毎月5・15・25日発行
5/5
令和8年(2026年)
No.2534

広報 新宿 SHINJUKU



発行：新宿区
編集：区政情報課
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
HP https://www.city.shinjuku.lg.jp/
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・FAX(3209)9900
土・日曜日もご案内
受付時間：午前8時～午後7時
聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、
しんじゅくコールのファックスをご利用ください。
「新宿区総合案内用AIチャットボット」もあわせてご利用ください(24時間利用可)。
AIチャットボット

CONTENTS

あなたのまちの民生委員・児童委員…4面 ／ 5月29日はごみゼロデー…6面 ／ 新宿区基本構想審議会 区民委員を募集します…7面
低所得世帯のエアコンの購入を支援します～コールセンターを開設しました…12面 ／ 5月は自転車月間…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

子育て中、
いざというときの
味方がいます!





お子さんの一時預かりサービス をご活用ください

0歳～高校生のお子さんがいる区内在住の方は、仕事や用事があるといったさまざまな状況で一時預かりサービスを受けられます。

マークの見方・利用シーン

- 仕事 **仕事や用事があるとき** 急な仕事や用事の際に利用できます
- 息抜き **息抜きしたいとき** リフレッシュしたいときに利用できます
- 病気 **お子さんが病気のとき** 体調不良のお子さんを預けられます
- 障害 **お子さんに障害がある方向け** 特性に配慮した支援を受けられます

対象年齢

乳児	幼児	小学生	中学生	高校生
生後6か月～ 認可保育園・認定こども園等の一時保育				
生後6か月～ ひろば型一時保育				
生後43日～ ファミリーサポート事業				
	1歳～ ファミリーサポート事業(病児・病後児の預かり)			
0歳～ ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)				
	3歳～ 障害幼児一時保育			









認可保育園・認定こども園等の一時保育

仕事 息抜き

詳しくはこちら

生後6か月以上の集団保育ができるお子さんを対象に各保育施設で一時的に預かります。

空き状況の確認や申し込み方法は、保育施設ごとに異なります。

※認可保育園・認定こども園等に在籍している場合は、利用できません。

区立園

申し込み方法等詳しくは、一時保育システム「ミチシルベ」(**右下**二次元コード。HP https://shinjuku.hoiku.michi-shiru.jp/)をご覧ください。

日 月～金曜日または月～土曜日(いずれも祝日等を除く)の午前8時30分～午後5時のうち8時間以内

私立園等

詳しくは、各保育施設へお問い合わせください。

共通事項

場 ▶認可保育園、▶認定こども園、▶保育ルームえどがわ園、▶事業所内保育所

問 **保育課入園・認定係**☎(5273)4527



ひろば型一時保育

仕事 息抜き

詳しくはこちら

普段から親子で利用している身近な施設で、お子さんを短時間預かります。

日 月～金曜日の午前9時～午後5時(1時間以上30分単位、1日あたり4時間まで)

場 ▶子ども総合センター(新宿7-3-29)
▶榎町子ども家庭支援センター(榎町36)
▶中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24)
▶地域子育て支援センター二葉(南元町4)

対 生後6か月～未就学児のお子さん

申 利用希望日の1週間前～前日に電話または直接、問合せ先へ。

※事前に利用登録(登録面接)が必要です。利用登録当日は利用できません。

問 ▶**子ども総合センター子育て支援係**☎(3232)0695
▶**榎町子ども家庭支援センター**☎(3269)7304
▶**中落合子ども家庭支援センター**☎(3952)7751
▶**地域子育て支援センター二葉**☎(5363)2170







ファミリーサポート事業

仕事　息抜き　病気

詳しくはこちら

地域で子育ての援助を受けたい方(利用会員)と子育ての援助を行いたい方(提供会員)による相互援助活動です。提供会員がお子さんを一時的に預かります。保育施設等の開始前・終了後・休業日等に利用できます。

利用時間 午前6時～午後10時

場利用会員または提供会員の自宅

対区内在住・在勤・在学で、生後43日～18歳のお子さんの保護者

利用の流れ ▶利用会員登録説明会で会員登録をする。▶利用したい日を決めて問合せ先へ電話で申し込み、提供会員の紹介を受ける。



病児・病後児の預かりも実施しています

提供会員が病気や回復期のお子さんを預かります。

利用時間 午前8時～午後6時30分(土・日曜日、祝日等を除く)

場原則として、利用会員の自宅

対区内在住の1歳～小学6年生のお子さんの保護者

利用の流れ ▶同事業の登録手続き後に、病児・病後児預かり利用会員登録説明会で登録をする。▶お子さんが元気な状態のときに利用会員宅で同事業の預かりを1回利用する。▶病気時に医療機関で受診して医師の承諾を得た後、提供会員へ直接、申し込む。

※病状等により利用できない場合があります。

問区ファミリー・サポート・センター☎(5273)3545





ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)

仕事　息抜き　病気

詳しくはこちら

ベビーシッターをご自宅等で利用した際の費用の一部を助成します。申請方法等詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)をご覧ください。

場利用者の自宅、施設ほか

対未就学児がいる家庭

問子ども総合センター子育て支援係

☎(3232)0695



障害幼児一時保育

障害

詳しくはこちら

日月～土曜日(祝日等を除く)の午前9時～午後5時(1日2名まで)

対3歳～未就学児で次のいずれかに該当するお子さん

▶身体障害者手帳または愛の手帳を持っている

▶通所受給者証(児童発達支援等)を持っている

▶特別支援学校の幼稚部に通っている

▶児童発達支援センター「あいあい」の事業を利用したことがある

申利用希望月の前月1日(1日が土・日曜日、祝日等の場合はその月の最初の営業日)から電話または直接、問合せ先へ。

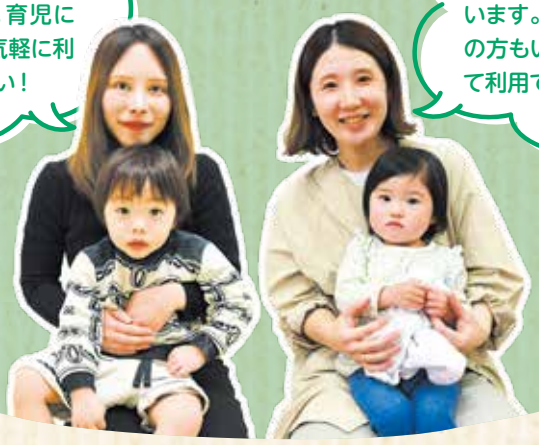
※事前に面接と利用登録の申請が必要です。利用登録当日は利用できません。

場問子ども総合センター発達支援係(新宿7-3-29)☎(3232)0679

利用者の声

保育士の方が優しく接してくれるので子どもも満足しています。育児に悩んでいる方は気軽に利用してみてください！

通院など隙間時間が欲しい時に利用しています。施設に区職員の方もいるので安心して利用できます！



子育て支援サービスの情報を発信しています

定期預かりサービスの情報も掲載しています！



区の子育て支援に関する情報をまとめた冊子「新宿はっぴー子育てガイド」(新宿区ホームページ(**右**二次元コード**上**)からリンク)やウェブサイト「はっぴー子育て」(**右**二次元コード**下**。HPhttps://shinjuku-city.mamafre.jp/)をぜひ、ご活用ください。

問子ども家庭課管理係☎(5273)4260

新宿はっぴー子育てガイドはこちら

はっぴー子育てサイトはこちら



ピックアップ

みんなでつくろう
地域のつながり
支え合い

あなたのまちの 民生委員・児童委員



民生委員・児童委員
イメージキャラクター
ミンジー

5月12日は
民生委員・児童委員の日

身近な福祉の相談役として活躍する民生委員・児童委員の活動を紹介します。お住まいの地域の民生委員・児童委員が分からない場合は、お問い合わせください。

民生委員・児童委員とは

民生委員は民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、任期は3年です(再任も可)。全ての民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねていて、子どもたちの健全育成を支援しています。給与は支給されず、ボランティアとして活動しており、個人の人格を尊重し、秘密を守ることが法律で義務付けられています。担当の区域を持ち、地域の中でさまざまな役割を担っています。区では5月1日現在、276名の民生委員・児童委員が、地域で活動を行っています。

主任児童委員とは

担当の区域を持たず、民生委員・児童委員と連携しながら、子どもや子育てに関する支援を専門に担当しています。

民生委員・児童委員の活動

福祉に関わる身近な相談相手となり、福祉サービス等の情報提供や福祉事務所・保健センター等の福祉関係機関への橋渡しをしています。



生活相談

1人暮らしや子育ての不安・介護の悩み等、生活上のさまざまな相談に応じています。



訪問・見守り活動

高齢者や子育て世帯への訪問等の見守り活動をしています。



地域の福祉関係機関等の紹介

福祉事務所や保健センター等の福祉関係機関や団体を紹介しています。



子育て支援活動

子どもの健全育成や安全を守る取り組みを行っています。

子育てパンフレット「すくすく新宿っ子」を配布します

子育てを支援する区の相談窓口等を掲載しています。

5月下旬から担当地区の民生委員・児童委員、主任児童委員が令和7年5月1日～8年3月31日に生まれたお子さんがいる家庭を訪問して配布します。



同パンフレット



配布の様子(イメージ)

問 地域福祉課福祉計画係☎(5273)4080・FAX(3209)9948

元気な高齢者向け 介護予防教室

7月～9月の参加者を募集

日場定内 下表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は3時～4時30分、各全9回(祝日等を除く)

対区内在住の65歳以上

※健康状態により参加をお断りする場合があります。


教室の様子

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

費1回100円

申はがき(1人1枚)に10面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、5月20日㈬(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選し、結果は応募者全員に6月2日㈫ごろお知らせします。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。

※同時期に**下表**の複数の教室には参加できません。

※当選者には、後日発送する承諾書に緊急連絡先(住所・氏名・電話番号・参加者との関係)を記入し、提出していただきます。

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

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 初回の日程	定員
シニア脳活トレーニング教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日・午後 7月7日	15名
	2	落合第一地域センター(下落合4-6-7)	水曜日・午後 7月8日	15名
シニアバランストレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	水曜日・午後 7月8日	20名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 7月7日	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日・午前 7月2日	15名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 7月3日	20名
シニアスポーツチャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	火曜日・午前 7月7日	7名
	8		木曜日・午前 7月2日	7名
	9	ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	火曜日・午前 7月7日	14名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日・午前 7月7日	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日・午前 7月3日	20名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日・午後 7月3日	25名

ささえーる 薬王寺の講座

①ウオーキング講座

荒木町・若葉エリアや民音音楽博物館を巡ります。

日時・集合場所等 6月2日㈫午前9時30分に同館集合、正午ごろ信濃町希望公園(信濃町30)で解散

対区内在住の方、20名

②スマートフォン講座

スマートフォンは貸し出します。質問がある方はご自身のスマートフォンをお持ちください。

日6月3日㈬午後2時～5時

対区内在住の60歳以上、5名

③お手軽薬膳講座

日6月4日㈭、7月2日㈭、9月3日㈭、11月5日㈭午後1時～3時、全4回

対区内在住の60歳以上、8名

内身近な食材でできる薬膳の紹介

費400円(材料費)

④パソコン講座

日6月5日㈮・12日㈮・19日㈮・26日㈮午後1時30分～3時、全4回

対区内在住の60歳以上、5名

内ワードの基礎、文書の作成、画像のダウンロードほか

共通事項

申5月20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)

ささえーる 中落合の講座

①からだ元気体操体験会

受講後、地域団体に加入し継続的に活動できます。

日6月8日㈪午前10時～12時、午後1時30分～3時30分(いずれも同じ内容)

②これからの元気を支える食事術

日6月9日㈫、7月14日㈫午前10時～12時、全2回

内料理を通じたボランティア活動ほか

共通事項

対区内在住・在勤・在学の方、▶①各10名、▶②8名

申6月1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)

高田馬場地域交流館の催し

①お試し翡翠(ひすい)会

日5月23日㈯午前10時～11時30分

内太極拳の体験

②鴇羽(ときは)の音読教室

日6月1日㈪午後2時～3時30分



共通事項

対区内在住の60歳以上、▶①10名、▶②30名

申▶①は5月7日㈭～22日㈮、▶②は5月28日㈭～31日㈰に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

場問 同館(高田馬場1-4-17)☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

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6月9日㈫午後2時～4時

場角筈地域センター(西新宿4-33-7)

対区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、35名

内運動能力・骨密度・血管年齢・パタカ(口腔(こうくう)機能)測定、介護予防体操の紹介ほか

申5月11日㈪～26日㈫に電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は6月1日㈪ごろ全員に郵送でお知らせします。新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)からも申し込めます。

問 地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568

5月29日は ごみゼロデー

一斉道路美化清掃にご協力を



区では毎年5月末に「ごみゼロデー」を設け、地域の皆さまにご協力をいただき美化清掃活動(1時間程度)を行っています。

日5月29日㈮(雨天中止)

●高田馬場駅周辺地区

開始時間 午前10時

集合場所 高田馬場駅前ロータリー広場

●新宿駅東口周辺地区

開始時間 午後2時30分

集合場所 新宿駅東口広場

●新宿駅西口周辺地区

開始時間 午後2時30分

集合場所 新宿駅西口モード学園コクーンタワー前



申 ▶個人で参加する方は当日直接、各集合場所へ。

▶団体(町会・自治会・企業・学校等)で参加する場合は代表者の方が、参加票を5月22日㈮までに郵送(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)からも申し込めます。参加票は問合せ先・特別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 ごみ減量リサイクル課まち美化係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)
☎(5273)4267・FAX(5273)4070

令和8年経済センサス-活動調査にご協力ください

回答はインターネットまたは郵送でお願いします

総務省・経済産業省が、6月1日を調査期日として、全ての事業所と企業を対象に同調査を実施しています。

調査結果は、社会経済の発展を支える基礎資料として活用されます。統計法により調査内容の秘密は守られます。調査の趣旨をご理解いただき、正確なご記入にご協力をお願いします。



調査員が巡回しています

調査員は、都道府県知事が任命した地方公務員です。担当地域を巡回し、調査票の配布や、事業所等の営業状態を確認します。

4月に郵送した調査票でインターネット回答をしていない事業所や新規事業所等には、調査員が訪問し、調査票を配布します。

「かたり調査」にご注意ください

同調査を装った不審な訪問や電話等には十分ご注意ください。調査員は、顔写真入りの調査員証を携行しています。不審に思った場合は、問合せ先へご連絡ください。



問 ▶調査全般…**経済センサス-活動調査コンタクトセンター**
☎0120(138)102(IP電話からは☎(6628)3662。いずれも土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

▶調査書類の再配布等…**区地域コミュニティ課統計係**☎(5273)4096



災害時要援護者名簿登録者の方等へ

防災ラジオを貸与します

区が発信する緊急情報を伝達するため、区内全域で緊急情報を安定的に受信できる280MHz帯防災ラジオを、災害時要援護者名簿(★)登録者や土砂災害警戒区域にお住まいの方へ、1世帯につき1台無償で貸与します。

★災害時要援護者名簿…災害時の避難等に支援が必要な方を事前に把握するため、本人からの申し出により作成する名簿です。

受信できる情報 ▶緊急地震速報、▶国民保護情報(ミサイル攻撃等)、▶気象警報・特別警報、▶土砂災害警戒情報、▶避難情報(緊急安全確保、避難指示等)、▶区からの緊急情報、▶定時放送(夕焼け小焼け)

申 所定の申請書を郵送または直接、危機管理課地域防災係・特別出張所等へ。申請書は問合せ先等で配布しているほか、新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)から取り出せます。

問 ▶防災ラジオ…**危機管理課地域防災係**(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階)
☎(5273)3874・FAX(3209)4069

▶災害時要援護者名簿…**地域福祉課福祉計画係**☎(5273)3517・FAX(3209)9948

新宿区基本構想審議会 区民委員を募集します

現行の基本構想・総合計画は令和9年度末で計画期間が満了します。令和10年度からの新たな基本構想・総合計画の策定に必要な事項を調査・検討するため、区民委員を募集します。

★**基本構想とは**…区が掲げる基本理念や目指すまちの姿等の基本姿勢を示した、まちづくりの基本指針

★**総合計画とは**…基本構想で示した目指すまちの姿の実現に向けて、まちづくりや区政運営の方向性を示した区の最上位計画

対 令和8年4月1日現在、区内在住の満18歳以上、5名

任期 7月～令和9年2月

報酬 会議(年8回程度)に出席の都度、1万円

選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(6月中旬)

申 任意の用紙に「私が考える、20年後の新宿区について」がテーマの作文(800字以内)と、別の任意の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職業・志望動機を記入し、5月25日㈪までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。結果は応募者全員にお知らせします。作文は返却しません。

問 企画政策課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階)☎(5273)3502

軽自動車税の納税通知書を発送します

納付期限は6月1日

軽自動車税は、毎年4月1日現在、区内を定置場として原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車・特定小型原動機付自転車を所有している方が納める税金です。令和8年度の納税通知書を5月8日㈮に発送します。

●納付窓口

▶金融機関、▶コンビニエンスストア(納付書裏面に記載)、▶区税務課(本庁舎6階)・特別出張所

●地方税お支払サイトでの納付

納付書の二次元コード(eL-QR)を読み取るか、納付書番号等(eL番号)を入力すると、同サイト(**右上**二次元コード。HP https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbusher)からクレジットカード等で納付できます。

※同サイトで納付した場合、領収証や軽自動車の継続検査(車検)用の納税証明書は発行されません。領収証等が必要な方は、**上記**納付窓口で納めてください。

問 税務課収納管理係☎(5273)4139

シルバー人材センターの パソコン教室(Windows11)

日 内 右表のとおり。午前クラスは午前9時30分～12時、午後クラスは午後1時～3時30分、各全2回

対 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス5名

費 5,000円(別途テキスト代▶①～⑫は500円～1,000円、▶⑬⑭は1,000円が必要)

申 はがきかファックスに10面記入例のほか受付番号(①～⑭の別)を記入し、5月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。同センターホームページ(**右上**二次元コード。HP https://sites.google.com/view/pckyoushitsu/)からも申し込めます。結果は応募者全員に5月31日㈰までに郵送でお知らせします。締め切り後も空席待ちを受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

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

教室名	主な内容	日程	クラス	受付番号
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成	6月1日㈪・8日㈪	午前	①
		7月3日㈮・10日㈮	午後	②
ワード活用A	アート機能を使った 文書作成	6月15日㈪・22日㈪	午前	③
		7月14日㈫・21日㈫	午後	④
ワード活用B	表作成機能を使った 文書作成	6月16日㈫・23日㈫	午前	⑤
		7月15日㈬・22日㈬	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方 表作成	6月3日㈬・10日㈬	午後	⑦
		7月1日㈬・8日㈬	午前	⑧
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	6月15日㈪・22日㈪	午後	⑨
		7月14日㈫・21日㈫	午前	⑩
エクセル活用B	データベース操作 (データの並べ替え・抽出)	6月16日㈫・23日㈫	午後	⑪
		7月15日㈬・22日㈬	午前	⑫
Windows11とネット	Windows11の基礎・インターネット (検索、生成AIの利用ほか)	6月11日㈭・18日㈭	午前	⑬
		7月6日㈪・13日㈪	午後	⑭

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

5月のレシピ

レタスの鮭のりオープントースト

レタスをふんだんに使った1品です。鮭ほぐし(鮭フレーク)、焼きのりはうま味が多く含まれ、レタスにもよく合います。鮭ほぐしは減塩タイプがおすすめです。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- レタス……1/2玉(約160g)
- スライスチーズ(とろけるタイプ)……2枚
- 食パン(6枚切り)……2枚
- 鮭ほぐし(鮭フレーク)…50g
- 焼きのり……1枚
- マヨネーズ…大さじ2と1/2
- 黒こしょう……適宜

作り方

①レタスは水気をとって食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れる。
②①にスライスチーズをのせ、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。その後、軽く水気を切る。
③食パンの両面を焼き色が付くまで焼く。
④②に鮭ほぐし(鮭フレーク)、細かくちぎった焼きのり、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
⑤③の片面全体に④をのせる。
⑥⑤の上に黒こしょうをかける。

問 健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

こども・教育

双子の会

日6月20日㈯午前10時～12時
場牛込保健センター(弁天町50)
対3歳までの双子等多胎児を育てている方・妊娠中の方、10組
内親子ふれあい遊び、助産師・双子の母による講話、交流会、手形足形アート
申5月7日㈭から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり。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**落合保健センター**☎(3952)7161



高齢者・介護

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日内 ▶①シニアのためのスマホ講座…6月9日㈫・23日㈫、全2回、▶②エクセル入門(パソコン)…6月3日㈬・10日㈬・17日㈬・24日㈬、全4回、▶③ネット活用入門(パソコン)…6月5日㈮・12日㈮・19日㈮・26日㈮、全4回、いずれも午後1時～3時
場四谷ひろば(四谷4-20)
費▶①3,000円、▶②③6,000円(いずれも教材費等)
申往復はがきに10面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、5月7日㈭～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。
問**四谷ひろば運営協議会・鈴木**☎080(3219)0087



すべての方

司法書士の無料相談会

相続等の不動産登記、会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、訴訟・空き家問題等に関する相談をお受けします。
日5月14日㈭午前10時～午後4時
場区役所本庁舎1階ロビー
申5月13日㈬までに電話で問合せ先へ。
問**東京司法書士会新宿支部**☎(6279)1945(月～金曜日午前10時～12時、午後1時～5時)

大久保地域センター五月まつり

日5月16日㈯午前10時～午後3時
内縁日ひろば・サッカーゲーム・ストラックアウト・折り紙・韓服と韓国文化体験・多文化カフェ・野菜市・食品販売(中華おこわ・ケーキ・フランクフルト・パン・綿あめ・かき氷等)ほか
場問**同センター**(大久保2-12-7)☎(3209)3961

セイコーゴールデングランプリ陸上2026東京

●陸上競技の国際大会に高校生以下は無料、大人は半額で招待
申し込み方法等詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。HPhttps://sites.google.com/jaaf.or.jp/2026ggp-kumin)でご案内しています。
日5月17日㈰午前10時45分から(4時間程度)
場MUFGスタジアム(国立競技場、霞ヶ丘町10-1)
対区内在住・在勤・在学の方
費▶①高校生まで…無料、▶②18歳以上(高校生を除く)…1,000円(A席通常前売2,000円を半額)
※①②いずれも発券手数料が別途必要です。
主日本陸上競技連盟
後新宿区
問**チケットぴあサポートセンター**☎017(718)8161

個別住宅相談会

日5月18日㈪・19日㈫午後3時～5時、午後6時～8時
場けんせつプラザ東京(北新宿1-8-16)
内建築士による住宅全般の相談会
後新宿区
申電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード。HPhttp://tokyodoken-sekkei.com)からも申し込めます。
問**東京土建本部設計者の会**☎(5332)3971

いきいきウォーク新宿

●見どころ満載の四谷で歴史探索
日時・集合場所等 5月22日㈮午前9時30分に四谷保健センター(四谷三栄町10-16)集合、午後0時30分ごろ三栄公園(四谷三栄町7)で解散(約5km)
持両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装・靴でおいでください。
申5月7日㈭～21日㈭に電話かファックス(10面記入例のほか生年月日を記入)で問合せ先へ。先着30名。
問**健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3494・FAX(5273)3930

区民医療公開講座

●足の冷え、歩くと痛い…あなたの足は大丈夫?
～末梢動脈疾患の治療と新しい再生医療の可能性
日5月23日㈯午後2時～3時(午後1時20分開場)
対区内在住・在勤・在学の方、300名
講福田尚司(東京医科大学心臓血管外科教授・**右写真**)
場申当日直接、牛込箪笥区民ホール(箪笥町15)へ。先着順。手話通訳あり。
問**新宿区医師会**☎(3208)2301



区の担当課 健康政策課健康企画係☎(5273)3024

新宿NPO活動基礎講座

●NPO組織運営講座～強いNPOになる秘訣!
日5月28日㈭午後6時45分～8時45分
費1,000円(資料代等)
申電話かファックス・電子メール(10面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード。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

熊本地震復興祈念講演会

熊本地震から10年を迎えて復興が進む熊本の今を、熊本城をはじめとする文化財の復旧状況を通してお伝えします。熊本の魅力を再発見してみませんか。
日5月30日㈯午後1時30分～3時30分
場和敬塾大講堂(文京区目白台1-21-2)
主熊本県
後新宿区、熊本市、文京区
申はがきに10面記入例のとおり記入し、5月10日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。専用フォーム(右二次元コード。HPhttps://forms.gle/qjLMfVShWUBe4n946)からも申し込めます。
問**同講演会運営事務局**(〒862-0908熊本県熊本市東区新生2-23-18(㈱アド・コム内))☎080(2727)3898(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時)

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

ストレッチ&ボイストレーニング

日6月2日㈫午後2時～4時
申往復はがきに10面記入例のほか年齢、区内在勤の方は勤務先の名称を記入し、5月17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

リサイクル講座

●古布から夏のリバーシブル帽子作り
日6月9日㈫午前10時～午後4時
対区内在住・在勤の方、10名
費400円(材料費等)
持古いズボンやスカート等をほどいてアイロンをかけた木綿の布(70㎝×70㎝以上)2枚(色柄の違うもの)、メジャー、裁ちばさみ、まち針20本以上、裁縫道具、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10面記入例のとおり記入し、5月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場問新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2)☎(5330)5374(月曜日休館)



人生会議ってなに？

●話しておきたい「私らしい生き方・終わり方」
人生会議(ACP)をご存じですか。終活の前にどう生きていきたいか考えてみませんか。
日6月9日㈫午前10時～11時30分
場落合第二地域センター(中落合4-17-13)
対区内在住・在勤・在学の方、30名
申5月7日㈭～6月8日㈪に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問健康政策課地域医療係☎(5273)3839・FAX(5273)3876

食育セミナー

●大人の食育 わかめの体験学習
日6月12日㈮午前10時30分～12時
対区内在住の方、20名
内加工前のわかめの観察ほか(試食あり)
申5月7日㈭～6月8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。
場問四谷保健センター(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161

暑さに負けない体をつくるためのメンズクッキングセミナー

●夏バテ予防にぴったりの食事をつくろう
日6月17日㈬午前10時～12時
対区内在住の男性、12名
持エプロン、三角巾かバンダナ、手拭きタオル
申5月7日㈭から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。
場問東新宿保健センター(新宿7-26-4)☎(3200)1026



新宿いきいき体操講習会

介護予防のミニ講座「腰痛対策～腰が痛む人のための まげてのばして痛まん腰体操」もあります。新宿いきいき体操の動画は新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)からご覧いただけます。
日6月17日㈬午後2時～4時
場角筈地域センター(西新宿4-33-7)
対区内在住・在勤の方、30名
申5月11日㈪～6月3日㈬に電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問地域包括ケア推進課介護予防係☎(5273)4568・FAX(6205)5083



膠原病療養相談

日6月18日㈭午後2時～4時30分
対区内在住で膠原病の診断または心配があり同相談を利用したことがない方、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5月7日㈭から電話かファックス(10面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
場問牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231・FAX(3260)6223

女性しごと応援キャラバンin新宿

●わたしらしくはたらく第一歩 ～これからのライフキャリアデザイン
日6月23日㈫▶①セミナー…午前10時～12時、▶②個別相談会…午後0時15分～1時20分(1人につき30分)
場ビジョンセンター西新宿(西新宿1-22-2)
対就職活動中の女性、▶①100名、▶②12名
内自分に合った働き方、仕事探しの方向性の発見
共新宿区
申5月7日㈭から電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(**右**二次元コード。HPhttps://josei-caravan.jp)からも申し込めます。託児あり(生後6か月以上の未就学児、先着10名。6月16日㈫正午までに問合せ先ホームページから申し込み)。
問同イベント運営事務局☎(4550)0973(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

新宿混声合唱団創立60周年記念演奏会

●区内在住の方を無料招待
日6月28日㈰午後2時から(午後1時30分開場)
場新宿文化センター(新宿6-14-1)
対区内在住の方、50組100名
後新宿区ほか
申5月7日㈭～6月20日㈯に同合唱団ホームページ(**右上**二次元コード。HPhttps://blog.shinjukumixedchoir.com/wordpress/)から申し込めます。先着順。
問同合唱団・近久☎090(2366)7219

図書館の催し

一般向け

戸山図書館☎(3207)1191
▶漱石山房記念館見学ツアー&ミニ講演会(5/24)
▶くらしの講座 いきいきシニアライフ～自分らしく生きるための任意後見など様々な公的制度(5/30)



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

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

民生委員・児童委員を委嘱

5月1日付で、次の方が民生委員・児童委員に委嘱されました(敬称略)。



民生委員・児童委員イメージキャラクター ミンジー

●委員氏名(担当区域)

四谷地区 齋藤(さいとう)なほ子(大京町13・14・17・18・21～32番地)

大久保地区 越海(こしうみ)秀美(ひでみ)(百人町1丁目18～21番、百人町2丁目24～27番)

問 地域福祉課福祉計画係☎(5273)4080・FAX(3209)9948

(仮称)後楽二丁目南地区第一種市街地再開発事業環境影響評価書案

●見解書の縦覧・閲覧

縦覧・閲覧期間 5月7日㈭～26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

▶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)

●都民の意見を聴く会

傍聴を希望する方は、当日直接、会場へおいでください。**下記**公述人の申し込みがない場合は中止します。

日 6月12日㈮午後2時30分から

※午後2時から傍聴券を配布します。

場 文京区民センター(文京区本郷4-15-14)

●都民の意見を聴く会の公述人募集

1人につき15分以内で公述できます。詳しくは、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/)でご案内しています。

対 都内在住・在勤・在学の方、25名程度

申 任意の用紙に10面記入例(法人等は団体の名称、代表者氏名、都内の事務所等の所在地)のほか、対象事業の名称と環境保全の見地からの意見を記入し、5月13日㈬～27日㈬に郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。東京都環境局ホームページ(**右上**二次元コード)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、都庁第二本庁舎19階)☎(5388)3441

東京都調理師試験願書を配布します

詳しくは、調理技術技能センターホームページ(**右**二次元コード。HP https://chouri-ggc.or.jp/chourishishiken/all_delegation/)でご案内しています。

配布期間 5月7日㈭～6月3日㈬

配布場所 区衛生課(第2分庁舎3階)、保健センターほか

試験日 10月31日㈯

問 調理技術技能センター調理師試験担当☎(3667)1815



中央・こども図書館(大久保3-1-1)の休館

特別図書整理のため、休館します。

休館期間 5月19日㈫～24日㈰

問 中央図書館☎(3364)1421



区営住宅入居者を募集

詳しくは、住宅課区立住宅管理センター、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、中央・四谷・鶴巻図書館で5月15日㈮～27日㈬(休館日を除く)に配布する募集案内をご覧ください。募集案内は住宅課区立住宅管理センターホームページ(**右**二次元コード。HP https://www.shinjuku-kuritsu.jp/entry/entry-info/)からも取り出せます。

募集戸数 14戸

申 募集案内に折り込みの申込書を5月29日(必着)までに郵送で問合せ先へ。

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

障害者施策推進協議会

日 5月21日㈭午後2時～4時

場 申 傍聴を希望する方は当日直接、子ども総合センター(新宿7-3-29)へ。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、5月13日㈬までに問合せ先へ。

問 障害者福祉課福祉推進係☎(5273)4516・FAX(3209)3441

緑の募金にご協力を

●受付期限は5月29日

募金は東京緑化推進委員会の森林整備、地域の緑化推進等に活用されます。

募金箱の設置場所 区役所本庁舎、特別出張所、環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)ほか

問 みどり公園課みどりの係☎(5273)3924

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。

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

催し・講座

◆太極拳・始める前のお試し講座 5月13日㈬・17日㈰午前10時～11時、西戸山生涯学習館で。**費** 無料。**申** 当日直接、会場へ。**問** 西戸山太極拳歩(ほ)の会・会田(あいだ)☎(3361)6274

◆中高年のはじめてのピアノ体験会 5月15日㈮午前10時30分～11時30分、赤城生涯学習館で。50歳以上。**費** 1,200円。**申** 5月7日㈭から電話か電子メールで。先着10名。**問** はじめてピアノの会・直井(なおい)☎070(9299)8417・✉hajimetepiano.org@gmail.com

サークル紹介・会員募集

◆混声合唱 毎月第2・第4日曜日午後1時～4時30分、北新宿生涯学習館で。**費** 月3,000円。**問** 中央合唱団「記念」☎090(3695)1773

◆書道 月2回土・日曜日午後1時～6時、南町で。級・段・師範の取得可。**費** 入会金3,000円・月3,000円。**問** 遊風会(ゆうふうかい)・葛城(かつらぎ)☎(3269)3117

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。

6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5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	〒162-0851	弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008	四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	FAX(3200)1027	〒160-0022	新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033	下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0008	四谷三栄町10-16(四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談(※)	牛込	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㈫◎ 30日㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談(※)	四谷	5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
	落合	9日㈫		
母親学級(※)	牛込	6日㈯ 13日㈯	9:30～12:00	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
	四谷	18日㈭ 25日㈭	13:30～16:00	
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㈬		
はじめまして赤ちゃん応援教室(妊婦・産婦クラス)(※)	牛込	19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	17日㈬		
(妊婦クラス)(※)	牛込	19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	15日㈪		
	落合	19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	23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㈬	13:00～14:30	
	落合	11日㈭	9:00～10:30	

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)	19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。
		23日㈫ 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健相談(※)	牛込	9日㈫ 23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	8日㈪	9:15～11:30	
	落合	18日㈭	14:00～16:15	
うつ専門相談(※)	落合	4日㈭	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	1日㈪	13:30～15:00	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㈪ 22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	22日㈪		
	落合	9日㈫		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)(※)	牛込	23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㈬	13:00～14:30	
	落合	11日㈭	9:00～10:30	

※…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、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)をご覧ください。

日6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)



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(電話予約が必要)
▶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)
※いずれも受け付けは診療終了の30分前までです。

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)・FAX(5285)8080

●医療情報ネット(ナビイ)
HP https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp

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

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

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

低所得世帯の エアコンの購入を 支援します

～コールセンターを開設しました



●コールセンター連絡先☎0120(612)303(フリーダイヤル)

昨今の猛暑による熱中症の対策として、自宅にエアコンがないまたは故障で1台も動かない低所得世帯を対象に、エアコンの購入と設置費用を助成します。

同助成のコールセンター(**上記**)を開設し、申し込みを電話で受け付けています。詳しくは、新宿区ホームページ(**右**二次元コード)をご覧ください。

※エアコンは必ず申請の承認後に購入してください。

対5月1日時点で自宅にエアコンがないまたは故障で1台も動かない▶住民税非課税世帯、▶住民税均等割りのみ課税世帯、▶児童扶養手当受給世帯

助成額 1世帯につき10万円まで

問 地域福祉課福祉計画係☎(5273)4228

5月は自転車月間

自転車に乗るときは基本ルールを守りましょう

●**自転車安全利用五則**

▶原則として、車道の左側を通行(13歳未満・70歳以上・体の不自由な方・「普通自転車歩道通行可」の標識がある場合・車道や交通の状況からやむを得ない場合は、普通自転車で歩道の車道寄りを歩行者に注意しながら徐行可)



▶交差点では信号と一時停止を守って安全確認

▶夜間はライトを点灯

▶飲酒運転は禁止

▶年齢にかかわらずヘルメットを着用

自転車への交通反則通告制度(青切符制度)が始まりました

4月1日から16歳以上を対象に、自転車への交通反則通告制度(青切符で取り締まる反則金制度)が始まりました。

●**青切符とは**

一定の交通違反をしたときに警察官から交付される青色の交通反則告知書のことです。違反者は一定期間内に反則金を納めることで、刑事罰が科せられません。

●**交通違反と反則金の例**



▶携帯電話使用等(保持)…1万2,000円

▶遮断踏み切りへの立ち入り…7,000円

▶信号無視…6,000円

▶車道の右側通行…6,000円

▶一時不停止…5,000円

▶自転車制動装置(ブレーキ)不良…5,000円

問▶**区交通対策課交通企画係☎**(5273)4265・**FAX**(3209)5595、▶**牛込☎**(3269)0110・**新宿☎**(3346)0110・**戸塚☎**(3207)0110・**四谷☎**(3357)0110の**各警察署**

新宿 うまいもの Search(サーチ) vol.19

今月のキーワード

「腸内環境を改善したい」と考えている方にぴったりなお店を教えて！



牛込区(現在の新宿区東エリア)では、かつて多くの乳牛が飼われていました。2018年、この地に工房を設立した神楽坂乳業では、こだわり抜いたただ1種類のヨーグルト「神グルト」が作られています。試食した方から「神レベルのヨーグルトだ」と絶賛され、その評価と社名の一字をとって「"神"グルト」と名付けられました。

製造・販売しているのは、消化器外科医として長年がんの治療・啓発に心血を注いできた林和彦医師。当初は自身の体調管理や「腸活」を目的にヨーグルトを作っていましたが、いつしか研究・開発にのめりこみ、2年の歳月をかけて神グルトを生み出しました。「おいしく、かつメディカルフードと呼ぶに値するヨーグルトです」と林医師。店頭販売を行っていない本商品は、口コミをきっかけに広まり、約7割の購入者がリピーターになっています。腸内環境を整えたいと本気で考えている方へ、ぜひ試していただきたい逸品です。

毎日100gずつ1週間で食べ切れる量。オリゴ糖のやさしい甘みで、ハチミツいらずのおいしさ！

神楽坂乳業㈱

営業時間等

公式オンラインサイト(**右**二次元コード。**HP**https://kamigurt.com)など、ネットショップで販売

☎0120(557)582(午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日定休))



新宿区公式SNS

X @shinjuku_info

Instagram @shinjuku_city_official

LINE アカウント名／新宿区

YouTube 「新宿区公式チャンネル」

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。