毎月5・15・25日発行
11/5
令和8年(2026年)
No.2552

広報 新宿 SHINJUKU



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

認可保育園・認定こども園[保育園機能]等の入園申し込み…4面 ／ 11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン…4面
学童クラブ・ひろばプラス…5面 ／ 福祉タクシー利用券を追加発送します…12面 ／ 商店街ハッピー商品券を再販売します…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もご覧いただけます。

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

あなたは、騙されない自信がありますか？

警察官を騙る詐欺やSNS型投資詐欺など、巧妙な手口による被害が後を絶ちません。年齢にかかわらず、さまざまな方が被害に遭っています。大切な財産を守るため、詐欺の手口と対策を確認しましょう。

ニセ警察官詐欺



「+」から始まる国際電話番号や非通知番号、知らない携帯番号等から電話がかかってくる



宅配事業者やカード会社を装い、「あなた名義でカードが不正に作られています」「警察につなぎます」等と言って警察官役に電話をつながれる



「口座が犯罪に利用されている」「逮捕状が出ている」「容疑者になっている」と脅され、取り調べと称してLINE等のトークアプリのビデオ通話に誘導される



警察官を装った犯人から資産状況や在宅状況等の個人情報を聞き出され、資産調査と称してお金を預けるよう誘導される



振り込みや手渡し等の方法で資産を騙し取られてしまう

SNS型投資詐欺



SNSを通じて「絶対に儲かる投資がある」と誘われたLINE等のグループで、大人数が投資で大儲けしているように見せかけられる



偽の暗号資産取り引きサイト等をダウンロードさせられ、利用するよう誘導される
※実在するアプリとそっくりに作られていることがあります。



指定された口座に送金するよう指示される。最初は少額投資で架空の利益が出たように見せて信用させられ、さらに資金を送金するよう要求される



手数料等を要求される。「出金するためには手数料が必要」「取り引きを継続するには保証金が必要」と言われ、さらに資金を騙し取られた後、連絡が途絶えてしまう

騙されないために！ 6つのポイント



POINT 01 最新の手口を知る



- ◉手口を知り、詐欺電話等を見破りましょう。
- ◉若い世代にも被害者が増えています。

POINT 02 周囲に必ず相談する



- ◉少しでも「おかしいな」と思ったら電話をすぐに切りましょう。
- ◉家族や友人、本物の警察署に相談しましょう。

POINT 03 かけ直す必要があるときは自分で調べた正しい電話番号に

- ◉相手から聞いた電話番号は、正しいかどうか自分で調べてからかけ直しましょう。
- ◉親族等を名乗る者からの電話は、電話帳に登録している本物の親族の電話番号にかけ直しましょう。

POINT 04 電話で個人情報は話さない、お金の話はしない



- ◉電話でお金や個人的な話を絶対にしてはいけません。
- ◉個人情報や資産状況が知られると、他の犯罪に巻き込まれる可能性があります。

POINT 05 本物の警察官が絶対にしないことを把握する

- ◉事件捜査のために個人に電話をかけることはありません。
- ◉公務でLINE等は使用しません。
- ◉警察手帳や逮捕状、令状の写真・画像は送りません。

POINT 06 簡単に儲(もう)かる投資はない

- ◉勧められた暗号資産や投資アプリが実在する正規のものか、インターネットで検索するなどして確認しましょう。
- ◉インターネット上の投資に関する投稿や広告をすぐに信用しないようにしましょう。

役立つ対策

●携帯電話での対策

警察庁が推奨している詐欺対策アプリをダウンロードして、詐欺電話をブロックしましょう。

警察庁等が把握する詐欺利用電話番号を着信時に自動で遮断、または警告画面が表示されます。

アプリのダウンロードはこちら

警察庁 特殊詐欺対策ページ

●固定電話での対策

相手の電話番号が電話機等のディスプレイに表示される「ナンバー・ディスプレイ」や、非通知の電話に電話番号を通知するようガイダンスで応答する「ナンバー・リクエスト」があります。

海外との電話が不要な方は、発着信を無料で休止できます。

申し込みはこちら

NTT東日本 特殊詐欺対策ダイヤル
☎0120(722)455
午前9時～午後5時
(土・日曜日、年末年始を除く)

国際電話不取扱受付センター
☎0120(210)364
▶オペレーター…午前9時～午後5時
▶自動音声…365日24時間対応

支援事業

●自動通話録音機の設置



電話のコールが鳴る前に、かけてきた相手に「この電話の通話内容は、防犯のため、会話内容を自動録音します。あらかじめご了承ください」と警告メッセージが流れます。

【対象】
区内在住でおおむね65歳以上の方がいる世帯、貸し出しが必要と認められる世帯

【貸し出し場所】
区危機管理課(本庁舎4階)・特別出張所、区内警察署



問 ▶危機管理課危機管理係☎(5273)3532、▶牛込☎(3269)0110、▶新宿☎(3346)0110、▶戸塚☎(3207)0110、▶四谷☎(3357)0110の各警察署

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 ＝オンライン開催 ＝HPで詳しく

ピックアップ

認可保育園・認定こども園[保育園機能]等の入園申し込み

令和9年4月入園



令和9年4月の入園申し込みを受け付けています。受け入れ月齢は園ごとに異なります。国・東京都の支援策等により、全ての お子さんの基本保育料は無償です。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。

対保護者の就労・病気・出産等で保育を必要とする方
必要書類 入園(転園)申込書、保育の必要性を確認できる書類(就労証明書・診断書等)
申込書等の配布場所 保育課、認可保育園・認定こども園、特別出張所(新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも取り出し可)
申12月7日㈪までに必要書類を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。窓口で申し込む場合は、電話予約が必要です。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(マイナンバーカードが必要)。

問保育課入園・認定係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4527

新宿区子育て応援臨時給付金(区独自)



●公務員の方の申請を受け付けています

公務員で令和8年9月分の児童手当を受給しており、令和8年9月17日(基準日)現在、区に住民登録がある方は申請が必要です。

申令和9年1月29日㈮までに申請書と令和8年9月分の児童手当を受給していることが分かる書類を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。

申請書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から取り出せます。

問児童育成担当課子ども医療・手当係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4546

11月は オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

あなたの一言が親子を救います

虐待から子どもを守るためには、地域の方々の協力が必要です。心配なお子さんや保護者を見かけたら、できる範囲でお声掛けください。**右表**の窓口では、お子さんや保護者本人のほか、地域の方からの相談も受け付けています。

●体罰・暴言によらない子育てを

体罰は身体的、暴言は心理的な虐待です。どちらもお子さんの心身の成長や発達に悪影響が出る可能性があると証明されています。体罰によらない子育てを広め、子どもたちの健やかな成長をみんなで守っていきましょう。

●ヤングケアラーを知っていますか

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家族のケアをしている**下記**のような子どもや若者のことです。

▶保護者に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
▶日本語が第一言語でない家族等のために通訳をしている
▶病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている
★過度な家族のケアや手伝いは、学校生活等に影響が出ます。気になるお子さんを見かけたら、**右上表**の相談窓口へご連絡ください。お子さんからの相談も受け付けています。

問子ども総合センター事業係☎(3232)8865

相談窓口

下表の窓口で相談を受け付けています。詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)をご覧ください。

相談窓口	電話・ファックス	受付日時
子ども総合センター (新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)	☎(3232)0675 FAX(3232)0666	▶月～土曜日 午前8時30分～午後7時 ▶日曜日、祝日等 午前8時30分～午後5時 ※年末年始を除きます。 ※日曜日、祝日等は電話相談のみ受け付けます。
信濃町子ども家庭支援センター (信濃町20)	☎(3357)6855 FAX(3357)6852	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※年末年始を除きます。 ※土曜日の来所・電話相談と日曜日、祝日等の電話相談は子ども総合センターで受け付けます。
榎町子ども家庭支援センター (榎町36)	☎(3269)7345 FAX(3269)7305	
中落合子ども家庭支援センター (中落合2-7-24)	☎(3952)7752 FAX(3952)7164	
北新宿子ども家庭支援センター (北新宿3-20-2)	☎(3362)4152 FAX(3365)1122	
児童相談所虐待対応ダイヤル (全国共通3桁ダイヤル)	☎189(いちはやく)	24時間受け付け



児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」ロゴ

本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には個別配達します。

学童クラブ・ひろばプラス

申込期限 12月4日

令和9年4月から利用するお子さんを募集します。区内在住で保護者が就労・病気等で昼間家庭にいない新小学1～6年生が対象です(保護者が育児休業中でも対象となる場合あり)。開設場所・費用・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)でご案内しています。

学童クラブ

1年間利用できる「定期利用」、土曜日のみ利用できる「土曜日定期利用」、区立小学校の休業期間のみ利用できる「学校休業期間利用」があります。

ひろばプラス

月～金曜日に、放課後や夏休み等に校庭等の小学校施設を利用して、小学生が自由に活動できる「ひろばプラス」を実施しています(大久保小学校・新宿養護学校を除く)。利用時間を午後7時まで延長、長期休業期間等の朝の利用時間を午前8時からに延長しているほか、出欠確認や利用時間を管理して、希望者にはおやつを提供しています(月2,000円)。希望者への個人面談等も実施しています。

問子ども総合センター児童館運営係☎(5273)4544

新宿年末クリーン大作戦

新宿駅周辺の清掃活動にご参加を

お近くの集合場所においでください。清掃用具(ごみ袋・ごみバサミ)は貸し出します。参加者にはタオルと軍手を配布します(数に限りあり)。

日12月18日㈮午前7時30分～8時30分(雨天中止)

場▶新宿駅東口地区…新宿駅東口広場、▶歌舞伎町地区…歌舞伎町シネシティ広場、▶新宿駅西口地区…新宿駅西口モード学園コクーンタワー前歩道

申団体で参加する場合は12月11日㈮までに参加票を郵送(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**二次元コード)からも申し込めます。参加票は問合せ先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。

問ごみ減量リサイクル課まち美化係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)☎(5273)4267・**FAX**(5273)4070

11月12日～25日「女性に対する暴力をなくす運動」期間



パープルリボン
(女性に対する暴力根絶のシンボルマーク)

DVや性犯罪・性暴力は、女性が被害者になることが多く、暴力根絶への早急な対応が社会的な課題となっています。いかなる暴力も、決して許されません。

パープルリボン運動等に関する資料展示

展示期間 11月17日㈫～12月1日㈫

場区役所本庁舎1階ロビー



資料展示の様子

以下の区相談先にご相談ください

- **区配偶者暴力相談支援センターDV相談ダイヤル**
☎(5273)2670(月～金曜日午前9時～午後5時)
- **区男女共同参画推進センター悩みごと相談室**(ウィズ新宿、荒木町16)
▶電話相談☎(3353)2000(月～土曜日午前10時～12時・午後1時～3時30分)
▶男性相談員による電話相談☎(3341)0905(土曜日午後1時～3時30分)
▶面接相談(月～土曜日午前10時～午後4時。☎(3341)0801へ予約)
※面接相談を実施していない日があります。詳しくは、お問い合わせください。
- **区生活福祉課女性相談**☎(5273)3884(月～金曜日午前8時30分～午後5時)

その他の相談先

- **東京ウィメンズプラザDV専用ダイヤル**☎(5467)1721(年末年始を除く午前9時～午後9時)
- **東京都女性相談支援センター**☎(5261)3110(▶月～金曜日午前9時～午後9時、▶土・日曜日、祝日・年末年始午前9時～午後5時)
- **内閣府DV相談ナビ**☎#8008(お近くの相談窓口の案内)
- **内閣府DV相談＋(プラス)**☎0120(279)889
- **性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター**☎#8891
- **警視庁総合相談センター**☎(3501)0110

夜間・緊急時

▶**警察**☎110

問男女共同参画推進センター☎(3341)0801

元気な高齢者向け介護予防教室

令和9年1月～3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

対区内在住の65歳以上(健康状態により参加をお断りする場合あり)

費1回100円

申はがき(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、11月18日㈬(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、結果は全員に12月3日㈭ごろお知らせします。新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)からも申し込めます。

問地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568

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 令和9年1月5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 1月6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 1月6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 1月5日	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日・午前 1月7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 1月8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 1月5日	7名
	8		木曜日・午前 1月7日	7名
	9	ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	火曜日・午前 1月5日	14名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日・午前 1月5日	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日・午前 1月8日	20名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日・午後 1月8日	25名

11月14日は世界糖尿病デー

2型糖尿病を予防しましょう

2型糖尿病ってどんな病気？

インスリンの働きが低下し、血糖値が高くなる病気です。進行すると、心筋梗塞や脳卒中、失明、腎不全等を併発することがあります。

糖尿病は予防・早期発見が大切です

初期は自覚症状が少なく、気付かないうちに進行することもあります。血糖値が高くなると、喉の渇き、多尿、疲れやすさ等の症状が現れます。

日本の糖尿病患者の多くを占める2型糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防が期待できます。

糖尿病予防のポイント

規則正しく1日3回食事をとろう

小まめに体を動かそう

年に1回の健診を受診しよう

適正体重を保とう

バランスのとれた食事を腹八分目





BMIから適正な体重が分かります

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●目標とするBMIの範囲

18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

糖尿病等の生活習慣病についてお気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶**牛込☎**(3260)6231、▶**四谷☎**(3351)5161、▶**東新宿☎**(3200)1026、▶**落合☎**(3952)7161
問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

11月8日は いい歯の日

日頃からのケアが大切です！

地震や風水害等の災害が発生すると、水不足や生活環境の変化により、普段どおりの歯みがきや入れ歯の手入れが難しくなることがあります。

災害時にも継続して口腔(こうくう)ケアが行えるよう、防災用品の中に口腔ケア用品を備えておきましょう。

●備えておきたい口腔ケア用品

▶歯ブラシ、▶歯みがき剤、▶デンタルフロス
▶歯間ブラシ、▶洗口液・液体歯みがき
▶入れ歯ケース、▶入れ歯洗浄剤
▶口腔ケア用ウェットティッシュ

★普段使用している用品を、防災リュックや備蓄品の中に準備しておくと安心です。



●16歳以上の方は区の歯科健診をご利用ください

対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。

●お子さんの虫歯予防にフッ素塗布をご利用ください

対象の方には、紫色の封筒に入った受診票(2回分)を4月下旬に発送しました。受診票がない方は、お問い合わせください。

受診期間 令和9年3月31日㈫まで
対 平成31年4月2日～令和6年4月1日生まれのお子さん

◆歯科講演会「知っていますか？あなたのその生活習慣病、お口が原因かも!?～健康につながる健口(けんこう)、お口は元気の入り口」を開催します

日 12月5日㈯午後2時～3時30分
場 西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)
対 区内在住・在勤・在学の方、50名程度
申 11月9日㈪～12月3日㈭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)からも申し込めます。

問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3047・**FAX**(5273)3930

すすめ！しんじゅく健康フレンズ!!

Vol.34 インフルエンザ流行中！

感染症を予防して元気いっぱいの冬を過ごしましょう！

インフルエンザや新型コロナに感染すると、発熱・咳・体のだるさ等の症状のほか、重症化すると肺炎等を併発することがあるため、予防が大切です。

高齢者や基礎疾患のある方等重症化リスクが高い方にはワクチン接種をお勧めしています。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。

主な予防方法 ▶小まめな手洗い、▶マスクの着用、▶咳やくしゃみをする時はティッシュ等を口・鼻にあてる、▶栄養・休養を取り体調を整える、▶換気と適切な湿度(50～60%)の保持



問 ▶健康相談等…**保健予防課保健相談係☎**(5273)3862
▶予防接種…**インフルエンザ・新型コロナワクチンコールセンター☎**(3208)2222
▶しんじゅく健康フレンズ…**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

キッズデカスロンチャレンジ In 全国小学生陸上競技交流大会

「キング・オブ・アスレチックス」と呼ばれる陸上10種競技(デカスロン)にちなんだ、多種目の基本運動を体験できます。詳しくは、全国小学生陸上競技交流大会特設サイト(**右**二次元コード。HPhttps://www.jaaf-nissincup.jp/)でご案内しています。

日11月22日㈰午前10時30分～午後4時
対小学生(保護者同伴)
後新宿区
場申当日直接、MUFGスタジアム(国立競技場、霞ヶ丘町10-1)へ。
問日本陸上競技連盟☎050(1746)8410

もぐもぐごっくん講習会

YouTubeを利用した講座です(50分程度)。

配信期間 12月4日㈮午前9時～25日㈮午後5時
対区内在住で生後4か月～1歳程度のお子さんの保護者
申11月9日㈪～12月18日㈮に新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から申し込めます。
問牛込保健センター☎(3260)6231

冬休みこども楽習塾

●クリスマスリース作り
日12月5日㈯午後1時～3時
対区内在住の小学生、10名(小学2年生までは保護者同伴)
持はさみ、筆記用具
申往復はがきに10面記入例のとおり記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。



場問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)

高齢者・介護

終活講座

人生の最終ステージをどう過ごしたいか、リビングウィル(医療に関する意思表示)等について考えてみませんか。

日11月11日㈫午後2時～3時30分
場戸山シニア活動館(戸山2-27-2)
申11月10日㈪までに電話かファックスで(10面記入例のとおり)問合せ先へ。
問若松町高齢者総合相談センター☎(5292)0710・FAX(5292)0716

戸山シニア活動館の講座

●初めての相続と実家問題
日12月1日㈫午後1時30分～3時
対区内在住の50歳以上、20名
申11月19日㈭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。
場問同館(戸山2-27-2)☎(3204)2422

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12月2日㈫午後2時～4時
場戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
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
申11月9日㈪～17日㈫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(**右**二次元コード)からも申し込めます。
問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いきいき健康講座
日定12月7日～令和9年3月29日(12月28日、令和9年1月4日・11日、3月22日を除く)の月曜日午前10時～11時30分、全13回(8名)

②軽体操講座
日定12月9日～令和9年3月17日(12月30日、令和9年1月6日を除く)の水曜日午前10時～11時30分、全13回(8名)

共通事項
費1回100円(減免制度あり)
申11月21日㈯までに電話かファックス(10面記入例のほか希望する講座(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できます。
場問同センター(戸山1-22-2)☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344

すべての方

新宿区―玉名市協働展

●俳句フォト夏目漱石の旅 第10期優秀作品展
日11月10日㈫～12月13日㈰午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。11月16日㈪・24日㈫・30日㈪、12月7日㈪～11日㈮は休館)
共新宿区
場申当日直接、漱石山房記念館(早稲田南町7)へ。
問熊本県玉名市草枕交流館☎0968(82)4511

11月11日～17日は「税を考える週間」

●区内小中学生の税の作品展
日11月11日㈫～17日㈫午前8時30分～午後5時(17日㈫は午後2時まで)
場区役所本庁舎1階ロビー
問▶**新宿税務署**☎(6757)7776
▶**四谷税務署**☎(3359)4451

●税理士の無料相談
日場▶①11月11日㈫～13日㈮、16日㈪午前10時～12時・午後1時～4時…東京税理士会新宿支部(西新宿7-15-8、日販ビル3階)、▶②11月11日㈫・14日㈯午前10時～12時・午後1時～4時…東京税理士会四谷支部(四谷2-9、NK第7ビル5階)、▶③11月17日㈫午後1時～6時(受け付けは午後5時30分まで)…新宿駅西口広場イベントコーナー
申▶①②は各日前日までに電話で問合せ先へ。①は問合せ先ホームページ(**右下**二次元コード。HPhttps://www.shinjukushibu.gr.jp/)からも申し込めます。▶③は当日直接、会場へ。
問▶①③**東京税理士会新宿支部**☎(3369)3235、▶②③**東京税理士会四谷支部**☎(3357)4858

新宿区×生涯学習セミナー

●知っておきたい！後見人制度の基礎講座
日11月12日㈭午前10時～12時
場戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
主アクサ生命保険㈱
申11月11日㈫まで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。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。
問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係☎(5273)4358・FAX(5273)3590

司法書士の無料相談会

日11月12日㈭午前10時～午後4時
場区役所本庁舎1階ロビー
申11月11日㈫までに電話で問合せ先へ。
問東京司法書士会新宿支部☎(6279)1945(月～金曜日午前10時～12時、午後1時～5時)

イベントのつづき

DV防止啓発講座

●DVと児童虐待
～子どもから見た家族の暴力を考える

YouTubeでセミナーの動画(80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 11月12日㈭～12月9日㈬

申 11月12日㈭～12月9日㈬に新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から申し込めます。

問 男女共同参画推進センター☎(3341)0801

新宿区レクリエーション・フォーラム2026

日 11月14日㈯午前10時～午後4時
場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
対 18歳以上、40名
内 障害のある方との交流を目指した講演・グループワーク・レクリエーション
費 1,000円(資料代、保険料)
持 上履き・飲み物・タオル
後 新宿区
申 電話かはがき・ファックス(10面記入例のとおり記入)で11月12日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にのみ11月13日㈮までに電話でお知らせします。
問 NPO法人新宿区レクリエーション協会・金子(〒161-0032中落合3-11-9)☎・FAX(3565)0120

新宿明るい社会をつくる区民の会 家庭教育セミナー

●スマホゲームとの付き合い方
日 11月17日㈫午前10時30分～12時
後 新宿区、区教育委員会
場 申 当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着25名。
問 同会・鈴木☎090(1427)4340

秋季高齢者福祉大会

日 11月19日㈭午前10時～午後3時
内 高齢者クラブ会員等の歌や踊りの発表ほか
場 申 当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。
問 地域包括ケア推進課高齢いきがい係☎(5273)4567

新宿わく☆ワークin戸塚 出張相談

●シニアのお仕事探し手伝います

詳しくは、問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。HP https://www.sksc.or.jp/wakuwork.html)をご覧ください。

日 11月20日㈮午前9時30分～午後4時
対 都内在住のおおむね55歳以上
内 仕事の相談、地域の求人情報の提供
場 申 当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。
問 新宿わく☆ワーク☎(5273)4510

薬物乱用防止キャンペーン

日 11月21日㈯午後2時30分～3時30分
場 JR新宿駅東口駅前広場
内 ポスター・標語受賞作品等の展示、リーフレット・グッズ等の配布
主 東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
問 衛生課医薬衛生係☎(5273)3845

東京アプリ生活応援事業

●アプリの操作を対面でサポートします
日 11月24日㈪・25日㈫午前10時～10時50分、午前11時30分～午後0時20分、午後2時～2時50分、午後3時30分～4時20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)
内 同アプリの新規登録方法、東京ポイントの申し込み手順
持 スマートフォン、マイナンバーカード(4桁の暗証番号が必要)
主 東京都
申 電話で問合せ先へ(当日の受け付けも可)。各回定員30名。
問 同アプリ専用コールセンター☎(6901)7979(午前9時～午後7時)
区の担当課 情報戦略課☎(5273)3503

いきいきウォーク新宿

●新宿シティハーフマラソンコースをたどりスポーツの杜へ

日時・集合場所等 11月27日㈭午前9時30分に四谷特別出張所前(内藤町87)集合、午後0時30分ごろMUFGスタジアム(国立競技場、霞ヶ丘町10-1)前で解散(約5km)

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 11月9日㈪～26日㈭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60名。
問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494・FAX(5273)3930

施設見学会&体験会

精神障害のある方が利用できる障害者生活支援センターの見学等を行います。

日 内 11月28日㈯▶午前9時30分～11時30分・午後1時～3時…施設見学、ポプリ作りほか、▶午後1時10分～40分・午後1時50分～2時20分・午後2時30分～3時…椅子ヨガ体験会(いずれも同じ内容)
申 当日直接、会場へ。
※駐車場はありません。
場 問 同センター(百人町4-4-2)☎(5937)6821(午前9時～午後5時)・FAX(3365)7360

新宿生活実習所「ぽれぽれ祭り」

日 11月28日㈯午前10時～午後2時
内 手作り作品販売、ミニバザー、キッチンカーほか
場 問 同実習所(弁天町50)☎(5229)5850・FAX(5229)0620

男性料理教室

●パパが作る！冬に備える元気ごはん
日 11月28日㈯午前10時30分～午後0時30分
対 区内在住の64歳以上の男性、10名
内 調理実習・実演、試食
持 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク
申 11月9日㈪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)からも申し込めます。
場 問 牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231

新宿NPO活動基礎講座

●助成金獲得講座
～申請書作成・選考のポイントを教えます！
日 11月28日㈯午後1時～3時
費 1,000円(資料代等)
申 電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(**右上**二次元コード。HP 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・FAX(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

区民医療公開講座

●これからの健康を守るワクチン
～新型コロナ、肺炎、帯状疱疹への備え
日 11月28日㈯午後2時～3時(午後1時20分開場)
対 区内在住・在勤・在学の方、300名
講 佐藤昭裕(**右写真**・KARADA内科クリニックグループ総院長)



場 申 当日直接、牛込箪笥区民ホール(箪笥町15)へ。先着順。手話通訳あり。
問 新宿区医師会☎(3208)2301
区の担当課 健康政策課健康企画係☎(5273)3024

リサイクル講座

●木の実から干支の飾り物作り(未年)
日 12月3日㈭午後1時～4時
対 区内在住・在勤の方、15名

オンラインで実施する講座・イベントは視聴できる機器をお持ちの方が対象です(通信費等は申込者負担)。

イベントのつづき

費300円(材料費等)
持裁縫道具、筆記用具、お持ちの方は枝切りばさみ・ラジオペンチ
共新宿環境リサイクル活動の会



申往復はがきに10面記入例のほか参加人数を記入し、11月19日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場問**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)

手づくりこんにゃく教室

日12月4日㈮午前10時～午後0時30分
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、12名
費700円(材料費)
持エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
申往復はがきに10面記入例のとおり記入し、11月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主問**新宿区消費生活モニターOB会・今村**(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)☎090(4730)5445
区の担当課　消費生活就労支援課消費生活就労支援係☎(5273)3834

ささえーる 薬王寺の講座

①パソコン講座
日12月4日㈮・11日㈮・18日㈮午後1時30分～3時、全3回
対区内在住の60歳以上、5名
内画像のダウンロード、はがきの作成ほか

②絵手紙を描こう
日12月8日㈫・15日㈫午前10時～12時、全2回
対区内在住・在勤・在学の方、10名
※道具は貸し出します。

③スマートフォン講座
日12月9日㈬午後2時～5時
対区内在住の60歳以上、5名
内操作の基礎、区の防災情報の確認方法ほか
※スマートフォンは貸し出します。

共通事項
申11月18日㈬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。
場問**同館**(市谷薬王寺町20-40)☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

四谷ひろばスマホ講座

日内▶①シニアのためのスマホ講座…12月8日㈫・22日㈫、全2回、▶②スマホ入門…12月2日㈬・9日㈬・16日㈬・23日㈬、全4回、▶③AI入門(スマホ)…12月4日㈮・11日㈮・18日㈮・25日㈮、全4回、いずれも午後1時～3時
場四谷ひろば(四谷4-20)
費▶①3,000円、▶②③6,000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(①②③の別)を記入し、11月7日㈯～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**四谷ひろば運営協議会・鈴木**☎080(3219)0087

成年後見入門講座

日12月8日㈫午後2時～4時
場牛込箪笥地域センター(箪笥町15)
対区内在住・在勤・在学の方、50名
申12月1日㈫までに電話か郵送(必着)・ファックス・電子メール(10面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックスで申し込みの方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お知らせします。申し込みフォーム(**右上**二次元コード。HP https://forms.gle/mghGuhgrk1cYbxCC9)からも申し込めます。
問**区成年後見センター**(〒169-0075高田馬場1-17-20)☎(5273)4522・FAX(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「認知症対策～認知症を防ぐ、遅らせる、忘れん脳体操」もあります。
日12月9日㈫午後2時～4時
場戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
対区内在住・在勤の方、30名
申11月9日㈰～25日㈫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。
問**地域包括ケア推進課介護予防係**☎(5273)4568・FAX(6205)5083

難病の方のお仕事サポート教室

●難病患者就職サポーターが解説
日12月9日㈫午後3時～4時30分
対区内在住・在勤・在学の当事者・ご家族、支援者、企業の人事・採用担当者ほか、30名程度
内難病療養中の方が働く際のポイントほか
申11月9日㈰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(**右上**二次元コード)からも申し込めます。
場問**落合保健センター**(下落合4-6-7)☎(3952)7161・FAX(3952)9943

働く女性応援講座

●再就職に役立つメイクアップ講座
日12月10日㈭午前10時～11時30分、午後1時30分～3時(いずれも同じ内容)
対区内在住・在学で再就職を考えている女性、各20名
申11月7日㈯から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(6か月～未就学児対象。11月24日㈫までに予約。先着3名)。新宿区ホームページ(**下**二次元コード)からも申し込めます。
場問**男女共同参画推進センター**(荒木町16)☎(3341)0801

ささえーる 中落合の講座

●染めて、つながる。地域で活かす。～地域イベントお手伝い入門
染の小道に参加して地域活動してみませんか。
日12月12日・19日、令和9年1月9日・16日・23日、2月13日の土曜日午前10時～12時、全6回
対区内在住・在勤・在学で染の小道イベント期間中(令和9年2月19日㈭～21日㈯のうち2日間程度)に同会場でお手伝いができる方、12名
申12月4日㈮までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場問**同館**(中落合1-7-1)☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

女神湖ファミリースキー教室

日時・集合場所等　12月25日㈮午後7時に新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)に集合、27日㈰午後7時に同センターで解散
場白樺高原国際スキー場、女神湖高原学園(いずれも長野県立科町)
対小学3年生以上、22名(高校生以下は保護者同伴)
費▶中学生以上…3万5,000円、▶小学生…3万3,000円(宿泊費・保険料等。リフト代・レンタル代・昼食代は別途必要)
申往復はがきか電子メールに10面記入例のほか年齢・性別・保護者氏名を記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問**区スキー連盟・小林哲男**(〒167-0031杉並区本天沼2-32-16)☎080(5094)6923・✉fukafukanoyuki@yahoo.co.jp

創業スクール

日令和9年1月28日㈬午後1時～5時15分
場西京信用金庫本店(新宿4-3-20)
対区内で創業を予定している方、10名
後新宿区
申11月9日㈰から電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問**西京信用金庫融資部経営支援グループ**☎(3356)8045・FAX(3358)7595・✉business@saikyoshinkin.co.jp

東京理科大学オープンカレッジ割引講座～秋冬期開催分

区と包括連携協定を結んでいる同大学の講座の一部を割引価格で受講できます。詳しくは、問合せ先ホームページ(**右下**二次元コード。HP https://web.my-class.jp/manabi-tus/asp-webapp/web/WWebTopicsShosaiHyoji.do?webTopicsId=14272)でご案内しています。
場セントラルプラザ(千代田区飯田橋4-10-1)
対区内在住の方
問**同大学オープンカレッジ事務局**☎(5227)6268

お知らせ　まちや暮らしに関する情報を掲載しています

障害のある方

東京都重度心身障害者手当の所得基準額が変わりました

11月以後の月分の手当の支給は、東京都重度心身障害者手当の所得基準額が9万7,000円上がりました。扶養親族等がいない方は、375万8,000円(扶養親族等1人につき38万円を加算)になりました。

問 障害者福祉課経理係☎(5273)4520・FAX(3209)3441

すべての方

1人でも雇用したら労働保険に加入を

●11月は労働保険未手続事業一掃強化期間

現在勤務している会社が労働保険(労災保険、雇用保険)に加入していない場合、仕事中(通勤途中も含む)のケガ等が発生した際の各種労災保険給付に支障が生じるほか、退職時に雇用保険を受給できなくなります。詳しくは、お問い合わせください。

問 ▶労災保険…**新宿労働基準監督署労災課**☎(3361)4402、▶雇用保険…**新宿公共職業安定所雇用保険適用課**☎(3200)1273

健康に配慮した飲酒を

●11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間

飲酒は、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、こころの健康にも影響を及ぼすことがあります。また、その影響には年齢・性別・体質などによる個人差があります。

健康障害のリスクは、飲酒量(純アルコール量)が少ないほど低くなるとされています。お酒によるリスクを正しく理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

●純アルコール量計算

厚生労働省ホームページ(**右**二次元コード。HPhttps://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/)で飲んだお酒の純アルコール量やお酒の分解にかかる時間が確認できます。

問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

防災行政無線による Jアラート全国一斉試験放送

Jアラートとは、弾道ミサイル情報・緊急地震速報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、区市町村の防災行政無線等を自動起動して、国から住民に瞬時に伝達するシステムです。

緊急時、迅速・確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れます。詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)をご覧ください。

日11月11日㈫午前11時から

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)、▶「こちらは、ぼうさい新宿です」

問 危機管理課地域防災係☎(5273)3874



区営住宅・都営住宅地元割当入居者を募集

詳しくは、住宅課区立住宅管理センター、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・四谷・鶴巻図書館で11月12日㈭～25日㈫(休館日を除く)に配布する募集案内をご覧ください。募集案内は問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。HPhttps://www.shinjuku-kuritsu.jp/entry/entry-info/)からも取り出せます。

募集戸数 ▶区営住宅…10戸、▶都営住宅地元割当…5戸

申 募集案内に折り込みの申込書を11月27日(必着)までに郵送で問合せ先へ。区営住宅は11月27日㈭午後5時まで問合せ先ホームページ(**上**二次元コード)からも申し込めます。

問 住宅課区立住宅管理センター(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)☎(5273)3787

新宿区長選挙

●投票日は11月15日午前7時～午後8時

私たちの一票を区政に生かす大事な選挙です。詳しくは、10月25日発行の「広報新宿」新宿区長選挙特集号をご覧ください。



めいすいくん

問 区選挙管理委員会事務局☎(5273)3740

コンビニ交付サービスの休止

11月18日㈫はメンテナンスのため休止します。

問 ▶住民票の写し・印鑑登録証明書…**戸籍住民課住民記録係**☎(5273)3821、▶税証明…**税務課収納管理係**☎(5273)4139

図書館の催し

一般向け

中町図書館☎(3267)3121
▶能楽体験～矢来能楽堂で日本の伝統芸能にふれる(11/21)

下落合図書館☎(3368)6100
▶環境工作会～和綴じのオリジナルノートづくり(11/23)

北新宿図書館☎(3365)4755
▶エンサイクロペディア・シネマトグラフィカ×北新宿図書館「自然の動力」水の力、風の力 工夫のある暮らし(12/13)

子ども向け

中町図書館
▶わくわく数学探究　一筆書きと星の2つの謎(11/28)

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

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。

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

催し・講座

◆アテンポハンドベルリンガーズ18thコンサート　11月28日㈯午後6時30分～8時(午後6時開場)、東京オペラシティ(西新宿3)で。7歳以上対象。**費** 2,000円(大学生は1,500円、高校生までは1,000円)。**申** 11月27日㈭までに電子メールで。先着200名。**問** アテンポハンドベルリンガーズ
✉atempohr@yahoo.co.jp

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。

12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11月9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	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) ★…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)◎ 15日(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談(※)	四谷	4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	8日(火)		
母親学級(※)	牛込	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(もくよく)実習、歯の健康 ▶2日目…分娩(ぶんべん)の経過・産後の生活、食事の話
	落合	5日(土) 12日(土)	9:30～12:00	
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(水)		
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	16日(水)		
(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	17日(木)		
	東新宿	14日(月)		
	落合	18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)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症予防検診(※)	牛込	22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
	東新宿	2日(水)		
	落合	3日(木)		
女性の健康専門相談(※)	女性の健康支援センター(四谷)	11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。
		22日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
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	23日(水)	14:00～16:15	
	東新宿	9日(水)	13:45～16:00	
		21日(月)	9:15～11:30	
	落合	25日(金)	14:00～16:15	
うつ専門相談(※)	四谷	16日(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	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	14日(月)		
	東新宿	16日(水)		
	落合	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	22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。
	東新宿	2日(水)		
	落合	3日(木)		

※…オンラインで申し込めます。

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴(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(**右**二次元コード)をご覧ください。

日12月19日(土)・20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)
場東新宿保健センター
問㈱**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)



夜間にお子さんが急病になったら

◆しんじゅく夜間こども診療室
(戸山1-21-1、国立国際医療センター内)☎・FAX(6228)0713
診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、▶土・日曜日、祝日午後6時～10時(受け付けは午後9時30分まで)
※マイナ保険証等をお持ちください。できるだけ事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

◆休日・夜間等の医療機関のご案内
●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

区のサービス・手続き・施設のご案内は、しんじゅくコール☎(3209)9999(午前8時～午後7時)・FAX(3209)9900へ。

区長のメッセージ、写真日誌(活動記録)を新宿区ホームページ「区長の部屋」でご紹介しています。

11月11日から順次 福祉タクシー利用券を追加発送します

タクシー運賃改定のため、心身障害者福祉タクシー利用券の受給者へ令和8年度(有効期限令和9年3月31日)に使用できる同利用券を簡易書留で追加発送します。12月1日㈫までに届かない方は、お問い合わせください。

※同利用券は、受給者本人がタクシーを利用する際にのみ使用できます(同乗は可)。

問障害者福祉課経理係☎(5273)4520・FAX(3209)3441

★**下記**の方は同利用券の受給資格があります。申請がお済みでない方は申請してください。

対次のいずれかをお持ちの方、▶身体障害者手帳(下肢・体幹・移動機能障害を有する1～3級、内部機能障害を有する1～3級、視覚障害を有する1～2級、平衡機能障害を有する3級)、愛の手帳1～2度

※心身障害者自動車燃料費助成を受給している方を除きます。

申請方法 身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの上直接、障害者福祉課相談係へ。

問障害者福祉課相談係(本庁舎2階)☎(5273)4518・FAX(3209)3441

商店街ハッピー商品券を再販売します

要予約 先着順

●11月13日午後1時予約開始

購入方法等詳しくは、特設ウェブサイト(**右**二次元コード。HP https://shinjuku-happy.jp)をご覧ください。

日11月27日㈮・29日㈰・30日㈪午前11時～午後5時

場BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

販売金額 1冊1万円(1人5冊まで)

問区商店会連合会「商店街ハッピー商品券」事務局☎(6820)7135(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時)

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

11月のレシピ

水菜とツナのやみつき和風パスタ



水菜に含まれるビタミンCとツナ缶に含まれるたんぱく質の組み合わせで、免疫力向上のサポートができます。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- スパゲティ(乾麺)・・・・・200g
- 水菜・・・・・・・・1袋(約160g)
- ニンニク・・・・・・・・・・・・・1かけ(または、ニンニクチューブ1㎝)
- オリーブオイル・・・・・大さじ1
- 鷹の爪・・・・・・・・・・・・適宜
- ツナ缶(油漬け)・・・2缶(約140g)
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・大さじ1と1/2
- 塩・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 白いりゴマ・・・小さじ1程度
- レモン汁・・・・・・・・・適宜

作り方

①鍋に2ℓの水(分量外)を入れて沸騰させ、大さじ1と2分の1の塩(分量外)を加え、スパゲティを表示時間通りに茹でる。

②水菜は4～5㎝の長さに切る。ニンニクは薄切りにする。

③フライパンにオリーブオイルをひいて、②のニンニクを香りが立つまで弱火で炒める。鷹の爪、ツナ缶(油を含む)、②の水菜を加え、中火で炒め合わせる。

④③の水菜がしんなりしたら、砂糖、しょうゆ、塩、こしょうを加える。さらに①のスパゲティを加え、全体を素早く炒め合わせる。

⑤④を皿に盛り、白いりゴマ、レモン汁を全体に振る。

(レシピ提供／草野理愛・㈱ニッコクトラスト管理栄養士)

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

新宿うまいものSearch(サーチ) vol.25

今月のキーワード
唯一無二のカレーを味わえるお店を教えて！



早稲田大学の学生を中心に、長年愛されてきた「早稲田メーヤウ」。2017年に惜しまれながら閉店しましたが、2020年、熱烈なファンだった早稲田大学OBの現社長・高師さんがその味を受け継ぎ、復活させました。

メーヤウのカレーといえば、まず驚くのがその辛さ。看板メニューの一つ「インド風ポークカリー」も例外ではなく、「慣れてきても辛い。でも、それがクセになる」と高師さん。ルーの中に鎮座する、ゴロッと大きな豚バラ肉からは出汁(だし)と旨味が溶け出し、深い味わいを生み出しています。

地方で働く早稲田大学OBの要望に応え、冷凍カレーの定期便やレトルトタイプも誕生。メーヤウのカレーはどこにもない、唯一無二の味です。



新宿逸品応援団長 彦摩呂さん

早稲田メーヤウ

所在地／営業時間
西早稲田2-20-5、アトラスタワー西早稲田102(副都心線西早稲田駅から徒歩1分)
午前11時30分～午後3時(日・月曜日定休)





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」

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。