



WEBでも
配信中心!

QOL アップで

まいにちの 毎日をもっと楽しく!



QOLって、なんだろう?

QOLは、生活の質や充実度を示す「Quality of Life」の略で、「自分らしく、充実した毎日をもっと楽しく」を表します。今号では、QOLを高めるためのヒントを4つ紹介します。



この広報紙は区役所、しんじゅく多文化共生プラザ、特別出張所、図書館など各公共施設で配布しています。次号は2025年11月に発行予定です。

QOL アップで毎日をもっと楽しく！

今日からできる 4 つのこと



運動で QOL アップ

体を動かして健康に！

- 運動で体力が付き、病気の予防につながります。
- 汗を流す運動は、ストレス解消と気分転換に効果的です。
- スポーツを通じて仲間ができ、友だち作りのきっかけになります。



施設情報

講座情報



スポーツ施設

スポーツ講座

新宿区には気軽に運動ができるスポーツ施設がたくさんあります。ヨガやダンス、フットサルなどのスポーツ教室も開催されています。

オススメ

新宿スポーツセンター

プールやジム、体育室を備えた総合スポーツ施設です。初心者向けの運動教室も充実しています。



体育室

地域とつながり QOL アップ

人とのつながりを広げてみよう！

- 支え合える関係があることで、前向きに生きる力が湧いてきます。
- 他人と交流すると自分の考え方や視野が広がります。
- 自分の住む街を知ること、安心・快適に暮らせるようになります。



イベント情報

ボランティア情報



イベントカレンダー

新宿区
社会福祉協議会

新宿未来創造財団

お祭りやイベントは地域の人々と交流できる良い機会です。また、ボランティア活動に参加することで普段とは異なる人々との出会いがあります。

オススメ

ボランティア活動

誰かの役に立つ経験が、自分自身の成長にもつながります。地域のボランティア活動に参加してみませんか？



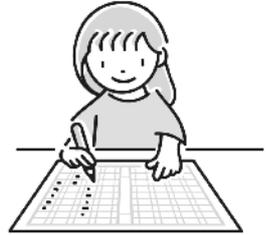
清掃ボランティアの様子

日々の暮らしの中で、「何か物足りないな」と感じることはありませんか？
暮らしを楽しむヒントを集めました。今日からできることを見つけてみましょう。

学びを深めて QOL アップ

新しい知識を増やしてみませんか？

- 日本語を学ぶことで、日常生活でのコミュニケーションがスムーズになります。
- 本や勉強を通じて新たな知識を得られます。
- 日本の文化や考え方を学ぶことで、価値観や習慣に自然と馴染むことができます。



日本語教室情報

図書館情報



新宿区日本語教室



東京日本語教室サイト



新宿区立図書館

※東京都内の日本語教室を調べることができるサイトです

日本語を学びたい外国人のために、無料・有料の日本語教室が開かれています。図書館ではさまざまな本を無料で読むことができ、自習スペースも利用できます。

オススメ

大久保図書館

日本語に不慣れな外国人も利用しやすい図書館です。英語をはじめとした外国語の本や、日本語を学ぶための資料がたくさんあります。



多文化図書コーナー

お出かけで QOL アップ

自然や文化に触れよう！

- 自然の中を歩くことは運動不足の解消だけでなく、気分転換にもなります。
- 定期的に公園を歩くことで、健康を意識した生活習慣が身に付きます。
- 美術館や博物館での新しい発見は、日常に新鮮な刺激を与えます。



お出かけ情報



新宿観光振興協会



区内おすすめスポット



温故知新！じゅく散歩

新宿区には緑豊かな公園や個性豊かな美術館・博物館が点在し、散歩やピクニックだけでなく、アートや歴史に触れられる施設が豊富にあります。

オススメ

新宿中央公園

新宿区立の公園として最大の面積を誇る公園です。カフェなどを併設したSHUKNOVAは、ちょっとした休憩におすすめです。



芝生広場

わくわくがいっぱい！
夏の
イベントを
たの
楽しもう

夏といえやお祭りの季節。七夕・盆踊り・花火大会
など、夏限定のイベントがたくさんあります。この
夏、地域のお祭りやイベントに参加してみませんか？

地域のお祭りはどなたでも参加できます！

申し込み 不要（当日に自由に参加可能）

費用 無料（飲食物は有料）

※写真は新宿中央公園の夏祭りの様子。

今年の新宿中央公園祭の開催日は

8月23日（土）～24日（日）の予定です。



イベント
カレンダー



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！



熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、
体温を調節する機能が低下し、体内に熱がこもることで発症する症状の総称です。

重症化すると命にかかわることもあるため、しっかり予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



HPで詳しく

Q しんじゅく多文化共生プラザをご活用ください



日本での生活の中で悩んだり
わからないことがあったら、
外国人相談コーナーにお気軽に
ご相談ください。



日本語を学びたい人のための
教材やテキストを用意して
います。お気軽にご利用
ください。



外国人向け
ホームページ

しんじゅく多文化共生プラザ20周年イベントを開催します！

2025年にしんじゅく多文化共生プラザは20周年をむかえます。

20周年を記念したイベントを11月9日（日）に開催予定です。詳しくはしんじゅくニュース77号

（2025年11月1日発行）と外国人向けホームページをご確認ください。

