

毎月5・15・25日発行

6/5

令和7年(2025年)
No.2501

広報

新宿
SHINJUKU

熱中症を予防しよう!

菜々

エアコンで
適切な
室温に!

ケンゾウ

公園でひと休み。
水分補給を
忘れずに!

まちなか
避暑地の利用も
オススメ!

こころ

「しんじゅく健康フレンズ」は、
「運動」「栄養」「休養」を
テーマにした新宿区の
健康づくり推進キャラクター。
今回はパペットになって
区内を巡ってみたよ!

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・日曜日もお案内
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

新宿の森自然体験ツアー参加者募集…4面 / 地域活動支援センターへお気軽にご相談ください…5面

高齢者福祉サービス…6・7面 / 映画「それいけ! アンパンマン チャボンのヒーロー!」区内在住の親子をご招待…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



熱中症は予防行動を取ることが大切です

熱中症予防のポイント

CHECK 01 こまめに水分補給する

喉が渇いてなくても、1時間ごとにコップ一杯の水を飲みましょう



CHECK 02 健康管理に気を付ける

睡眠不足、体調不良、お酒の飲み過ぎ、当日の朝食欠食等のときは、無理をしないようにしましょう



CHECK 03 暑さ指数で危険度をチェック！

暑さ指数について詳しくは、環境省熱中症予防情報サイト(右二次元コード。
https://www.wbgt.env.go.jp/sp/)でご案内しています。



●日常生活に関する暑さ指数の指針

危険
31以上

厳重警戒
28以上31未満

警戒
25以上28未満

注意
25未満

CHECK 04 身体を冷やす

保冷剤、氷、冷たいタオルなど、身近なものを活用して身体を冷やしましょう



CHECK 05 適切にエアコンを使う

暑い日はエアコンで室温が28℃前後になるように調節しましょう

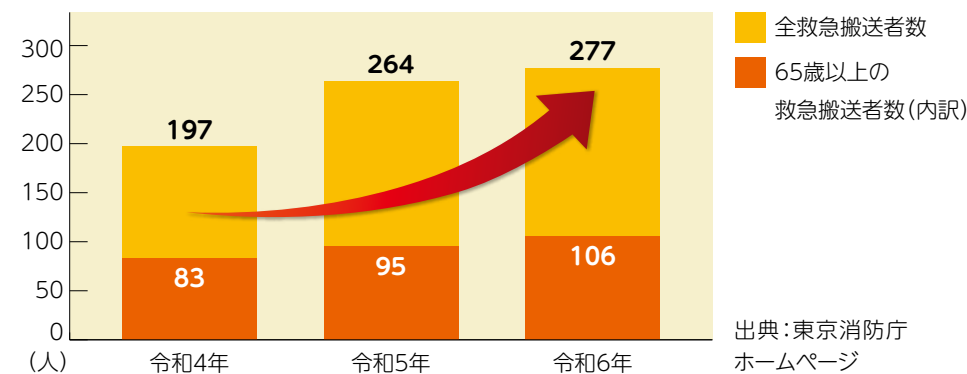


熱中症発生数



区内の熱中症による救急搬送者のうち、65歳以上の方が約4割を占めています。お互いに声をかけ合いながら、熱中症を予防しましょう。

区内の熱中症による救急搬送者数



☎健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

熱中症とは、暑い環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等さまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる危険性があり、屋外での運動中だけでなく、室内でも起こります。

暑さが厳しいときは

まちなか避暑地をご利用ください

6月～9月の期間、高齢者の方等の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。

利用日時 9月30日(火)までの午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日等の利用可。ささえーる 中落合は日曜日休館)

☎地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567



／ささえーる 薬王寺・ささえーる 中落合・シニア活動館・地域交流館に開設！／

施設の利用証がない方も利用できます。

シニア活動館



撮影・戸山シニア活動館

地域交流館



撮影・西早稲田地域交流館



撮影・高田馬場地域交流館

上記「まちなか避暑地」でネッククーラーを配布中！

水を含ませると冷感を得られます。手洗いできるため、繰り返し使用できます。

※数に限りがあります。

☎高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594

※イメージです



詳しい開設場所は
こちら▼



郵便局にもまちなか避暑地を開設します

新宿・新宿北・牛込郵便局

6月2日に日本郵便㈱(東京支社)と包括連携に関する協定を締結しました

区と日本郵便㈱は、地域課題の解決等を目的に同協定を結び、連携を強化していきます。これに伴い、6月3日から、区内の右上記3局に開設しました。夏季の休憩場所としてご利用ください。

開設時間 午前9時～午後5時(新宿郵便局のみ土・日曜日、祝日等の利用可)

☎新宿郵便局(西新宿1-8-8)、☎新宿北郵便局(大久保3-14-8)、☎牛込郵便局(北山伏町1-5)

☎☎協定…行政管理局 ☎(5273)4245、☎まちなか避暑地…地域包括ケア推進課高齢いきがい係

高齢者の皆さんへ

75歳以上の1人暮らしの方と75歳以上のみの世帯の方へ、熱中症予防啓発のパンフレット(右図)を5月中旬に発送しました。今年度新たに75歳以上の1人暮らし・75歳以上のみの世帯になる方には、温度計付きシート(下図)も同封しています。パンフレットでは、熱中症対策やエアコン使用時のポイントをお知らせしています。※パンフレットは、特別出張所・高齢者総合相談センター等でも配布しています。

☎高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594



ご相談ください

熱中症
予防啓発
パンフレット

室温が
分かりやすく
便利だね



温度計付き
シート
(室温計)



日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥 =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集



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。

ピックアップ

新宿の森自然体験ツアー参加者募集

詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。

1 新宿の森・沼田(日帰り)

群馬県・沼田市

日 7月19日(出)

対 未就学児を除く18歳未満のお子さんと保護者を含む
全員が区内在住の2~5名のグループ、70名

内 下草刈り体験、環境学習、バーベキュー、温泉ほか

費 温泉入浴希望者のみ700円(12歳未満は400円)

2 新宿の森・伊那(1泊2日)

長野県・伊那市

日 ▶①8月19日(火)・20日(水)、▶②8月30日(土)・31日(日)

対 未就学児を除く18歳未満のお子さんと保護者を含む
全員が区内在住の2~5名のグループ、各30名

内 間伐体験、ネイチャーガイド、木質ペレット工場見学ほか

費 8,500円(小学生は6,400円。宿泊費等(1泊2食付き))



下草刈り体験

共通事項

申 任意の用紙に4面記入例のほか沼田・伊那の別(伊那を希望する場合は①②の別も)、参加者全員の氏名(代表者の氏名の前に「〇」を記入)・年齢(小・中学生、高校生は学年)を記入し、6月18日(火)午後5時(必着)までに郵送・ファックスで問合せ先へ。応募者多数の場合は同ツアーに初めて参加する方を優先して抽選。結果は6月30日(月)までに代表者全員にお知らせします。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。



※1回の応募で複数のツアーに応募できます。複数応募する際は、希望順を記入してください(当選は1ツアーのみ)。

問 新宿の森自然体験ツアーデスク(京王観光株東京第1支店内)
(〒160-0022新宿2-3-10、新宿御苑ビル2階) ☎(5312)6540・
☎(5379)0740
区の担当課 区環境対策課脱炭素事業係 ☎(5273)3553

児童手当の 現況確認を行います

下記対象の方は現況届(6月1日時点)の提出が必要です

提出が必要な方へ現況届を6月6日(金)に発送します。

対 ▶児童と別居している方

▶離婚協議中で配偶者と別居している方

▶配偶者からのDV等のため住民票を異動せず避難している方

▶児童の兄弟等が無職等の方 ほか

提出方法 6月30日(必着)までに必要事項を記入の上、返送用封筒で提出してください。

※審査結果は9月30日(火)までに発送します。

令和6年10月に児童手当制度の一部が改正されました

主な改正内容 ▶所得制限の撤廃、▶支給対象を高校生年代までのお子さんに延長、▶第3子以降の支給額増・カウント方法の変更、▶支払い月を年6回(偶数月)へ変更
※詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。



問 児童育成担当課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546

ささえーる 中落合・ ささえーる 薬王寺の講座



ささえーる 中落合

ボッチャ大会

日 内 6月28日(土) ▶午後1時~1時30分…練習、▶午後1時30分~4時…試合

対 区内在住・在勤・在学の方、18名

申 6月20日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 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)

ささえーる 薬王寺

①合唱でいかすボランティア講座

日 冠 7月1日・15日、8月5日・19日、
9月2日・16日、10月7日の火曜日午
後1時~3時、全7回(20名)

※講座修了後、希望者は合唱を通じた社会貢献活動をするボランティアグループと活動できます。

②スマートフォン講座

日 冠 7月2日(火)午後2時~4時(5名)

③フレイル予防料理講座

日 冠 7月8日(火)午後2時~4時(6名)

④パソコン講座

日 冠 7月11日・18日・25日の金曜
日午後1時30分~3時、全3回(5名)

共通事項

対 ▶①②④は区内在住の60歳以上、▶③は区内在住の方

申 6月18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 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)

地域活動支援センターへ お気軽にご相談ください

調理や陶芸等、さまざまな活動に参加できる
ほか、各種相談を受け付けています。

施設名・所在地等 下表のとおり

区内在住で障害のある方とご家族・介護者
各 各地域活動支援センター(下表)



晴(Halu)／アクティビティ

まど／陶芸

センター名	障害種別	所在地	電話・ファックス番号	主な活動	主な相談・支援内容
まど	精神	高田馬場1-15-6	☎(3200)9376 FAX(3200)9345	音楽、陶芸、俳画、パソコン	電話・来所相談、訪問、同行
ラバンス	精神	上落合3-34-26	☎(3364)1603 FAX(3364)1610	小物作り、絵画教室、ヨガ、書写	電話・来所相談、受診同行、関係機関と調整・連携
ファロ	精神	新宿1-16-16 テアークアタリーナ3階	☎(3350)4437 FAX(3350)4438	七宝焼、ヨガ、体操、散歩、音楽鑑賞、ゲーム	電話・来所相談、各種福祉サービスの利用に関する支援
風	精神	中落合4-23-25	☎(3952)6014 FAX(3952)6044	パン作り、ビーズ作り、押し花	電話・来所相談、各種福祉サービスの利用に関する支援
さくらんぼ	身体 (主に聴覚)	信濃町12-1 信濃町SANMOビル2階	☎(5315)0486 FAX(5315)0487	調理、手芸、各種トレーニング	電話・来所相談、手話相談、難聴者相談
晴(Halu)	精神	弁天町91	☎(5579)8586 FAX(5579)8610	VRを活用した対人スキルトレーニング、お菓子作り	電話・来所相談、各種福祉サービスの利用に関する支援

図書館 の催し

子ども向け

- こども図書館 ☎(3364)1421
▶ えいがのじかん(6/21)
- 中町図書館 ☎(3267)3121
▶ こども映画会(6/21)
▶ 英語絵本のおはなし会(6/28)
- 下落合図書館 ☎(3368)6100
▶ 下落合キッズシネマ(6/22)
- 角筈図書館 ☎(5371)0010
▶ セタ工作&おはなし会(6/28)

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



子ども向け

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



6月
のレシピ

むぎベジそばろ

麦の食感が鶏そばろの代わりになる、肉を使わない野菜そばろです。お好みでレタス等に包んだり、野菜と和えてナムルにもできる一品です。この料理1人分で約125gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ゆでもち麦(※) …… 200g
- ニンジン …… 150g(1本)
- ゴボウ …… 100g(1/2本)
- ショウガ …… 1かけ
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2弱
- 白だし …… 大さじ1強
- しょうゆ …… 大さじ1強
- すりごま …… 大さじ2

作り方

- ①ニンジン・ゴボウ・ショウガをすりおろす。
 - ②フライパンを中火で温め、オリーブオイル、①を入れて炒める。
 - ③全体からしっかりと蒸気が出るようになるまで炒めたら、Aを入れる。
 - ④ゆでもち麦を入れ、水分が少なくなってポロポロとしてくるまで炒め続ける。
- ※ゆでもち麦は、もち麦(乾燥)100gを軽く洗い、水200mlに30分浸漬し、炊飯器で通常炊飯しても作れます(炊き上がりは乾燥の2.4倍程度。市販品でも可)。
(レシピ提供／松沢明日香・東京調理製菓専門学校講師)

健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

分譲・賃貸向けマンション 管理セミナー



ビル管理の現場からマンションの
維持管理を見てみよう

日 7月10日(休)午後6時20分～8時
場 四谷区民ホール(内藤町87)

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・賃貸マンション所有者ほか、100名

申 6月9日(月)～16日(月)に電話かファックス(4面記入
例のほか所有・居住するマンションの種別(分譲・賃
貸の別)を記入)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。

住 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・FAX(3204)2386



東京都議会議員選挙



投票日時は6月22日(日)午前7時～午後8時

投票日当日に投票に行けない方は、「期日前投票」ができます。投票日当日とは異なり、いずれの期日前投票所でも投票できます。

期日前投票の日時・会場

区役所第1庁舎1階ロビー…6月14日(土)～21日(土)、特別出張所…6月15日(日)～21日(土)、いずれも午前8時30分～午後8時

区選挙管理委員会事務局 ☎(5273)3740



めいすいくん

高齢者と介護者の生活を支援します

高齢者福祉サービス



ご相談ください

各サービスの数字 **1** ～ **7** は担当の問合せ先を表しています。担当または高齢者総合相談センターへお問い合わせください(下表参照)。

Ⓜマークのサービスは自己負担の免除制度があります。

各サービスの担当問合せ先

	担当窓口	電話・ファックス
1	高齢者支援課高齢者支援係 (本庁舎2階)	☎(5273)4305 FAX(5272)0352
2	高齢者支援課高齢者相談第一係 (本庁舎2階)	☎(5273)4593 FAX(5272)0352
3	高齢者支援課高齢者相談第二係 (本庁舎2階)	☎(5273)4594 FAX(5272)0352
4	地域包括ケア推進課介護予防係 (本庁舎2階)	☎(5273)4568 FAX(6205)5083
5	地域包括ケア推進課高齢いきがい係 (本庁舎2階)	☎(5273)4567 FAX(6205)5083
6	地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係 (本庁舎2階)	☎(5273)4193 FAX(6205)5083
7	区社会福祉協議会 (高田馬場1-17-20)	☎(5273)9191 FAX(5273)3082

高齢者総合相談センター問合せ先 (地域包括支援センター)

特別養護老人ホームへの入所の申請・相談や、高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。

センター名	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 FAX(3358)6922
笹冢町	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 FAX(3266)0786
榎町	市谷仲之町2-42 防災センター1階 ※新庁舎完成後、移転します。	☎(5312)8442 FAX(5312)8443
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 FAX(5292)0716
大久保	百人町2-8-13 Fiss1階	☎(5332)5585 FAX(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 FAX(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 FAX(3950)4130
落合第二	上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階	☎(5348)8871 FAX(5348)8872
柏木	北新宿3-27-6、北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内	☎(5348)9555 FAX(5348)9556
角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 FAX(5309)2137
区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 FAX(5272)0352

1人暮らしや高齢者のみの世帯の方へ ～安心して暮らせるようサポートします

緊急事態に備えて 緊急通報システム

65歳以上のみの世帯(日中・夜間、65歳以上のみになる世帯含む)で、慢性疾患があるなど日常生活で常時注意を要する方を対象に、自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器・火災警報器・見守りセンサーを設置します。

自己負担 設置費用▶見守りセンサーあり…3,100円、▶見守りセンサーなし…2,600円 Ⓜ

布団を清潔に保ちたい 寝具乾燥消毒サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)の方や寝たきりの方等で、寝具の衛生管理が難しい方を対象に、安否確認を兼ねて寝具の乾燥消毒(年11回／9月を除く)と水洗い(年1回／9月)をします。

自己負担 ▶乾燥消毒…1回420円、▶水洗い…1回850円 Ⓜ

急な病気やけがで一時的に支援が必要 回復期生活支援サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)で、退院直後や骨折の治療中などのため一時的に身体機能が低下している方(★)に、3か月を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。

★介護認定を受けている方、申請予定の方は対象外です。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 Ⓜ

認知症で身近に介護者がいない 1人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス

65歳以上の1人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方に、年間(4月1日～翌年3月31日)24時間を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 Ⓜ

いきいきと生活するために

普段持ち歩いて安心を 高齢者見守りキーホルダー



65歳以上の方に、個別の登録番号「見守りナンバー」を記載したキーホルダー(上写真)とシールを配布します。身に着けていただくことで、道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどに、連絡を受けた高齢者総合相談センターが迅速に身元を確認します。お住まいの地域の高齢者総合相談センター・高齢者支援課で配布しています。

※既にキーホルダーをお持ちの方で、緊急連絡先等に変更がある方は、**左上表1**へご連絡ください。

聞こえが悪い 補聴器の支給・購入費の一部助成

70歳以上で聴力が低下した方(★)に、補聴器を支給(「耳掛け式」または「箱型」、左右いずれか1個)または補聴器購入費の一部を助成します(助成決定後に購入した補聴器が対象)。

★障害のある方向けの制度で支給されている方は対象外です。

自己負担等 ▶補聴器の支給…2,000円 Ⓜ、▶補聴器購入費の一部助成…補聴器購入のための費用のうち3万3,000円(生活保護または中国残留邦人支援給付を受けている方は3万5,000円)を上限に実費を助成

※耳鼻科での聴力検査費用が別途必要です。

歩行に不安がある 敬老杖の支給

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

※希望する方には杖先ゴムを多点的に変更した杖を支給します。

楽しく介護予防 新宿いきいき体操

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。区施設で行う講習会では新宿いきいき体操サポーターが指導します。

食事を作るのが困難 配食サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)の方を対象に、月～金曜日の希望する曜日に、安否確認も兼ねてご自宅に昼食(弁当)をお届けします。

自己負担 1食500円

火の不始末が心配 火災安全システム

65歳以上のみの世帯(日中・夜間65歳以上のみになる世帯含む)で防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を設置します。

自己負担 機器の設置費用等の1割 Ⓜ

1人暮らしで不安 情報紙「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上の1人暮らしで定期的な見守りのない方に、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、安否確認・見守りを目的として、ご自宅へ訪問配布します(無料)。

電球の交換等がでぎずに困っている ちょこっと・暮らしのサポート事業

区社会福祉協議会が紹介するボランティアが「日常生活の困りごと」をお手伝いします。

自己負担 ご依頼内容や状況に応じて有償(基準金額1時間800円)と無償の場合があります(75歳以上の1人暮らしの世帯または75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯の「30分程度で解決できる困りごと」は無償)。

近所に知り合いがなくて不安 地域見守り協力員

75歳以上で1人暮らし、または75歳以上のみの世帯(日中に75歳以上のみになる世帯を含む)の方のご自宅へ、区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月2回程度、安否確認等のため訪問します(無料)。

「地域で元気」を応援する 介護予防教室

運動習慣を身に付け、いつまでも健康な毎日を過ごすためのきっかけとヒントを紹介します。申し込みが必要な有料の教室(1回100円。応募者多数の場合は抽選)と、申し込み不要の無料の教室(当日、会場で先着順)があります。

健康増進と交流の場 ふれあいクーポン

60歳以上の方等に、区内の公衆浴場と区立の指定スポーツ施設を無料で利用できるクーポンを発行しています。

地域支え合い活動を推進します ささえーる 薬王寺 ささえーる 中落合

高齢者等の支援を目的とした地域支え合い活動の拠点となる施設です。60歳以上の方のいきがいづくり活動や憩いの場としても利用できます。

医療・介護・障害・通いの場等を検索できます さがせーる新宿(右下二次元コード)

在宅療養を支援する医療機関・介護事業所・障害福祉事業所・住民主体の通いの場(体操や趣味活動等、介護予防に役立つ活動を行っているグループ)を検索できるサイトです。



介護を必要とする方とご家族を支援します

介護の手を休めてリフレッシュしたい 介護者リフレッシュ支援事業

65歳以上で認知症または介護保険の「要介護1」以上に認定されている方に、年間(4月1日～翌年3月31日)24時間を限度(申請月により変更あり)に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣し、日常的に介護している方を支援します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 Ⓜ

一人で外出すると道に迷ってしまう 徘徊高齢者探索サービス

60歳以上で認知症による徘徊のある方を在宅で介護している方に、位置情報専用端末機を貸し出し、位置情報を電話やインターネットで提供します。

自己負担 月930円 Ⓜ

介護におむつが必要 高齢者おむつ費用助成

介護保険の「要介護1」以上に認定されている方(第2号被保険者を含む)または65歳以上かつ入院中の方で、日常的におむつを必要とする方(★)に、おむつの購入費用を助成します(助成は申請書を受理した月から開始)。

★心身障害者おむつ費用助成を受けている方、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等に入所している方、介護保険料段階9以上の方は対象外です。

自己負担 助成限度額(月1万円)内でかかった費用の約1割 Ⓜ

※限度額を超える部分は自己負担です。

外出できず散髪に行けない 理美容サービス

65歳以上で介護保険の「要介護4・5」に認定されている方等に、年6回まで(申請月により変更あり)出張して、調髪します。

自己負担 1回2,000円

介護者の病気・急な用事の際に 高齢者緊急ショートステイ

介護保険の認定を受けた方で緊急の理由が認められる場合は、有料老人ホームに7日間まで滞在できます。

自己負担 1日3,000円 Ⓜ

介護の情報が欲しい 介護者講座・介護者家族会 認知症介護者の学習会と交流会・認知症介護者家族会

高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ介護者講座と、介護者同士で交流できる介護者家族会を開催しています。また、認知症の方を介護している方を対象に、認知症介護者の学習会と交流会や認知症介護者家族会を開催しています。

介護者家族会

名称	会場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10-16)
フレンズ2	高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)
フレンズ	デンマークイン新宿(原町2-43)
わきあいあい	若松地域センター(若松町12-6)
大久保あった会	大久保地域センター(大久保2-12-7)
ひとやすみの会	新宿リサイクル活動センター (高田馬場4-10-2)
いっぽくの会	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
かずら会	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
ひととき	北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内 (北新宿3-27-6)

認知症介護者家族会

名称	会場
水曜日の会	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)
木曜日の会	百人町地域交流館 (百人町2-18-21)
金曜日の会	四谷保健センター等 複合施設 (四谷三栄町10-16)

介護のため参加が難しい方は、デイサービス・ヘルパー派遣等の利用ができる場合があります。詳しくは、**左上表2・3**へご相談ください。

国民健康保険料納入通知書の発送

6月13日に発送

世帯主の方へ発送します。6月20日(金)までに届かない方は、6月27日(金)までに医療保険年金課国保資格係へお問い合わせください。令和6年中の収入の申告(所得税・住民税の申告)が遅れた方、区外で課税されている方、税申告をしていない方は、均等割額だけの納入通知書をお送りする場合があります。令和6年中の総所得金額等が確定し次第、所得割額を含めた保険料を再計算して通知します。税申告をしていない方は、早めに申告してください。

納期限 6月～翌年3月の各月末(土・日曜日等の場合はその翌営業日)です。

◆納付書での納付(普通徴収)

1年分の一括納付用の納付書、または各納期納付用1期(6月納期分)～10期(翌年3月納期分)の納付書をご利用ください。銀行等金融機関、郵便局、区医療保険年金課・特別出張所、コンビニエンスストアで納付できます。

※口座振替・銀行スマホ決済アプリ(モバイルレジ等)・ペイジー・電子マネーも利用できます。



◆年金からの引き落とし(特別徴収)

現在、年金からの引き落としで納付している方は、引き続き8月まで年金から引き落としします。10月以降の納付方法は、特別徴収に該当するか判定し、判定の結果、納付書での納付になる方には7月に国民健康保険料納入変更通知書・納付書を発送します。10月の納付から口座振替を希望する場合は、7月31日(必着)までに口座振替の書類を医療保険年金課国保資格係へ郵送してください。

冊子「あなたのくらしと国保(令和7(2025)年度版)」を発送します

新宿区国民健康保険の制度についてご案内しています。5月7日時点で新宿区国民健康保険に加入している世帯に6月6日(金)に発送します。冊子は、医療保険年金課・特別出張所で6月6日(金)から配布するほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。



図 医療保険年金課 ▶ 保険料の内容・支払い… **国保資格係** ☎(5273)4146、**あなたのくらしと国保…庶務係** ☎(5273)3880(いずれも〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階)

特別区民税・都民税・森林環境税 税額決定・納税通知書の発送

6月13日に発送

普通徴収の方(個人で住民税を納める方)と特別徴収の方(年金から住民税を引き落とされる方)には、6月13日(金)に納税通知書を発送します。
※非課税の方には納税通知書は送付されません。

納期限 第1期の納期限は6月30日(月)です。

◆納付書や口座振替等で納付(普通徴収)

納付書での納付 銀行等金融機関、郵便局、区税務課・特別出張所、コンビニエンスストアで納付できます。

※口座振替・ペイジー・電子マネー・インターネットバンキング・クレジットカード払いも利用できます。

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。※二次元コードによる納付もできるようになりました。詳しくは同封の案内をご覧ください。

※6月13日(金)からPayBや楽天銀行アプリからも、バーコードを読み取って納付できるようになります。



◆年金からの引き落とし(公的年金等所得に係る特別徴収)

年金から引き落とされる税額を納税通知書に記載しています。

前年から引き続き年金特別徴収の方

引き落とし方法 前年の年税額の6分の1を仮の税額として8月までの年金から引き落とし、10月以降は年税額から納入済税額を差し引いて年金から引き落としします。

新たに年金特別徴収の対象となった方

引き落とし方法 税額の2分の1は、普通徴収で第1期・第2期の納付書で納めてください。10月以降は年税額から納入済税額を差し引いて年金から引き落としします。

令和7年度住民税の課税証明書等の発行は6月13日から

事前に住民税の申告が必要です。

申告に必要なもの ▶ 本人が申告…本人確認書類(マイナンバーカード等)、▶ 代理人(家族を含む)が申告…本人からの委任状(新宿区ホームページから取り出し可)・代理人の本人確認書類

場費 ▶ 税務課・特別出張所…1通300円、▶ 全国のコンビニエンスストア…1通200円

図 税務課 ▶ 課税内容… **課税第一係** ☎(5273)4107・**課税第二係** ☎(5273)4108、▶ 税金の支払い・口座振替・証明書発行… **収納管理係** ☎(5273)4139(いずれも本庁舎6階)

国民健康保険料・住民税の納付が 困難な方はご相談ください

納付相談を滞納対策課(本庁舎6階)で実施しています。納付が困難な方はご相談ください。来庁での相談のほか、電話相談も受け付けています。

図 滞納対策課徴収係 ☎(5273)4311(受付は区納付案内センター)

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

親子の絆づくり「赤ちゃんがきた！」

日 7月4日～25日の金曜日午前10時30分～午後0時30分、全4回
対 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、8組
内 育児の知識、親の役割ほか
費 1,100円(テキスト代)
申 6月7日(土)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。
場 同 ゆったりの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)・FAX(6909)6265・✉office@yuttarino.org

高齢者・介護

ポップスコンサート

●加橋章と北新宿パラダイスキング
日 6月15日(日)午後3時～4時
対 区内在住の60歳以上、30名
申 6月7日(土)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。
場 同 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・FAX(3369)0081

遺された家族が困らない
遺言書の作り方講座

日 6月24日(火)午後1時30分～3時
対 区内在住の50歳以上、20名
申 6月7日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場 同 戸山シニア活動館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422

筋骨・体力確認会

年度内1人につき1回まで参加できます。
日 7月10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、30名
申 6月9日(月)～23日(月)に電話で問合せ先へ。先着順。
同 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568

障害のある方

障害者福祉センターの講座

●陶芸講座(後期)
日 7月7日～9月29日の月曜日(7月21日、8月11日、

9月15日を除く)午後1時15分～3時15分、全10回
対 区内在住で障害のある方、6名
費 1回100円(減免制度あり。別途材料費300円)
申 6月19日(木)までに電話かファックス(4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。応募者多数の場合は抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。
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

市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。
日 6月12日(木)午後6時45分～8時45分
内 若者の暮らしや居場所づくりをサポートしているNPO法人サンカクシャの活動紹介(語り手は同団体)
申 電話か電子メール(4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。QRコード) https://snponet.net/)からも申し込みます。
同 新宿NPOネットワーク協議会事務局(高田馬場4-36-12) ☎(5206)6527・✉hiroba@s-nponet.net

落合第二地域センター
開館記念イベント

日 6月14日(土)・15日(日)午前10時～午後3時
内 登録団体の作品展示、茶の湯体験、ミサंगा作りほか
場 同 センター(中落合4-17-13) ☎(3951)9941
●6月15日は会場に行政相談所を開設します
行政相談員が国の行政全般の苦情・相談をお聞きします。
場 申 当日直接、同センターへ。
同 区政情報課広聴係 ☎(5273)4065

四谷ひろばフェス2025

●手をつないで多世代交流
詳しくは、同イベントホームページ(右二次元コード。QRコード) https://www4.hp-ez.com/hp/fes/)をご覧ください。
日 6月15日(日)午前10時～午後3時
場 同 四谷ひろば(四谷4-20) ☎(3358)9140

サロンコンサート

●誰でも楽しめる「歌曲とオペラ」ってどんな音楽？
日 6月21日(土)午後2時～2時40分
申 当日直接、会場へ。先着90名(未就学児の入場可)。
場 同 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

いきいきウォーク新宿

●鉄炮組百人隊ゆかりの地から新たな歌舞伎町へ
日時・集合場所等 6月27日(金)午前9時30分に大久保地域センター(大久保2-12-7)集合、午後0時30分ごろ大久保公園(歌舞伎町2-43)で解散
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 6月9日(月)～26日(木)に電話かファックス(4面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30名。
同 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

丈夫な体をつくるための
メンズフックングセミナー

●手軽なカルシウムのとり方
日 6月27日(金)午前10時～12時
対 区内在住の男性、12名
持 エプロン、バンダナ等髪を覆う布、手拭きタオル
申 6月9日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)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

邦楽鑑賞会に無料招待

日 6月27日(金)午後6時30分～8時30分(午後6時開場)
対 区内在住・在勤・在学の方、50名
後援 新宿区
場 申 当日直接、牛込竈弓区民ホール(竈弓町15)へ。先着順。
同 新宿区邦楽連盟・じん ☎090(9104)8178

紀尾井ホール室内管弦楽団 定期
演奏会公開リハーサル見学者募集

日 7月2日(火)午後4時30分～8時30分(午後4時開場)
場 日本製鉄紀尾井ホール(千代田区紀尾井町6-5)
後援 新宿区、千代田区、港区
申 6月5日正午～25日(火)に同ホールホームページ(右二次元コード。QRコード) https://kioihall.jp/concert/20250702k1630/)から申し込みます。
同 日本製鉄文化財団 ☎(5276)4543(月～金曜日午前11時～午後1時・午後2時～4時)

膠原病療養相談

日 7月3日(木)午後1時30分～4時
対 区内在住で膠原病の診断または心配があり初めて相談する方、5名
内 専門医・理学療法士による個別相談・リハビリ指導
申 6月9日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
場 同 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223

イベントのつづき

第109回日本陸上競技選手権大会
に無料招待

●日本一が決まる、世界陸上の最終選考会

発券手数料等が別途必要です。

日 7月4日(金)～6日(日)

場 国立競技場(霞ヶ丘町10-1)

対 区内在住・在勤・在学の方、各日2,000名

後援 新宿区

申 6月7日(出)午前10時から問合せ

先ホームページ(右二次元コード。

☎https://x.gd/0Bytp)から申し込

めます。先着順。

目 園 日本陸上競技連盟 ☎050(1746)8410

(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後6時)

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日 内 ▶ ①スマホ活用入門…7月7日(月)・21日(祝)午

後3時30分～5時30分、全2回、▶ ②エクセル入門

…7月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)午後1時～3

時、全4回、▶ ③インターネット活用入門…7月4日

(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)午後1時～3時、全4回

場 四谷ひろば(四谷4-20)

費 ▶ ①3,000円、▶ ②③6,000円(いずれも教材費等)

申 往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②

③の別)を記入し、6月9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。

目 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

再就職支援セミナー

●就職活動に役立つ!効果バツグンメイクアップ講座

日 7月10日(休)午前10時～11時30分

対 都内在住のおおむね55歳以上、20名

申 6月25日(火)午後5時までに電話または直接、問

合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 園 新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿ここ・

から広場しごと棟) ☎(5273)4510

リサイクル講座

●古紙から蛇腹のカードケース作り

日 7月11日(金)午後1時～4時30分

対 区内在住・在勤の方、10名

費 300円(材料費等)

持 紙袋・冊子・カレンダー等の中厚口の紙(42cm×

29cm(A3相当)以上)4枚以上、30cm定規、カッ

ターマット、カッターまたははさみ、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4面記入例のとおり記入し、6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 園 新宿リサイクル活動センター(〒169-0075

高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

新宿いきいき体操講習会

持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内しま

す。介護予防のミニ講座「筋力トレーニング～足腰

が弱い方のための しっかり貯筋体操」もあります。

日 7月17日(休)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 6月9日(月)～23日(月)に電話かファックス(4面記

入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

目 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)

4568・☎(6205)5083

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています



高齢者・介護



シルバー人材センター会員募集

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・就業相談等を行います。

●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いただくと、入会申し込み・

個別面談予約ができます。

●対面式入会説明会

説明会終了後、入会申し込みを受け付けます。

日 ▶ 6月17日(火)午前10時から・午後1時30分から、

▶ 18日(水)午前10時から

申 電話で問合せ先へ。

場 園 同センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広

場しごと棟) ☎(3209)3181



すべての方



6月12日はコンビニ交付サービスを
休止します

システムの保守作業のため休止します。

目 ▶ 住民票・印鑑登録証明書…戸籍住民課住民記

録係 ☎(5273)3601、▶ 税証明…税務課収納管理係

☎(5273)4139

戸山図書館(戸山2-11-101)の休館

特別図書整理のため、休館します。

休館期間 6月24日(火)～26日(木)

※6月19日(木)は臨時開館します。

目 中央図書館 ☎(3364)1421



人材募集



産業振興会議区民委員・事業者委員

対 6月1日現在、▶ ①区民委員…区内在住・在勤・在

学の18歳以上、1名、▶ ②事業者委員…区内で事

業を営む18歳以上、2名

任期 8月23日から2年間

報酬 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(7月下旬)

申込期間 6月25日(火)まで。申し込み方法等詳しく

は、募集案内をご覧ください。募集案内は問合せ

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。

目 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

区民のひろば

日時・会場は予定です。各主催者に内容

をよくご確認の上、参加してください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月

1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講

座」は、掲載希望号の2か月前までにお申

し込みください。

目 区政情報課広報係(本庁舎3階)

☎(5273)4064・☎(5272)5500

催し・講座

◆スコットランドのダンス初心者講習会

6月9日(月)午後6時30分～9時、愛日小学校

で、6月23日(月)・30日(月)午後6時30分～9

時、赤城生涯学習館で。費 3,000円。申 当

日直接、会場へ。先着20名。目 新宿カント

リーダンスクラブ・増本 ☎(3357)4776

◆足と膝を整える健康セミナー 7月4日

(金)午前11時～午後0時30分・午後3時～

4時30分(いずれも同じ内容)、スタジオエレ

(上落合3)で。費 2,000円。目 7月3日(休)ま

でに電子メールで。各回先着20名。目 足

と姿勢の健康塾・宇佐美 ☎(5783)9598・

✉rise.p.net@gmail.com

7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6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 〒162-0805 矢来町6
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16(四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談 (※)	牛込	3日(木)★ 10日(木)◎	9:00～10:30	予約制。虫歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	4日(金)◎ 25日(金)★		
	東新宿	7日(月)◎ 14日(月)★		
	落合	8日(火)◎ 29日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	10日(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方の相談
	東新宿	7日(月)		
母親学級 (※)	牛込	17日(木) 24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
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)	13:00～14:00	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	22日(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
育児 (双子の会) (※)	落合	15日(火)	10:00～12:00	予約制。助産師による健やかヨガ、ミニ講話・交流会、手形アート
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	25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	3日(木)		
	東新宿	17日(木)		
	落合	30日(水)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	3日(木)		
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か月児対象。離乳食の話と調理実演
	四谷	17日(木)		
	東新宿	14日(月)		
	落合	25日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	10日(木)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催です。
	四谷	4日(金)		
	東新宿	7日(月)		
	落合	8日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	29日(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	18日(金)		
	東新宿	2日(水)		
	落合	3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)	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～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、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	
		26日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		26日(土) 不妊ピア・ カウンセラー による相談	14:00～15:30	
精神保健 相談 (※)	牛込	8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	18日(金)	14:00～16:15	
	東新宿	15日(火)	13:45～16:00	
	落合	7日(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談 (※)	牛込	22日(火)	14:15～16:30	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	予約制。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	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	9日(水) 28日(月)		
	落合	8日(火) 18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	29日(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	18日(金)		
	東新宿	2日(水)		
	落合	3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^{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、お問い合わせください。
日7月26日(土)・27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
図(機)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)・HP <https://www.17.webcas.net/form/pub/concier/20244>



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(診療受け付けは終了時間の30分前まで)
▶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)
※必ず電話で予約してから受診してください。

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)・FAX(5285)8080
●医療情報ネット(ナビイ)
HP <https://www.iryuu.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>



令和7年 第2回 区議会定例会



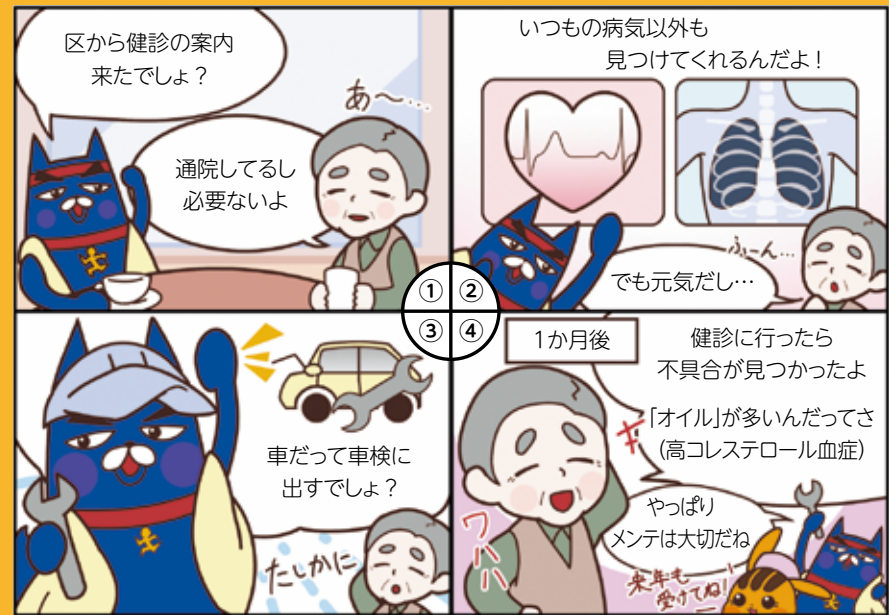
本会議の様子は新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご覧いただけます。
日程は変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 議会事務局調査管理係 ☎ (5273)3534・FAX (3209)9995

期日	開会時間	会議・委員会の名称
6月10日(火)	午前10時	本会議(代表質問等)
6月11日(水)		本会議(代表質問、一般質問、議案の提案説明等)
6月12日(木)・13日(金)		常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
6月16日(月)		特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
6月17日(火)		特別委員会(文化観光産業等、本庁舎対策等)
6月19日(木)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

おすすめ! しんじゅく 健康フレンズ!! Vol.28

持病があり「通院先で定期的にみてもらっているから大丈夫」と思っている、ほかの病気が潜んでいる場合などもあります。
持病のある方でも、年に1回は健診を受けましょう!



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

名誉区民 故やなせたかしさん原作

映画 「それいけ!アンパンマン チャポンのヒーロー!」 区内在住の親子をご招待

全国の上映劇場で使える
ムビチケ(★)をお贈りします。
また、ムビチケの当選者のうち、さらに抽選で50組に映画に登場するキャラクターが描かれた「みんなのヒーロー! リュック(下写真)」をプレゼントします。



©やなせたかし/フレーベル館.TMS.NTV
©やなせたかし/アンパンマン製作委員会 2025



★カード型の鑑賞券です(劇場窓口・インターネットで座席指定可)。
詳しくは、ムビチケホームページ(右二次元コード。HP <https://support.moviewalker.jp>)でご案内しています。



☑ 区内在住の2歳～中学生のお子さんと保護者、150組300名(うち「みんなのヒーロー!リュック」は50組限定。当選者1組につき1つ)

☑ はがきに4面記入例のとおり記入し、6月16日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ6月24日(火)までにお知らせします。

☎ 総務課総務係 ☎ (〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎ (5273)3505・FAX (3209)9947

新宿 うまいもの Search

今月のキーワード

本格的なインドカレーを包んだ
カレーパンが買える店を教えて!

10 新宿中村屋

◆所在地／営業時間 新宿3-26-13新宿中村屋ビル地下1階スイーツ&デリカBonna(JR新宿駅徒歩2分、丸ノ内線新宿駅A6出入口直結)
☎ (5362)7507 午前10時30分～午後7時30分(1月1日定休)



約85年の歴史がある、新宿中村屋のカレーパン。ひとくちかじると、まずは衣のサクサク感とパン生地モチモチ感に驚かされます。そして主役のカレーは、具材をしっかり煮込んだコクと旨味、スパイスの爽やかな香りが特徴です。ごろっと大きめの鶏肉の食感、レストランで提供している純印度式カレーの流れをしっかりと汲んでいます。パティシエの鈴木さんによると、重みのある具材をパン生地で包む「包餡」は、パン作りで最も難しい工程の一つ。生地の厚さが変わらないよう包むのが技の見せ所で、生地の厚さが均一でないと、揚げや味わいにも影響してしまうそうです。職人が一つ一つ包餡したパンを、米油を使い店内奥の厨房で揚げています。
戦争の影響で物資が乏しくなっていく中、カレーをパンの具として提供すれば多くの人に味わってもらえる。こうした思いから誕生した新宿カレーパン。この誕生秘話を知ると、さらに味わい深く感じられます。

スタッフのイチオシ!



新宿カレーパン

袋に包まれているので、手を汚さずに食べられるのもうれしい。年代を問わず喜ばれるので、お土産にも最適。

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)
@shinjuku_info



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名／新宿区



YouTube
「新宿区公式チャンネル」