毎月5・15・25日発行
1/25
令和8年(2026年)
No.2524

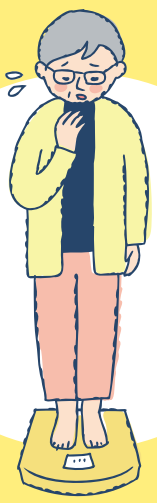
広報 新宿 SHINJUKU

それ、フレイルかも…

フレイル予防で元気アップ！



歩くのが遅くなった



体重が半年で2～3kg減少



筋力（握力）が低下



身体の活動量が減った

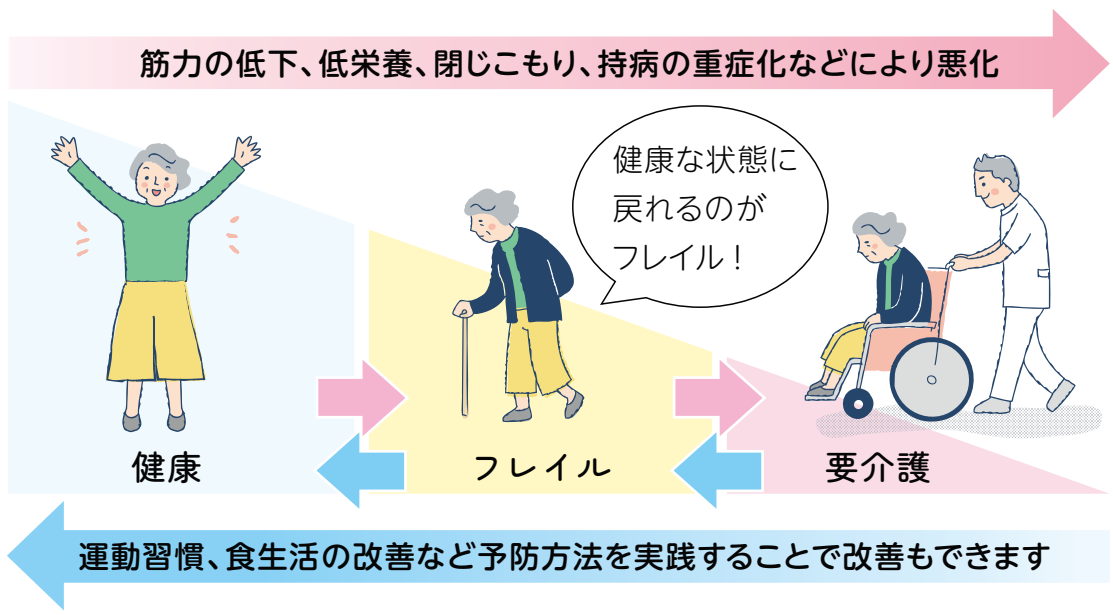


疲れやすくなっている

フレイル（虚弱）とは

　加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことです。放置すると要介護になる可能性があります。

詳しくは2-3面で紹介しています



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

確定申告が始まります…4面 ／ 新宿区×よしもと ワクワク！スポーツ体験プロジェクト 車いすバスケットボール教室…6面
新宿区平和都市宣言40周年記念事業 ヘイワノツドイ(平和のつどい)…12面 ／ 新宿中央公園に花のもりがオープンします…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

長生きのヒケツ！

フレイル予防に取り組みませんか？

健康寿命を延ばすカギは「フレイル予防」です。フレイル予防の3本柱「運動・社会参加・栄養(食事・口腔)」を実践し、いつまでも自分らしい生活を続けましょう。

問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

Q. フレイル予防はいつから始めればいいの？

A. 若いころから意識しておき 65歳ごろから本格的に始めましょう

- 64歳までは生活習慣病の予防と管理に気を配りましょう。
- 65歳からはギアチェンジ！ 適切に生活習慣病を予防しながら、フレイル予防を始めましょう。
- 75歳からはフレイル予防をしっかり実践しましょう。



	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目　標	生活習慣病の予防	フレイルの予防	
食　事	取り過ぎに注意／野菜はしっかり	栄養不足に注意／肉･魚･卵はしっかり	
運　動	エネルギーを消費（有酸素運動）	筋力、足腰をしっかり維持（筋トレ）	
社会参加	セカンドライフの準備	積極的に社会参加	
口　腔	歯周病の予防	かむ力･飲み込む力の維持	



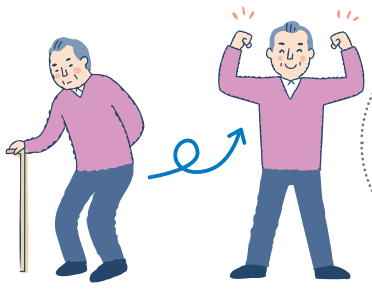
「持病の管理」も大切

- 持病の管理とともに、加齢による視力･聴力の低下等の身体変化もかかりつけ医に相談し、重症化させないことが大切です。
- 年1回の健康診査で病気や心身機能をチェックしましょう。

運動　いつまでも歩ける体づくり

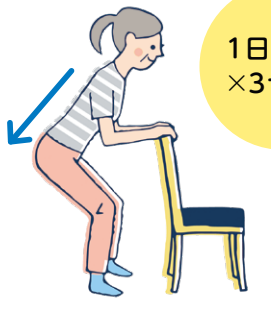
生涯自分で歩くためには、ウオーキングに加えて筋トレが必要です

年だから足腰が弱るのは仕方ないと思っていたけど…



何歳になっても筋力は若返りが可能です

「ややきつい」と感じる程度の負担を筋肉にかけるゆっくりした運動が効果的です



1日10回 ×3セット

スロースクワット

❶椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立つ
❷「1,2,3,4」で上半身を前傾させ膝を曲げながら腰を落とす
❸「5,6,7,8」で元に戻す
★膝はつま先より前に出さない

「しんじゅく100トレ」もおすすめです！

社会参加　健康の秘訣(ひけつ)は社会とのつながり

社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長くなります



1日1回以上

小まめに外出しましょう。

週1回以上

友人･知人等と交流しましょう。





月1回以上

楽しさ･やりがいのある活動に参加しましょう。

医療専門職チームがフレイル予防をサポートしています

区では、フレイルのリスクが高い方への訪問事業や出張講座で、皆さんの健康づくりを応援しています。

保健師・看護師



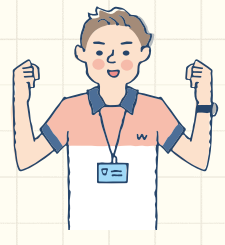
栄養士



歯科衛生士



リハビリテーション専門職

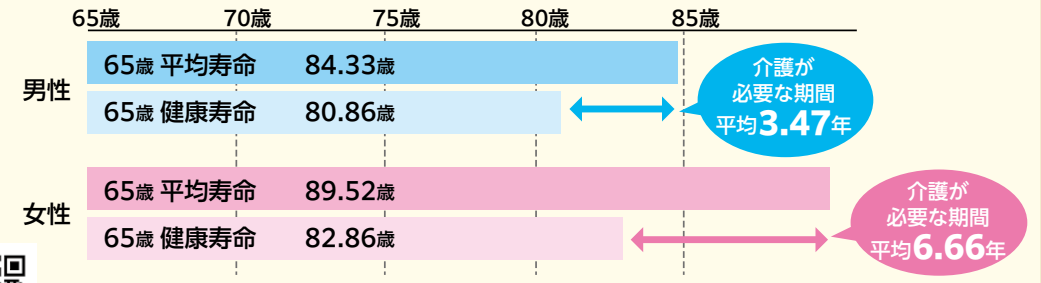


健康寿命 ～健康寿命を延ばして、いつまでも自分らしく

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できている期間です。

東京都では、「65歳健康寿命」という算出方法で、都内の自治体ごとの健康寿命の算出や比較ができるようにしています。

65歳健康寿命について詳しくは
東京都ホームページ(右二次元コード)へ
HPhttps://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/65kenkou.html



令和5年 新宿区民のデータ(要支援1以上を障害期間とした場合)
出典:東京都保健医療局「令和5年 都内各区市町村の65歳健康寿命」

栄養

高齢期は低栄養による『痩せ』に注意！

食事 元気を維持する食生活のコツ

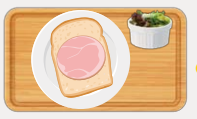
65歳以上の区民の約4人に1人が低栄養傾向です。

- 栄養バランスのよい食事を1日3食取りましょう。
- 定期的に体重を測定しましょう。体重が減ってきたら、食生活を見直しましょう。
- 積極的にたんぱく質を取りましょう。

「1日に必要なたんぱく質の量」は[1.0～1.2g]×体重(kg)
例
体重50kgの人の場合は50～60g
★1食あたり20gずつに分けて取るのが望ましい

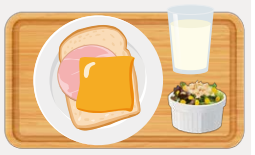
例

朝(たんぱく質6.8g)



- 食パン6枚切り1枚(60g) たんぱく質4.4g
- ロースハム1枚(15g) たんぱく質2.4g

ちょい足し



- ツナ(カツオ)油漬け たんぱく質6.1g
- スライスチーズ1枚(18g) たんぱく質3.9g
- 牛乳(180g) たんぱく質6g

たんぱく質16gアップ 合計22.8g

昼(たんぱく質8.3g)



- わかめゆでうどん(240g) たんぱく質5.5g
- かまぼこ2切れ(25g) たんぱく質2.8g

ちょい足し



- 卵1個 たんぱく質6.0g
- 冷やっこ絹ごし(100g) たんぱく質5.9g

たんぱく質11.9gアップ 合計20.2g

夜(たんぱく質14.7g)



- ごはん茶碗1杯(150g) たんぱく質3.8g
- なめこみそ汁 たんぱく質2.3g
- しょうが焼き 豚ロース薄切り(50g) たんぱく質8.6g

ちょい足し

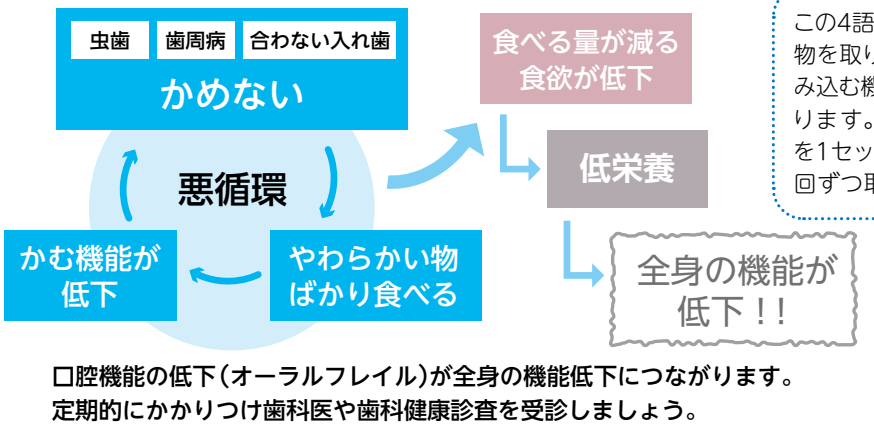


- 納豆(40g) たんぱく質5.8g
- しらす(大さじ1と1/2) たんぱく質2.0g
- 油揚げ(1/4枚) たんぱく質1.2g

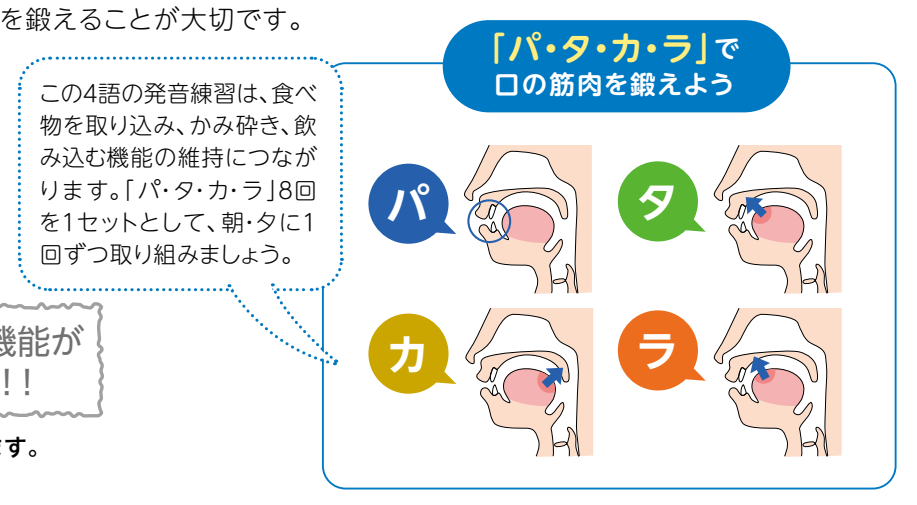
たんぱく質9gアップ 合計23.7g

口腔 元気の源はしっかりかんで食べる力！

「むせ」「食べこぼし」「滑舌の低下」「歯の数の減少」など、口の周りのささいな衰えは、フレイル進行の前兆です。日常的な口腔ケアで、歯を保ち、よくかめる口を維持しましょう。口や顎(あご)を動かす咀嚼(そしゃく)筋や舌を鍛えることが大切です。



口腔機能の低下(オーラルフレイル)が全身の機能低下につながります。
定期的にかかりつけ歯科医や歯科健康診査を受診しましょう。



ご自宅に伺います！

「元気アップ訪問相談事業」を行っています。

低栄養等の改善のため、医療専門職チームがご自宅を訪問し、一人一人の生活に合わせた効果的なフレイル予防策を提案します。健診結果等に基づき対象の方には個別にご案内をお送りします。

地域の仲間と一緒に！

「出張！フレイル予防元気アップ講座」で学べます。

地域の集まりやグループに講師が伺います。5名以上で申し込めます。

HPで詳しく

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

確定申告が始まります

申告期間

- 所得税・復興特別所得税 …… 2月16日(月)～3月16日(月)
- 贈与税 …… 2月2日(月)～3月16日(月)
- 個人事業者の消費税・地方消費税 …… 2月16日(月)～3月31日(火)

※令和5年10月以降のインボイス発行事業者として登録した方は、消費税の申告が必要です。

問 ▶**新宿税務署**(〒169-8561北新宿1-19-3)☎(6757)7776
▶**四谷税務署**(〒160-8530四谷三栄町7-7)☎(3359)4451
▶**国税庁ホームページ**(右二次元コード)HPhttps://www.nta.go.jp/

スマートフォンで確定申告ができます(e-Tax)

下記の「必要なもの」を用意すると、ご自宅で国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー(**右**二次元コード)」からe-Tax(インターネットからの確定申告)を利用して確定申告ができます。

必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード
  - ▶利用者証明用電子証明書(数字4桁)
  - ▶署名用電子証明書(英数字6文字～16文字)
- スマートフォン
  ※スマホ専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- 源泉徴収票等の申告書作成に必要な書類

●マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください！

有効期限(発行から5回目の誕生日まで)を過ぎた場合、申告書の送信ができません。

有効期限の確認や更新手続きは、お早めにお願いします。

税理士による無料申告相談

無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出ができます。インターネットでのみ予約ができます。会場でも入場整理券を配布します(なくなり次第終了)。

※譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除の初年度適用の方、所得金額が高額な方や相続税・贈与税の申告相談のある方は相談できません。

●新宿税務署管内の方向け

日程	会場
1月28日(水)・29日(木) 2月3日(火)～6日(金)・12日(木)・13日(金)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
2月9日(月)・10日(火)	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時　**受け付け** 午前9時30分～午後3時	
申し込みサイト HPhttps://coubic.com/shinjukuzei/booking_pages#pageContent	

●四谷税務署管内の方向け

日程	会場
1月26日(月)	四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
1月28日(水)～30日(金)	榎町地域センター(早稲田町85)
2月4日(水)～6日(金)	若松地域センター(若松町12-6)
相談 午前9時30分～12時、午後1時～4時 **受け付け** 午前9時～11時30分、午後1時～3時	
申し込みサイト HPhttps://coubic.com/yotsuyazei/booking_pages#pageContent	

確定申告会場は「ベルサール渋谷ファースト」

会場への入場にはLINEによる事前予約が必要です。原則として、スマートフォンとマイナンバーカードでの申告となります。

※開設期間中、新宿税務署・四谷税務署に確定申告会場はありません。



日程	会場
2月16日(月)～3月16日(月) (土・日曜日、祝日を除く) ※3月1日(日)は開場します。	ベルサール渋谷ファースト (渋谷区東1-2-20、住友不動産渋谷ファーストタワー2階)
相談 午前9時15分～午後5時　**受け付け** 午前8時30分～午後4時	
LINEアプリ(**右**二次元コード)で国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して各日14日前～2営業日前に予約してください。	

確定申告で困ったとき

◆国税庁LINE公式アカウント(**右**二次元コード)
※受け取りたい情報を事前に受信設定することで、ご自身に合った情報を受け取れます。
◆国税相談専用ダイヤル☎0570(00)5901
◆確定申告書等作成コーナーの操作方法☎0570(01)5901
◆税務相談チャットボット(**右**二次元コード)
※質問を入力すると、AIを活用した「税務職員ふたば」(**右図**)が回答します。



社会保険料控除・医療費控除等に関する確定申告の注意点

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合

下記対象者へ社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が日本年金機構から10月下旬に発送されました。申告の際は、申告書に同証明書または領収証書を添付する必要があります。

※国民年金保険料は住民税・所得税の社会保険料控除の対象です。

対令和7年1月1日～9月30日に国民年金の保険料を納めた方

※令和7年10月1日～12月31日に令和7年中に初めて国民年金保険料を納めた方には、同機構から2月に同証明書が発送されます。

問ねんきん加入者ダイヤル☎0570(003)004(ナビダイヤル。050で始まる電話からは☎(6630)2525(いずれも月～金曜日は午前8時30分～午後7時、第2土曜日は午前9時30分～午後4時)

介護保険料を社会保険料控除として申告する場合

令和7年中に介護保険料を納めた方へ「介護保険料納付済額確認書」を1月30日㈮に発送します。申告の際は、確認書の金額をご確認ください(申告に確認書の添付は不要)。

※介護保険料は住民税・所得税の社会保険料控除の対象です。

※令和7年中に他の区市町村に納付した保険料がある方は、その金額も含めた合計額が控除の対象です。

※令和7年中の保険料の納付方法が課税年金からの差し引きのみの方には、確認書を発送しません。日本年金機構等から発送された源泉徴収票をご確認ください。

※還付があった場合、納付額から還付額を差し引いた額が記載されます。

問介護保険課資格係☎(5273)4273

高齢者のおむつ代を医療費控除として申告する場合

介護保険の要介護認定を受けている方のおむつ代を、医療費控除の対象として確定申告する場合、原則として、医師発行の「おむつ使用証明書」を領収書に添付する必要があります。

●下記の要件を全て満たす方は区が発行する「主治医意見書の内容確認書」で代用できます

発行には申請する方の本人確認書類(運転免許証等)が必要です。事前にお問い合わせください。

▶令和7年中に介護保険の要介護認定の有効期間があり、同年に購入したおむつ代を医療費控除で確定申告する

▶主治医意見書で「寝たきり度がB1～C2」「尿失禁の可能性または失禁への対応としてカテーテルを使用している」ことを確認できる

問介護保険課認定第一係☎(5273)3643

寄附金税額控除の申告の注意点

確定申告書の第二表下部にある「住民税に関する事項」(**下表**)の記載に漏れがあると、個人住民税の寄附金税額控除の計算が正しく反映されない可能性があります。

※寄附金の支払先によっては、記載があっても寄附金税額控除の対象外になる場合があります。

確定申告書第二表下部の注意が必要な記入欄

	都道府県、市区町村への寄附(特例控除対象)	共同募金、日赤その他の寄附	都道府県条例指定寄附	市区町村条例指定寄附
住民税	① 円	② 円	③ 円	④ 円

▶①都道府県または市区町村への寄附金(ふるさと納税)の額

▶②東京都共同募金会または日本赤十字社東京都支部への寄附金額

▶③所得税法等に規定される寄附金のうち東京都の条例で定めるものの額

▶④所得税法等に規定される寄附金のうち新宿区の条例で定めるものの額

問税務課▶課税第一係☎(5273)4107、**▶課税第二係**☎(5273)4108

詐欺被害防止 一言アドバイス

防犯アプリをダウンロードして詐欺電話をブロック！

令和7年に区内で発生した詐欺被害の約8割以上が国際電話番号からの着信です。被害に遭わないためには、詐欺電話に出ないことが重要です。

警視庁防犯アプリ「デジポリス」をダウンロードして事前設定するだけで、国際電話番号からの着信をブロックできます。詳しくは、デジポリス機能紹介ページ(**右**二次元コード。**HP**https://cdn.app.digipolice.jp/html/blocklist/blocklist.html?v=l)をご覧ください。

デジポリス
アプリアイコン

ダウンロード iOS版

ダウンロード Android版

警察署代表電話

▶牛込☎(3269)0110
▶新宿☎(3346)0110
▶戸塚☎(3207)0110
▶四谷☎(3357)0110

新宿区ホームページ

区内の特殊詐欺被害認知金額

11月	約8,075万円
12月	約5,526万円
令和7年内の累計	約14億3,752万円

※区危機管理課調べ

問区危機管理課危機管理係☎(5273)3532

新宿区×よしもと ワクワク！スポーツ体験プロジェクト 車いすバスケットボール教室

パラスポーツを体験しよう

リオデジャネイロパラリンピック車いすバスケットボール日本代表として活躍した永田裕幸選手が講師として参加します。

実際に競技用車いすに乗ってプレーしながら、パラスポーツの魅力や奥深さを親子で一緒に体験できます。



日3月1日㈰午後1時～2時45分

場新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対小学生と保護者、25組50名

申電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか、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、▶③スポーツの得意・不得意、▶④パラスポーツ経験、▶⑤実施後アンケートへの協力可否)を記入)で2月9日㈪午後3時まで(はがきは9日(必着))に問合せ先へ。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。問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。**HP**https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp/)からも申し込めます。定員に空きがある場合は、2月17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㈱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

水泳・水中ウォーキング教室

期間 4月～令和9年3月(休館日・閉館日・区事業開催日・8月を除く)

クラス・対象・時間 医師から運動を禁止されていない方、団体行動ができ指導員の指示に従える方、各クラス若干名(**右表**のとおり)

場新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

費▶月曜日…2万8,000円、▶火曜日…3万5,000円、▶水曜日…3万8,000円(保険料等。いずれも年額。前期・後期の2回に分けて振り込みで支払い)

申はがきに4面記入例のほか希望クラス(第2希望まで)・性別・生年月日(西暦)・年齢(4月からの新学年)を記入し、1月31日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。詳しくは、問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。**HP**https://shinjyukuswim.com)をご覧ください。

主問 新宿区水泳連盟(〒169-8799新宿北郵便局留)☎090(4020)9810(午後7時～9時)

	クラス	対象	時間
月曜日	S1 初心者・初級	初めて水に入る方から	午前9時20分～10時25分
	W1・2 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱ができる方	午前10時35分～11時30分
	S2 初級・中級	クロールで15m泳げる方から	午前11時40分～午後0時45分
火曜日	S3 中級	3泳法を25m以上泳げる方	午前9時20分～10時25分
	W3 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱ができる方	午前10時35分～11時30分
	S4 初心者～中級	初めて水に入る方～3泳法習得を希望する方	午前11時40分～午後0時45分
水曜日	S5 中級・上級	3泳法を25m以上泳げる方～資格習得を目指す方	午前9時30分～10時35分
	S6 初級・中級	クロールで15m泳げる方から	午前10時45分～11時50分
	S7 ゆっくり	65歳以上でゆっくり泳ぎたい方	正午～午後1時5分
	S8 初心者・初級	初めて水に入る方から	午後1時15分～2時20分
	K1 幼児(4歳児以上)	令和2年4月2日～4年4月1日生まれの方	午後3時～3時45分
	K2 小学生(1～3年生)	初めて水に入る方～4泳法習得を希望する方	午後4時～4時50分
	K3 小学生(4～6年生)	初めて水に入る方～4泳法習得を希望する方	午後5時～5時55分
	S9 初心者以上(中学生以上)	初めて水に入る方～4泳法習得を希望する方	午後6時5分～7時10分
	S10 中級	3泳法を25m以上泳げる方	午後7時20分～8時25分
	S11 上級	個人メドレーを泳げる方(飛び込み練習あり)	午後8時30分～9時35分

区民保養施設の利用申し込み

5月7日～31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。電話受付のみ)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 2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。2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(**左**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…2月21日㈯、▶一般予約…4月1日㈬

5月の休館日 箱根つつじ荘…12日㈫～14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)。

5月の出発日・コース ▶19日㈫…上高地、三島スカイウォーク、▶27日㈬…鬼押出し園、身延山久遠寺、富士川クラフトパーク

問 グリーンヒル八ヶ岳☎0551(32)7011

物価高対応子育て応援手当を支給します

長期化する物価高の影響を受けている子育て世帯を支援し、子どもたちの健やかな成長を応援します。**右記**対象の方には2月6日㈮に案内を発送します。受給を希望しない方は2月19日㈭までに物価高対応子育て応援手当受給拒否の届出書を郵送(必着)または直接、児童育成担当課へ提出してください。届出書は新宿区ホームページ(**右**二次元コード)から取り出せます。受給を希望する方の手続きは不要です。

対区から令和7年9月分の児童手当を受給している方ほか
支給額 児童手当対象児童1人につき2万円
支給方法 2月26日㈭に児童手当を受給している口座へ振り込み
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

新宿ビジネスプランコンテスト

ファイナルイベント -JUMP UP!!-

観覧者を募集

新たなビジネスが生まれる瞬間に立ち会いませんか

区内で創業予定の方等から募集した優れたビジネスプランを表彰するコンテストの最終選考を観覧しませんか。6名のファイナリストによるプレゼンテーションのほか、ファイナリスト・起業支援家との交流会を実施します。

日2月10日㈫午後6時～9時
場区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
申1月27日㈫～2月9日㈪に電話で問合せ先へ。先着100名。同コンテストホームページ(**右**二次元コード。**HP**https://www.shinjuku-sda.com/)からも申し込めます。
問産業振興課産業振興係☎(3344)0701

図書館の催し

一般向け

角筈図書館☎(5371)0010
▶冬の乾燥を乗り切るロールオンアロマ作り(2/15)
四谷図書館☎(3341)0095
▶新宿学講座「四谷／新宿の建築／歴史文化」散歩(2/23)



子ども向け

下落合図書館☎(3368)6100
▶親子でふれあう わらべうたベビー&キッズマッサージ(2/11)
戸山図書館☎(3207)1191
▶Toyama Science Club「作る！ためす！しゃくとり虫型ロボット」(2/14)



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

学校給食費等助成(給付金) 第3回(1月10日基準)の支給

2月2日に案内通知を発送

私立学校等に通う小・中学生のお子さんがいる世帯に、年3回に分けて給付金を支給します。

手続き方法 手続きが必要な世帯の世帯主宛てに発送する確認書を2月27日㈮までに郵送(消印有効)してください。
問学校運営課給付金担当(学校運営支援係内)☎(5273)4297

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。

日2月6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」
※放送の前後にチャイム音が流れます。
問危機管理課地域防災係☎(5273)3874



元気館の利用を再開します

同館(戸山3-18-1)は、修繕工事のため休館していますが、4月1日㈬から利用を再開します。

再開にあたり、団体登録と4月・5月の施設貸し出しの利用申し込みを受け付けます。登録団体優先予約には、事前に団体登録が必要です。

施設貸し出しの利用料金・抽選方法等詳しくは、同館ホームページ(**右**二次元コード。**HP**https://shinjuku-genkikan.com)でご案内します。

団体登録
受付期間 2月16日㈪午前10時から
4月・5月の施設貸し出し
申請期間(登録団体優先予約)
▶抽選…2月16日㈪～20日㈮
※抽選結果は2月24日㈫に同館ホームページでお知らせします。
▶空き部屋予約…2月27日㈮～3月3日㈫
共通事項
申上記期間から直接、同館(月～金曜日午前10時～午後5時)へ。
問健康政策課健康企画係☎(5273)3024

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

高齢者・介護 ❶

2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 ▶①四谷の会…5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)、▶②フレンズ…24日㈫午前10時～12時／デンマークイン新宿(原町2-43)、▶③わきあいあい…11日㈷午後1時30分～3時30分／若松地域センター(若松町12-6)、▶④大久保・あった会…10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)、▶⑤いっぷくの会…28日㈬午後1時30分～3時30分／落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶⑥かずら会…20日㈮午後1時30分～3時30分／落合第二高齢者総合相談センター(上落合2-22-19、キャンパスエール上落合2階)、▶⑦ひととき…17日㈫午後1時30分～3時30分／北新宿特別養護老人ホーム(北新宿3-27-6、かしわ苑)

●認知症介護者家族会

日場 ▶⑧水曜日の会…18日㈬午前10時30分～12時／西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶⑨木曜日の会…12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)、▶⑩金曜日の会…13日㈮午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設

※⑧は講座「きちんと食べられてる?～認知症の方へお口からできるアプローチ」を実施します。

共通事項

申 ▶①～⑦⑨⑩は当日直接、会場へ(入退場自由)。▶⑧は電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

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

学んで実践！フレイル予防の基本

日 2月13日㈮午後2時～3時30分

対 区内在住の65歳以上、20名

内 フレイルに関する講義と体操

講 今村慶吾(東京都健康長寿医療センター研究所)

申 1月27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 **東新宿保健センター**(新宿7-26-4)☎(3200)1026・FAX(3200)1027



仕事帰りに参加できる人生ドック(老後への備え)講座

●悔いのない人生のために やり残していることはありませんか？

日 2月18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 2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(午前9時～午後6時)

しんじゅく難病サロン

●難病患者・家族・支援者のための交流会

自分らしく生活するための学びや療養体験の情報交換、ヨガ講師によるストレッチ等のプログラムを実施します。

日 2月25日㈬午後2時～3時30分

対 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方と介護者・ご家族

申 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。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 **落合保健センター**(下落合4-6-7)☎(3952)7161・FAX(3952)9943



高田馬場地域交流館の催し

●お試し高田馬場ひまわり会

スポーツ吹矢の団体の体験講座です。

日 2月26日㈭午後1時～3時

対 区内在住の60歳以上、10名

申 2月2日㈪～25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(午前9時～午後6時)

事業者の方

区内企業向け ワーク・ライフ・バランス勉強会

各回の内容等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

日 2月17日㈫・24日㈫・3月3日㈫午後2時30分～4時30分

対 区内企業の経営者・管理職・従業員ほか

申 各回4日前までに所定の申込書をファックスで問合せ先へ。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込めます。申込書は問合せ先・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

場問 **男女共同参画課**(荒木町16、ウィズ新宿)☎(3341)0801・FAX(3341)0740

すべての方

女性のための健康セミナー2025

ウェブセミナーツールで講座の動画(60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 3月13日㈮まで

対 区内在住・在勤・在学の方

内 講座「思春期からの本当に大事な骨量の話」「知って安心、更年期障害とその治療」

申 3月12日㈭まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込めます。

問 **四谷保健センター**☎(3351)5161

新宿スポーツセンターの教室

●通年教室・定期教室(4月～6月開催分)

詳しくは、同センター(大久保3-5-1)等で配布しているチラシや同センターホームページ(右二次元コード。HP https://www.shinjuku-sportscenter.jp/)でご案内しています。

申込期間 2月1日㈰～18日㈬

問 **同センター**☎(3232)0171(午前9時～午後10時)

水曜上映会

日 2月4日㈬午後2時から(午後1時40分開場)

上映作品 「アルジャーノンに花束を」(1時間35分。フランス語音声、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NPO活動交流事業

●NPO×プロボノ×ソーシャル・インパクト ～あなたのスキルが誰かの未来を変える！

よりよい社会を目指して、プロボノがNPO法人や企業と連携・共創し、活動するための社会参画のあり方について考えます。

日 2月7日㈯午後1時30分～4時30分

申 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。問合せ先ホームページ(右二次元コード。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

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

4-36-12)☎(5386)1315・FAX(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

創業セミナー

●スモールビジネス向け金融のプロに聞く 創業融資のポイントとコツ

日2月7日㈯午後2時～4時30分
対これから創業を目指す方、創業した方、36名
申1月27日㈫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)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。HP https://incu.shinjuku-center.jp/)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

区軟式野球連盟の登録・審判講習会

●登録

現在、登録しているチームは更新が必要です。更新登録を希望するチームが140チームに満たない場合のみ、区内在住・在勤・在学の方10名以上で構成する新規チームを抽選で補充します。新規登録を希望するチームは、事前にお問い合わせください。
※令和8年度同連盟第1回大会の参加申し込みも受け付けます。詳しくは、同連盟ホームページ(**右**二次元コード。HP https://shinjuku-nanshikiyakyu.jp)をご覧ください。

日2月7日㈯午後5時～7時
場申当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。

●審判講習会

昼食をお持ちの上、運動のできる服装でおいでください。

日2月15日㈰午前9時～午後3時
場申当日直接、西戸山公園野球場(百人町4-1)へ。

共通事項
問 同連盟☎090(8348)1692

ぽれぽれアート展

新宿生活実習所「ぽれぽれ福祉園」の利用者の作品等を展示します。

日2月10日㈫～27日㈮午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。2月10日㈫は正午から、火曜日は午後7時まで、27日㈮は正午まで)
場区役所本庁舎1階ロビー
問 新宿生活実習所☎(5229)5850・FAX(5229)0620

生涯学習講座「人生100年時代を見据えたライフプランを考える」

日定▶①2月11日㈬午後2時～4時(45名)、▶②2月15日㈰午後2時～4時(54名)、▶③3月5日㈭午後2時～4時(54名)、いずれも各回15分前から受け付け
場四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)
内▶①これからの資産形成(20代後半～40代向け)、▶②介護と相続(40～60代向け)、▶③終活(60～70代向け)
共新宿区
申1月27日㈫午前9時から電話か電子メール(4面記入例のとおりに記入)で問合せ先へ。先着順。専用申し込みフォーム(**右**二次元コード。HP https://forms.office.com/e/xhsaieUsnC)からも申し込めます。
問 アクサ生命保険㈱・塩生(しおにゅう)☎090(2473)5337(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)・✉daiki.shionyu@axa.co.jp

乳がん体験者の会「るぴなす」

日2月12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
内講話「乳がん療養に関する最近の話題」、交流会
申2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

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2月12日㈭午後6時45分～8時45分
内ライフスタイルの変容やメンタルヘルス不調の予防に関わり、健康心理学の習慣形成の手法を普及させるNPO法人健康心理教育実践センターの活動紹介(語り手は同団体)
申電話かファックス・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。問合せ先ホームページ(**上**二次元コード。HP https://snponet.net/)からも申し込めます。
問 NPO協働機構(高田馬場4-36-12)☎(5206)6527・FAX(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net

相続・不動産無料相談会

日2月13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お持ちの方、10組(1人も可)
相談員 不動産鑑定士、宅地建物取引士ほか
後援 新宿区
申1月27日㈫～2月12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、祝日を除く午前9時～午後4時30分)

神田川ファンクラブ

●神田川周遊クルーズ

日時・集合場所等 2月14日㈯午前9時20分に日本橋船着き場(中央区日本橋1-9)に集合・午前11時に解散
対区内在住・在勤・在学の方、10名(小学生までは保護者同伴。1歳以上の幼児も定員に含む)
内神田川・隅田川下流域や日本橋川を船上から見学
申はがき・ファックスに4面記入例のほか年齢を記入し、2月3日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。
問 みどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)☎(5273)3924・FAX(3209)5595

料理講習会

●寒さに負けない腸活料理

日2月18日㈬午前10時～午後1時
対区内在住・在勤・在学の18歳以上、12名
費700円(材料費)
申1月27日㈫から費用をお持ちの上、直接、問合せ先へ。先着順。
場問 四谷地域センター(内藤町87)☎(3351)3314

DV防止啓発講座

●DVから抜け出すステップ ～あなたを守る法的知識と行動

YouTubeでセミナーの動画(90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 2月20日㈮まで
内弁護士によるDVの基礎知識・対処法の解説ほか
申2月20日㈮まで新宿区ホームページ(**上**二次元コード)から申し込めます。
問 男女共同参画課☎(3341)0801

情報リテラシー講座「しんじゅく電子図書館を使ってみよう」

●インターネット初心者向け スマートフォン等活用講座

日2月21日㈯午前10時～11時30分
対区内在住・在勤・在学の15歳以上で有効な区立図書館利用者カードをお持ちの方、15名
内区立図書館ホームページ・しんじゅく電子図書館の使い方
持スマートフォンほか
※スマートフォン等の機器の貸し出しはありません。
申1月27日㈫～2月8日㈰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 中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421

イベントのつづき

新宿NPO活動基礎講座

●ファシリテーション講座～みるみる発言が増え、みんなが納得できる「場」づくりを学ぼう！

日2月21日㈯午後1時～5時
対社会貢献活動をしている方ほか
費2,000円(資料代等)
申電話かファックス・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。問合せ先ホームページ(右二次元コード。HPhttps://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

エコギャラリー新宿 2月の展示

展示時間はお問い合わせください。
日内▶22日㈰…幽欺(ゆうき)(服飾展示ほか)
▶25日㈬・26日㈭…二年展(絵画)
▶28日㈯～3月1日㈰…関東学生陶芸連盟展示会「はじまり」
場問**同館**(西新宿2-11-4)☎(3348)6277

環境の講座

●養蜂教室&みつろうエコラップ作り

日2月22日㈰午後1時30分～3時30分
対区内在住の方、10名
持木綿の布地(20㎝×20㎝)1枚
共しんじゅQualityみつばちプロジェクト
申往復はがきに4面記入例のとおり記入し、2月10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)

ささえーる 薬王寺の講座

●ささえーる歌声広場

日2月24日㈫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2月10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)

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識等を学びます。参加者には、同講座を受講した印の認知症サポーターカードとオレンジリングを差し上げます。
日2月25日㈫午後2時～3時30分
場上落合地域交流館(上落合2-28-8)
対区内在住・在勤・在学の方、15名
申1月27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。先着順。
問**落合第二高齢者総合相談センター**☎(5348)8871・FAX(5348)8872

今、知っておきたいお金の話

会場のほか、ウェブ会議ツール「Zoom」でも受講できます(電子メールでの申し込みが必要)。内容等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。HPhttps://www.pal-shinjuku.jp/)をご覧ください。
日2月28日㈯午後2時～4時
場区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)
対区内在住・在勤の方、50名程度(会場20名、オンライン30名程度)
申はがき・ファックス・電子メールに4面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)を記入し、2月12日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は全員に2月20日㈮までにお知らせします。
問**ぱる新宿**(〒160-0022新宿7-3-29、区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課)☎(3208)2311・FAX(3208)3100・✉order@pal-shinjuku.jp

ささえーる 中落合の講座

●かんたん防災食講座

普段冷蔵庫にあるような食材を使用し、もしもの時に役立つ献立を学びます。防災に関する講義もあります。
日3月2日㈪午前10時～12時
対区内在住・在勤・在学の方、8名
持エプロン、三角巾、筆記用具
申2月20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)

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3月6日㈮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、利用方法

②任意後見事業説明会

日3月6日㈮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

場四谷地域センター(内藤町87)
申2月27日㈮までに電話かファックス・電子メール(4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。HPhttps://forms.gle/LmjBYf2Lh7dRAaCY8)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

区民のひろば

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

催し・講座

◆日視連フェスティバル2025 2月7日㈯午前10時～午後4時、日本視覚障害者センター(西早稲田2)で。点字名刺作り、アナウンス体験、録音図書視聴、施設内見学ほか。費無料。申当日直接、会場へ。問日本視覚障害者団体連合事業部☎(3200)0011(ガイダンス1・午前9時～午後5時)・FAX(3200)7755・✉jigyou@jfb.jp

◆冬の朗読会 2月8日㈰午後1時～3時・午後5時～7時(いずれも同じ内容)、大久保地域センターで。区内在住・在勤・在学の方対象。費無料。申月・木・金曜日午前9時～12時に電話で。先着各50名。問戸山朗読会・金沢☎080(5077)7155

サークル紹介・会員募集

◆楽譜点訳 毎週土曜日午前10時～12時、飯田橋東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸)で。費入会金3,000円。問午前11時～午後3時に楽譜点訳の会「星」☎(3324)8311

◆江戸流手打ち蕎麦教室 毎月第1土曜日・第3日曜日正午～午後4時、北新宿生涯学習館で。都内在住・在学の方対象。費1回2,500円。問新宿鵜(う)の会・山田☎080(4838)1109・✉zacysam@gmail.com

イベントのつづき

漱石山房記念館 九日会

●子規から漱石へ〜海を越えることば

日3月7日㈯午後2時〜4時

講紅野謙介(日本大学名誉教授・**右写真**)



申往復はがき(1人1枚)に4面記入例のとおり記入し、2月9日(必着)までに問合せ先へ。定員70名。応募者多数の場合は抽選。

場問同館(〒162-0043早稲田南町7)☎(3205)0209

箱根山駅伝大会 参加チームを募集

山手線の内側で標高が最も高い箱根山を周回し、たすきをつなぎます。

日3月8日㈰午前11時30分〜午後3時30分

コース 東戸山小学校(戸山2-34-2)をメイン会場とする戸山公園内の箱根山を周回するコース(1周約1,200m)



対区内在住・在勤・在学の5人で編成するチーム、▶若松地区町会・自治会の部…16チーム、▶一般の部…20チーム、▶小学生の部…20チーム

費一般の部のみ1チーム5,000円(中学生のみのチームは3,000円)

申所定の申込書を2月6日㈮午後5時までに直接、若松町特別出張所(若松町12-6)へお持ちください。応募者多数の場合は抽選。申込書・募集要項は同出張所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。

問同大会実行委員会事務局(若松町特別出張所内)☎(3202)1361

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

消費者活動を促進する事業に助成します

対新宿消費生活センター分館の登録団体、区の消費者行政に協力する団体、区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体、その他区長が適当と認めた団体

対象事業 1月1日〜3月31日に実施する消費者市民社会・消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動等の公益性のある事業(他の補助を受けている事業、営利や政治・宗教活動を主とする事業を除く)

助成額 対象事業経費の3分の2以内(1事業につき上限20万円。年間助成額は上限40万円)

申事前に相談の上、1月26日㈪〜2月13日㈮に所定の申請書等を直接、問合せ先へ。申請書等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。

問消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階)☎(5273)3834

歌舞伎町ルネッサンス推進協議会

日1月27日㈫午後1時〜3時

場申傍聴を希望する方は当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。

問文化観光課文化観光係☎(5273)4069

環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧・意見書の提出

●(仮称)下宮比町地区第一種市街地再開発事業

縦覧・閲覧日時 2月2日㈪〜12日㈭午前9時30分〜午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く。牛込簞笥地域センター・中央図書館は閉館時間の30分前まで)

縦覧場所 区環境対策課(本庁舎7階)、東京都環境局環境政策課(西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎19階南側)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3、東京都立川合同庁舎3階)

閲覧場所 簞笥町特別出張所・牛込簞笥地域センター(いずれも簞笥町15)、中央図書館(大久保3-1-1)

意見書の提出方法 任意の用紙に事業名、環境保全の見地からの意見、氏名・住所(法人・団体は名称、代表者氏名、都内の事務所・事業者の所在地)を記入し、2月2日㈪〜24日㈫に郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。東京都環境局ホームページ(**右**二次元コード。HP https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading_guide/)からも申し込めます。

問東京都環境局環境政策課(〒163-8001西新宿2-8-1)☎(5388)3406

消費生活地域協議会

日2月2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。

問消費生活就労支援課消費生活就労支援係☎(5273)3834

高齢者保健福祉推進協議会

日2月9日㈪午後2時〜4時

場申傍聴を希望する方は当日直接、区役所第2分庁舎分館1階会議室へ。

問地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係☎(5273)4193

景観まちづくり審議会

日2月12日㈭午後2時〜4時

場新宿ファーストウエスト(西新宿1-23-7)

申傍聴を希望する方は2月6日㈮まで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。

問景観・まちづくり課☎(5273)3831・FAX(3209)9227

新宿駅東口地区地区計画案の縦覧・説明会等

●縦覧・意見書の提出

縦覧期間 2月12日㈭〜26日㈭

縦覧場所 新宿駅周辺まちづくり担当課

意見書の提出方法 任意の用紙に住所・氏名・電話番号・地区計画案の名称と意見を記入し、2月12日㈭〜26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(**右**二次元コード)からも提出できます。

●説明会

日2月13日㈮▶①午後2時30分〜4時、▶②午後6時30分〜8時

場新宿ファーストウエスト(西新宿1-23-7)

申1月28日㈬から電話かファックス(4面記入例のほか希望時間(①②別)を記入)で問合せ先へ。各回先着140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。手話通訳が必要な場合は2月5日㈭までにお知らせください。

問新宿駅周辺まちづくり担当課(歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)☎(5273)4214・FAX(3209)9227

1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	355,125人(682人減)
世帯数	234,374世帯(632世帯減)

	日本人	外国人
人口計	303,768人(400人減)	51,357人(282人減)
男	151,910人(172人減)	26,499人(151人減)
女	151,858人(228人減)	24,858人(131人減)

新宿区平和都市宣言40周年記念事業

ヘイワノツドイ(平和のつどい)

3月15日開催





全ての国の核兵器廃絶と世界の恒久平和の実現を願い、区が「新宿区平和都市宣言」を行ってから3月15日で40周年を迎えます。

戦争の悲惨さと平和の大切さを次の世代に伝えるため、戦争体験講話、沖縄戦の体験者の証言をもとにした平和劇(**上写真**)、俳優・タレントの足立梨花さん(**左写真**)によるトークショー等を行います。

日3月15日㈰午後3時～5時(午後2時開場)
場新宿文化センター(新宿6-14-1)
申はがき・ファックスに4面記入例のほか希望人数(4名まで)、託児(生後6か月以上の未就学児)を希望する方はお子さんの氏名(ふりがな)・月齢・性別・生年月日・郵便番号・住所、車いす席を希望する方は車いすの台数を記入し、2月16日午後5時(必着)までに問合せ先へ。定員1,000名(託児は10名)。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ入場券を発送します。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

新宿中央公園に花のもりがオープンします

令和6年度から整備工事を進めていた新宿中央公園(西新宿2-11)の「花のもり」がいよいよ完成！

花や紅葉等植物の多彩な魅力を生かした空間整備とユニバーサルデザインの推進をコンセプトに整備しました。新たな花壇の整備や階段・段差の解消等を実施し、植物の魅力を誰もが楽しめる空間になりました。

花のもりの見どころ

- 新しく整備した花壇には、主に毎年繰り返し花を咲かせる宿根草等4,500株以上を新植し、開花時季だけでなく春の芽吹きや晩秋の枯れ姿等、季節ごとに植物のさまざまな姿を楽しめます。
- 円形広場では、ベンチに座ったり、ウッドチップの上でもくつろげるようになりました。
- 植物をより身近に感じることができるよう、植込み地内に散策路を新設したほか、休憩施設の充実等を図りました。

★3月14日㈯に花のもりの完成を祝い、記念イベントを実施します。詳しくは、広報新宿後号等でお知らせします。



問みどり公園課公園計画係☎(5273)3915・FAX(3209)5595

しんじゅく各駅停車

Vol.18 西武鉄道 西武新宿駅





開業年月日
1952年(昭和27年)3月25日

スタンプ
駅直結のグループ施設「新宿プリンスホテル」をデザイン



1日あたりの平均乗降者数は14万7,390人(令和6年度実績)。西武線全駅の中でも池袋駅、高田馬場駅に次ぐ利用者数を誇ります。当駅はインバウンドのお客さまが多く、『西武 旅するレストラン「52席の至福」』(**右写真**)の発着駅でもあります。皆さまにとっても分かりやすいサービスと空間づくりを心がけており、お客さまの表情を見ながら円滑な多言語コミュニケーションが取れる「翻訳ディスプレイ」(**左写真**)の導入や、全方位から確認できる円形サイン(**下写真**)を改札外に設置しています。また、駅直結の「新宿プリンスホテル」と連携した宿泊プランを提供することも。今後も駅本来の快適な機能を重視しつつ、皆さまに喜んでいただけるような企画を地域とともに取り組んでいきます。





周辺おすすめスポット



「新宿大ガード」と駅周辺の街並み

JR線の高架橋「新宿大ガード」。正式名称は青梅街道架道橋です。街道を東西に進むと、大ガードの背景に、東方面からは歌舞伎町の街並み、西方面からは西新宿の高層ビル群を望めます。また、大ガード下の壁画も人気スポットです。

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。