毎月5・15・25日発行
8/25
令和7年(2025年)
No.2509

広報 新宿 SHINJUKU



新宿西戸山中学校 陸上部 × 東京2025世界陸上

詳しくは6-7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

果物を食べよう…2面 ／ 新宿区×よしもと ワクワク！スポーツ体験プロジェクト 体操教室…3面 ／ 区立小・中学校学校説明会…3面
交通規制にご理解・ご協力をお願いします…12面 ／ 高齢者のスマートフォンの購入費を助成します…12面 ／ #クリアソン新宿 Off the Pitch…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

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。

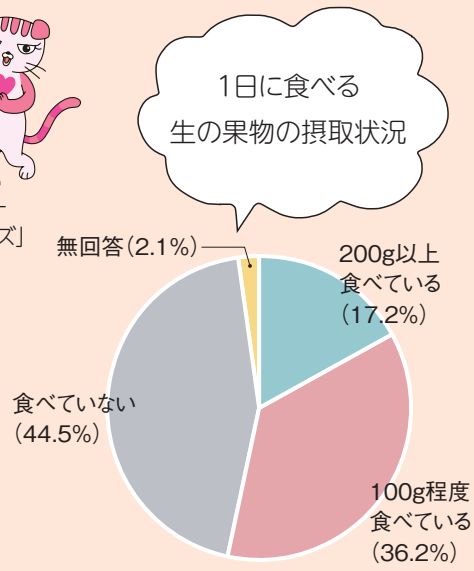
…こども・教育　…高齢者・介護　…障害のある方　…事業者の方　…すべての方　…人材募集

ピックアップ

果物を食べよう
フルーツで生活を豊かに



健康づくりキャラクター
「しんじゅく健康フレンズ」



果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいます。十分な量の果物を摂取すると、循環器疾患や脳血管疾患の予防効果があると言われており、1日の目標摂取量は200g(例…桃なら大きめのもの1個、巨峰なら1房弱)です。

区内在住の方に「1日に食べる生の果物の摂取状況」のアンケートをとったところ、約45%の方が「食べていない」と回答しており、食べている方のうち目標摂取量の200gを食べている方はわずか17%ほどでした(**右図**参照)。果物があると、食卓が彩り豊かになり、香りや味を楽しめます。果物を食べて健康づくりに生かしましょう。

㈱新宿高野に聞く：旬のフルーツの選び方・食べ方

フルーツフルなライフスタイル

今年(2025年)果物専門店として140周年を迎える㈱新宿高野は、これまで「フルーツのある暮らしの提案」をしてきました。新鮮な果物の美味(おい)しさを楽しみながら、ぜひ、豊かな「フルーツフルライフ」を実践してみてください。

★㈱新宿高野は、新宿区の「食」を通じた健康づくりネットワークの参加企業です。





㈱新宿高野営業推進部
ブランド推進担当部長
秋山智則さん

夏が旬の桃

桃は6月中旬ごろから露地ものが出始めます。早生(わせ)のものは柔らかいものが比較的多く、7月下旬ごろから硬めになっていきます。購入する際は、左右対称で色が均一な、ずっしりと重いものを選んでください。

桃は追熟が必要ですが、冷蔵庫で保存すると追熟せず風味が落ちてしまうため、なるべく涼しい室内で保管します。そっと触ってみて、少し弾力があり、香りが強くなったら食べごろです。



冷やしすぎると甘みを感じにくくなるため、食べるときに冷蔵庫の野菜室で2～3時間冷やしてから食べるのがおすすめです。桃は枝に付いていた反対側が甘みが強いので、縦にくし切りにすると甘みが均一になるようカットできます。

これからが旬のブドウ

ブドウには、「黒」「緑」「赤」の3種類があり、「黒」は濃厚な甘さ、「緑」は香り高さと風味、「赤」は爽やかな甘さと、それぞれ異なった味わいがあります。

ブドウを選ぶ際は、実と軸を見ます。果皮に白い粉のようなもの(ブルーム)が付いていてハリがあり、房全体がふっくらとして、枝がきれいな緑のものを選んでください。

ブドウはできるだけ早く食べていただきたいのですが、すぐに食べない場合は乾燥を防ぐためラップ等にくるみ、冷蔵庫の野菜室等で保管してください。また、1粒ずつ冷凍保存すれば、シャーベットのように楽しむこともできます。ブドウは「肩」(枝に近い方)が甘いので、房の下側から食べると、食べ進めるにつれ甘みを強く感じられておすすめです。



問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

新宿区×よしもと ワクワク！ スポーツ体験プロジェクト
体操教室

吉本芸人


ゲスト
八木真澄(サバンナ)


ゲスト
おばたのお兄さん


ゲスト
Everybody


司会
キクチウソツカナイ。

1成人向け教室「身体(からだ)を動かすことを楽しもう」

2小学生向け教室「マット運動を体験しよう」

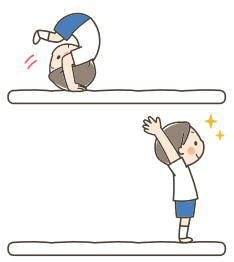
二人のトップアスリートが、運動が苦手な方にも丁寧に指導します。

1の成人向け教室は、日頃なかなか運動する機会のない方も、自宅で気軽に実践できるエクササイズ等を紹介します。

2の小学生向け教室は、マット運動や跳び箱の跳び方等、学校の体育の授業で役に立つ実践的な内容です。運動の得意なお子さんはもっと上手に、苦手なお子さんはこの機会に苦手を克服できるよう指導します。


講師
田中光
(アトランタオリンピック日本代表)


講師
鶴見虹子
(北京、ロンドンオリンピック日本代表)



日9月28日㈰▶1正午～午後1時45分、▶2午後2時15分～4時
場新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)
対▶1 18歳以上、30名、▶2小学生、60名
申電話かはがき・ファックス(2面記入例のほか小学生は学年、お持ちの方は電子メールアドレス、質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がいいえの方は運動に取り組めない要因(例…忙しい、近くにスポーツができる場所がない等)、▶③スポーツの得意・不得意、▶④(2のみ)マット運動や跳び箱がどの程度できるか、▶⑤実施後アンケートへの協力可否)を記入)で9月8日㈪午後3時まで(はがきは9月8日(必着))に問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード。HPhttps://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp)からも申し込めます。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、9月16日㈫から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

※イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問吉本興業㈱スポーツ事業部ワクワク！スポーツ体験プロジェクト事務局
(〒160-0022新宿5-18-21)☎(3209)8197・FAX(3209)8264
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

区立小・中学校学校説明会

問学校運営課学事係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階)☎(5273)3089

令和8年4月に区立小・中学校に入学する新1年生と保護者の皆さんへ



区立小・中学校の学校説明会と中学校の学校選択制度についてお知らせします。

●学校説明会

日程等詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)をご覧ください。希望する方は、当日直接、各学校へおいでください(小学校は電話予約が必要な学校あり)。

学校説明会・学校公開・学校選択制度の概要

●学校公開

魅力ある教育活動と開かれた学校づくりの推進を目指し、授業や学校の様子をご覧いただける学校公開を実施しています。学校公開時間は授業時間内です。参加を希望する方は事前に各校のホームページ(**右**二次元コード)で最新の情報をご確認ください。

各校のホームページ

※学校の特色等をまとめた学校案内冊子を新小学1年生向けは8月15日に対象者へ発送しました。新中学1年生向けは10月上旬に小学校を通じて配布します。



●学校選択制度

区立中学校では、通学区域制度を原則とした上で、新入学時のみ通学区域外の学校を選択できる学校選択制度を実施しています。通学区域外の学校を希望する場合は、学校選択票を提出してください。詳しくは、新宿区ホームページ(**左**二次元コード)をご覧ください。

※通学区域の学校を希望する場合は、学校選択票の提出は必要ありません。

対令和8年4月に区立中学校に入学する新1年生

選択できる学校の範囲 区内全域の区立中学校

選択方法 10月上旬に対象者へ学校選択票を配布します。通学区域外の学校を希望する方は、10月24日㈮までに学校選択票を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(**左上**二次元コード)からも提出できます。

受入可能人数 各中学校の施設状況等に応じて上限を設定します。

※入学希望者が受入可能人数を超えた場合は、選択希望した方を対象に公開抽選を行います。抽選に漏れた場合は、通学区域の学校を指定しますが、同時に選択した学校の補欠としての登録もします。

※入学後、この制度により学校を選び直すことはできません。この制度を利用して選択した学校へ入学した後に、転居をした場合は、改めて通学区域の学校を指定します。

※各学校の通学区域は、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。

町名別通学区域一覧

シルバー人材センターの英会話教室・新規会員募集

10月～令和8年3月開催の英会話教室の参加者を募集

●年齢にかかわらず受講できます

中学1年生～高校1年生レベルの英語の教科書を使います。

日内右表のとおり(月3回、全18回)

対区内在住・在勤の方、各教室15名

費月4,500円(A～Eは別途テキスト代(年500円～770円)が必要)

申はがきかファックスに2面記入例のほか希望教室(A～Fの別。第3希望まで)を記入し、9月8日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に9月中旬に郵送でお知らせします。

教室名		主な内容	初回受講日	時間
A	火曜日午前	日常で使える基礎的な英会話(中学生レベル)	10月7日	午前10時～11時30分
B	火曜日午後	英語のヒアリング力を身に付ける(中学生レベル)		午後1時30分～3時
C	木曜日午前	会話力向上のための基礎的な英語(中学生レベル)	10月2日	午前10時～11時30分
D	木曜日午後	英会話のための基礎表現(中学生レベル)		午後1時～2時30分
E	金曜日午前	基礎～中級程度の英会話、ゲーム(高校1年生レベル)	10月3日	午前10時～11時30分
F	金曜日午後	日常で使う英会話の反復暗記(英語独特の言い回し)		午後1時～2時30分

同センターの新規会員を募集

●対面式入会説明会

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日接遇研修・就業相談を行います。

日▶9月11日㈭午後1時30分から、▶9月12日㈮午前10時から

申電話で問合せ先へ。



場問同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(3209)3181・FAX(3209)4288

区民保養施設の利用申し込み

12月1日～令和8年1月5日宿泊分　箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階)☎(5273)3881

受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日は㈱日本旅行☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。

抽選(区民抽選予約)

申込期間 9月1日㈪～10日(必着)

申受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課(第1分庁舎7階)で配布している抽選はがきでお申し込みください。9月19日㈮ごろまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

空き室予約(抽選後)

抽選後の空き室は「区民優先予約」「一般予約」の順に電話や受付窓口、インターネットで予約できます(いずれも先着順)。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所で確認できるほか、空室情報特設ページ(新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)からリンク)でご覧いただけます。

申込開始日 ▶区民優先予約…9月21日㈰、▶一般予約…11月1日㈯

12月の休館日 ▶箱根つつじ荘…12月2日㈫～4日㈭、▶グリーンヒル八ヶ岳…12月8日㈪～11日㈭

●新宿駅西口発グリーンヒル八ヶ岳直行便バスツアー

往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです(申し込みには宿泊予約が必要)。

12月の出発日・コース 15日㈪…諏訪大社下社秋宮、北口本宮冨士浅間神社、松本城、猿橋

問グリーンヒル八ヶ岳☎0551(32)7011

後期高齢者医療制度に加入している方へ

●秋の旅行の宿泊料補助

JTB、近畿日本ツーリストの区内の指定営業所で取り扱う宿泊施設を利用する際、宿泊料の一部を補助します(区民保養施設を除く)。

申し込み方法等詳しくは、高齢者医療担当課(本庁舎4階)・特別出張所で配布している利用案内をご覧ください。

補助期間 10月1日㈬～11月30日㈰の宿泊分

補助対象 区の後期高齢者医療制度に加入している方と同行する家族ほか(1グループにつき4名まで。保険料を滞納している方は対象外)

補助額上限 1泊3,000円(1人につき2泊まで)

●外来医療費の自己負担割合が2割の方の軽減措置が終了

令和4年10月から実施していた、外来医療の負担軽減措置(配慮措置)が9月30日㈫で終了します。

10月1日㈬から外来医療の1か月の自己負担上限額が1万8,000円になります。詳しくは、お問い合わせください。

問高齢者医療担当課高齢者医療係☎(5273)4562

特別障害者手当等の所得基準額が変わりました

8月以後の月分の手当の支給について、特別障害者手当・障害児福祉手当・心身障害者福祉手当の所得基準額が5万7,000円上がり、扶養親族等がいない方は、366万1,000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

広報新宿8月15日号 お詫びと訂正

7面「東京都シルバーパスの一斉更新」の記事で、費用の対象区分の年度に誤りがありました。

正しくは、**右記**のとおりです。詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でもご案内しています。お詫びして訂正します。

費▶令和7年度の住民税が課税の方…1万2,000円
▶令和7年度の住民税が非課税の方…1,000円
▶令和7年度の住民税が課税で令和6年の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円
▶平成17年度の住民税が非課税で、令和6年度まで途切れることなく継続して毎年の経過措置により1,000円でシルバーパスの発行を受けている方…1,000円

木造住宅の不燃化への建て替え等を助成しています

木造住宅密集地域等のうち、特に不燃化を促進すべき地域等を対象に、木造住宅を準耐火建築物等にする建て替えや除却(取り壊し)に助成しています。**下記**対象地域内で不燃化建て替え・除却を計画している方は、お問い合わせください。

不燃化建て替えへの助成

対象・助成内容 ▶昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件につき300万円を限度)

▶**上記**以外の木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件につき100万円を限度)

除却(取り壊し)への助成

対象・助成内容 昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件につき50万円を限度)

対象地域　以下の町丁目の全域または一部

▶赤城下町、▶赤城元町、▶市谷柳町、▶市谷山伏町、▶榎町、▶改代町、▶神楽坂1～6丁目、▶上落合1～3丁目、▶北新宿2丁目、▶左門町、▶信濃町、▶須賀町、▶築地町、▶天神町、▶中里町、▶西新宿5丁目、▶弁天町、▶南榎町、▶南元町、▶山吹町、▶矢来町、▶四谷3丁目、▶若葉1～3丁目

問**防災都市づくり課**☎(5273)3829

しんじゅく耐震フォーラム2025

首都直下地震に備えるため、住まいの耐震化は重要です。住まいの耐震化を考えるきっかけとして、木造住宅模型を使った耐震補強効果の体験等ができます。

日 ▶9月6日㈯午前10時～午後6時、▶9月7日㈰午前10時～午後4時

内 区の事業紹介、耐震相談、木工製作体験ほか

企画運営 新宿区耐震補強推進協議会



昨年度の会場の様子

場 **申** 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問**防災都市づくり課**☎(5273)3829

8月30日～9月5日は防災週間

知ろう防災！！行こう訓練！！

防災週間とは、関東大震災(大正12年)や、伊勢湾台風(昭和34年)を契機に制定された9月1日「防災の日」を中心に、全国各地で防災意識を啓発する期間です。

防災週間をきっかけに、ご自宅の火災・家具転倒防止対策を改めて確認しましょう。

問 ▶**四谷消防署**☎(3357)0119、▶**牛込消防署**☎(3267)0119、▶**新宿消防署**☎(3371)0119



防災週間ポスター

図書館の催し

一般向け

戸山図書館☎(3207)1191

▶郷土史講座「いま、よみがえる内藤新宿」(9/27)

子ども向け

北新宿図書館☎(3365)4755

▶絵本ソムリエによるおはなしを楽しむ会～チェロとハープの音色とともに(9/21)

角筈図書館☎(5371)0010

▶こども映画会「ピーターパン」(9/27)

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

・・・ 図書館を利用する皆さんへ ・・・

開館状況等詳しくは、区立図書館ホームページ(**右上**二次元コード)でもご案内しています。

問**中央図書館**☎(3364)1421

9月30日までに利用登録情報の確認・更新手続きをお願いします

区立図書館(区役所内分室を除く)では、3年に1度、利用登録者の住所や区内在勤・在学の要件確認を行っています。令和4年9月30日以前に利用者カードを作成した方は、9月30日㈫までに確認の手続きが必要です。要件確認時の必要書類等詳しくは、お問い合わせください。

そらとだいちの図書館に来てみませんか

そらとだいちの図書館(大久保3-1-1、中央図書館内)は、毎月第2・第4日曜日に図書館のにぎわい創出や、地域の緩やかな繋(つな)がりづくりを目的に活動をしています。菜園の維持管理や広場の開放、広場でのおはなし会やミニゲーム、他団体との協働イベントの開催等を行うボランティアも募集しています。

※ボランティア登録を希望する方は奇数月の第2日曜日(予約制)のオリエンテーションにご参加ください。

角筈図書館(西新宿4-33-7)の休館

特別図書整理のため、9月10日㈬～12日㈮は休館します。

10月1日から区民優先サービスを開始します

区立図書館の利用登録者で、区内在住・在勤・在学の方は**下記**のサービスを受けられるようになります。

▶未所蔵資料のリクエスト

区立図書館に所蔵の無い資料(図書・雑誌)の新規購入や相互貸借(他自治体から借り受け)のリクエストを受け付けます(CD・DVD等を除く)。

▶新着資料の予約

新たに区立図書館の所蔵となった資料(図書・視聴覚・雑誌)について、「新着資料」扱い期間の予約を受け付けます。

電子書籍貸出サービス「しんじゅく電子図書館」

区立図書館ホームページ(**上**二次元コード)から「しんじゅく電子図書館」に接続すると、インターネット上で電子書籍の貸し出し・閲覧、電子雑誌の閲覧ができます。

対区内在住・在勤・在学で利用者カードの有効期限が10月1日以降の方

貸し出し・予約点数

▶貸し出し…2点まで(貸出期間は2週間)

▶予約…2点まで(取り置き期間は7日間)

世界を体感！ 世界陸上が新宿にやっ

同大会で
選手たちをサポートする
新宿西戸山中学校陸上部の皆さんにインタビュー！

短距離走

栄 真緒(さかい まお)さん(3年)



競技の魅力は？
少し飽きっぽいところがあるのですが、短距離は一瞬で決着がつくため、集中力を維持しやすいところが好きです。駆け抜けた直後に感じる風も気持ちいい！

わたしの目標
自己ベストの更新を目指して、もっと早く走れるよう、これからも集中して練習に取り組んでいきたいです。

競技の魅力は？
短い距離の中に、速さや踏み切り、足の上げ方など意識するべきことが詰まっているのが魅力です。世界陸上では、ハードル走に加えて、違ったスピード感がある短距離走にも注目しています。

わたしの目標
まずは試合に出ること。良い成績を残せればそれに越したことはないけれど、「今ある力」を本番で出し切りたいです。

ハードル走

秋(あき)



走り幅跳び

篠原(しのはら) 空(そら)さん(3年)



競技の魅力は？
走って跳ぶ…という単純な動きの中に、選手それぞれの個性が出るところ。特に、踏み切りから着地までの空中動作は、世界陸上に出場する選手はもちろん、いろいろな選手を見て勉強しています。

わたしの目標
世界陸上の開催期間中は区の陸上大会も行われるので、僕もトップアスリートの活躍に負けず全力で挑みます。目指すは3位入賞！



東京2020オリンピック・オレゴン2022世界陸上 女子1

西戸山中学校(現 新宿西戸山中学校)陸上部OG 卜部蘭(うらべらん)さん(積水化学工業㈱所属)から皆さんへメ

●同大会の見どころ
世界陸上は、各国を代表する選手たちが集まり、出場するその一瞬のために何年も努力を積み重ねて競技に挑んでいます。そして、同じ種目でも選手によって走り方などが全く異なります。
そのため結果だけでなく、ポジション取りやラスト1周の駆け引きなど、「この選手はどんな勝負を仕掛けるかな？」と想像しながら観たり、レースや試技に向かうまでの表情やゴール後のリアクション、選手の裏側にあるストーリーにも注目すると、より一層大会を楽しめると思います。

●後輩・区内の子どもたちへ
同校の陸上部は、仲間と毎日練習に励み走り抜いた、大切な思い出のある場所です。世界陸上が陸上部の後輩たち、そして

ってくる！

区内にある国立競技場を舞台に、「東京2025世界陸上競技選手権大会」が間もなく開幕します。トップアスリートが繰り広げる極限の戦いは、未来を担う子どもたちの飛躍の原動力に。今回、サポーターとして同大会を間近で体験する新宿西戸山中学校陸上部の皆さんに、陸上競技の魅力や目標を伺いました。

問▶紙面…**区政情報課広報係**☎(5273)4064、▶東京2025世界陸上への子どもの参画…**同大会ホームページ**(**右上**二次元コード)HPhttps://worldathletics.org/jp/competitions/world-athletics-championships/tokyo25/event-info/kids



競技の魅力は？

バーを落とさず、ギリギリのところを跳び越えた瞬間がたまらなく気持ちいい。世界陸上では、走り高跳びのレジェンドの活躍を期待しています。

わたしの目標

走り高跳びを含む混成種目「四種競技」で都大会ベスト8に入ること。砲丸投げに苦戦していますが、苦手意識を乗り越えて目標をクリアしたいです。

競技の魅力は？

記録を更新するのは簡単ではないけれど、その分、飛距離が伸びた時の喜びがとても大きく、自分の中で成長を実感できるところです。

わたしの目標

昨年、都大会に出場したのですが「たまたま行けた」とならないよう、今年も都大会出場を目指します。もちろん、世界陸上の砲丸投げもチェックします！

競技の魅力は？

良くも悪くも全て自分に返ってくるところが長距離走の魅力。練習は裏切らない。長距離走以外の種目は詳しくないので、世界陸上では他の競技も見て、魅力を味わいたいです。

わたしの目標

一つでも多くの大会に出場して記録を残したい。体力も気持ちもキツいと感じることはあるけれど、日々の努力は結果やタイムにつながると信じてこれからも頑張ります。

500m日本代表

ッセージ

皆さんの地元にある国立競技場で開催されるというのは非常に特別なことです。

選手たちが夢に向かって努力し、自分の限界に挑む姿を見て「自分も何かにチャレンジしてみたい！」と思ってくれたら嬉しいです。ぜひ、この特別な機会を全身で感じて、いろいろなことを吸収してください！

WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIPS TOKYO 25

東京2025世界陸上競技選手権大会

日程 **9月13日(土)～21日(日)**

会場 **国立競技場**(霞ヶ丘町10-1)

競技や大会中の交通規制(**12面**参照)等詳しくは、同大会ホームページ(**右**二次元コード。HPhttps://worldathletics.org/jp/competitions/world-athletics-championships/tokyo25)をご覧ください。同大会に関する問い合わせも同ホームページからできます。

9月は自殺対策強化月間 ～気付き、支え合う

ひとりじゃない　悩みは抱え込まずに相談を

ひとりで悩んでいるあなたへ　その想い、話してみませんか。**下表**の相談窓口等をご利用ください。

こころといのちの相談窓口

	相談先	電話・窓口等受け付け日時
電話相談	東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン	●**生きることに悩んでいる方へ** ☎0570(087478)・年中無休 正午～翌午前5時30分(9月19日㈮～23日㈷は24時間受け付け)
電話相談	有終支援いのちの山彦電話	●**ひとりぼっちで悩まないで 心の悩み お聴きします** ☎(3842)5311 火・水・金・土曜日正午～午後8時(9月7日㈰・14日㈰も受け付け)
電話相談	東京自殺防止センター	●**自殺を考えるほどつらい気持ちを話してみませんか** ☎(5286)9090・年中無休 午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分～翌午前2時30分、火曜日は午後5時～翌午前2時30分) ※9月5日㈮までは☎0120(58)9090でも受け付けています。
電話相談	東京いのちの電話	●**心の叫び、悩みを聞かせてください** ☎(3264)4343・年中無休(24時間受け付け) ※毎月10日午前8時～翌午前8時・毎日午後4時～9時は自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)☎0120(783)556でも受け付けています。
電話・来所相談	保健センターのこころの悩み相談 (右記保健センターで保健師等の専門職が対応)	▶**牛込**(矢来町6)☎(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の**各保健センター** 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時
LINE相談	東京都保健医療局公式LINEアカウント (相談ほっとLINE@東京)	毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで) ※**右**二次元コード(HP https://line.me/R/ti/p/%40373suajs)から友だち追加してご利用ください。

※保健センターでは精神科医の精神保健相談(月1回程度・要予約)も受け付けています。

ご活用ください

●**新宿ソウダンナビ(相談窓口自動案内)**

悩みごとや困りごと等に関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。

●**困りごと・悩みごと相談窓口一覧**

健康や家庭、経済・生活の問題等の相談窓口を掲載した冊子(**右図**)を発行しています。健康政策課(第2分庁舎分館1階)・保健センター・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)から閲覧できます。



●**ゲートキーパー養成講座(オンライン)**

悩んでいる人に気付き、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」について学びませんか。

令和8年3月31日㈫までYouTube(新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からリンク)で配信しています。

問 健康政策課健康企画係☎(5273)3024

ご存じですか？ 緩和ケアと地域の相談窓口

緩和ケアとは、がんやその他の病気の治療に伴う体・こころ・生活等の「つらさ」を抱える方とご家族への治療や支援のことです

●**緩和ケアの時期**

病気と診断されたときから、さまざまな「つらさ」への適切な治療やケアを受けることが大切です。

●**さまざまな症状に対する緩和ケア**

痛み以外にも、むくみ・吐き気・息が苦しい、何もする気が起こらない等の症状に対して、相談しながら治療やケアを受けられます。

●**緩和ケアを受けられる場所**

緩和ケアは、ご自宅や病院(緩和ケア病棟等を含む)・施設等、さまざまな療養場所で受けられます。

●**自宅(在宅)で受ける緩和ケア**

通院先の主治医が、緩和ケアの専門医や看護師、薬剤師等と連携して対応します。通院ができなくても、在宅医や訪問看護師が定期的に訪問し、症状のコントロールや精神的な支援をします。

◎**在宅医療相談窓口・がん療養相談窓口で看護師や保健師が相談を受け付けています**

詳しくは、リーフレット(**右図**)でもご案内しています。

相談内容

▶医師に治療や療養等の話を聞くときのポイント
▶インターネットや人づてに知った情報の整理
▶不安に思っていることや、悩みごとの相談
▶家族や支援者として患者を支える側の相談
▶緩和ケアができる医療機関の情報
ほか

相談窓口

▶**在宅医療相談窓口**(第2分庁舎分館1階、健康政策課地域医療係内)☎(5273)3839
▶**がん療養相談窓口**(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125号室、暮らしの保健室)☎(3205)3114(月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日午前10時～午後1時30分(日曜日、祝日、年末年始等を除く))

◎**緩和ケアに関するパンフレット等をご活用ください**

緩和ケアに関する情報を掲載したパンフレットを**左下記**相談窓口で配布しています。

緩和ケアについて詳しくは、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。





問 健康政策課地域医療係☎(5273)3839

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

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

パパ向け親子運動プログラム

日10月4日㈯午前10時～11時
場牛込箪笥地域センター(箪笥町15)
対区内在住の生後5か月～1歳未満のお子さんと父親、25組
内パパの健康づくりの講話、赤ちゃんと一緒にできる運動
持飲み物、バスタオル
申8月27日㈬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)からも申し込めます。
問**牛込保健センター**☎(3260)6231

高齢者・介護

9月の介護者家族会・認知症介護者家族会

●介護者家族会

日場▶四谷の会…4日㈭午後1時30分～3時30分／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…30日㈫午後1時～3時／高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)、▶わきあいあい…10日㈬午後1時30分～3時30分／若松地域センター(若松町12-6)、▶大久保・あった会…9日㈫午後1時30分～3時30分／大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶ひとやすみの会…27日㈯午後1時30分～3時30分／新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)、▶かずら会…19日㈮午後1時30分～3時30分／落合第二地域センター(中落合4-17-13)

●認知症介護者家族会

日場▶水曜日の会…17日㈬午前10時30分～12時／西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶木曜日の会…11日㈭午後1時30分～3時30分／百人町地域交流館(百人町2-18-21)、▶金曜日の会…12日㈮午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設

共通事項
申当日直接、会場へ(入退場自由)。
問**高齢者支援課高齢者相談第二係**☎(5273)4594

聞こえにくいを放っておかない！きこえのセミナー

●難聴と耳の仕組み

日9月16日㈫午後2時～3時30分
対区内在住の50歳以上、20名
申9月1日㈪午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場問**戸山シニア活動館**(戸山2-27-2)☎(3204)2422

仕事帰りに参加できる人生ドック(老後への備え)講座

●計画的な墓じまいと改葬

日9月17日㈬午後7時～8時30分
対区内在住の50歳以上とご家族、20名
申9月1日㈪から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場問**戸山シニア活動館**(戸山2-27-2)☎(3204)2422

高田馬場地域交流館の催し

●活動弁士の説明付きで無声映画を楽しもう

日9月30日㈫午後2時～3時30分
対区内在住の60歳以上、50名
上映作品「椿姫」「リバティ」
申9月2日㈫～29日㈪に電話または直接、問合せ先へ。先着順。
場問**同館**(高田馬場1-4-17)☎(3200)5816

すべての方

相続・不動産無料相談会

日9月10日㈬午後1時～5時
場BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)
対区内在住の方、区内に土地や建物を所有している方、10組(1人も可。1組につき1時間程度)
相談員 不動産鑑定士、宅地建物取引士、弁護士、司法書士、税理士ほか
後援 新宿区
申8月27日㈬～9月9日㈫に電話で問合せ先へ。先着順。
問**NPO法人日本地主家主協会事務局**☎(3320)6281(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)

水曜上映会

日9月10日㈬午後2時から(午後1時40分開場)
上映作品「ブエナ・ビスタ・ソシアル・クラブ★アディオス」(1時間50分。スペイン語・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

乳がん体験者の会「るぴなす」

日9月11日㈭午後2時～4時
対区内在住・在勤・在学で乳がんを経験した方
内フェイスマッサージ・ハンドケア・ネイルケア、交流会
持メイク直し用品(必要な方)
申9月10日㈬までに電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。

場問**四谷保健センター**(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161

ささえーる 中落合の講座

①お薬の正しい飲み方・飲み合わせ・副作用
日定9月12日㈮午前10時～12時(20名)
持お持ちの方はお薬手帳(スマートフォンアプリも可)
②段ボールでモビール作り
日定9月20日㈯午後1時～3時(20名)
③多世代交流のための星・天文の講座
日定10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日の水曜日午前10時～12時、全6回(12名)
共通事項
対区内在住・在学・在勤の方
申▶①は9月5日㈮まで、▶②は9月12日㈮まで、▶③は9月22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)

四谷まち歩き

●玉川上水を巡る

日時・集合場所等 9月13日㈯午前9時45分に新宿御苑インフォメーションセンター(新宿門、内藤町11-11)集合、正午ごろ新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)で解散(雨天実施)
主なコース 水番屋、渋谷川、甲州街道、新宿歴史博物館
費100円(資料代等。新宿歴史博物館入館料300円は別途負担)
申8月27日㈬～9月11日㈭に電話で問合せ先へ。先着15名。
問**四谷地区協議会**(四谷特別出張所内)☎(3354)6171

わくわく！スポーツ探検inしんじゅく

さまざまなスポーツやレクリエーションが同時に体験できるイベントを開催します。

詳しくは、新宿未来創造財団ホームページ(**右**二次元コード。HPhttps://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=206254)をご覧ください。

日内9月13日㈯▶午後1時～2時20分…ソフトバレーボール・スポーツチャンバラ・チアリーディング・空道、▶午後2時40分～4時…バドミントン・レスリング・フォークダンス、▶午後1時～4時…ユニカール・手のひら健康バレー・クラフト体験
主新宿区スポーツ協会、NPO法人新宿区レクリエーション協会、新宿区スポーツ推進委員協議会
共新宿区
持動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
場申当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ(入退場自由)。
問**同財団スポーツ推進第一課**☎(3232)7701

イベントのつづき

エコギャラリー新宿 9月の展示

展示時間はお問い合わせください。

日内 ▶13日(土)～17日(水)…バード倶楽部「野鳥写真展」

▶17日(水)～21日(日)…琳翔派(りんしょうは)展(絵画)

▶20日(土)・21日(日)…暁駿(ぎょうしゅん)展(書)

▶24日(水)～28日(日)…法匠(ほうしょう)展(絵画ほか)

▶30日(火)～10月5日(日)…彩色水墨画合同展

場問 同館(西新宿2-11-4)☎(3348)6277

VR(バーチャルリアリティー)認知症体験会

認知症の症状をVRで疑似的に体験するセミナーです。

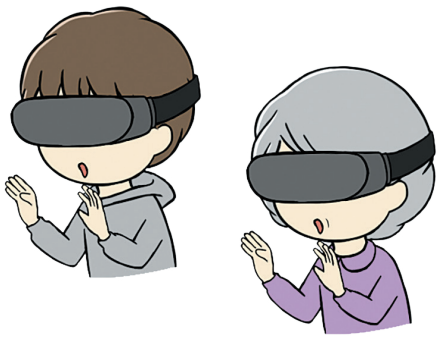
日9月16日(火)午後2時～3時30分

場大久保地域センター(大久保2-12-7)

対区内在住の13歳以上、30名

申8月27日(水)～9月10日(水)に電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

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



食生活改善教室

日9月25日(木)午後1時30分～3時30分

対区内在住・在勤・在学の方、25名

内講話「脂質異常症予防につながる食生活」、調理デモンストレーション、試食

申8月27日(水)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(矢来町6)☎(3260)6231

ささえーる 薬王寺の講座

●ささえーる歌声広場

日9月30日(火)午前10時～11時30分

対区内在住の60歳以上、20名

内ハミングや歌による嚥下(えんげ)機能等の促進とリズム活動を通した身体機能のトレーニング

申9月10日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場問 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)

任意後見講座・任意後見事業説明会

●「将来」のこと考えてみませんか？

任意後見制度は、判断能力が十分でなくなった場合に備えて、あらかじめ選んだ方(将来の任意後見人)とお願いする内容を決め、公正証書で契約するものです。

①任意後見講座

日9月30日(火)午後1時30分～2時50分

対区内在住の方と親族、区内在勤・在学の方、45名

内任意後見制度の仕組み、利用までの流れ

②任意後見事業説明会

日9月30日(火)午後3時～4時

対区内在住の方と親族、45名

内区社会福祉協議会の任意後見事業の内容・利用方法・料金ほか

共通事項

場区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

申9月19日(金)までに電話かファックス・電子メール(2面記入例のほか希望する回(①②の別)、区内在住・在勤・在学・区内在住の方の親族の別、ファックスで申し込みの場合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。結果は落選者にのみお知らせします。専用申し込みフォーム(**右**二次元コード。**HP** https://forms.gle/iKK64LBC9vjZH9V17)からも申し込めます。

問 区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)☎(5273)4522・**FAX**(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

人生会議「生涯にわたって自分らしく生きていくために」

人生の最終段階の医療や介護等を、病院スタッフと一緒に考えてみませんか。

日9月30日(火)午後2時～3時30分

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、20名

申8月27日(水)～9月29日(月)に電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 健康政策課地域医療係☎(5273)3839・**FAX**(5273)3876

精神保健講演会

●心のサポーター養成研修

修了した方には認定証を差し上げます。

日9月30日(火)午後2時～4時30分

場区役所第2分庁舎分館1階会議室

対区内在住・在勤・在学の方、30名程度

申8月28日(木)～9月26日(金)に電話で問合せ先へ。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

秋の呼吸器健康事業

●呼吸リハビリテーション講座

肺機能を高める呼吸法やストレッチ、筋力トレーニング法を理学療法士が実技指導します。動きやすい服装・靴でおいでください。

日10月2日(木)午後2時～4時

※希望する方には当日午後1時30分～2時に肺機能検査を実施します。

場新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対区内在住・在勤の15歳以上、30名

申9月1日(月)～26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)からも申し込めます。

●呼吸器健康相談

呼吸器内科専門医に、ぜん息や慢性閉塞性肺疾患による症状の悩みや治療等を相談できます(1人につき45分～60分)。

日▶①10月14日(火)、▶②11月4日(火)、▶③11月26日(水)、▶④12月8日(月)いずれも午後1時～5時

場区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

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

持内服中の方はお薬手帳等の処方内容が分かるもの

申9月1日(月)から▶①は10月10日(金)まで、▶②は10月31日(金)まで、▶③は11月21日(金)まで、▶④は12月5日(金)までに電話で問合せ先へ。先着順。

共通事項

問 健康政策課公害保健係☎(5273)3048

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

日10月6日(月)午後1時～3時45分

場牛込箪笥地域センター(箪笥町15)

対都内在住の55歳以上

内シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方

共新宿区

申電話で同セミナー予約専用ダイヤル☎(5422)1399(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。同セミナーホームページ(**右上**二次元コード。**HP** https://wac-seminar.com)からも申し込めます。

問 東京しごとセンターシニアコーナー☎(5211)2335

ストレッチ&ボイストレーニング

日10月7日(火)午後2時～4時

申往復はがきに2面記入例のほか年齢・区内在勤の方は勤務先を記入し、9月13日(必着)までに問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。

場問 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7)☎(3377)1373

イベントのつづき

硬式テニスシングルス大会・女子

日10月12日㈰午前9時～午後5時
場甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)
対区内在住・在勤の18歳以上の女性(学生を除く)、28名
費2,000円
持ボール1缶
申往復はがきに2面記入例のほか年齢を記入し、9月26日(必着)までに郵送で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主問**区硬式庭球連盟・篠田康美**(篠田=しのだ、康美=やすみ)(〒162-0052戸山2-33-1231)☎090(3812)8603

消化器難病講演会

●治療と生活の両立を目指して
日10月25日㈯午後2時～4時30分
対区内在住・在勤・在学で消化器難病の方とご家族ほか、40名
申8月27日㈬から電話かファックス(2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。
場問**四谷保健センター**(四谷三栄町10-16)
☎(3351)5161・FAX(3351)5166

合唱団白樺第66回定期演奏会に区民20名を無料招待

日11月1日㈯午後2時30分～4時30分(午後1時45分開場)
対区内在住・在勤・在学の18歳以上、20名
場新宿文化センター(新宿6-14-1)
後援 新宿区ほか
申8月27日㈬～9月3日㈬に電話かファックス(2面記入例のほか希望人数(2名まで)を記入)で問合せ先へ。先着順。
問**同合唱団・古澤**☎090(8813)2253・FAX048(882)7937

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

都市計画原案の意見募集・説明会等

●中高層階住居専用地区(廃止)・中高層階住環境保全地区(決定)
新宿区ホームページ(**右**二次元コード)で説明資料・説明動画を9月10日㈬から公開します。説明資料は問合せ先でも閲覧できます。

●意見書の提出
提出方法 任意の用紙に住所・氏名・電話番号・都市計画原案の名称と意見を記入し、9月11日㈭～10月1日㈬に郵送(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(**上**二次元コード)からも提出できます。

●説明会
日9月12日㈮▶①午後2時30分から、▶②午後6時から(いずれも同じ内容)
場新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
申8月27日㈬～9月11日㈭に電話かファックス(2面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で問合せ先へ。手話通訳等の配慮が必要な方は9月5日㈮までに要申し込み。先着各65名。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**都市計画課都市計画係**(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)☎(5273)3527・FAX(3209)9227

救急車の適時・適正利用のお願い

救急出場が増加すると、通常より救急車の到着が遅くなる可能性があります。
緊急性がなく自分で病院へ行ける場合は、公共交通機関や民間救急車等を利用し、救急車の適時・適切な利用にご協力をお願いします。
救急車を呼ぶべきか迷った際は、東京版救急受診ガイドホームページ(**下**二次元コード。HPhttps://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuimuka/guide/main/index.html)を活用いただくか東京消防庁救急相談センター☎#7119へお問い合わせください。
問▶**四谷消防署**☎(3357)0119、▶**牛込消防署**☎(3267)0119、▶**新宿消防署**☎(3371)0119

行政評価(内部評価)実施結果

結果は、企画政策課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)でご覧いただけます。
令和7年度の評価内容
▶3つのテーマ別評価
▶令和6年度に実施した第三次実行計画89事業の評価(計画事業を構成する一つ一つの事業(枝事業)単位で実施)
▶経常事業15事業の評価
問**企画政策課**☎(5273)3502

災害時給水ステーション 断水時に水を配給します

東京都水道局では、都内に200か所以上(区内では淀橋給水所(西新宿2-10-1)、鶴巻南公園(早稲田鶴巻町507)、百人町ふれあい公園(百人町3-28))に災害時給水ステーションを設置しています。
発災時の開設状況は、東京都水道局ホームページ(**右**二次元コード。HPhttps://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/kyoten)で確認できます。
問▶施設…**東京都水道局管理課**☎(5320)6422、▶災害時の運用…**区危機管理課地域防災係**☎(5273)3874

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。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。「サークル紹介・会員募集」の掲載は受け付け順です。

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

催し・講座

◆第32回世界アルツハイマーデー記念講演会「父(認知症専門医 長谷川和夫)との対話」 9月20日㈯午後1時30分～3時30分、四谷区民ホールで。費無料。申当日直接、会場へ。先着380名。問火・金曜日午前10時～午後3時に認知症の人と家族の会東京都支部☎(5367)8853

8月の新宿区の人口

1日現在(増減は前月比)

住民基本台帳人口	355,871人(657人増)
世帯数	235,075世帯(666世帯増)

	日本人	外国人
人口計	305,237人(39人増)	50,634人(618人増)
男	152,574人(93人増)	26,224人(341人増)
女	152,663人(54人減)	24,410人(277人増)

東京2025世界陸上競技選手権大会(マラソン)

交通規制にご理解・ご協力をお願いします　9月14日・15日

9月14日㈰・15日㈪に同大会のマラソン競技を実施します。当日は、コース周辺で**右表**のとおり交通規制が行われます。出かける際は事前に規制区間・時間等をご確認ください。

詳しくは、同イベントホームページ(**右上**二次元コード。HP https://worldathletics.org/jp/competitions/world-athletics-championships/tokyo25)をご覧ください。

問 同大会交通規制に関する問い合わせ窓口
☎(6705)0709

●区内の主な交通規制

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制開始	規制解除(14日)	規制解除(15日)
市谷八幡町⇔飯田橋	外堀通り	午前7時	午前11時30分	午前10時50分
四谷4丁目⇔市谷八幡町	外苑西通り・靖国通り		午前11時40分	午前11時
東京体育館⇔四谷4丁目	外苑西通り		午前11時50分	午前11時10分
仙寿院⇔東京体育館	外苑西通り			
日本青年館前⇔仙寿院	新宿区道			

●区内の首都高速道路出入口の規制

首都高速道路				規制開始	規制解除(14日)	規制解除(15日)
飯田橋	出口	首都高速5号池袋線	上り	午前7時	午前11時30分	午前10時50分
外苑	入口	首都高速4号新宿線	下り		午前11時50分	午前11時10分

※規制区間は両方向とも車両の通行が禁止されます。
※規制時間は目安です。当日の競技状況で変わる場合があります。

高齢者のスマートフォンの購入費を助成します

9月1日～令和8年3月31日

初めてスマートフォンを購入する高齢者を対象に、購入費を助成します。指定店舗等詳しくは、新宿区ホームページ(**右下**二次元コード)や高齢者総合相談センター等で配布しているチラシをご覧ください。

対 以下の全ての条件を満たす方
▶令和8年3月31日時点で満65歳以上、▶端末の購入日時点で新宿区に住民登録がある、▶9月1日㈪～令和8年3月31日㈫に自ら使用する目的でスマートフォンを初めて購入し(フィーチャーフォン等からの買い替えを含む)通信契約した、▶本人が指定店舗で端末を購入し、その場で操作講習を受け、「東京都公式アプリ」のインストール等をしている

助成上限額 3万円(1人につき1台まで、1回限り)

問 高齢者支援課高齢者支援係☎(5273)0816・FAX(5272)0352

新宿をホームタウンに活動するサッカークラブ・クリアソン新宿(JFL所属)の地域活動を、これから定期的にお知らせしていきます！

#クリアソン新宿 Off the Pitch

CRIACAO SHINJUKU

歌舞伎町 FOOTBALL LIVE Powered by CRIACAO SHINJUKU



地域を盛り上げるため、東急歌舞伎町タワーと一体となって開催します。歌舞伎町のど真ん中で、サッカー体験やダンスパフォーマンスなど、さまざまな企画を実施します。

日 10月13日㈪午前11時～午後4時30分
場 歌舞伎町シネシティ広場(歌舞伎町1-19先)
問 クリアソン新宿☎(6709)9786・FAX(6709)9787・HP https://criacao.co.jp/soccerclub/

詳しくはこちら

しんじゅく各駅停車

Vol.13 都営大江戸線 都庁前駅



開業年月日
1997年(平成9年)12月19日

駅スタンプ
都庁第一本庁舎と新宿中央公園の滝を組み合わせたデザイン




「幻想のオアシス-光の輪-」

文字通り「東京都庁」の最寄り駅の一つです。一部の出口は庁舎に直結し、都庁の開庁日に合わせて開放されています。1日の平均乗降者数は4万6,002人(令和5年度)。近隣のオフィスビル・ホテル・新宿中央公園など、西新宿の主要エリアや新宿駅へ地下通路を通じて行き来できる、利便性の高い駅です。

さらに当駅は、デザイン性の高さにも定評があり、大江戸線の中で唯一「関東の駅百選」に認定されました。コンコース中央にある、水滴と滝をイメージした巨大なモニュメント(**左上写真**)は、まさに駅のシンボルともいえる作品です。また、東京都交通局で扱うオリジナルグッズは都営線の一部の駅長事務室で購入でき、特に当駅では電車の模型等を大きく展示(**右写真**)しています。ぜひ、ご注目ください。



周辺おすすめスポット


南棟からの展望

都庁展望室

都庁第一本庁舎45階にある、南北二つの棟からなる無料の展望室。北東方面に東京スカイツリー、南西方面には副都心のビル群と、東京ならではの絶景が広がります。9月21日㈰まで南・北展望室ともに夜間も開放され、昼間とは異なるきらびやかな夜景が楽しめます。また、南展望室には草間彌生氏監修による斬新なデザインのピアノ「都庁おもいでピアノ」が置かれ、自由に演奏できます。



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」

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。