毎月5・15・25日発行
8/5
令和7年(2025年)
No.2507

広報 新宿 SHINJUKU

行って体験！ 見て発見！
幼稚園の世界へ！









子どもたちの笑顔あふれる 遊びの宝庫

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

区立幼稚園 入園説明会…4面 ／ 私立幼稚園 見学会・説明会…4面 ／ 休日・夜間に急病になったら…6面
大人も子どももみんなでチャレンジ！ベジクックイベント…7面 ／ 「新宿しQハニー」にみつばちのキャラクターが誕生しました！…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

子どもを通わせる
ところって
どんなところが
あるのかな？



幼稚園に
しよう

区立幼稚園と
私立幼稚園って
どんな
ところかな？

お困りの方は
学校運営課へ
ご相談ください
問 学校運営課幼稚園係
☎(5273)3103

区立幼稚園
ってこんなところ！

地域の中で地域とともに育む
地域に開かれた幼稚園

区立幼稚園は14園あります。小学校や地域施設に併設していることから、地域とのつながりの中で子どもたちが育っています。共通の教育理念のもと、お子さんの主体性を大切にした教育を提供し、どの幼稚園でも同じ教育が受けられます。

小学校とのつながり

小学生が勉強をしている姿や休み時間に遊んでいる姿を毎日目にするので、小学生の存在を身近に感じながら過ごしています。



地域の力を借りながら

地域の方に三線（さんしん）の弾き方を教えてもらったり
お茶会の体験をさせてもらっています。


三線体験


お茶会

幼稚園での活動を
きっかけに、地域の方
とのつながりが
できました



放課後支援事業

教育時間終了後の1時間、週1～2回程度、外部講師による英語・ダンス・知育の体験活動を実施しています。



よくある幼稚園Q&A

Q うちは共働きだけど幼稚園に通えるのかな…

A 幼稚園の預かり保育を利用することで働いていても通えます

Q 幼稚園は何歳から通えるのかな…

A 3歳の誕生日を迎えた次の4月から入園できます（一部の園は3歳の誕生日から入園可）

私立幼稚園ってこんなところ！



それぞれの
教育理念のもと
質の高い教育を提供

これまでの歴史の中で培われた特色や環境のもと、園の教育理念を大切に教育が行われています。

牛込成城幼稚園　原町3-87



異年齢交流も含めた関わりの中で一緒に過ごすことの楽しさを感じ、遊びの中から豊かな心と体を育みます。

おおや幼稚園　高田馬場2-8-18



明るい先生と元気な子どもたちで活気あふれる園。預かり保育や満3歳児クラス、課外教室も充実しています。

下落合みどり幼稚園　中落合4-3-1



子どもの遊びへの思いを大切にし、教師が働きかけて遊びを深め、個々の能力を引き出して知的発育を助けます。

戸山幼稚園　戸山2-7-2



好きなことを探求する時間や空間が守られ、一人一人の個性を輝かせる遊びで溢れています。いつも子どもたちが主人公です！

豊多摩幼稚園　西落合4-8-18



専門性に特化した外部講師による英語・体育・右脳の発達プログラムのほか、今年度からキッズダンスを始めました。延長保育は年間240日実施。

伸びる会幼稚園　上落合2-25-19



東京で最も不便で幸せな幼稚園。手間や時間をかけて世界を彩る素敵な先生とともに子どもが夢を描く育ち合いの場。

目白ケ丘幼稚園　下落合2-15-11



愛される喜び、キリストの平和を軸にモンテッソーリ教育を取り入れ、子どもの「やってみたい」を伸ばします。

目白平和幼稚園　下落合3-14-25



キリスト教を基盤に、じっくり遊び、自ら考え、選び、実行し、人との関わりを大切にした保育です。給食室で作る給食も自慢です。

四谷新生幼稚園　四谷1-14



キリスト教の聖書に土台を置き、一人一人を尊重し、土の庭でどろんこ遊び、野菜作りなど、伸びやかな保育を行っています。

幼稚園の教育を体験

未就園児預かりやオープンスクール等、実際に園の教育を体験できます。









在園児の預かり保育

区内私立幼稚園全園で実施しています。朝・夕の預かり保育、長期休業中の預かり保育を実施している園もあります。



区立・私立幼稚園
各園の一覧を
掲載しています！

詳しくは4面へ！

幼稚園を選ぶには
教育方針や
教育内容について
実際に話を聞いて
そして
見ることが大事!!

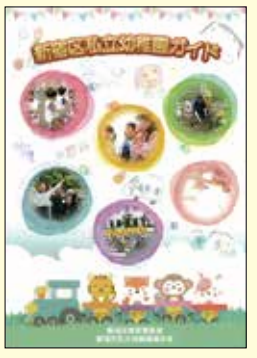


区立・私立幼稚園を紹介しているパンフレットを学校運営課(第1分庁舎4階)、特別出張所、区立図書館等で配布しています。

新宿区ホームページ(下二次元コード)からもご覧いただけます。



区立
幼稚園



私立
幼稚園

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

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。

…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

ピックアップ

区立幼稚園 入園説明会



令和8年度4月の入園に向けて各園で説明会を開催します

詳しくは、**下表**の各園へお問い合わせください。各園のホームページでもご案内しています。

見学は随時受け付けています。

日場問**下表**のとおり

教育方針や14園の特色を説明する合同説明会を開催します

日場 ▶8月23日(土)…四谷地域センター(内藤町87)・▶26日(火)…戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)、いずれも午前10時～11時45分
※当日は午前10時から30分程度、「お話の会」を開催します。ぜひ、おいでください。

対 区内在住の未就園児の保護者、40名程度

申 8月7日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 **学校運営課幼稚園係**☎(5273)3103

幼稚園名	所在地・電話番号	各園の説明会日時	ホームページ二次元コード
津久戸	津久戸町2-2 ☎(3266)0129	8月28日(木) 午前10時～11時(予約制) ※**上記**日程以外でも随時受け付けます。	
市谷	市谷山伏町1-3 ☎(3266)0184	9月3日(水) 午後2時30分～3時30分(予約制)	
早稲田	早稲田南町25 ☎(3205)9086	9月9日(火) 午前10時～10時30分(予約不要)	
鶴巻	早稲田鶴巻町140 ☎(3205)9167	9月10日(水) 午前10時～11時(予約不要)	
牛込仲之	市谷仲之町4-33 ☎(3358)3880	9月11日(木)・30日(火) 午後2時30分～3時30分(予約制)	
余丁町	若松町13-1 ☎(3205)9255	9月5日(金) 午後1時～2時(予約不要)	
四谷第六	大京町30 ☎(3358)3774	9月22日(月)、10月15日(水) 午前11時～11時30分(予約不要)	

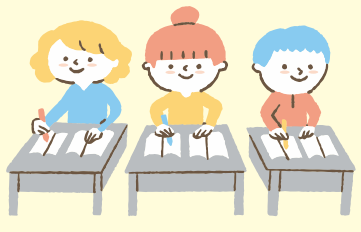
幼稚園名	所在地・電話番号	各園の説明会日時	ホームページ二次元コード
花園	新宿1-22-1 ☎(3353)8277	9月16日(火)・24日(水)、10月15日(水) 午前11時～11時30分(予約制)	
大久保	大久保1-1-21 ☎(3205)9425	9月12日(金) 午前11時～11時30分(予約不要)	
戸塚第二	高田馬場1-25-21 ☎(3205)9609	8月28日(木)、9月10日(水)・30日(火) 午前10時30分～11時(予約不要)	
落合第三	西落合1-12-20 ☎(3565)0914	9月16日(火) 午後2時30分～3時(予約不要)	
落合第四	下落合2-9-34 ☎(3565)0939	8月28日(木) 午前10時30分～11時(予約不要)	
淀橋第四	北新宿3-17-1 ☎(3227)2165	8月28日(木)、9月19日(金)、10月15日(水) 午前10時～11時(予約不要)	
西戸山	百人町4-7-1 ☎(3362)0400	8月28日(木)、9月25日(木) 午前10時30分～11時30分(予約制)	

私立幼稚園 見学会・説明会



令和8年4月の入園に向けて、**右表**のとおり、見学会・説明会を開催します。詳しくは、各園へお問い合わせください。各園のホームページでもご案内しています。

区の担当課 学校運営課幼稚園係
☎(5273)3103



幼稚園名	所在地・電話番号	見学会日時等	説明会日時等	ホームページ二次元コード
牛込成城	原町3-87 ☎(3341)5058	日程等は園ホームページでご案内しています(予約制)。	9月24日(水) 午後1時30分～2時30分(予約制)	
おおや	高田馬場2-8-18 ☎(3200)7506	9月10日(水)午前10時～11時・午後1時～2時(予約制)		
下落合みどり	中落合4-3-1 ☎(3953)6112	9月17日(水)から随時実施(予約制) 午前9時30分～11時	9月20日(土)・26日(金) 午後1時30分～3時(予約不要)	
戸山	戸山2-7-2 ☎(3203)6834	9月11日(木)・16日(火)・25日(木) 午前10時～11時30分(予約制)	9月10日(水)・17日(水) 午後1時30分～2時30分(予約制)	
豊多摩	西落合4-8-18 ☎(3951)5982	随時実施(予約制)	9月27日(土)午前10時～11時 10月8日(水)午後3時～4時(予約制)	
伸びる会	上落合2-25-19 ☎(3361)5020	9月4日(木)・9日(火)・11日(木) 午前10時30分～11時30分 (予約制)	9月24日(水) 午後1時45分～4時30分(予約制) 場四谷区民ホール(内藤町87)	
目白ケ丘	下落合2-15-11 ☎(3951)2115	8月～10月随時実施(予約制)	9月1日(月) 午前10時30分～11時15分(予約不要)	
目白平和	下落合3-14-25 ☎(3954)0448	随時実施(予約制)	9月6日(土) 午前10時～11時(予約制)	
四谷新生	四谷1-14 ☎(3357)7036	随時実施(予約制)	9月3日(水) 午後1時30分～2時30分(予約制)	

ホームスタート訪問ボランティアになりませんか

ホームスタートは、地域の先輩ママ・パパが妊娠中の方や未就学児のお子さんがいる家庭を訪問し、子育てをサポートするボランティア活動です。週1回2時間程度4～6回自宅に訪問し、子育ての悩みを聴いたり、一緒に育児や家事をするなど、子育てをサポートしていただく方を募集します。

①説明会
日9月5日㈮午前10時～12時
②養成講座
日10月3日・24日・31日、11月7日・14日・21日・28日の金曜日午前10時～午後3時30分、全7回
※11月28日㈮は40分程度の個別面談を実施します。

共通事項
対子育てや保育の経験があり、講座修了後訪問活動ができる方、▶①20名、▶②12名
申▶①は8月7日㈭～9月2日㈫、▶②は8月7日㈭～9月25日㈭に電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか受講希望(①②の別)を記入)で問合せ先へ。先着順。
場問**地域子育て支援センター二葉**(南元町4)☎(5363)2170・FAX(3359)4596・✉homestart@futaba-yuka.or.jp

みんなの区民ギャラリー展 ワークショップ

①好きな字を書いてみよう！書道体験
日定9月6日㈯午後1時～3時(6名)
費200円(材料費)
②楽しく生け花体験
日定9月7日㈰午後2時～3時30分(5名)
費1,200円(材料費。事前に振り込みが必要)
③季節の花をはがきに描く
日定9月8日㈪午前10時～12時(10名)
費500円(材料費)
共通事項
申▶①③は8月22日(必着)まで、▶②は8月15日(必着)までに往復はがき・電子メールに4面記入例のほか受講希望(①②③の別)、お持ちの方は電子メールアドレスを記入し、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。問合せ先ホームページ(下二次元コード。HPhttps://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込めます。
※小学生までは保護者の同伴が必要です。
場問**区民ギャラリー**(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277・✉info@shinjuku-ecocenter.jp

ささえーる 中落合の講座

①もしもの時、避難所で役立つ生活の知恵
日定9月6日㈯午前10時～12時(12名)
②からだ元気体操体験会
日定9月8日㈪午前10時～12時、午後1時30分～3時30分(各10名)
③歌声広場
日定9月25日㈭午後1時～3時(20名)
④ボッチャ大会
日定9月27日㈯午後1時～3時(18名)

共通事項
対区内在住・在勤・在学の方
申▶①は8月29日㈮まで、▶②は9月1日㈪まで、▶③は9月18日㈭まで、▶④は9月19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)

ささえーる 薬王寺の講座

①スマートフォン講座
日定9月10日㈬午後2時～4時(5名)
②パソコン講座
日定9月12日㈮・19日㈮・26日㈮午後1時30分～3時、全3回(5名)
③シニアの絵本読み聞かせ講座
日定10月9日～令和8年2月19日の木曜日(10月30日、12月25日、令和8年1月1日を除く)午後1時～3時、全17回(15名)
※10月9日㈭は説明会、10月16日㈭・令和8年1月29日㈭は健康調査があります。
内ボランティアデビューと認知症予防のための絵本の読み聞かせ



④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
日定10月10日～令和8年3月13日の金曜日(令和8年1月2日、2月6日・27日を除く)午後1時～3時、全20回(14名)
※10月10日㈮は説明会、10月17日㈮・令和8年1月23日㈮は健康調査があります。

共通事項
対区内在住の▶①②60歳以上、▶③④50歳以上
申▶①②は8月20日㈬まで、▶③④は9月3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)

図書館の催し

一般向け

プレママ・プレパパ保護者への読み聞かせ講座

日9月6日㈯午前10時～11時30分
対妊娠中の方とご家族ほか、30名
申8月7日㈭から電話または直接、問合せ先へ。先着順。託児あり(生後6か月以上の未就学児対象)。
場問**こども図書館**(大久保3-1-1)☎(3364)1421

子ども向け

英語絵本のおはなし会

日8月23日㈯午後2時～2時30分
対3歳～小学生、10名(未就学児は保護者同伴)
申8月7日㈭から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場問**中町図書館**(中町25)☎(3267)3121

親子で体験！ボードゲームサロン

日8月24日㈰午後2時～3時30分
対小学生以上のお子さんと保護者、8組
申8月7日㈭から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場問**下落合図書館**(下落合1-9-8)☎(3368)6100

ドキドキ夜のおはなし会

日8月30日㈯午後7時～7時30分
対小学生までのお子さんと保護者、15名
申8月7日㈭から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場問**角筈図書館**(西新宿4-33-7)☎(5371)0010

よしながこうたく 読み聞かせ&ライブペイント

日10月11日㈯午後1時30分～午後3時
対4歳～小学生(保護者の同伴は1名まで)、60名
申8月15日㈮～9月15日㈷に電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。電子メールでも申し込めます(下二次元コード右参照)。
場問**こども図書館**

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

区勤労者・仕事支援センターは皆さんの「働きたい」を応援します



同センターは、障害のある方・若年非就業者・高年齢者等へ就労支援を行っています。

問**区勤労者・仕事支援センター**(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)☎(3208)1450・FAX(3208)3100

障害者就労支援



区内在住の一般就労を希望する障害等のある方への職業相談、就労準備支援、求職支援、就職後の定着支援

問**就労支援課障害者就労支援**☎(3200)3316・FAX(3208)3100

若年者等就労支援



区内在住の15歳～おおむね39歳の方とその家族への相談、就労等の自立に向けた支援

問**就労支援課若年者等就労支援**☎(3200)3311・FAX(3208)3100

わーくす ここ・から



障害のある方等への作業の提供、就労準備訓練、就職後のフォロー等

問▶**エール**(就労移行支援・就労定着支援)☎(3208)1609・FAX(3200)3327、▶**スマイル**(就労継続支援B型)☎(3208)2278・FAX(3200)3327

コミュニティショップ ふらっと新宿



ふらっと君

障害者福祉事業所等で作られた自主製品の販売や飲食の提供、障害のある方等への就労訓練・適職体験

問**コミュニティ事業課**☎(5273)3852・FAX(3208)3100

新宿わく☆ワーク



ゼロ田はじめくん

都内在住のおおむね55歳以上の方への求人情報の提供・職業紹介、セミナーや面接会を通じた就職支援、企業からの求人受け付け

問**新宿わく☆ワーク**☎(5273)4510・FAX(5273)4145

ぱる新宿

区内の中小企業に勤務する勤労者を対象に1人につき入会金200円・月額500円で福利厚生サービスを提供(原則として従業員全員の入会が必要)

問**ぱる新宿**☎(3208)2311・FAX(3208)3100

IT就労訓練



区内在住の就労を希望する障害のある方や若年非就業者等へのパソコンを活用した就労支援

問**IT就労訓練**☎(3208)5465・FAX(3208)5466

ここ・からジョブ新宿



区内在住の方へのハローワークの求人情報の提供

問**ここ・からジョブ新宿**☎(5273)3050・FAX(3200)3329

受注センター



障害者福祉事業所等への封入・データ入力・清掃等の仕事の受注、自主製品の販売促進等の支援

問**コミュニティ事業課受注センター**☎(5273)3852・FAX(3208)3100

リサイクル活動センター



くるくる君

不用品の委託販売、講座・講習会の開催、家具のリユース、障害のある方等の接客・販売実習支援

問▶**新宿リサイクル活動センター**☎(5330)5374・FAX(5330)5371、▶**西早稲田リサイクル活動センター**☎(5272)5374・FAX(5272)5384

休日・夜間に急病になったら

休日診療所(内科・小児科・歯科)のご利用を

診療は有料です。必ずマイナ保険証や健康保険証等をお持ちください。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。

●新宿区医師会区民健康センター☎(3208)2223

場新宿7-26-4

診療時間等 ▶内科…土曜日午後5時～10時、日曜日・祝日午前9時～午後10時、▶小児科…日曜日・祝日午前9時～午後5時(いずれも受け付けは終了時間の30分前まで)

※診療は予約制です。必ず事前に電話で症状を伝えてからおいでください。

※電話での医療機関案内・急患相談を**上記**診療時間内に実施しています(急患相談は午前9時～午後5時)。

●しんじゅく夜間こども診療室(小児科)☎・FAX(6228)0713

場戸山1-21-1、国立国際医療センター内

診療時間 ▶月～金曜日…午後7時～10時、▶土・日曜日、祝日…午後6時～10時(いずれも受け付けは終了時間の30分前まで)

※電話で症状を伝えてからおいでください。

●休日歯科当番医(区内2か所)

診療時間 日曜日、祝日…午前9時～午後5時

※当番医は新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)、または**上記**新宿区医師会区民健康センターの電話案内でご確認ください。

●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)
HPhttps://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp

●休日夜間薬局検索(新宿区薬剤師会)
HPhttps://www.shinyaku.com/index.html

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの予防接種

HPVは、女性の子宮頸(けい)がんや、男性の肛門がん、尖圭(せんけい)コンジローマ等の原因となるウイルスです。HPVワクチンを接種することで、さまざまながんやHPV関連疾患を予防できます。

ワクチンの接種方法

区が発行した予診票を指定医療機関にお持ちいただくと、無料で接種できます。各予診票をお持ちでない場合は、電話か新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から申請してください。

女性向け

男性向け

女性向け定期予防接種

対平成21年4月2日～26年4月1日生まれの女性

接種回数 2～3回(接種開始時期等により異なる)

※平成25年4月2日～26年4月1日生まれの女性には、3月26日に予診票を発送しました。

●経過措置

対平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性のうち、令和4年4月1日～7年3月31日までに少なくとも1回以上接種している方

接種期限・回数 令和8年3月31日まで(最大2回)

男性向け任意予防接種(ガーダシル(4価))

対平成21年4月2日～26年4月1日生まれの男性

接種回数 3回

●経過措置

対平成20年4月2日～21年4月1日生まれの男性のうち、令和6年4月1日～7年3月31日までに少なくとも1回以上接種している方

接種期限・回数 令和8年3月31日まで(最大2回)

問**保健予防課予防係**☎(5273)3859

区民公開講座

しんじゅく健康スタンプ

ウオーキングを楽しむ秘訣(ひけつ)

～自分に合った歩き方を知ろう

　痛まず、健康で、美しく歩く方法を健康運動指導士が実技を交えながら解説します。
　運動靴と動きやすい服装でおいでください。



日8月31日㈰午前10時～12時
場戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
対区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、100名
講黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事(**右上写真**))
申8月7日㈭～29日㈮に電話かファックス(4面記入例のほか年代を記入)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)3494・FAX(5273)3930

ウオーキングマスター養成講座

しんじゅく健康スタンプ



　ウオーキングイベントの企画・運営方法等を学び、実際に区の初心者向け教室のコース作りに参加していただきます。
　運動靴と動きやすい服装でおいでください。

日場内下表のとおり。いずれも午前9時15分～11時45分

日程	内容	会場
9月4日㈭	オリエンテーション	大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
9月11日㈭	ウオーキングイベントの企画・運営	
9月18日㈭	コースマップの作り方	
9月25日㈭	コースマップの発表・決定	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
10月2日㈭	作ったコースを歩いてみよう	※屋外で実施します。
10月9日㈭	復習・ウオーキングを続けるために	大久保スポーツプラザ
10月16日㈭	講演「歩くためのカラダの仕組み」	

対区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、20名
申8月7日㈭～9月3日㈬に電話かファックス(4面記入例のほか年代を記入)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)3494・FAX(5273)3930

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

しんじゅく野菜の日

8月のレシピ

野菜たっぷり！みそドレッシングサラダ

　学校給食で人気のサラダです。酢みそ風味のドレッシングがサッパリした味わいで、シャキシャキの野菜と相性が良いレシピです。ゆでることで野菜のかさが減るので、野菜を多くとれます。ダイコンをモヤシに変更しても作れます。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。



材料(2人分)
- ダイコン……100g(1/8本)
- キャベツ……30g(葉1枚)
- ニンジン……20g(1/8本)
- コマツナ……20g(1株)
- A
  - みそ……大さじ1/2
  - 砂糖……大さじ1/2
  - 酢……大さじ1/2
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 油……小さじ2

作り方
①ダイコン・キャベツ・ニンジンは短冊切り、コマツナは3㎝幅に切る。
②①を好みの固さにゆで、水気を切る。
③Aを鍋に入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
④器に②を盛り、③をかける。

(レシピ提供／小川真弓(牛込第三中学校栄養士))

問健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

大人も子どももみんなでチャレンジ！

ベジクックイベント

かんたん野菜料理を作って写真を撮って景品をゲットしよう







抽選で100名に
オリジナルQUOカード(1,000円分)が当たります

野菜のおいしさや魅力を再発見！野菜を食べるきっかけにしませんか？

　応募方法等を記載した案内リーフレットは、健康づくり課・特別出張所・区立図書館・保健センター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。

対区に住民登録のある小学生以上
申9月30日(必着)までに、案内リーフレットで紹介している野菜料理から好きなレシピを選んで調理して写真を撮り、郵送で問合せ先へ。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。
問健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階)☎(5273)3494・FAX(5273)3930

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

はじめてのおしばい

●どうぞのいす

日▶①9月27日㈯・▶②28日㈰午前11時～11時50分(いずれも同じ内容)
対未就学児と保護者、各回80名
場四谷地域センター(内藤町87)
申はがきに4面記入例のほか希望日(①②の別)、保護者の参加人数(2名まで)、お子さんの参加人数・月齢・年齢を記入し、8月29日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問あそびと文化のNPO新宿子ども劇場(〒162-0853北山伏町2-17、ゆったりーの内)☎(5261)8696
区の担当課 文化観光課文化観光係☎(5273)4069

夏休みこどもエコ講座「エコにトライ！」

●子ども向けの環境学習動画を公開します

区内の公園で見られる生き物をテーマに、オンライン学習動画を4本公開します。自由研究や「みどりの小道」環境日記にご活用ください。動画はエコギャラリー新宿ホームページ(**右**二次元コード。HP https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)で視聴できます(動画は順次公開)。

問環境学習情報センター☎(3348)6277

高齢者・介護

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9月9日㈫午後2時～4時
場若松地域センター(若松町12-6)
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
内運動能力・骨密度・血管年齢測定、パタカ(口腔機能)測定、介護予防体操の紹介ほか
申8月7日㈭～22日㈮に電話で問合せ先へ。先着順。
問地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568



障害のある方

障害者福祉センターの講座

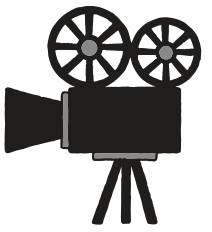
●羊毛フェルト講座
～フェルトで作るウサギのスイーツカップ

日9月2日㈫・9日㈫・16日㈫・30日㈫、10月7日㈫午前10時～12時、全5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1,000円程度)
申8月19日㈫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

水曜上映会

日8月13日㈬午後2時から(午後1時40分開場)
上映作品「愛の奇跡」(104分。英語音声・日本語字幕)
申当日直接、会場へ。先着40名。
場問中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421



新宿矯正展(夏)

日8月19日㈫～24日㈰午前9時～午後8時(19日㈫は正午から、24日㈰は午後4時まで)
場新宿駅西口広場イベントコーナー
内受刑者の刑務所内での生活・作業を紹介する展示、刑務所作業製品(家具・文具・靴・せっけん・革バッグ等)の展示販売
主府中刑務所、矯正協会刑務作業協力事業部
後援 新宿区、新宿区保護司会
問府中刑務所作業部門☎042(362)3101

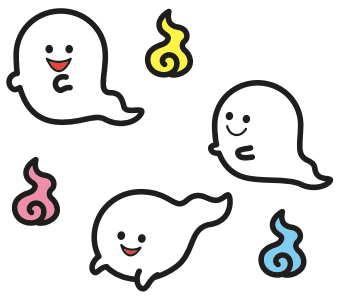
創業スクール「プラクティス・フィールズ」

●区特定創業支援等事業

日8月23日㈯・30日㈯、9月6日㈯・13日㈯午後3時～5時(8月23日は午後2時30分から)、全4回
対区内で創業を目指している方、創業を予定している方、10名
内創業に必要な知識・考え方、事業計画書の作り方、実務経験者に聞く創業と経営革新の取り組みほか
申8月16日(必着)までにファックス・電子メール(4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。問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。HP https://incu.shinjuku-center.jp/2025/0707/8245)からも申し込めます。
場問高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10)☎(3205)3031・FAX(3205)1007・✉incu@shinjuku-center.jp

怪談話

日8月24日㈰午後2時～4時30分
対区内在住・在勤・在学の方、80名
内宮部(みやべ)みゆき「時雨鬼」、夢野久作(ゆめのきゅうさく)「人の顔」、乃南(のなみ)アサ「薬缶」
朗読 あるていすと(戸山朗読会)
申8月8日㈮から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場問大久保地域センター(大久保2-12-7)☎(3209)3961



働く世代向けストレスマネジメント講座

●心のサポーター養成研修

修了者には、認定証を差し上げます。

日9月1日㈪午後1時30分～4時
場区役所第2分庁舎分館1階会議室
対区内在住・在勤の方、30名程度
内メンタルヘルス・精神疾患の正しい知識と理解、ストレスコーピング(ストレス対処法)によるセルフケア
申8月8日㈮～28日㈭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)からも申し込めます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。
問保健予防課保健相談係☎(5273)3862

ファッションとジェンダーの歴史

●西洋服飾における性差とは

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

配信期間 9月2日㈫まで
対区内在住・在勤・在学の方
内西洋服飾とジェンダーの歴史、現代の性の多様性に至る動き
申9月2日㈫まで新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から申し込めます。
問男女共同参画課☎(3341)0801

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

四谷ひろばパソコン講座

日内 ▶①ネット活用入門…9月3日～24日の水曜日午後1時～3時、全4回、▶②エクセル入門…9月5日～26日の金曜日午後1時～3時、全4回
費①②6,000円(いずれも教材費等)
場申往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、8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。
問同ひろば運営協議会・鈴木☎080(3219)0087

家族介護講演会

●日々の介護が少し楽になるヒント
～心と体を軽くして自分らしさを取り戻す時間
介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。
日9月3日㈬午後2時～4時
場戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
内介護者が自分自身をいたわるためのヒントほか
申8月7日㈭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50名。
問高齢者支援課高齢者相談第二係☎(5273)4254・FAX(5272)0352

建築ふれあいフェア

●つくる－建築・環境・未来
日▶9月6日㈯午前10時～午後6時、▶7日㈰午前10時～午後4時
内折り紙建築体験等のワークショップ、建築模型展示、建築写真作品展示、こども建築児童画作品展示、建築相談会ほか
場申当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
主問東京都建築士事務所協会☎(3203)2601
区の担当課 建築指導課管理係☎(5273)3732

夏のゴーヤーサロン

日9月7日㈰午後1時30分～3時
場エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)
対区内でゴーヤーを育てている方ほか、20名
内ゴーヤーの食べ方等の情報交換
申往復はがきか電子メールに4面記入例のとおり記入し、8月26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。エコギャラリー新宿ホームページ(**右**二次元コード。HP https://www. shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込めます。
問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

リサイクル講座

●古布からエプロンドレス作り
日9月10日㈬午前10時～午後4時
対区内在住・在勤の方、10名
費300円(材料費等)
持古布・着物地の場合は着物1着分、洋服地の場合は幅100㎝×長さ2m30㎝以上、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4面記入例のとおり記入し、8月26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)



新宿いきいき体操サポーター養成セミナー

介護予防のための体操「新宿いきいき体操」を学び、体操を地域で広めるサポーターになりませんか。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。同体操の動画は新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からご覧いただけます。
日9月12日㈮・19日㈮午後6時～8時、全2回
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18歳以上、20名程度
申8月7日㈭～22日㈮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。
問地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568・FAX(6205)5083



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「高齢者のうつ予防～まず、休む 相談する 心とからだの健康生活」もあります。同体操の動画は、新宿区ホームページ(**下**二次元コード)からご覧いただけます。
日9月16日㈫午後2時～4時
場若松地域センター(若松町12-6)
対区内在住・在勤の方、30名
申8月7日㈭～22日㈮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。
問地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568・FAX(6205)5083



女性デジタルカレッジ事業(基礎・応用コース)

東京都産業労働局の委託事業です。
日9月22日㈪～10月10日㈮午前10時～午後3時(土・日曜日を除く)、全15回
場スタンダード会議室新宿ガーデン店(新宿1-1-14)
対再就職を目指す女性、11名程度
内再就職に役立つワード・エクセル等の基礎、オンラインツール・AIの活用
申8月31日㈰まで問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。HP https://tokyo-woman-d.metro.tokyo.lg.jp//about)から申し込めます。選考あり。
問女性デジタルカレッジ事業事務局☎(3230)2445(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

つのはずコンサート

●バイオリン、ピアノ、フルート等による
お子さん向けコンサート



日9月27日㈯午後2時～3時
場角筈区民ホール(西新宿4-33-7)
対区内在住・在勤・在学の方、200名(未就学児は保護者同伴)
申往復はがきに4面記入例のほか同伴者氏名(4名まで)・区内在学の方は学校名を記入し、9月9日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は区内在住・在学の方を優先して抽選。
問角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7)☎(3377)1373

精神保健講演会

●おとなの発達障害
～ASD(自閉スペクトラム症)を支える
YouTubeを利用した講座です。申込者には動画サイトのURLを送信します。
配信期間 10月1日㈬～令和8年3月1日㈰
対区内在住・在勤・在学の発達障害にお悩みの方、ご家族・支援者ほか
申令和8年3月1日㈰(講師への質問がある方は8月22日㈮)まで新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から申し込めます。
問保健予防課保健相談係☎(5273)3862

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

●60歳からのハツラツワーク
地域でできる短時間ワーク、始めませんか

同センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務等の仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

後日、同センターで接遇研修・就業相談等を行います。

●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。HPhttps://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。

●対面での入会説明会も開催します

説明会終了後、入会申し込みを受け付けます。

日▶8月19日㈫午後1時30分から、▶8月21日㈭午前10時から

申電話で問合せ先へ。

場 問 同センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(3209)3181



仕事のイメージ
小学校での施設管理

すべての方

東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ

●ご意見を募集します

東京都と23区26市2町が協働で「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」を取りまとめました。今後、皆さんのご意見・ご提案を参考に整備方針を策定します。

中間のまとめは、都民情報ルーム(西新宿2-8-1、東京都庁第一本庁舎3階)、区都市計画課(本庁舎8階)で閲覧できるほか、東京都ホームページ(HPhttps://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kotsu_butsuryu/doromou/keikaku_doro/keikaku_doro/seibihoushin_matome)・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。

●ご意見の提出方法



8月29日㈮までに郵送(消印有効)・ファックス・電子メールまたは直接、問合せ先へ。東京都ホームページからも提出できます。詳しくは、新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)または東京都ホームページをご覧ください。

問 東京都都市整備局街路計画課(〒163-8001 西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎11階)☎(5388)3379・FAX(5388)1354・✉S0000179@section.metro.tokyo.jp

区の担当課 区都市計画課都市施設係☎(5273)3547

消費生活地域協議会

日8月7日㈭午後2時～4時

場本庁舎6階第4委員会室

申傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

問 消費生活就労支援課消費生活就労支援係☎(5273)3834

居住支援協議会

日8月27日㈬午前10時～12時

場 申傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

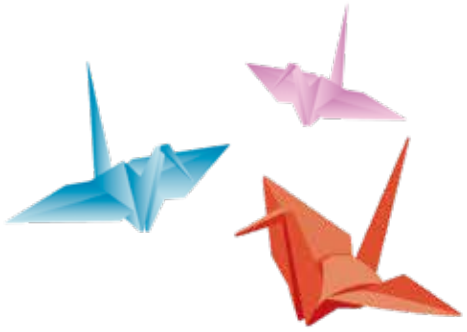
問 住宅課居住支援係☎(5273)3567

黙とうにご協力を

戦争で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和の実現を願って1分間の黙とうをお願いします。

▶8月6日㈬午前8時15分(広島に原爆が投下)
▶8月9日㈯午前11時2分(長崎で原爆がさく裂)
▶8月15日㈮正午(戦没者の追悼)

問 総務課総務係☎(5273)3505



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。掲載行事は区の主催ではありません。

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「催し・講座」「サークル紹介・会員募集」にかかわらず、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(各号先着15件)。「サークル紹介・会員の募集」の掲載は受付順です。

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

催し・講座

◆2025年度目白大学短期大学部公開講座
▶①歯科衛生学科…10月4日㈯午前10時～11時30分、▶②ビジネス社会学科…11月1日㈯午前10時～11時30分、同大学部(中落合4)で。区内在住の18歳以上ほか対象。**費**無料。**申**電話で。②は先着16名。**問**同大学部事務室▶①☎(5996)3128・▶②☎(5996)3198

サークル紹介・会員募集

◆福島県の懇親・支援　年3回程度、四谷1丁目ほかで。研修ほか。**費**年2,000円。**問**福島県人会・佐原☎(3207)5271(午前10時～午後5時)・✉takeshi@tks-sahara.jp

◆太極拳　毎月第2・第4月曜日午前10時～11時10分、赤城生涯学習館ほかで。初心者対象。無料体験可。**費**月1,800円。**問**神楽坂健康太極拳・轟(とどろき)☎090(3220)8886

◆英会話　毎週火曜日▶午後1時15分～2時45分、戸塚地域センター▶午後3時30分～5時、柏木地域センターで。初級・中級対象。日常会話。作文添削あり。**費**月1万1,000円程度。**問**米国人クリストファーさんと英語を楽しむ会・木村☎070(4007)8133

◆日本語ボランティア　毎週▶水曜日午前10時～12時・午後1時30分～3時30分、▶金曜日午後1時30分～3時、早稲田奉仕園(西早稲田2)で。地域在住の外国人や留学生の学習支援。**費**無料。**問**早稲田奉仕園日本語ボランティアの会・長岡✉yakko-naga@earth.ocn.ne.jp

9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8月7日㈭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	4日㈭★ 11日㈭◎	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	5日㈮◎ 26日㈮★		
	東新宿	1日㈪◎ 8日㈪★		
	落合	9日㈫◎ 16日㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談(※)	牛込	11日㈭	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	1日㈪		
母親学級(※)	四谷	18日㈭ 25日㈭	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	12日㈮	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	4日㈭	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	26日㈮	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	3日㈬	13:00～14:00	
すこやか子ども発達相談	牛込	30日㈫	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	9日㈫	10:00～11:30	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして赤ちゃん応援教室(妊婦・産婦クラス)(※)	牛込	26日㈮	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	4日㈭		
	東新宿	18日㈭		
	落合	24日㈬		
(妊婦クラス)(※)	四谷	4日㈭		
離乳食講習会(※)	牛込	16日㈫	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	18日㈭		
	東新宿	8日㈪		
	落合	26日㈮		
1歳児食事講習会	牛込	11日㈭	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	5日㈮		
	東新宿	1日㈪		
	落合	9日㈫		
骨粗しょう症予防検診(※)	牛込	30日㈫	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	19日㈮		
	東新宿	3日㈬		
	落合	4日㈭	13:00～14:30	

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)	12日㈮ 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。
		30日㈫ 更年期専門	14:00～16:00	
		27日㈯ 不妊専門	14:00～16:15	
		27日㈯ 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	9日㈫ 30日㈫	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	四谷	29日㈪	14:00～16:15	
	東新宿	16日㈫	13:45～16:00	
	落合	17日㈭	14:00～16:15	
うつ専門相談(※)	四谷	3日㈭	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
	東新宿	1日㈪	13:45～16:00	
パーキンソン体操教室	東新宿	1日㈪	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	1日㈪	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	5日㈮		
	東新宿	29日㈪		
	落合	16日㈫ 19日㈮		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)(※)	牛込	30日㈫	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	19日㈮		
	東新宿	3日㈬		
	落合	4日㈭	13:00～14:30	

※…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、お問い合わせください。

日 9月20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)

HP https://www17.webcas.net/form/pub/concier/20244



土曜日夜間・日曜日、祝日に急病になった際の情報は6面でご案内しています



「新宿しQ(しーきゅー)ハニー」に みつばちのキャラクターが誕生しました！

区内在住の**漫画家・植田まさしさん**に、「新宿しQハニー」の応援キャラクターを贈っていただきました。





175g2,700円(左)、100g1,500円(中央)、50g800円(右)





お待たせしました！

今年の「新宿しQハニー」を8月7日から販売します

新宿しQハニーは、新宿区障害者福祉事業所等ネットワーク「しんじゅQuality(クオリティ)」が、区内で活動している障害のある方々の就労機会の創出や地域の人たちとの交流等を目的に、2019年3月から取り組んでいる養蜂事業「みつばちプロジェクト」によって生まれた天然蜂蜜です。四谷地域センター(内藤町87)、区立障害者福祉センター(戸山1-22-2)等でさまざまな障害のある方が養蜂を行い、瓶詰め・ラベル貼り等の作業に携わって商品を完成させています。

今年の生産分は8月7日㈭から区立障害者福祉センター、ふらっと新宿各店舗等で販売します。香りの高い濃厚な蜂蜜をぜひ、お楽しみください。

問 区勤労者・仕事支援センターネットワーク事務局☎(5273)3852・FAX(3208)3100・HPhttps://sksc.or.jp/flat.html

新宿うまいものSearch(サーチ)

今月のキーワード
お土産にピッタリな、ほかにはない和菓子が買えるお店を教えて！

12 神楽坂梅花亭

◆所在地／営業時間 神楽坂6-15、神楽坂梅花亭ビル(東西線神楽坂駅徒歩2分)☎(5228)0727
午前10時～午後7時(水曜日定休)



梅花亭初代亭主・松蔵さんが考案した「鮎の天ぷら最中」は、皮を菜種油と米油で揚げた、鮎の形をした最中です。若鮎を思わせるほっそりとした形で、口に含むと香ばしい香りが広がります。豆から炊いた特製餡(あん)との相性も絶妙。餡を詰めてから10時間寝かせることで完成するしっとりとした皮は、ほかでは味わえない食感です。一尾から求める常連客もいれば、尾頭がついていることからおめでたい席の手土産としても重宝され、小豆餡と白餡の紅白を詰め合わせて購入する方もいるそうです。

四代目亭主の井上豪さんによると、「鮎の形をしているのは松蔵の故郷、新潟県の魚野川の鮎にちなんだもの。松蔵は戦後シベリヤに抑留され、「日本に帰ったら！」の一念でできあがったのがこの最中なんです」とのこと。発売から75年間、小豆を厳選し、最中に合う餡の味を工夫し、100%国産の油にこだわるなど、代々の亭主の手によって進化し今があります。

スタッフのイチオシ！



鮎の天ぷら最中

小豆のこし餡と白餡の2種類があり、どちらも日持ちは7日間。個包装なのもうれしい。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。 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。