

毎月5・15・25日発行

9/5

令和8年(2026年)

No.2546

広報

新宿 SHINJUKU



住み慣れた地域で
いきいきと
暮らすために



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

新宿オレンジプロジェクト…4面 / 10月1日から使える乳幼児・子ども・高校生等医療証を発送します…5面

体験! しんじゅくささえあい〜来て、見て、遊んで、つながろう…12面 / 区民まつり「ふれあいフェスタ」で新宿フォトコンテストを開催…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

住み慣れた地域で いきいき と暮らすために

高齢者の方が地域で安心していきいきと暮らすための区の事業・支援等をご紹介します。詳しくは、お問い合わせください。

健康増進

心身ともにさらに豊かに！

区 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

いきいきハイキング

60歳以上

高齢者の体力の保持増進と健康意識の向上のほか、参加者同士の交流を促すため実施しています。
※今年度の開催は、広報新宿後号等でお知らせします。
区内在住の60歳以上

湯ゆう健康教室

60歳以上

公衆浴場で、保健師による健康づくりに役立つ講話、レクリエーション等を行っています。終了後は無料で入浴できます。
区内在住の60歳以上でふれあいクーポン(★)をお持ちの方

★ふれあいクーポンとは
 区内の公衆浴場と区立スポーツ施設を月4回まで(浴場のみ利用3回・共通利用1回)、無料で利用できるクーポンです。
 区内在住の60歳以上、身体障害者手帳等をお持ちの方、未就学児を扶養し児童育成手当を受給している方

参加者には
散策先をイメージした
記念バッジをプレゼント

令和7年度
参加記念
バッジ

仲間づくり

仲間と地域で！

区 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

高齢者クラブ

58歳以上

老後の生活が健全で明るくなるよう、地域の高齢者の方が自主的に組織・運営しているクラブ活動です。教養の向上や健康の増進、レクリエーション等の活動を行っています。
区内在住の58歳以上

世代を超えて
折り紙を楽しむ

現在区内79のクラブで
約3,200名が
活動しています

仲間と
囲碁に熱中！

楽しみながら
健康増進

支援・購入補助

毎日の暮らしを支える～区の支援をご利用ください

補聴器の支給や購入費の一部助成

65歳以上

令和8年4月から補聴器の支給対象等が拡大しました
区65歳以上で聴力が低下した方で、障害者の制度で支給されていない方
今年度からの変更点～4つのポイント
▶対象年齢を、65歳以上で聴力が低下した高齢者に引き下げました(変更前は70歳以上)。
▶補聴器は医師の診断に基づき、従前の片耳の耳掛け式・箱型式補聴器に加え、必要に応じて両耳の耳掛け式補聴器を支給します(変更前は耳掛け式または箱型式いずれかの片耳分のみを支給)。
▶生活保護等を受けている方に加え、令和8年度住民税が非課税の方も自己負担なしの対象になりました。
▶補聴器購入費の助成上限額を、7万2,450円に引き上げました(変更前は3万3,000円(生活保護等を受けている方は3万5,000円))。
★令和3年4月1日～8年3月31日に補聴器支給等事業を受けた方を対象とした経過措置があります。詳しくは、お問い合わせください。
区 高齢者支援課高齢者支援係 ☎(5273)4305

スマートフォン購入費の助成

65歳以上

初めてスマートフォンを購入する高齢者の方へ
購入費の全部または一部を助成します(3万円を上限)。
次の全ての条件を満たす方
▶令和9年3月31日時点で満65歳以上
▶購入日時点で新宿区に住民登録がある
▶令和9年3月31日までに指定店舗で自ら使用する目的で初めてスマートフォンを購入し、通信契約をした
※NFC認証機能のない古いOSのスマートフォンから機種変更した方も対象となります。
▶原則として、指定店舗で購入から申請まで行い、購入当日に購入店が実施するスマートフォン教室等(個別相談を含む)で基本操作等の講座を受講した
▶購入するスマートフォンに「東京都公式アプリ」の登録と「東京都LINE公式アカウント」の友だち追加をした
区 高齢者支援課高齢者支援係 ☎(5273)0816

防 犯

安全・安心のために！

区 危機管理課危機管理係 ☎(5273)3532

自動通話録音機の無料貸し出し

65歳以上

●特殊詐欺の被害防止に
呼び鈴が鳴る前に、相手に自動で警告メッセージが流れ、通話内容を録音できます。危機管理課(本庁舎4階)・特別出張所、区内の各警察署で受け付けています。
区内在住で▶おおむね65歳以上の高齢者がいる世帯、▶貸し出しが必要と認められる世帯

この通話は
録音しています

電話機と電話回線の間に
本体を接続するだけで
取り付け工事や工具は不要です

暮らしに役立つ情報が盛りだくさん！ぜひご活用ください

高齢者くらしのおたすけガイド
 高齢者向けのサービスや各種事業、相談先等をまとめた冊子です。高齢者支援課(本庁舎2階)等で配布しています。
区 高齢者支援課高齢者支援係 ☎(5273)4305

しんじゅく健康長寿ガイドブック
 健康づくりや介護予防など、さまざまな講座等の情報をまとめた冊子です。地域包括ケア推進課(本庁舎2階)等で配布しています。
区 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係 ☎(5273)4193

医療・介護・障害・通いの場の情報検索サイト
さがせる新宿
 高齢者等の暮らしに役立つ情報を検索できます。
<https://carepro-navi.jp/shinjuku>
 ●さがせる新宿でできること
 ▶住所・最寄り駅から、在宅療養を支援する医療機関・介護サービス事業所等を検索、▶在宅医療・介護等の相談窓口の案内ほか
 区 ▶事業…地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係 ☎(5273)4193、▶操作方法…トータルケアセンター ☎(5657)3203(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時。問い合わせの際は、「さがせる新宿について」とお伝えください)

パソコンやスマートフォンで使えます

ピックアップ

新宿オレンジプロジェクト

区では、9月を「新宿オレンジプロジェクト月間」とし、認知症への正しい理解を深めるための普及啓発活動を行っています。

☎高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594・☎(5272)0352



「新しい認知症観」を知っていますか

新しい認知症観とは、認知症になっても、一人一人ができること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で人とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けられるという考え方です。

VR認知症体験会

VRで認知症の方の視点を体験し、気持ちや困りごとを理解しながら、より良い支援や環境づくりを考えるプログラムです。

日 9月30日(木) ▶ 午前10時～11時30分、
▶ 午後2時～3時30分(いずれも同じ内容)

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤・在学の13歳以上、各
回30名

申 9月7日(月)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。



イメージ



らんぷカフェ落合

認知症サポーター等、さまざまな方が集い、交流するカフェです。どなたでもお気軽においでください。

日 毎月第3木曜日(祝日の場合は第4木曜日)午後2時30分～4時30分

場 申 当日直接、Sunnydays
カフェ(上落合1-9-11、レミ
コ学院ビル1階)へ。

費 100円(飲み物代)



認知症サポーター養成講座

地域での支え合いの輪を広げるため、認知症の正しい知識等を学びませんか。修了した方にはオレンジリング(下図左)と認知症サポーターカード(下図右)をお渡しします。

日 ▶ ①10月2日(金)、▶ ②10月22
日(木)いずれも午後2時～3時30分

場 ▶ ①戸塚地域センター(高田馬
場2-18-1)、▶ ②区役所第2分庁舎分館1階会議室

対 区内在住・在勤・在学の方、▶ ①20名、▶ ②35名

申 9月7日(月)から ▶ ①は電話で戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143へ、▶ ②は電話かファックス(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。



ロバ隊長



「認知症サポーターキャラバン(★)」のマスコットです。「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」への道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、一步一步着実に、キャラバンも進んでいきます。
★認知症サポーターを全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指す取り組みです。

認知症介護者家族会・学習会

家族会では、介護者やボランティアの方が集って、交流・情報交換をしています。学習会では、認知症への理解や対応、介護のための講座を開催しています。

●水曜日の会

日 第3水曜日午前10時30分～12時

場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

●木曜日の会

日 第2木曜日午後1時30分～3時30分

場 百人町地域交流館(百人町2-18-21)

●金曜日の会

日 第2金曜日午後1時30分～3時30分

場 牛込保健センター等複合施設(弁天町50)

申 ▶ 家族会は当日直接、会場へ。

▶ 学習会は電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。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。



地域安心カフェの運営ボランティアを募集

高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、交流・相談等ができるカフェの運営に携わってみませんか。

●募集するカフェ

▶ ほっと安心カフェ「すみれ」

日 毎月第4水曜日午後1時～2時30分…都営百人町4丁目アパート10号棟集会室(百人町4-7-10)

▶ ほっと安心カフェ「たんぽぽ」

日 毎月第1・第3木曜日午後1時～2時30分…都営百人町4丁目アパート14号棟集会室(百人町4-5-14)

▶ 優っくりカフェ

日 奇数月第4金曜日午後1時30分～3時30分…優っくり村新宿西落合(西落合2-8-7)

●活動内容等の説明会を開催します

実際に活動しているカフェボランティアから話を聞けます。後日、希望するカフェを見学できます。

日 10月21日(木)午後2時～3時30分

場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

申 9月18日(金)～10月16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30名。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。



☎高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594・☎(5272)0352



2027年に開幕する冬季デフリンピックに向けてデフスポーツを体験しよう！

デフフットボール体験会



講師



山本典城
(女子デフフットサル監督)



岩渕亜依
(女子デフフットサル選手・2024冬季デフリンピック出場)



川畑菜奈



東海林香那



西山大輝
(クリアソン新宿)

日 10月4日(日)

午前10時～12時

場 新宿コスミックセンター
(大久保3-1-2)

令和9年1月に冬季デフリンピック大会がオーストリアで開催されます。この機会にぜひ、競技の魅力や楽しさを体感しませんか。

デフフットサルW杯優勝経験のある女子デフフットサルの監督と選手や、サッカーチーム「クリアソン新宿」の元選手等が講師として参加します。

★「デフ」とは英語で「耳が聞こえない」という意味です。

9月25日(金)午後5時までに電話かファックス(10面記入例のほかお持ちの方は電子メールアドレス、障害の有無(有の場合は障害の種類)、パラスポーツ体験の有無(有の場合は競技種目)を記入)で問合せ先へ。定員50名。応募者多数の場合は抽選。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。

生涯学習スポーツ課 生涯学習スポーツ係 ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



10月1日から使える乳幼児・子ども・高校生等医療証を発送します

新しい医療証(右図・淡いみどり色)を9月11日(金)に発送します。9月30日(水)までに届かない場合はご連絡ください。

対象・種類

- ▶ 未就学児…乳幼児医療証
- ▶ 小・中学生…子ども医療証
- ▶ 高校生等…高校生等医療証



有効期間 10月1日～令和9年9月30日(または乳幼児医療証は6歳、子ども医療証は15歳、高校生等医療証は18歳に達した日以後の最初の3月31日まで)

助成内容 健康保険適用後の医療費自己負担分と食事療養標準負担額

児童育成担当課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546



シルバー人材センター

パソコン教室(Windows11使用)

日 下表のとおり。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 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(別途テキスト代 ▶①～⑫は500円～550円、▶⑬⑭は1,000円が必要)

申 はがきかファックスに10面記入例のほか受付番号(①～⑭の別)を記入し、9月18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/pckyoushitsu/)からも申し込みめます。結果は応募者全員に9月30日(水)までに郵送でお知らせします。

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	10月1日(木)・8日(木)	午前	①
		11月5日(木)・12日(木)	午後	②
ワード活用A	アート機能を使った文書作成	10月14日(水)・21日(水)	午前	③
		11月18日(水)・25日(水)	午後	④
ワード活用B	表作成機能を使った文書作成	10月15日(木)・22日(木)	午前	⑤
		11月19日(木)・26日(木)	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方 表作成	10月2日(金)・9日(金)	午後	⑦
		11月4日(水)・11日(水)	午前	⑧
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	10月14日(水)・21日(水)	午後	⑨
		11月18日(水)・25日(水)	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)	10月15日(木)・22日(木)	午後	⑪
		11月19日(木)・26日(木)	午前	⑫
Windows11とネット	Windows11の基礎・インターネット (検索、生成AIの利用ほか)	10月6日(火)・13日(火)	午前	⑬
		11月6日(金)・13日(金)	午後	⑭

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・FAX(3209)4288

図書館

の催し

一般向け

四谷図書館 ☎(3341)0095

▶ 調べもの応援講座 メディア読み比べ体験講座～図書館で使える新聞データベース活用術(9/20)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶ 下落合映画会「独裁者」(9/21)

▶ 介護・高齢者支援セミナー「人生会議ってなに？」(9/24)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶ 知って得する年金豆知識(10/3)

戸山図書館 ☎(3207)1191

▶ 朗読で味わう文学 こうばこの会(10/10)

日時等詳しくは
ホームページをご覧ください



一般向け



子ども向け

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)・FAX(3361)0755へ。



しんじゅく健康フレンズ 菜々

からだにいいことはじめよう！

9月は健康増進普及月間

健康寿命を延ばそう！

「4コマ漫画で知る！
健康づくりのヒント」
はこちら



働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう！

☒ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な
野菜の量350g
=小皿5皿分

例えば…



ミニトマト



ホウレンソウの
ごま和え



コンビニサラダ



ナスの
煮浸し



ブロッコリー

☒ プラス10分動こう

- ▶ 階段を使う
- ▶ こまめに掃除をする
- ▶ 歩幅を広くして速く歩く
- ▶ いつもより遠くのスーパーまで歩く

ウォーキングは
1日8,000歩が
目安！

**シニア世代
のあなたは**

フレイル(虚弱)を
予防しよう！

☒ 魚・肉・卵等のたんぱく質を積極的に取ろう

- ▶ 味噌汁に豆腐をプラス
- ▶ サラダにツナ缶をプラス
- ▶ かけそばに卵をプラス
- ▶ 間食にはヨーグルトやチーズをプラス

☒ 歩くことに加え、筋トレで筋力をしっかり維持しよう

毎日筋トレをしよう！

スロースクワット

- ①両手で椅子の背もたれを軽く持ち、足を肩幅に開いて真っすぐ立ちます。
- ②「1、2、3、4」で上半身を前傾させ、膝を曲げながら腰を落とします。「5、6、7、8」でゆっくり元の姿勢に戻します。

1日10回
×
1～3セット



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

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**




9月
のレシピ

千切りキャベツdeお好み焼き風卵焼き

食べ応えがあり、メインのおかずにおすすめの1品です。カット野菜(キャベツ・長ネギ)を使用すれば、包丁・まな板を使わずに作れます。ハムを加えてボリュームアップ、ソースをポン酢に変えてさっぱりした味わいにする等、アレンジするのもおすすめです。この料理1人分で約70gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・キャベツ …… 約1/8玉(120g)
- ・長ネギ …… 10cm程度(20g程度)
- ・卵 …… 3個
- ・ピザ用チーズ …… 30g
- ・紅ショウガ …… 適宜(目安は大さじ1)
- ・塩 …… 1つまみ
- ・油 …… 大さじ1
- ・中濃ソースまたはお好み焼き用ソース …… 大さじ1
- ・マヨネーズ …… 適宜
- ・削り節 …… 適宜
- ・青のり …… 適宜

作り方

- ①キャベツは千切り、長ネギは小口切りにする。
- ②ボウルに卵を溶き、①、ピザ用チーズ、紅ショウガ、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を引き、②をふんわりとのせて丸く広げ、中火で焼く。
- ④③の周囲が固まってきたら蓋をして、弱火～中火で6分程度焼く。
- ⑤④の蓋を取り、裏返して3分程度焼く。
- ⑥⑤を適当な大きさに切り分けてソースを塗り、マヨネーズ、削り節、青のりをかける。

(レシピ提供／小林優子・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

新宿の日2026-2027

9月27日午後5時キックオフ！

エス・ファウ
JFL クリアソン新宿vs沖縄SVを観戦しよう！



クリアソン新宿

9月27日を「新宿の日」と題し、MUFGスタジアムで新宿区サッカー協会の代表チーム「クリアソン新宿」が公式試合を行うほか、区内企業のブース出店等で新宿をPRします。費用・申し込み方法等詳しくは、試合特設サイト(右二次元コード。📄https://criacao.co.jp/schedule/jfl_0927_okinawa/)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。

📅 9月27日(日)午後1時～7時(キックオフは午後5時)

🏟️ MUFGスタジアム(国立競技場、霞ヶ丘町10-1)

🏠 後援 新宿区

📞 クリアソン新宿 ☎(6709)9786




9月1日から AIチャットボットが新しくなりました

区の手続き等を24時間365日問い合わせできる、総合案内用AIチャットボットを更新しました。

生成AIを活用することで質問の文脈を理解し、より自然で柔軟な応答ができるようになりました。

LINE友だち登録はこちら

☎区政情報課広報係 ☎(5273)4065

新宿区ホームページ右下の新宿シンちゃんのアイコンから問い合わせできます。



新宿区LINE公式アカウントの「AIに質問」ボタンからも問い合わせできます。



公益通報相談のご利用を

公益通報とは、労働者が事業者やその役員等の法令違反行為について、一定の要件を満たす場合に、事業者・行政機関・第三者のいずれかに通報する制度です。

区では、区の事業や区職員とのやりとりの中で「法令違反ではないか」と思われる場合の通報・相談を、弁護士である公益保護委員が受け付けています。秘密は厳守します。

- 公益保護委員(弁護士)
 - ▶水嶋一途 ☎(3470)3311
一途総合法律事務所(港区北青山2-12-8、BIZ SMART青山212)
 - ▶岩田登希子 ☎(5204)6707
菊地総合法律事務所(中央区日本橋室町2-2-1、室町東三井ビルディング18階)
 - ▶川西拓人 ☎(6272)6933
のぞみ総合法律事務所(千代田区平河町2-16-1、平河町森タワー11・12階)
- ☎総務課総務係 ☎(5273)3505

商店街ハッピー商品券 当選通知

9月9日(水)以降順次、当選通知はがきを発送します。購入方法等詳しくは、特設サイト(右二次元コード。🌐<https://shinjuku-happy.jp>)でご案内しています。

☎同商品券事務局 ☎(6820)7135(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時)



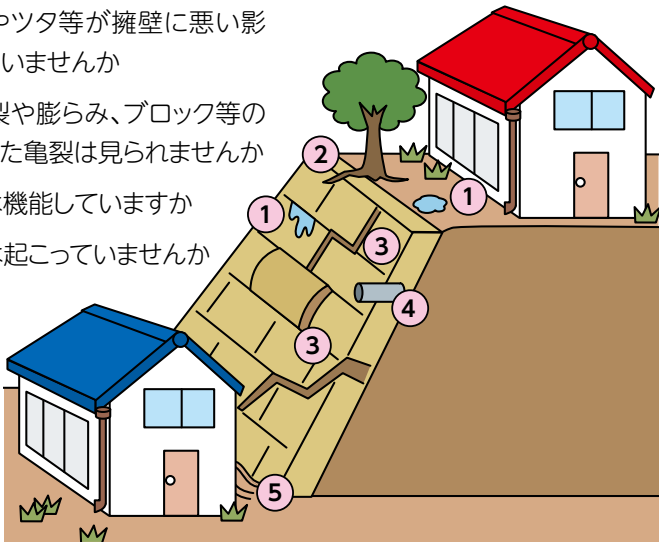
がけ・擁壁や地下室のある建物の安全確認を

がけ・擁壁の点検

台風や集中豪雨等による土砂災害を防ぐため、がけや擁壁を点検しましょう。区では、土砂災害を防止するため、専門家の派遣や安全化対策工事費の助成をしています。詳しくは、お問い合わせください。

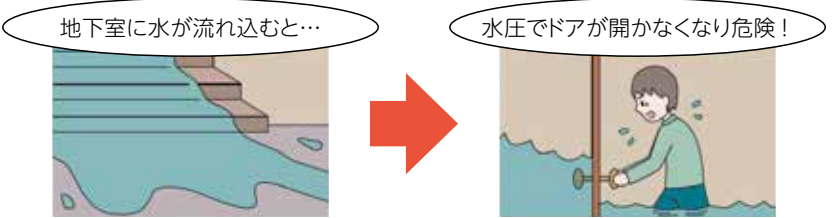
以下の項目を点検しましょう

- 1 擁壁や擁壁上部から水がしみ出ていませんか
- 2 樹木の根やツタ等が擁壁に悪い影響を与えていませんか
- 3 擁壁の亀裂や膨らみ、ブロック等の目地に沿った亀裂は見られませんか
- 4 水抜き穴は機能していますか
- 5 地盤沈下は起こっていませんか

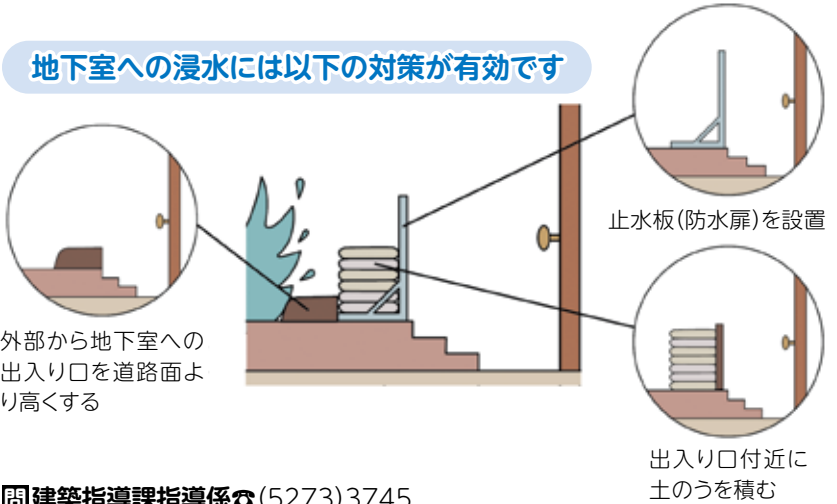


地下室の浸水対策

建物が浸水した場合、地下室は水圧でドアが開きにくくなります。浸水する可能性がある場合は、地下室から安全な場所へ避難しましょう。



地下室への浸水には以下の対策が有効です



☎建築指導課指導係 ☎(5273)3745

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

もぐもぐごっくん講習会

●歯医者さんに聞く！

上手に食べられるようになるためのヒント

日 10月22日(木)午前10時～11時30分

対 区内在住で4か月～1歳程度のお子さんの保護者、15名

申 9月7日(月)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 間 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
☎(3351)5161

ペアレント・トレーニング

●秋グループ

お子さんとの関わり方に悩みや不安がある保護者の方向けのプログラムです。

日 10月22日～令和9年2月25日の木曜日午前10時～12時、全8回

対 区内在住でおおむね3歳～小学3年生のお子さんの保護者、16名程度

※9月28日(月)～10月21日(木)(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)に事前にお子さんと一緒に来所する必要があります。

申 9月15日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

場 間 子ども総合センター総合相談係(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)☎(3232)0675

高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

●オープンマイク！

民謡、楽器演奏、コーラス、詩吟、紙芝居など個人・団体の活動発表ができます(1組につき10～15分。観覧のみの参加も可)。

日 10月7日(水)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、同館利用登録団体

申 10月6日(火)までに電話または直接、問合せ先へ。参加には利用証の作成が必要です。

場 間 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 10月8日(木)午後2時～4時

場 榎町地域センター(早稲田町85)

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 9月9日(火)～24日(木)に電話で問合せ先

へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に後日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)からも申し込みます。

場 間 地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568

フレイル予防講演会

動きやすい服装でおいでください。

日 10月19日(月)▶午後1時30分～2時30分…食生活から考えるフレイル予防、▶午後2時40分～3時30分…運動から考えるフレイル予防

対 区内在住の65歳以上、20名

持 飲み物、タオル、筆記用具

申 9月7日(月)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 間 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
☎(3351)5161

障害のある方

障害者福祉センターの講座

日 10月6日～令和9年3月23日(11月3日、12月29日、令和9年2月23日を除く)の火曜日午後1時～3時、全22回(12名)、▶②絵手紙講座(後期)…10月21日～令和9年3月17日の第3水曜日午後1時15分～3時15分、全6回(12名)

費 1回100円(減免制度あり。別途材料費▶①1作品につき1,000円程度、▶②専用はがき1袋につき289円が必要)

申 9月19日(土)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。

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

すべての方

DV防止啓発講座

●DV被害者に寄り添う支援とは

YouTubeでセミナーの動画(90分程度)を配信します。申込者に動画サイトのURLを送信します。

配信期間 9月7日(月)～10月13日(火)

内 被害者の安心と自立を支えるための支援

申 9月7日(月)～10月13日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

場 間 男女共同参画推進センター☎(3341)0801

無料不動産相談会

日 9月17日(木)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

共 新宿区

場 申 当日直接、区役所第1分庁舎1階・地下2階へ。

場 間 東京都宅地建物取引業協会第七ブロック☎(6258)5205(月～金曜日午前10時～午後3時)

新宿NPO活動基礎講座

●クラウドファンディング講座

～共感と支援を得る仕組みを学ぶ

日 9月24日(木)午後6時45分～8時45分

費 1,000円(資料代等)

申 電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおりに記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://snponet.net/)からも申し込みます。

場 間 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@snponet.net

いきいきウォーク新宿

●「温故知しん!じゅく散歩」戸塚コース

日時・集合場所等 9月25日(金)午前9時30分に新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)集合、午後0時30分ごろ高田馬場公園(高田馬場4-22)で解散

内 約4kmのウォーキング、学芸員の解説

持 両手が自由になるバッグ、飲み物

申 9月7日(月)～24日(木)に電話かファックス(10面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30名。

場 間 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494・☎(5273)3930

女性求職者向け AI×キャリア実践講座

●あなたにあった一歩から、未来の私へ

内容・申し込み方法等詳しくは、同講座特設サイト(右二次元コード。☎https://shinjuku-dx.csplace.com/)をご覧ください。

受講期間 10月5日(月)～令和9年1月31日(日)

受講方法 eラーニング

対 区内在住・在勤・在学または区内での就業を希望する女性

場 間 女性デジタル人材育成支援事業事務局(株)

イベントのつづき

シーズプレイス内) ☎050(1722)9129(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)
区の担当課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3925

ささえーる 薬王寺の講座

●パソコン講座

日 10月2日～23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 ワードで図形や路線図の作成ほか
●囲碁による多世代交流支援講座
～囲碁で認知症予防と世代間交流
日 10月9日～令和9年2月26日の金曜日(令和9年1月1日、2月5日・19日を除く)午後1時～3時、全18回
対 区内在住の50歳以上、14名
共通事項
申 9月16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 同 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)

パーキンソン病講演会

日 10月2日(金)午後2時～4時
対 区内在住のパーキンソン病の方とご家族ほか、30名
内 理学療法士による運動の話
申 9月7日(月)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 同 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026

コーチング講座

日 10月3日(土)・17日(土)午前10時～12時、全2回
対 区内在住・在勤・在学の方、30名
内 相手を尊重する対話の技術
申 9月7日(月)～10月2日(金)に電話で問合せ先へ。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 同 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801

呼吸リハビリテーション講座

肺機能を高める呼吸法やストレッチ、筋力トレーニング法を理学療法士が実技指導します。動きやすい服装・靴でおいでください。
日 10月5日(月)午後2時～4時
※希望する方には午後1時30分～2時に肺機能検査を実施します。
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15歳以上、30名

申 9月7日(月)～10月2日(金)に電話で問合せ先へ。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。
同 健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048



リサイクル講座

●古布からベレー帽作り(中級)
日 10月6日(火)午前10時～午後4時
対 区内在住・在勤の方、10名
費 400円(材料費等)
持 アイロンをかけた古布(90cm×50cm以上)を2種類、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、9月18日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場 同 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)



ささえーる 中落合の講座

●あなたも編集者！
地域の魅力を伝える小冊子づくり
テーマ決めから取材、編集作業までを体験し、参加者全員で小冊子を制作します。
日 10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日、令和9年1月13日・27日、2月3日・17日、3月3日の水曜日午前10時～12時、全11回
※上記のほか対面取材先での実習があります。
対 区内在住・在勤・在学の方、12名
申 9月29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 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 同 ▶①シニアのためのスマホ講座…10月13日(火)・27日(火)午後1時～3時、全2回、▶②ワード入門…10月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午後1時～3時、全4回
場 四谷ひろば(四谷4-20)
費 ▶①3,000円、▶②6,000円(いずれも資料代等)
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、9月7日(月)～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。
同 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「低栄養予防～老化を遅らせる実践！ えいよー(栄養)バランス生活」もあります。

日 10月13日(火)午後2時～4時
場 榎町地域センター(早稲田町85)
対 区内在住・在勤の方、30名
申 9月9日(水)～28日(月)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。
同 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・☎(6205)5083



40歳からの健康寿命の延ばし方

●10年後の自分を守る「今日できること」
健康づくりのポイントを理学療法士がお伝えします。動きやすい服装でおいでください。
日 10月14日(水)午後2時～3時30分
対 区内在住・在勤の方、20名
持 タオル、飲み物
申 9月7日(月)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 同 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



精神保健講演会

●心のサポーター養成研修
修了した方には認定証を差し上げます。
日 10月16日(金)午前9時30分～11時50分
場 区役所第2分庁舎分館1階会議室
対 区内在住・在勤・在学の方、30名程度
申 9月8日(火)～10月14日(水)に電話で問合せ先へ。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。
※申し込みには電子メールアドレスが必要です。
同 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862



硬式テニスシングルス大会・女子

日 10月18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18歳以上の女性(学生を除く)、30名
費 2,000円
持 ボール1缶
申 往復はがきに10面記入例のほか年齢を記入し、10月2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

イベントのつづき

消化器難病講演会

●健やかな日常と災害への備え

日 10月24日(土)午前10時30分～午後1時

対 区内在住・在勤・在学の方、40名

申 9月7日(月)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 同 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
☎(3351)5161・FAX(3351)5166

女性しごと応援キャラバンin新宿

●応募書類の作り方

～強みが見つかる&伝わる書類

日 10月27日(火)▶①セミナー…午前10時～12時、▶②個別相談会…午後0時15分～1時20分(1人につき30分)

場 ビジョンセンター西新宿(西新宿1-22-2)

対 就職活動中の女性、▶①100名、▶②12名

内 自己PRや志望動機の書き方、応募書類の作り方ほか

共 新宿区

申 9月8日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右二



次元コード。☎https://josei-caravan.jp/)からも申し込みます。託児あり(生後6か月以上の未就学児、先着10名。10月20日(火)正午までに問合せ先ホームページから申し込み)。

場 同 イベント運営事務局 ☎(4550)0973(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

消防団トライアル

●消防団に体験入団しませんか

動きやすい服装でおいでください。

日 11月8日(日)午前10時～12時

場 四谷消防団第1分団本部(愛住町18-8)ほか

対 区内在住・在勤・在学の18歳以上、20名

内 防火服着装体験、放水体験、資器材見学ほか

申 9月7日(月)～10月8日(木)に電話で問合せ先へ。先着順。特別区消防団ホームページ(右二次元コード。☎https://tokyo23-syobodan.metro.tokyo.lg.jp/)からも申し込みます。

場 同 四谷消防署警防課防災安全係消防団担当 ☎(3357)0119



漱石山房記念館 九日会

●漱石とホトギスの絆

日 11月11日(火)午後2時～4時

講 稲畑廣太郎(日本伝統俳句協会副会長)

申 往復はがき(1人1枚)に10面記入例のとおり記入し、10月14日(必着)までに問合せ先へ。定員70名。応募者多数の場合は抽選。

場 同 同館(〒162-0043早稲田南町7) ☎(3205)0209

パソコン講座

受講内容・費用等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://www.pal-shinjuku.jp)をご覧ください。



対 区内在住・在勤の方、全30名

内 ①生成AIコース、②パソコン短期習得コース

申 はがきかファックス・電子メールに10面記入例のほか希望コース(①②の別)、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、9月24日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 ばる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、新宿こから広場しごと棟) ☎(3208)2311・FAX(3208)3100・✉order@pal-shinjuku.jp

区民のひろば

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

催し・講座

◆「夢のみち」2026 9月19日(土)午前10時～午後5時、新宿駅西口広場イベントコーナーほかで。道に関するブース出展ほか。費 無料。申 当日直接、会場へ。場 同 イベント事務局 ✉yumenomichi@

tmpc.or.jp

◆キッズスポーツリズム体験に区民10名を無料招待 9月26日(土)午後2時～3時、大久保スポーツプラザで。4歳～小学生対象。申 9月24日(木)までに電子メールで。先着10名(一般は1人につき500円先着10名)。場 キッズダンスチーム リトルジェム ✉shinjuku.ballroomdance@gmail.com

◆目白大学短期大学部公開講座 ▶①歯科衛生学科…10月25日(日)午前11時～12時、▶②ビジネス社会学科…11月28日(土)午前10時～11時30分、同大学部(中落合4)で。②は高校生以上対象。申 電話で。②は先着16名。場 同 大学部事務室

▶①☎(5996)3128・▶②☎(5996)3198

サークル紹介・会員募集

◆パソコン・スマートフォン教室 原則として、毎月第2・第4木曜日午後1時～2時30分・午後3時～4時30分、赤城生涯学習館で。初心者・シニア歓迎。費 1回1,200円。場 すずらん倶楽部 ☎090(5567)9529
◆混声合唱 毎週水曜日午後6時30分～8時30分、四谷中学校で。叙情歌を歌う。費 入会金2,000円・月5,000円。場 ユーフォニック合唱団・岩谷 ☎(3225)4416

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



西落合図書館(西落合4-13-17)の休館

特別図書整理のため、休館します。

休館期間 9月16日(火)～18日(金)

場 中央図書館 ☎(3364)1421



区協働推進基金助成事業を紹介するウェブマガジンの編集委員を募集

プロの編集者から取材・編集の基礎を学び、アドバイスを受けながら作成します。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。



日 同 ▶ 10月2日(金)…第1回編集会議(対面)、▶ 11月～令和9年3月…3～5回の会議(Zoom)
※上記のほか対面取材があります(交通費等は自

己負担)。

対 原則として、全回出席できる方、10名程度

申込期限 9月18日(金)

場 地域コミュニティ課管理係 ☎(5273)3872

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。



10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9月7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	1日(木)★ 8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	2日(金)○ 23日(金)★		
	東新宿	5日(月)○ 19日(月)★		
	落合	6日(火)○ 27日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	四谷	2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	6日(火)		
母親学級 (※)	牛込	3日(土) 10日(土)	9:30～12:00	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
	東新宿	14日(水) 21日(水)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	9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	1日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	30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	7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	23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和妈妈、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	1日(木)		
	東新宿	15日(木)		
	落合	28日(水)		
(妊婦クラス) (※)	牛込	23日(金)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	20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	15日(木)		
	東新宿	19日(月)		
	落合	23日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	8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	2日(金)		
	東新宿	5日(月)		
	落合	6日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	27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	16日(金)		
	東新宿	7日(水)		
	落合	1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)	9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。
		27日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健 相談 (※)	牛込	6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	19日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	9日(金) 21日(水)	13:45～16:00	
	落合	5日(月) 30日(金)	14:00～16:15	
うつ 専門相談 (※)	牛込	20日(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	5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	2日(金)		
	東新宿	14日(水) 26日(月)		
	落合	6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	27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	16日(金)		
	東新宿	7日(水)		
	落合	1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。
日 10月17日(土)・18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 落合保健センター
問(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)
HP <https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp>

- 休日夜間薬局検索
(新宿区薬剤師会)
HP <https://www.shinyaku.com/index.html>



誰でも参加できるよ! // 体しんじゅく 験ささえあい

来て、見て、遊んで、つながろう



ウォールパズルアート



入場無料
予約不要

世代を問わずどなたでも参加できます。当日直接、会場へおいでください。各プログラムの時間等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄<https://www.shinjuku-shakyo.jp/event/883/>)をご覧ください。



読み聞かせ



小物づくり体験



縁日コーナー

日 9月26日(土) 午前10時～午後2時30分

場 桜美林大学新宿キャンパス(百人町3-23-1)

📄▶オープニングプログラム「音のボタンをつなごう♪～トーンチャイム演奏とみんなで歌うひととき」

▶ダイバーシティウォールパズルアート～みんなで一つの絵を作り上げよう(★)

- ▶縁日コーナー(射的、ストラックアウト、スーパーボールすくい、プラ板作り)
- ▶つながりマルシェ(お菓子・雑貨・無農薬野菜販売、キッチンカー)
- ▶つながり広場(区内高齢者団体等による活動紹介・体験のブース・スタンプラリー(★))

★スタンプを集めた方にはプレゼントを差し上げます(なくなり次第終了)。

📞区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191・FAX(5273)3082

区内で撮影した
魅力あふれる
写真を募集

区民まつり「ふれあいフェスタ」で 新宿フォトコンテストを開催

申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

募集作品 区内で撮影した写真(▶四谷、▶神楽坂、▶高田馬場・早稲田・大久保、▶落合、▶新宿駅周辺のエリア別に募集)

募集期間 9月26日(土)～10月18日(日)正午

※選考結果は10月18日(日)の「ふれあいフェスタ」当日のエンディングセレモニーで発表します。

📞文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069・FAX(3209)1500



同コンテストイメージ

新宿

うまいもの サーチ Search vol.23

花街の文化を感じさせる、
粋な手土産が買える店
を教えてください!

花街として栄えた神楽坂。かつては、お座敷へ向かう芸者さんの姿が日常の風景でした。芸者さんが、お客様への手土産として渡していたのが「あられ」。神楽坂プリュスのオリジナルブランド「神楽坂たぬき堂 お座敷あられ」は、そんなエピソードにちなんで誕生しました。約50種類もの小さなあられを詰め合わせた吹き寄せで、手を伸ばすたびに違った味を楽しめます。良質な油を使用し、昆布・レンコン・山椒など、それぞれの素材の風味を生かした上品な味に仕上げられています。

コーディネーターの安さんによると、お座敷あられは京都のあられ専門店「ゆりや」とのコラボレーションから生まれた逸品。「京都といえば祇園、そして舞妓さん。お座敷あられを口に運びつつ、東西の花街の文化へ思いを巡らせていただければうれしいですね」とのこと。ちなみに、ブランド名の「たぬき」には「他(た)を抜く(ぬき)おいしさ」という思いが込められているそうです。

わたしのイチオシ!

神楽坂たぬき堂
お座敷あられ



神楽坂プリュス
安 美和さん

パッケージの「たぬき」がなんともかわいらしい。お座敷あられが2つ入る贈答用のセットがおすすめ。



神楽坂プリュス

所在地/営業時間

神楽坂6-58(東西線神楽坂駅1番出口徒歩3分)

☎(3269)0052

午前11時～午後7時(水曜日定休)



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」