◆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
（往復はがきには、返信用にも住所・氏名）

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料

くらし

神田川生き物調査隊

【日時】5月30日㈯午前9時に戸塚特別出張所（高田馬場1—17—20）に集合、12時終了予定【対象】区内在住・在勤・在学で高校生以上の方、10名程度【内容】神田川に入り、魚類等の観察と手網による捕獲【費用】無料【申込み】はがきかファックスに記載例（4面参照）のほか、ウエーダー（胸までのゴム長靴）の有無、お持ちでない方は靴のサイズを記入し、5月21日（必着）までに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へ。応募者多数の場合は抽選。

消防機関との合同水防演習

【日時】5月30日㈯午前9時30分～11時30分【会場】都立戸山公園箱根山地区アスレチック広場（戸山3—1）【内容】水防工法の実演ほか【参加機関】区内各消防署・消防団、防災区民組織、新宿区ほか【問合せ】危機管理課事業推進係（本庁舎4階）☎（5273）3874・道路課計画係（本庁舎7階）☎（5273）3525・牛込消防署警防課消防係☎（3267）0119へ。

若年者等の就農体験

【日時】6月5日㈮午前7時30分、同栄新宿ビル前（歌舞伎町1—1—19）集合、午後6時ころ解散予定。雨天実施。往復貸切バス【会場】群馬県沼田市の農園【対象】区内在住の若年者（おおむね15歳～30歳代）・65歳以上の方、各20名【費用】無料【申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほか年齢を記入し、5月26日（必着）までに新宿消費生活センター（〒160・0022新宿5—18—21、第2分庁舎分館2階）☎（5273）3925へ。応募者多数の場合は抽選。

菊苗交換会

【日時】6月4日㈭午前10時30分から1時間程度（菊苗の交換が終わり次第終了）【対象】区内在住・在勤の方【内容】参加者同士の交換会。菊苗はビニールポット等に1本ずつ挿し、品種名を表示してお持ちください。【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎7階701会議室へ。【問合せ】みどり公園課みどりの係（本庁舎7階）☎（5273）3924へ。

みどりの講座

【日時】6月5日㈮午後2時～4時【会場】区役所本庁舎3階301会議室【対象】区内在住・在勤の方、20名【内容】肥料や害虫病など園芸の基礎、挿し木・挿し芽の方法【申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のとおり記入し、5月21日（必着）までに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へ。応募者多数の場合は抽選。

リサイクル講座
～裂き布からぞうり作り

【日時】6月19日㈮午後1時～4時【対象】区内在住・在勤の方、30名【費用】300円【持ち物】木綿の古い布（シーツ・浴衣等を4～5㎝幅に裂いたもの）・物差し・はさみ・ビニール製の敷物、目打ちおよび5本指の靴下（お持ちの方）【共催】新宿環境リサイクル活動の会【会場・申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のとおり記入し、5月30日（必着）までに新宿リサイクル活動センター（〒169・0075高田馬場4—10—17）☎（5330）5374（月曜日休館）へ。応募者多数の場合は抽選。

男性の働き方を見直してみませんか
男性の育児・介護を支援する企業を応援します

●7月1日㈬から

区内の中小企業で、男性の育児・介護休業の取得を推進している企業を「サポート企業」に認定・登録します。「サポート企業」に登録した企業で、男性従業員が育児・介護休業を取得したときは、奨励金（上限30万円）を支給します（支給要件あり）。「サポート企業」の登録には、育児・介護休業の制度を就業規則等で規定していることなどが必要です。就業規則等を作成していない場合は、区のコンサルタント派遣制度（1社に付き5回まで）をご活用ください。【問合せ】**男女共同参画課**☎（3341）0801へ。詳しくは、「広報しんじゅく」6月15日号でお知らせします。

マイパソコンの買い方・選び方
新宿消費生活センター委託消費者講座

【日時】6月20日㈯午前10時～12時【会場】赤城生涯学習館（赤城元町1—3）【対象】区内在住・在勤・在学の方　50名程度【内容】パソコン選びのコツやパソコン用語の解説【費用】無料【申込み】電話か往復はがき・ファックスに記載例（4面参照）のほか、ファックス番号（ファックスで応募の方）を記入し、**レガス新宿**（新宿区生涯学習財団）**事業一課**（〒169・0072大久保3—1—2、新宿コズミックセンター内）☎（3232）5121・FAX（3209）1833へ。先着順。レガス新宿ホームページ（HP http://www.regasu-shinjuku.or.jp/）からも申し込めます。

福祉

介護予防
四季のセミナー「春」

●ウオーキングで
姿勢改善・認知症予防

【日時】5月29日㈮、▼①午前11時15分～午後0時45分、▼②午後1時30分～3時【会場】東急スポーツオアシス（歌舞伎町2—44—1、ハイジア地下1階）【対象】区内在住で65歳以上の方、各15名程度（介護保険の「要介護」「要支援」の認定を受けている方を除く）【内容】認知症予防に効果的なウオーキングの正しい歩行動作、手や身体を使った運動（野呂美文・㈱東急スポーツオアシス介護予防運動指導員）【費用】無料【持ち物】上履き・飲み物。動きやすい服装でおいでください。【申込み】希望の時間帯（①②の別）を選び、電話で**高齢者サービス課介護予防係**（本庁舎2階）☎（5273）4594へ。先着順。後日、案内をお送りします。

家族介護者外出プラン

●明治座観劇会で
リフレッシュ

【日時】▼①6月26日㈮、▼②27日㈯、いずれも午前9時40分に区役所本庁舎に集合、午後4時解散【対象】区内在住で、現在、高齢者を介護している方、各回45名【プログラム】「梅沢武生劇団・梅沢富美男・前川清特別公演」。昼食付き【費用】無料【申込み】希望日（①②の別）を選び、電話で6月5日㈮までに**高齢者サービス課高齢者相談係**☎（5273）4593へ。応募者多数の場合は抽選。介護のため参加が難しい方には、デイサービスやヘルパー派遣利用等の支援をします。ご相談ください。

催し・講座

いきいきウオーク新宿

●大木戸門～初台駅コース

【日時・集合場所】5月20日㈬午前9時に新宿御苑大木戸門前（内藤町11）に集合。雨天実施【対象】普段歩く習慣がない方【内容】ウオーキング（3㎞）、楽しい歩き方の指導、歩幅の計測※当日は「レガス健康ウォーク（8㎞）」も同時開催します。【費用】200円（レガス健康ウォークは400円）【持ち物】飲料水・帽子・タオル・雨具・運動靴。動きやすい服装で、両手が自由になるようにしてください。【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会・レガス新宿【申込み】当日直接、集合場所へ。【問合せ】**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。

プラネタリウム一般公開

●夏番組「いのちの星・地球と夏の星空」（再投影番組）

【日時】5月23日㈯、6月13日㈯・21日㈰・27日㈯、7月11日㈯・19日㈰・25日㈯・26日㈰、8月1日㈯・2日㈰・8日㈯・9日㈰・14日㈮・15日㈯・16日㈰、いずれも午前10時30分、午後1時30分・2時50分の3回（投影時間約50分）【費用】大人・高校生300円、中学生以下無料（観覧券の発売と入場は投影開始時間30分前から）【会場・申込み】当日直接、教育センター（大久保3—1—2、新宿コズミックセンター8階）へ。10名以上の団体は事前にご連絡ください。投影開始後の入退場はできません。【問合せ】**レガス新宿**（新宿区生涯学習財団）☎（3232）5121へ。

市民とNPOの交流サロン

●NPO法人国際日本語研修協会の活動を紹介

【日時】5月26日㈫午後7時～9時【会場】神楽坂通り商店会事務所（神楽坂3—2、東新神楽坂エミネンス）【内容】日本語を学ぶ外国人の方への支援、日本語教師の活動支援、日本語教育機関への協力等、国際交流と日本語教室への支援を通じた社会貢献活動の紹介【費用】千円（資料代等）【主催・申込み】電話で**新宿NPOネットワーク協議会事務局・山下**☎（5206）6527（月～金曜日午前11時～午後6時）へ。先着20名。

体にやさしい西洋薬膳

●おいしい・簡単
むくみがとれる料理教室

【日時】6月13日㈯午前11時～午後2時【対象】区内在住・在勤の方、24名【講師】間野実花（料理研究家）【持ち物】エプロン・三角きん【費用】千円【会場・申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のとおり記入し、5月30日（必着）までに**角筈地域センター**（〒160・0023西新宿4—33—7）☎（3377）1373へ。応募者多数の場合は抽選。

審議会

ホームレス自立支援推進計画策定委員会

【日時】5月19日㈫午後2時～4時【内容】「第二期ホームレスの自立支援等に関する推進計画」の策定【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。【問合せ】**生活福祉課自立支援係**（第2分庁舎1階）☎（5273）4570へ。

外部評価委員会

【日時】5月21日㈭午前9時30分～12時【内容】評価方針について【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所第2分庁舎分館（新宿5—18—21）1階会議室へ。先着10名。【問合せ】**行政管理課**（本庁舎3階）☎（5273）4245へ。

学習塾等の受講料・大学等の受験料貸し付けのご利用を

東京都が実施している「生活安定化総合対策事業」を受けて、区では、中学3年生・高校3年生の保護者の方を対象に、学習塾等の受講料・大学等受験料の貸し付けを行っています。希望する方は、事前に電話連絡の上、相談においでください。なお、高校・大学等に入学した場合は、貸付金の返済を免除します。詳しくは、お問い合わせください。【対象】次のすべてに該当する方。▼世帯の生計中心者で、収入が一定基準（上表）以下、▼預貯金等資産が600万円以下、▼現在お住まいの場所を除き、土地・建物を所有していない、▼都内に引き続き1年以上在住、▼生活保護を受給していない【相談予約・問合せ】電話で**生活サポート相談室**（新宿7—26—4、区民健康センター2階。2階の専用入口をご利用ください）☎（5292）3250へ。

収入基準額

扶養人数	年間総収入
1人	260万円
2人	320万円
3人	380万円
4人	440万円

※賃貸住宅にお住まいの方は、年額84万円（月額7万円）を限度に、家賃支払額を本人収入額から減額します。

ビジネスアシスト新宿
企業育成指導者の派遣を希望する企業を募集

【対象】区内の中小企業や創業者で、経営改善・課題解決を希望する方、後継者の育成を考えている方、経営革新を目指す方ほか【内容】中小企業診断士等を22年3月まで毎月1回程度派遣【費用】無料【申込み】所定の申込書と必要書類を、6月5日（必着）までに**産業振興課産業振興係**（〒160・0023西新宿6—8—2、BIZ新宿4階）☎（3344）0702へ。選考で決定します。

区民委員を募集

高齢者保健福祉推進協議会

同協議会（区民の方・福祉関係者・学識経験者等で構成）では、「新宿区高齢者保健福祉計画・第4期介護保険事業計画」の進行管理についてご意見をいただくほか、次期の計画策定に向けて検討します。

【対象】区内在住で、20歳以上（申し込み日現在）の方、5名程度（外国人の方は日本語で読み・書き・話すことができる方）【任期】7月から3年間【謝礼】協議会（年4回程度。平日に開催）に出席の都度、1万円【選考】1次…作文等、2次…面接（6月下旬に実施）【申込み】任意の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職歴を記入したものと、「高齢者を地域で支えるために必要なこと」をテーマとした作文（日本語で800字～千字程度）を、6月5日㈮までに**地域福祉課福祉計画係**（〒160・8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎2階）☎（5273）3517へ郵送（必着）またはお持ちください。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が、選考以外の目的には使用しません。

障害者施策推進協議会

同協議会（区民の方・障害者団体代表者・学識経験者等で構成）では、障害者施策を総合的・計画的に推進するため、障害者の方の自立と社会参加の実現に向けて検討します。

【対象】国籍を問わず、区内在住で20歳以上（7月23日現在）の方、3名程度【任期】7月23日㈭から2年間（第1回協議会は、7月下旬に開催予定）【謝礼】協議会（年3回程度。平日の日中を予定）に出席の都度、1万円【申込み】任意の用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号かファックス番号を記入したものと、「これからの新宿区の障害者福祉に必要な視点について」をテーマとした作文（800字以内）を、5月29日㈮までに**障害者福祉課福祉推進係**（〒160・8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎2階）☎（5273）4516へ郵送（必着）またはお持ちください。選考結果は、応募者全員にお知らせします。また、作文は全員に返却します。

元気館・健康増進プログラム（7月～9月）

8月10日㈪～9月12日㈯はスタジオ工事のため休みます

【日時・内容】**表1・2**のとおり【対象】15歳以上の方（年齢制限のあるプログラムを除く）、各コース35名。年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。【費用】400円×プログラム開催回数（表2は1年間を4つに分け、3か月ごとに支払い）【会場・申込み】▶来館の場合…希望のプログラムを選び、1コースに付きはがき1枚を元気館にお持ちください。▶郵送の場合…往復はがきに記載例（4面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・曜日・時間、◎印のプログラムを希望する方は子どもの氏名（ふりがな）・生年月日・年齢、「マタニティヨーガ」「産後体操」を希望する方は出産予定日または出産日を記入し、5月31日（必着）までに**元気館**（〒169-0052戸山3—18—1）☎（3202）6291へ。1人1コースに付き1枚（2コースまで）。同一種目のコース（★印）は重複申し込みできません。【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して6月4日㈭午後0時30分から元気館で抽選（観覧可）。結果は6月10日㈬ころまでにはがきでお知らせします。定員に満たないコースは、6月4日㈭午後2時から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。【入金】6月4日㈭～22日㈪に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。【同一コースへの申込みが今回の抽選で連続3回落選となった方】次回10～12月に優先的に参加できます(キャンセル待ちから繰り上がった方と、区内在住以外の方を除く）。

表1　コース型プログラム（3か月・全9回、火曜日のコースは全8回）

プログラム	コース（時間）	プログラム	コース（時間）
ベビービクス◎★ (1～8か月未満と母親)	火曜日12:45～13:30 木曜日10:40～11:25	ラテンダンス初級	月曜日19:00～19:50
よちよち体操◎ (10か月～1歳6か月未満と母親)	火曜日11:50～12:35	フラダンス★	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
親子体操◎★ (1歳6か月～3歳未満と保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05	ヨーガ★	火曜日18:35～19:35 日曜日13:30～14:30
幼児体操◎★ (3歳～4歳)	火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15	ボディーフローヨーガ	木曜日19:45～20:45
幼児体操◎ (4歳6か月～5歳)	木曜日16:30～17:30	シェイプアップヨーガ	金曜日12:20～13:20
小学生体操◎★ （小学1～3年生）	火曜日16:55～17:55 金曜日17:00～18:00 土曜日12:25～13:25	マタニティヨーガ (妊娠16週以上で安定期に入った方)	金曜日11:10～12:10
健康体操	水曜日13:00～13:50	自力整体法★	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
ゆる体操	日曜日15:50～16:50	ウォーキング	水曜日9:30～10:30
バランス体操	木曜日12:45～13:45	マットピラティス	火曜日19:45～20:45
産後体操★ （産後1か月～10か月未満の母親)	火曜日アフタービクス 13:40～14:40 木曜日ママヨガストレッチ 11:35～12:35	ストレッチバランスボール	木曜日13:55～14:55
リトルクラシックバレエ◎ (5歳～6歳の未就学児)	土曜日9:10～10:10	ラテンエアロ	金曜日19:55～20:45
クラシックバレエ初心	土曜日17:50～18:50	脂肪燃焼エアロ	木曜日18:35～19:35
クラシックバレエ初級	土曜日19:00～20:00	シェイプエアロ	日曜日9:30～10:30
クラシックバレエ	日曜日14:40～15:40	有酸素系ウェイトコントロール	金曜日14:10～15:10
ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45	筋力系ウェイトコントロール	日曜日12:20～13:20
新ボディメイクバレエ	水曜日19:40～20:40	ボクシングシェイプ	日曜日10:40～11:40 月曜日20:00～20:50

※各プログラムの体験は、定員に満たないコースのみ参加できます。事前にお申し込みください。
※ラテンダンス初級とボクシングシェイプ（月曜日コース）は7月6日㈪・20日㈷・27日㈪、8月3日㈪、9月21日㈷・28日㈪の6回です。
※ベビービクス・産後体操は託児があります（1歳～未就学児）。

表2　コース型プログラム（1年間）

プログラム	コース（時間）	プログラム	コース（時間）
チアダンス「キッズクラス」◎ （小学生）	月曜日 16:50～17:50	キッズ空手◎ (6歳～小学２年生)	水曜日 16:20～17:20
チアダンス「ジュニアクラス」◎ （小学4年生～中学生）	月曜日 17:50～18:50	キッズアクションカンフー◎ （小学生）	水曜日 17:30～18:20

※22年3月まで在籍する登録制の教室です。
※チアダンスの7月～9月は、7月6日㈪・20日㈷・27日㈪、8月3日㈪、9月21日㈷・28日㈪の6回です。

表3　フリー型プログラム

プログラム	時間	プログラム	時間
リズム・ストレッチ	月曜日 11:10～11:50	リフレッシュ体操	月曜日 9:10～9:40
全身ストレッチ	月曜日 13:00～13:40 土曜日 14:30～15:10	お腹シェイプ	木曜日 15:30～15:50 金曜日 18:10～18:35
ストレッチ	月曜日 15:20～15:40 木曜日 16:00～16:20 18:10～18:25 金曜日 16:30～16:50 土曜日 17:20～17:40 日曜日 11:50～12:10	ダンベル体操・全身シェイプ	月曜日 14:30～15:10
		全身シェイプ	木曜日 15:05～15:20 17:40～18:00 金曜日 16:00～16:20
		はじめてエアロ	金曜日 15:20～15:50
		ウォーキングエアロ	土曜日 13:35～14:20
		ダンスエアロビクス	月曜日 13:50～14:20
コアローラー	金曜日 10:40～11:00	筋力アップ	土曜日 16:30～17:10
やさしいヨーガ	金曜日 13:30～14:00	ボディメイク	月曜日 12:00～12:50

●フリー型プログラム（予約不要）

【日時・内容】**表3**のとおり【対象】15歳以上の方【持ち物】動きやすい服装、室内用運動靴

●トレーニング室（自由利用）

【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ウオーキングマシン等。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。

＜フリー型・トレーニング室共通＞

【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円【会場・申込み】当日直接、**元気館**（戸山3—18—1）☎(3202)6291へ。