

毎月5・15・25日発行

10/5

令和8年(2026年)

No.2549

広報

新・宿
SHINJUKU

ほっと、銭湯。

撮影：新宿落合温泉 松の湯

区内16の銭湯を
2-3面でご紹介！

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

10月10日は世界メンタルヘルスデー…4面 / 10月は乳がん月間 乳がん検診を受けましょう…4面 / 新宿ゆにスポ!(10月～12月開催分)…5面
秋の文化体験プログラム…5面 / 令和9年1月11日 成人の日 新宿区「はたちのつどい」を開催します…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

10月10日は銭湯の日！ 推し銭湯 を見つけてみませんか？

誰もが気軽に入浴できる場として、人々の健康と衛生を支える銭湯。地域の方々が集い、交流する「ふれあいの場」としても親しまれています。今号では、露天風呂やサウナ、大きな壁画、レトロな雰囲気など、個性あふれる区内16の銭湯をご紹介します。

図 ▶地域コミュニティ課管理係 ☎(5273)3519、▶新宿浴場組合 ☎https://1010yuge-g.jp



入浴料金

600円	200円	100円
大人 12歳以上	中人 6歳～12歳未満 (小学生)	小人 6歳未満 (未就学児)

※サウナ等、一部の施設は別途料金がかかる場合があります。

変わり湯

10月10日(土)
(銭湯の日) ラベンダー湯

12月22日(火)
(冬至) ゆず湯

11月15日(日) マイトルビンの湯

※実施日・内容等詳しくは、各銭湯へお問い合わせください。



銭湯のマナー

- 脱衣場・浴室ではスマートフォンは操作しない
- 湯船に入る前に体を洗う
- お湯と泡が周りの人にかからないように
- 湯船にタオルを入れない
- 濡れた体を拭いてから脱衣所へ

マナーを守って
気持ちよく
入るのじゃ！



新宿浴場組合
公式キャラクター
兼宣伝部長
ゆげじい

各銭湯のイテオシポイント をご紹介します！

坂東さん

谷田さん

ナビゲーター

(目白大学在学)

秘密基地にいるような非日常感



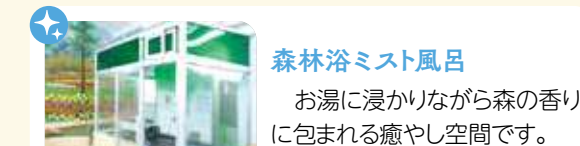
あふれる大正ロマン



薬湯・ジェットバスで毎日リラックス



毎日、きれいで清潔なお風呂



天然温泉水を楽しめる「素銭湯」



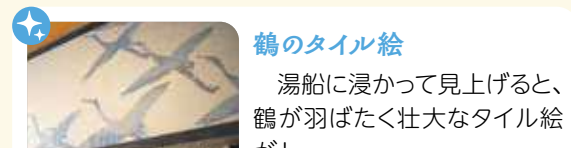
世界が変わる、癒やしをここに



湯つ足り気分でストレス解消



都心の隠れ家



物語が始まる銭湯



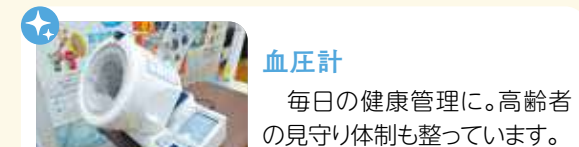
日変わり薬湯が大人気！



天井高く開放感たっぷり



井戸水を沸かした湯で はっぴー息



気軽に身近に、熱めのお湯で ひとっ風呂



ミストサウナと日変わり薬湯で 「どとう」



深夜までゆったり、 多彩な設備を楽しむならここ



昔ながらの宮造りど 壁一面のペンキ絵で昭和の世界へ



個性的な銭湯が
そろっています！

推し銭湯を
探してみよう！



ピックアップ

10月10日は世界メンタルヘルスデー

こころの健康状態をチェックしてみましょう

こころの病気(精神疾患)は特別なものではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。多くの場合、前ぶれとなるサインがあります。下表のチェックリストを使って、こころの健康状態をチェックしてみましょう。

K6(こころの健康チェック表)

過去30日間に下表のことがどれくらいの頻度でありましたか。当てはまるところに○を付けてください。

質問	回答				
	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

※合計15点以上の場合は、保健センターや医療機関へ相談しましょう。

※上表のチェックリストは、精神疾患の診断を行うものではありません。結果は目安としてご利用ください。

こころの不調は早めに気付き
相談することが大切です

気になるサインがある場合は、一人で抱え込まず、家族や友人、同僚など、信頼できる人に相談してみましょう。また、必要に応じて、医療機関や相談窓口を利用しましょう。

精神疾患の理解のための冊子「知っておきたい、こころの病気」(右上図)を保健予防課(第2分庁舎分館1階)等で配布しています。



こころの悩み相談を実施しています

保健センターでは、保健師等によるこころの悩み相談や、精神科医による相談(月1〜2回)を行っています。家族や友人のことも相談できます。お気軽にご相談ください。

相談先の保健センター

- ▶牛込(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▶四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161
- ▶東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
- ▶落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

☎保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

10月は乳がん月間

乳がん検診を受けましょう

日本人女性の8人に1人が乳がんになるといわれています。自覚症状がなくても40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。



乳がん月間

乳がん検診(マンモグラフィ)

☎区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(令和9年3月31日時点での年齢。奇数年齢で昨年度未受診の方も受診可)



がん検診

費800円(受診には受診券が必要)

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207

ブレスト・アウェアネスで乳房の健康を守りましょう

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。日頃から乳房の状態をチェックし、しこり等の変化に気付いたら速やかに医師に相談して、早期発見・治療につなげましょう。

女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内)では、女性特有のがんに関する情報提供等を行っています。

☎同センター ☎(3351)5161



からだにいいことはじめよう！
公衆浴場で湯ゆう健康教室



健康でいるために役立つ講座やレクリエーションに参加しませんか。

☎場☎下表のとおり。時間はいずれも午後2時〜2時45分(終了後に無料で入浴可)

☎区内在住の60歳以上でふれあいクーポンをお持ちの方、各回15名程度

持ふれあいクーポン

※ふれあいクーポンのシールの消費はありません。

☎10月7日☎から電話で問合せ先へ(1人につき3講座まで申し込み可)。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。



会場	第1回	第2回	第3回	第4回
世界湯 (高田馬場3-8-31)	11月10日☎ 歩いて浴びて 爽快に	11月24日☎ ココロとからだを お風呂タイムで リラックス	12月1日☎ おいしく食べて 元気に長生き	12月8日☎ いきいき健口 教室
東宝湯 (新宿7-11-5)	11月11日☎ 筋肉を保つため の食事	11月18日☎ けんこう体操でいつ までも元気に！	12月2日☎ 座ってできる ヨガストレッチ	12月9日☎ いきいき長生き フレイル予防

☎地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

10月～12月開催分

楽しくからだを動かそう♪
新宿ゆにスポ！



田中三千太郎
(上級パラ
スポーツ指導員)



石田真紀
(元NFL
チアリーダー)

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(右上二次元コード)をご覧ください。
日時・会場・テーマ 右表のとおり。時間は午後1時30分～2時30分(10月28日(火)は午前10時30分～11時30分)
講 ▶ やさしいボール運動…田中三千太郎、▶ ダンス…石田真紀
申 ▶ 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。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。
※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。

各回ごとに参加できます！

日程	会場	テーマ
10月28日(火)	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
11月26日(木)	新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)	ダンス
12月16日(火)	新宿スポーツセンター	やさしいボール運動

クリアソン
㈱Criacao新宿ゆにスポ！担当 ☎070(1452)5506
区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係
☎(5273)4358・FAX(5273)3590

秋の文化体験プログラム 参加者募集

日時・会場等は下表のとおりです。

対 16歳以上

費 各プログラム1回につき100円(保険料等)

申 はがきかファックスに10面記入例のほかプログラム名(1～6の別)・2以外は希望日時を記入し、10月23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。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。

☎文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500



雅楽



日本の手品

プログラム	日時	定員	会場	内容
1 サコッシュの型染	11月19日(木) ▶①午前10時～11時30分 ▶②午後1時～2時30分 ▶③午後3時～4時30分	▶①14名 ▶②③13名	染の里おちあい(上落合2-3-6)	型紙を使い、スマートフォンやエコバッグが入るサコッシュを染める体験
2 製本体験	11月21日(土) 午後2時～5時	20名	牛込筆筍地域センター(筆筍町15)	ボール表紙に浮き出し文字を施し、オリジナルの文庫本サイズの製本手帳を2冊製本
3 江戸っ子を魅了した日本の手品～和妻講座	11月22日(日) ▶午後1時～2時30分 ▶午後4時30分～6時	各回 20名	芸能花伝舎(西新宿6-12-30)	日本独自の手品・和妻の歴史解説、実演の鑑賞と体験
4 友禅染～半襟・染め絵の彩色(染色～手描き友禅)	▶11月23日(祝)午後1時～5時…染め絵 ▶11月26日(木)午後1時～5時…半襟	各回 15名	東京手描友禅工房協美(下落合4-6-17)	絵柄を選んで彩色し、オリジナルの染め絵・半襟を作成
5 雅楽～千年の響きを味わう	11月24日(火) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回 15名	芸能花伝舎	笙・箏・龍笛が使われる唐楽と古代歌謡の話・鑑賞・体験
6 お箏を弾いてみましょう	11月25日(水) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回 15名	芸能花伝舎	お箏の体験

図書館の催し

一般向け

下落合図書館 ☎(3368)6100
▶ 地域でつながる！ボランティア入門講座(10/25)
角筈図書館 ☎(5371)0010
▶ 角筈寄席「桂扇生独演会」(11/3)
戸山図書館 ☎(3207)1191
▶ 高齢者向けスマートフォン教室(11/4・11・18・25)
鶴巻図書館 ☎(3208)2431
▶ 漱石山房記念館特別展観覧ツアー＋講座 発表120年記念「坊っちゃん」(11/7)

子ども向け

角筈図書館
▶ おひざにおいてのはず絵本講座(10/24)
▶ ハロウィンおはなし会(10/25)

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

10月・11月は里親月間



養育家庭(里親)について学べるイベントを開催します。

養育家庭(里親)体験発表会

託児・手話通訳・個別相談を希望する方は、ご相談ください。

日 10月31日(土)午後1時30分～5時

場 牛込筆筍地域センター(筆筍町15)

対 区内在住の方、70名

内 講演会「里親制度の意義について」、養育家庭(里親)・ショートステイ協力家庭の体験談、個別相談会ほか

講 永野咲(武蔵野大学人間科学部社会福祉学科准教授(右写真))

申 10月7日(火)～30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。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。



養育家庭(里親)パネル展

日 11月中旬～12月中旬

場 区役所本庁舎1階ロビー・特別出張所
※会場ごとに日程が異なります。

内 パネルと動画での養育家庭(里親)制度の紹介ほか

☎子ども総合センター事業係 ☎(3232)8865・FAX(3232)0666



展示の様子



健康診査・がん検診を受診しましょう

年に1度の健康チェック

受診期間 令和9年3月31日(木)まで(胃内視鏡検査は1月31日(日)まで)

受診場所 区の指定医療機関

特定健康診査

特定健康診査の対象者(40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方)で、7月末時点で未受診の方へ受診勧奨のはがき(右下図)を9月25日に発送しました。



健診特設
サイト

検診の流れ

ステップ1

健康診査・がん検診受診券を確認

受診券がお手元ない方は、次の方法で請求してください。

受診券の請求方法

- ▶ 電話・ファックス・窓口…健康づくり課健診係へご連絡ください。
- ▶ インターネット…新宿区ホームページ(右上二次元コード左)から申し込みます。



受診券
電子申請



健康診査・
がん検診

ステップ2

区の指定医療機関へ予約

健(検)診実施医療機関一覧から医療機関を選び、医療機関へ直接、予約してください。健(検)診実施医療機関の一覧は、新宿区ホームページ(右二次元コード)や健診特設サイト(左上二次元コード)からご覧いただけます。

ステップ3

受診

受診券・マイナ保険証等をお持ちの上、予約した医療機関へおいでください。

※受診券は台紙からはがさずにお持ちください。

ステップ4

結果説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。



医療機関
一覧

特定健康診査
未受診の方へ
はがきを発送
しました



☎健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930

地震に強い住まいのために

耐震化支援事業の 今年度の申請期限が迫っています

耐震化支援事業イメージキャラクター
耐震くん



災害に強いまちづくりに向けてさまざまな支援(下表)を行っています。
※工事等の契約は、必ず助成金の交付決定後に行ってください。

耐震化支援事業		申請期限(当日消印有効)
木造住宅の耐震化への助成 ☑ ▶旧耐震…昭和56年5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(★)、▶新耐震…昭和56年6月1日～平成12年5月31日に着工した木造2階建て以下の在来軸組工法の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(★) ★過半が住宅のものが対象です。	予備耐震診断(無料)	令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
	詳細耐震診断(無料)	12月31日(木)(窓口は12月28日(月))
	補強設計等への助成	
	耐震改修工事への助成	11月30日(月)
	耐震シェルター・耐震ベッド設置への助成	令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
非木造建築物の耐震化への助成 ☑ 昭和56年5月31日以前に着工した非木造建築物	耐震アドバイザー派遣(無料)	令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
	簡易耐震診断(無料)	12月31日(木)(窓口は12月28日(月))
	耐震診断・補強設計への助成	11月30日(月)
	耐震改修工事への助成	10月31日(土)(窓口は10月30日(金))
特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化への助成	補強設計への助成	随時受け付け
	耐震改修工事・除却・建替えへの助成	
エレベーターの防災対策改修への助成	防災対策改修工事への助成	10月31日(土)(窓口は10月30日(金))
ブロック塀等の除去への助成		令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
ブロック塀等のアドバイザー派遣(無料) ☑ 道路沿いの高い塀等の除去を検討している所有者		令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))

☎防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3829

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



10月
のレシピ

タマネギのきつね包み蒸し焼き

タマネギに含まれるアリシンが油揚げに含まれるビタミンB₁の吸収を高めます。うどんにトッピングする等のアレンジも楽しめます。

この料理1人分で約70gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- ・タマネギ ……………
- ・油揚げ …………… 2枚
- ・中サイズ1個(約140g)
- ・かつお節 …………… 適量
- ・万能ネギ …………… 適量
- ・ポン酢 …………… 適量



作り方

- ①タマネギは薄切りに、万能ネギは小口切りにする。
- ②油揚げを袋状にし(★)、①のタマネギを詰めて口をつまようじで閉じる。
★…まな板に置いた油揚げの上に箸を置き、箸を手のひらで軽く押し当てながら全体を往復するように転がした後、半分に切り、切り口から指を入れて広げると袋状になります。
- ③②をフライパンに並べ、大さじ2程度の水(分量外)を加えて蓋をする。弱火～中火で片面3分程度ずつ蒸し焼きにする。
- ④③の蓋を外し、水分が飛ぶまで加熱する。
- ⑤④を皿に並べ、かつお節と①の万能ネギ、ポン酢をかける。

(レシピ提供/小澤美玖・(株)DNPファシリティーサービス)

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

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

双子の会

日 11月14日(土)午前10時～12時
対 3歳までの双子等多胎児を育てている方・多胎児を妊娠中の方、10組
内 親子ふれあい遊び、助産師・双子の母による講話、交流会、小物作り
申 10月7日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり。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 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

NPO法人市民の芸術活動推進委員会講座

①子ども図工室
日 11月～3月の第2土曜日午後1時30分～3時、全5回
対 5歳～小学生のお子さん、30名
※保護者は入室できません。
費 各回1,000円(材料費等)
②親子でアート
日 11月～3月の第4日曜日午前10時30分～12時、全5回
対 5歳～小学生のお子さんと保護者、15組30名
費 各回1組につき1,500円(材料費等)
共通事項
場 CCAAアートプラザ(四谷4-20)
申 往復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講座(①②の別)を記入し、10月31日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問 NPO法人市民の芸術活動推進委員会・大澤(〒160-0004四谷4-20) ☎(3359)3413・FAX(3354)2708・✉ccaa4420@gmail.com

テレビ局の仕事体験

●アナウンサーやディレクターになってみよう
日 11月29日(日)午後2時～4時
場 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)
対 区内在住・在学の小学4～6年のお子さんと保護者、20組(保護者1名につきお子さん2名まで)
申 はがきかファックスに10面記入例のほか学年、保護者氏名を記入し、10月20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(右二次元コード)からも申し込みます。
問 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590

高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

①活動お披露目展示会
日 10月16日(金)～22日(木)
②保育園児と楽しむパペレッタカンパニートアさんによる人形劇
日 10月27日(火)午後2時～3時
共通事項
対 区内在住の60歳以上
申 ▶①は当日直接、会場へ。
▶②は10月7日(水)～26日(月)に電話または直接、問合せ先へ。先着50名。
場 同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

「食」を通じた健康づくりネットワーク

●講演会「運動と食(たまご)でフレイル予防」
日 10月29日(木)午後1時～2時
場 聖母病院(中落合2-5-1)
対 区内在住・在勤の65歳以上、30名
協力 新宿区
申 10月7日(水)～26日(月)に電話で問合せ先へ。先着順。
問 聖母病院患者相談室 ☎(6908)2238(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後3時)

おじいさま・おばあさま学級

日 11月11日(火)午後1時30分～3時30分
対 孫育て中の方ほか、20名
内 沐浴実習、助産師・栄養士による講話
申 10月7日(水)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。
場 同 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166

スマートウォッチを活用したフレイル予防説明会

説明会に参加すると、東京都からフレイル予防に活用できるスマートウォッチが無料貸与されます。
日 11月18日(火)午後2時～4時
場 区役所第2分庁舎分館1階会議室
対 区内在住の65歳以上でスマートフォン(OSがAndroidは13.0以降、iOSは16.0以降)を使用している方、40名
持 スマートフォン、本人確認書類、スマートフォンのID(Apple ID等)・パスワードの情報
申 10月7日(水)～11月6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

込めます。
問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

障害のある方

てんかんの治療や生活管理の講座

●専門医から学ぼう
日 11月4日(火)午後2時～3時30分
対 区内在住で障害のある方のご家族・介護者ほか、40名
場 申 当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着順。
問 障害者福祉課事業指導係 ☎(5273)4253・FAX(3209)3441

障害者福祉センターの講座

●パソコン講座～ワード便利技
日 11月5日～令和9年1月28日(12月10日・31日、令和9年1月7日を除く)の木曜日午後1時30分～3時、全10回
費 1回100円(減免制度あり)
申 10月19日(月)までに電話かファックス(10面記入例のほか、障害名・手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。定員8名。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 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

漱石山房記念館 特別展

●発表120年記念「坊っちゃん、松山へ行く!」
日 10月10日(土)～12月6日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。月曜日休館(月曜日が祝日等の場合は翌日))
費 ▶一般…500円、▶小・中学生…100円
場 同館(早稲田南町7) ☎(3205)0209

高田馬場流鏑馬の公開

●区指定無形民俗文化財
日 10月12日(祝)午後2時～3時30分
場 申 当日直接、都立戸山公園(箱根山地区、戸山3)へ。
問 新宿歴史博物館 ☎(3359)2131

イベントのつづき

街頭労働相談

仕事の悩みを専門家がお聞きします。

日 10月14日(水)正午～午後5時

共 新宿区

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 東京都労働相談情報センター ☎(3265)6110

新宿一日合同行政相談所

日 10月15日(木)午前10時～午後4時

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 総務省東京行政評価事務所 ☎(3363)1100

司法書士と不動産鑑定士による
秋の不動産・相続無料相談会

詳しくは、同イベントホームページ

(右二次元コード。📄<https://www.tokyo-kanteishi.or.jp/jp/consultation/autumn>)をご覧ください。

📄<https://www.tokyo-kanteishi.or.jp/jp/consultation/autumn>

日 10月16日(金)午前10時～午後6時50分(受け

付けは午後6時20分まで)

後 新宿区ほか

場 申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問 東京都不動産鑑定士協会事務局 ☎(5472)1120

東京レガシースタジアム2026

詳しくは、同イベント特設サイト(右下二次元

コード。📄[https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/tokyo_](https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/tokyo_legacy_stadium/index.html)

[legacy_stadium/index.html](https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/tokyo_legacy_stadium/index.html))をご覧ください。

📄[https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/tokyo_](https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/tokyo_legacy_stadium/index.html)

日 10月16日(金)～18日(日)

場 MUFGスタジアム(霞ヶ丘町10-1、国立競技場)、

都立明治公園(霞ヶ丘町5-7)ほか

後 新宿区

問 東京マラソン財団 ☎(6279)0044

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識等を学びます。

日 10月17日(土)午後3時30分～5時

対 区内在住・在勤・在学の方

申 電話または直接、問合せ先へ。

場 問 新宿地域交流館(新宿5-3-13) ☎(3341)

8955

住宅リフォーム無料相談・
子ども工作教室

日 10月18日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午

後3時まで。工作教室は材料がなくなり次第終了)

費 100円(工作教室のみ。材料費)

場 申 当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久

保地区、大久保3-5)へ。

問 住宅課居住支援係 ☎(5273)3567

新宿NPO活動基礎講座

●ソーシャルビジネス講座

～地域・社会の課題をビジネス手法で解決！

日 10月22日(木)午後6時45分～8時45分

費 1,000円(資料代等)

申 電話か電子メール(10面記入例の

とおり記入)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

めます。

場 問 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-

12) ☎(5386)1315・✉hiroba@s-nponet.net

いきいきウォーク新宿

●自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる

日時・集合場所等 10月23日(金)午前9時30分に落

合第一地域センター(下落合4-6-7)集合、午後0時

30分ころ落合中央公園(上落合1-2)で解散(約4km)

※ウォーキング終了後、健康遊具体験会を開催

します(任意参加)。

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 10月7日(水)～22日(木)に電話で問合

せ先へ。先着30名。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

区内消防団合同点検

日 10月25日(日)午前10時～11時30分

内 消防団の規律訓練披露、震災活動演習ほか

場 申 当日直接、聖徳記念絵画館前(霞ヶ丘町1-1)へ。

問 ▶ 新宿 ☎(3371)0119、▶ 牛込 ☎(3267)

0119、▶ 四谷 ☎(3357)0119の各消防団本部

アトムフェスタ

日 10月25日(日)午前10時～午後3時(入館は午後

2時30分まで)

内 手作り体験、絵本の交換会、模擬店ほか

場 問 ▶ 新宿リサイクル活動センター(高田馬場

4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)、▶ 高田馬

場福祉作業所(高田馬場4-10-2) ☎(3367)2939

(土・日曜日、祝日等を除く)

四谷文化祭

日 10月25日(日)午前10時～午後3時

場 四谷地域センター・四谷区民ホール(いずれも内

藤町87)

内 フリーマーケット、歌や踊りのステージほか

問 四谷地域センター ☎(3351)3314

障害者福祉センター祭

日 10月25日(日)午前10時～午後3時15分

内 模擬店、バザー、作品展示ほか

場 問 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711

(日曜日、祝日等を除く)・📠(3232)3344

榎町地域センターまつり

日 10月25日(日)午前10時～午後4時

内 模擬店、花鉢・クッキー等の販売ほか

場 問 同センター(早稲田町85) ☎(3202)8585

創業セミナー

●スモールビジネス向け金融のプロに聞く

創業融資のポイントとコツ

日 10月25日(日)午後2時～4時30分

対 創業を目指す方、創業した方、36名

申 10月7日(水)から電話か電子メール(10面記入例

のとおりに記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先

ホームページ(右下二次元コード。📄[https://incu.](https://incu.shinjuku-center.jp/)

[shinjuku-center.jp/](https://incu.shinjuku-center.jp/))からも申し込みます。

場 問 高田馬場創業支援センター(高

田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・

✉incu@shinjuku-center.jp

秋の地域ごみゼロ運動

地域ごとに一斉清掃活動を実施します。

日 11月1日(日)～30日(月)

申 11月20日(金)までに所定の参加票

をファックスまたは直接、問合せ先・特

別出張所へ。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。参加票は問合

せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホー

ムページ(右上二次元コード)から取り出せます。

問 ごみ減量リサイクル課まち美化係(本庁舎7階)

☎(5273)4267・📠(5273)4070

呼吸器健康相談

日 ▶ ①11月2日(月)、▶ ②11月13日

(金)いずれも午後1時30分～5時

場 東新宿保健センター(新宿7-26-4)

対 過去3年以内に相談歴がない区内在住の15歳

以上で、慢性呼吸器疾患の症状や心配がある方・

治療中の方、各回5名

内 問診、胸部レントゲン、肺機能検査、診察、保健

相談

※相談は1人につき60分程度です。

持 内服中の方はお薬手帳等の処方内容が分かる

もの

申 10月7日(水)から ▶ ①は10月30日(金)まで、▶ ②は

11月11日(木)までに電話で問合せ先へ。先着順。

問 健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048

消費者講座

●初めてのエンディングノート講座

～大切な人の安心のために

日 11月3日(祝)午後1時30分～3時30分

イベントのつづき

場新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
対区内在住・在勤・在学の方、30名
申10月26日(月)までに電話か電子メール(10面記入例のとおり記入)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(右上二次元コード)からも申し込みます。
関消費生活就労支援課消費生活就労支援係 ☎(5273)3834・✉jigyous@c-support.or.jp



保育士就職支援研修・就職相談会

申し込み方法等詳しくは、東京都保育人材・保育所支援センターホームページ(右二次元コード。📄https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html)をご覧ください。
日11月3日(木)午後2時～4時
場サンシャインシティ文化会館ビル(豊島区東池袋3-1-4)
対都内保育園で就職を希望する保育士資格をお持ちの方・資格取得見込みの方
関同センター ☎(5211)2912



四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日内 ▶①エクセル入門…11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)、全4回、▶②LINE入門…11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、全4回、▶③ワードで年賀状作り…11月9日(月)・23日(木)、全2回、▶④スマホ講座…11月10日(火)・24日(火)、全2回、いずれも午後1時～3時
場四谷ひろば(四谷4-20)
費▶①②6,000円、▶③④3,000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、10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。
関四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

ささえーる 中落合の講座

●ちょっと編める人の編み物講座
日11月5日(木)午後1時～3時
対区内在住・在勤・在学でかぎ針を使ったことがある方、8名
申10月29日(木)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)

介護の仕事に関する催し

オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。
①介護のおしごとと魅力発見セミナー
日11月5日(木)午後1時30分～3時30分
場牛込筆筥地域センター(筆筥町15)



②介護入門的研修
日11月10日(火)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・26日(木)、12月3日(木)午前10時～午後4時10分、全6回(終了が早まる回あり)
場牛込筆筥地域センター(12月3日(木)はBIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2))
③介護のおしごと相談会
日12月3日(木)午後1時15分～4時15分
場BIZ新宿
共通事項
申▶①②は10月7日(火)～30日(金)に電話で問合せ先へ。先着30名(オンラインは定員なし)。問合せ先ホームページ(右二次元コード。📄https://www.shinjuku-kaigo.com/)からも申し込みます。▶③は当日直接、会場へ。
関㈱シグマスタッフ ☎0120(990)797(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)
区の担当課 介護保険課推進係 ☎(5273)4596



ワーク・ライフ・バランスセミナー

●制度はあるのになぜ使われない?～有給休暇・男性育休・介護休業を活かす職場づくり
YouTubeでセミナーの動画(45分程度)を配信します。申込者には動画サイトのURLを送信します。
配信期間 11月6日(金)まで
対区内在住・在勤の方ほか
内男性の育休等の活用事例を通じた組織改善ほか
申11月6日(金)までに所定の申込書をファックスで問合せ先へ。新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも申し込みます。申込書は問合せ先・特別出張所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)からも取り出せます。
関男女共同参画課(荒木町16、ウイズ新宿) ☎(3341)0801・FAX(3341)0740



ささえーる 薬王寺の講座

●パソコン講座
日11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27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
内エクセルの基本操作・関数の利用ほか
申10月21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)

魚のおろし方教室

日11月8日(日)午前10時～12時
場落合第一地域センター(下落合4-6-7)
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1枚)に10面記入例のとおり記入し、10月16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(右二次元コード)からも申し込みます。
関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



分譲向けマンション管理セミナー

日11月10日(火)午後6時15分～7時55分
場牛込筆筥区民ホール(筆筥町15)
対区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者・居住者ほか、100名
内管理組合のためのマンション防災
申10月7日(火)～23日(金)に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)または直接、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。
関住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・FAX(3204)2386



リサイクル講座

●古布からミニクリスマスツリー作り(手ぬい)
日11月12日(木)午後1時～4時
対区内在住・在勤の方、20名
費300円(材料費等)
持古布(40cm×25cm以上を3種類各1枚)、手芸綿100g、裁縫道具、筆記用具
申往復はがきに10面記入例のほか参加人数を記入し、10月21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)



経営サポートセミナー

●創業後の壁を超える! 売上につなげる販路拡大・マーケティング実践術
申し込み方法等詳しくは、新宿ビジネスステーションホームページ(右二次元コード)でご案内しています。
日11月12日(木)午後3時～5時30分
場BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)
対創業後1～3年程度の区内中小企業、区内で創業を目指す方ほか
関産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702



専門医・理学療法士による神経難病療養相談

日11月13日(金)午後2時～4時
対区内在住のパーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等の神経難病と診断されている方とご家族、5名
申10月7日(火)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。
場同落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943



イベントのつづき

全国民俗芸能大会

チケットの購入方法等詳しくは、
teketホームページ(右二次元コード。
📄https://teket.jp/1458/72325)



でご案内しています。

📅11月28日(土)午後1時～7時

📍日本青年館ホール(霞ヶ丘町4-1)

🎭菊名の飴屋踊り(神奈川県三浦市)、大和佐美命
神社麒麟獅子舞(鳥取県鳥取市)、越前万歳(福井

県越前市)、本海獅子舞番楽(秋田県由利本荘市)
🎫▶インターネット購入券…1,500円、▶当日券
…2,000円、▶大学生以下無料(要申し込み)
📍新宿区
📞日本青年館公益事業部 ☎(6452)9012

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



民生委員・児童委員を委嘱

●10月1日付(敬称略)

落合第一地区 加藤由英子(下落合1丁目1～7番)
柏木地区 福地香織・主任児童委員(柏木特別出張
所管内)

📞地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)4080・
📠(3209)9948

違反建築防止週間(10月15日～21日)

●全国一斉公開建築パトロールを実施します

工事中の建築物を対象に実地調査と改善指導
を行います。

📅10月16日(金)午前10時～午後2時
📞建築指導課指導係 ☎(5273)3735

商店街ハッピー商品券の購入は
お早めに

●当選通知はがきをお持ちの方へ

購入期限は10月16日(金)です。購入方法等詳しく
は、特設ウェブサイト(右二次元コー
ド。📄https://shinjuku-happy.jp)
をご覧ください。



📍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)

環境影響評価書案の縦覧・閲覧・
意見書の提出

●(仮称)下宮比町地区第一種市街地再開発事業

意見書の提出方法等詳しくは、東京
都環境局ホームページ(右二次元コー
ド。📄https://www.kankyo.
metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading_
guide/)をご覧ください。



縦覧・閲覧日時 10月19日(月)～11月17日(火)午前
9時30分～午後4時30分(土・日曜日、祝日を
除く。牛込筆筥地域センター・中央図書館は閉館時
間の30分前まで)

縦覧場所 区環境対策課(本庁舎7階)ほか

閲覧場所 筆筥町特別出張所、牛込筆筥地域セン
ター(いずれも筆筥町15)、中央図書館(大久保

3-1-1)

意見書の提出期間 10月19日(月)～12月2日(水)

📍東京都環境局環境政策課 ☎(5388)3406

●住民説明会

📅▶10月30日(金)午後7時～8時30分、▶10月
31日(土)午前10時～11時30分

📍申当日直接、飯田橋レインボービル7階大会議
室(市谷船河原町11)へ。

📍下宮比町地区市街地再開発準備組合事務局
☎(5579)2561(土・日曜日、祝日を除く午前10時～
午後5時)

住宅まちづくり審議会

📅10月29日(水)午前10時～12時

📍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。

📍住宅課居住支援係 ☎(5273)3567

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。

📅11月17日(火)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、10月26日(月)(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(右上二次元コードからリンク)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

新宿エコワン・グランプリ

持続可能な社会づくりのための環境にやさし
い取り組みについて、現在の活動と実績を募集し
ます。

部門・対象 ▶個人・ファミリー部門…区内で活動
する個人・家族、▶グループ部門…区内で活動す
るグループ、▶環境にやさしい事業者部門…区内
で活動実績のある事業者

📍所定の応募用紙を郵送・電子メールで12月22

日(必着)までに問合せ先へ。応募用紙は環境対
策課(本庁舎7階)、問合せ先等で配布していま
す。問合せ先ホームページ(右二次元
コード。📄https://www.shinjuku-
ecocenter.jp/)からも申し込みます。



📍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

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。

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

催し・講座

◆野外公演「蛇姫さまとケロ太郎」 10月
23日(金)～26日(月)午後4時～6時、都立戸
山公園箱根山地区陸軍戸山学校軍楽隊野
外演奏場跡(戸山2)で。小学生以上対象。
🎫3,000円。📍各前日までに電子メール
で。先着80名。📍さんらん ✉sanran.
ticket@gmail.com

◆慶應医師会主催市民公開講座「お口と
全身の健康」 10月20日(火)午後6時～7
時30分、慶應義塾大学(信濃町)で。🎫無
料。📍当日直接、会場へ。先着200名。
📍慶應医師会事務局 ✉keio-ishikai@
imic.or.jp

◆茗溪室内楽団チャリティ演奏会 10月
31日(土)午前10時～11時30分、ガルバホー
ル(西新宿6)で。🎫1,000円。📍10月30日
(金)までに電子メールで。先着30名。📍同団
体 ✉meikeiensemble@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。



11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10月7日(水)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	5日(木)★ 12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	6日(金)◎ 27日(金)★		
	東新宿	9日(月)◎ 16日(月)★		
	落合	10日(火)◎ 24日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	12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	9日(月)		
母親学級 (※)	落合	10日(火) 17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	13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	5日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	27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	4日(水)		
すこやか 子ども 発達相談	牛込	24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) (※) (妊婦クラス) (※)	牛込	20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	5日(木)		
	東新宿	19日(木)		
	落合	25日(水)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	10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	19日(木)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	20日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	12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	6日(金)		
	東新宿	9日(月)		
	落合	10日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	24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	20日(金)	13:00～14:30	
	東新宿	4日(水)	9:00～10:30	
	落合	12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)	13日(金) 産婦人科 全般	17:30～19:30	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。
		24日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		28日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		28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	10日(火) 24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	6日(金)	14:00～16:15	
	東新宿	17日(火)	13:45～16:00	
	落合	30日(月)	14:00～16:15	
依存症 専門相談 (※)	四谷	16日(月)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による 個別相談
うつ 専門相談 (※)	落合	12日(木)	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	9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	9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	6日(金)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	17日(火) 27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	24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	20日(金)	13:00～14:30	
	東新宿	4日(水)	9:00～10:30	
	落合	12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。
☎11月14日(土)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)
📍牛込保健センター
📞(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.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>



令和9年1月11日 成人の日

新宿区「はたちのつどい」を開催します



式典の様子



区では、成年年齢18歳での成人式は行わず、20歳の方を対象にはたちのつどいを開催します。対象の方には、12月上旬～中旬に案内状を発送します。

日 令和9年1月11日(祝)午後1時～2時(正午開場)

場 京王プラザホテル(西新宿2-2-1)

対 区内在住の平成18年4月2日～19年4月1日生まれ

内 式典、ステージイベント

司会者を募集します

当日、司会進行のほか、参加者を代表して「はたちの誓い」を発表していただきます。

対 区内在住のはたちのつどい参加者、若干名

申 10月21日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。

問 総務課総務係 ☎(5273)4209・FAX(3209)9947

シニア充実ライフ万博 2026

シニアがいきいきと活躍するための地域情報を、「まなぶ」「ためす」「はなす」「あつめる」の4つのエリアで幅広く提供します。当日直接、会場へおいでください(入退場自由)。

日 10月22日(木)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)

場 牛込竈笥区民ホール(竈笥町15)

対 区内在住の方、都内在住のおおむね55歳以上

問 新宿わく☆ワーク ☎(5273)4510・FAX(5273)4145



HP <https://www.sksc.or.jp/wakuwork.html>

まなぶ セミナー

- ▶「社会参加が導く 人生100年時代の健康長寿」
- ▶関係団体による地域活動情報
- ▶「できることを描いてみよう～地域参加につながるグラフィックコミュニケーション」



ためす 参加型

- ▶「からだにいいことはじめよう!健康測定」(先着100名)
- ▶「身だしなみで好感度アップ」(2部制、各部先着40名)
- ▶価値観診断・キャリア支援ツール「コレカラ」



はなす 相談

- ▶シニアが利用できる公的サービス
- ▶ボランティアや地域活動
- ▶起業、仕事探し ほか



あつめる 資料提供

- ▶各出展団体の事業紹介
- ▶地域活動に役立つ情報
- ▶各種イベントの紹介



新宿

うまいもの Search vol.24

今月のキーワード

お店の味を家でもおいしく食べられる点心を教えて!

もっちりツルンとした生地から、ジュワツと溢れ出る旨みたっぷりのスープが特長の「満月廬」の小籠包。過去に「NIKKEIプラス1」紙で催した「お取り寄せ小籠包10選」で全国3位を獲得したことがある商品です。

中にたっぷり入ったスープは、豚皮を10時間煮込んで豚の旨みを抽出。「豚皮は、豚骨等から取った出汁よりも上品な味になるんです。量もたっぷり入れています」と自信をのぞかせます。皮には白玉粉を混ぜることで食べ応えを演出。餡には生姜を効かせ、スッパリとした後味に仕上げています。レシピにあぐらをかかず、改良を加えながら、今もおいしさを追求し続けています。

新宿逸品の
応援団長に
彦摩呂さんが
就任!



皮はもちもち
餡はジューシーでおいしい!
肉汁のドリンクバーや!



絶品小籠包 満月廬

所在地/営業時間

新宿3-10-4(都営新宿線ほか新宿三丁目駅C3出口より徒歩1分)

☎(3358)0807

午前11時30分～午後11時(ランチは午後5時まで)
(大みそか、元日定休)



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」