりがな）、電話番号（往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名）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（右記二次元コード。<https://logoform.jp/form/tmgform/1398632>）からも申し込めます。

【問合せ】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）電話（5388）3225

（35）「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 新宿タロウ（しんじゅくたろう）（四谷）

榎町地区 新宿ハナコ（しんじゅくはなこ）（喜久井町）、新宿イチロウ（しんじゅくいちろう）・主任児童委員（榎町特別出張所管内）

戸塚地区 新宿ジロウ（しんじゅくじろう）（高田馬場）

落合第一地区 新宿ケンタ（しんじゅくけんた）（中落合、中井）

落合第二地区 新宿ケンイチ（しんじゅくけんいち）（中落合）、新宿ケンジ（しんじゅくけんじ）（中井）

柏木地区 新宿けんぞう（しんじゅくけんぞう）（北新宿）

【問合せ】地域福祉課福祉計画係電話（5273）4080・（3209）9948

（36）「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（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/jigyo/keiyaku02_002015.html

●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

【問合せ】契約管財課契約係電話（5273）4075

（37）「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。

【対象】【定員】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））

【申込】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（下記二次元コード）から取り出せます。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/danjo01_002126_00002.html

【問合せ】男女共同参画課（〒160-0007 荒木町 16、ウィズ新宿）電話（3341）0801

（38）区民のひろば

◆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。月

5,000 円。女声合唱団 Feinklang (ファインクラング) メール:aaaaaaaa@aa.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。月3,000円。赤城陶芸会電話(0000)0000

◆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。月4,000円。さつき会電話(1111)1111

(39)「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されるときは、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。

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(木)★ 14(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 ◎印・・・はじめて歯科相談(1歳児) ★印・・・にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎ 29(金)★		
	東新宿	11(月)◎ 18(月)★		
	落合	12(火)◎ 19(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談(※)	牛込	14(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(月)		
母親学級(※)	東新宿	20(水) 27(水)	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(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(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	29(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(水)	9:00～10:00	
はじめまして赤ちゃん応援教室 (妊婦・産婦クラス)(※)	牛込	22(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もママ、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(木)		
	東新宿	21(木)		
	落合	20(水)		
(妊婦クラス)(※)	牛込	22(金)	13:30～15:30	
離乳食講習会(※)	牛込	19(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(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	22(金)		
1歳児食事講習会	牛込	14(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(金)		
	東新宿	11(月)		
	落合	12(火)		
骨粗鬆症予防検診(※)	牛込	26(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(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		

女性の健康専門相談（※）	女性の健康支援センター（四谷）	8(金) 産婦人科系全般	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(火) 更年期専門	14：00～16：00	
		23(土) 不妊専門	14：00～16：15	
		23(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(火) 26(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(金)	14：00～16：15	
	東新宿	26(火)	13：45～16：00	
	落合	21(木)	14：00～16：15	
依存症専門相談（※）	東新宿	18(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(水)	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(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(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(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	12(火) 15(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(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(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		

（４０）「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（下記二次元コード）をご覧ください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/soshiki/ushigome-h01_001000.html

【日時】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）

【場所】四谷保健センター

【問合せ】株式会社メディカル・コンシェルジュ電話 080（2222）2222（日曜日、祝日等を除く午前９時～午後６時）

３．１２面 自由課題

現行の「しんじゅくうまいもの Search」「シンジュ Q」のような、区の魅力を発信する定例的な記事を３つ作成してください。