★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10時、1/1～1/3を除く毎日

「次世代育成支援」に関する調査にご協力を

区では16年度に、「子育てしやすいまち」を実現し、安心して子どもを生み育てられることを目指した「次世代育成支援計画（前期）」（17年度～21年度）を策定しています。

今回、「次世代育成支援計画（後期）」（22年度～26年度）の策定に向けて、子育て支援に関するご意見・ご要望などを把握するため、調査を実施します。ご協力をお願いします。

【調査期間】11月17日㈪～12月1日㈪

【調査方法】住民基本台帳から無作為に抽出した方のご自宅に調査票をお送りします。ご記入の上、同封の返信用封筒で返送してください（無記名）。

【問合せ】**子ども家庭課企画係**（本庁舎2階）☎（5273）4260へ。

◆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

催し・講座

新宿文化センターの催し

①吉田健一プロデュース～津軽三味線「疾風（はやて）・HAYATE」

【日時】11月22日㈯午後4時から（3時30分開場）

【会場】新宿文化センター（新宿6―14―1）

【出演】小山内薫・永村幸治・柴田雅人・柴田佑梨。ゲスト出演…吉田健一（吉田兄弟・弟）

【費用】A席2千500円・B席2千円（全指定席）

※シルバー（65歳以上）割引券を、A席2千円で販売します（200枚限定）。希望する方は、年齢の分かるものをお持ちの上、直接、新宿文化センターへ。

②歌劇「リゴレット」ハイライト「オペラ・レクチャー・コンサート」

【日時】11月30日㈰午後3時から（2時30分開場）

【会場】四谷区民ホール（内藤町87）

【出演】成田博之（バリトン）、半田美和子（ソプラノ）、樋口達哉（テノール）、谷口睦美（メゾソプラノ）、東原貞彦（バス）

【解説】加藤浩子（慶應義塾大学講師・音楽評論家）

【費用】4千円（全指定席）

……〈以下共通〉……

【申込み】**㈶新宿文化・国際交流財団**☎（3350）1141へ。同財団ホームページ（HP http://www.shinjukubunka.or.jp/）からも申し込めます。

シルバー人材センターまつり

●シルバーフェスタ

【日時】11月23日㈷午前10時～午後3時（雨天実施）

【会場】新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）

【内容】▼体験コーナー（障子張り替え・アクセサリー作り・パソコンで年賀状作りほか）、▼実演・活動状況展示（手品・ハーモニカ・サークル活動ほか）、▼昔遊び・ゲーム（メンコ・折り紙・花クイズほか）、▼相談（センター入会・仕事受注・家事育児支援・学習・園芸ほか）、▼模擬店・喫茶（有料）

【問合せ】**㈳新宿区シルバー人材センター**☎（3209）3181へ。

秋を探そう！新宿中央公園

【日時】11月28日㈮午前11時30分～午後2時（雨天中止）。午前11時20分に新宿中央公園ちびっこ広場ジャブジャブ池（西新宿2―11）に集合

【内容】公園内散策・ミニコンサート・落ち葉でしおり作りほか

【費用】無料

【主催】新宿駅周辺地区協議会・新宿中央公園を守る会

【問合せ】**同協議会事務局**（角筈特別出張所内）☎（3377）4381へ。

四谷センター寄席

【日時】11月28日㈮午後1時から

【出演】三遊亭左圓馬ほか

【費用】500円

【会場・申込み】**四谷地域センター**（内藤町87）☎（3351）3314へ。入場券は同センター事務局で販売中。

聞こう！語ろう！伝えよう語りつごう いのちの大切さを

●すいとんを食べよう

【日時】11月30日㈰午後1時～3時

【内容】すいとんを食べながら、戦争を体験した方と平和について語り合う

【費用】無料

【共催】新宿区平和派遣の会

【会場・申込み】当日直接、若松地域センター（若松町12―6）へ。先着70名。

【問合せ】**総務課総務係**（本庁舎3階）☎（5273）3505へ。

角筈地域センターまつり

●角筈わいわい広場

【日時】11月30日㈰午前10時～午後3時

【内容】西新宿保育園・淀橋幼稚園・西新宿こども館・地域センター登録団体の発表会、植木市、お茶会、紙芝居、読み聞かせ、子どもプレイコーナーほか

【会場・問合せ】**同センター**（西新宿4―33―7）☎（3377）1373へ。

エンパワーメント講座

●今をどう生きるか、若者の行動に学ぶ

【日時】12月3日㈬午前10時～12時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】「世界を席巻する「カワイイ」を知っていますか？」（海保香織・NHK制作デレクター）

【費用】無料

【会場・申込み】電話かはがき・ファックスに記載例（5面参照）のとおり記入し、**ウィズ新宿**（男女共同参画推進センター）（〒160・0007荒木町16）☎（3341）0801・FAX（3341）0740へ。先着順。電子申請でも申し込めます（新宿区ホームページからリンク）。託児あり（電話で要予約・先着順）。

元気館・健康増進プログラム（21年1月～3月）

表1 コース型プログラム（全12回）

プログラム	時間	プログラム	時間
ジュニアクラシックバレエ◎	月曜日16:30～17:30(小学1～3年生) 金曜日17:30～18:30(小学4～6年生)	リトルクラシックバレエ◎(5歳～6歳の未就学児)	土曜日12:05～13:05
よちよち体操◎(10か月～1歳6か月未満と母親)	火曜日14:20～15:05	リトビクス	水曜日 9:30～10:30 水曜日10:50～11:50 (2回とも同じ内容)
ゆる体操	日曜日16:00～17:00	幼児新体操◎(4歳～6歳の未就学児)	水曜日17:00～18:00
マッスルビクス	木曜日16:25～17:25		
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11:00～12:00	新ボディメイクバレエ	水曜日19:30～20:30
フラダンス★	火曜日11:00～12:00 水曜日15:30～16:30	バランス体操★	木曜日13:15～14:15 日曜日 9:30～10:30
ベビービクス◎★(1～8か月未満の0歳児と母親)	火曜日12:15～13:00 木曜日11:00～11:45	ストレッチバランスボール	木曜日14:25～15:25
親子体操◎★(1歳6か月～3歳未満の乳幼児と保護者)	火曜日15:15～16:00 土曜日10:00～10:45	産後体操★(産後1か月半以上12か月未満の母親)	火曜日アフタービクス 13:10～14:10 木曜日ママヨガストレッチ 12:00～13:00
キッズダンス◎(小学生)	火曜日17:20～18:20	有酸素系ウェイトコントロール	金曜日14:15～15:15
ヨーガ★	火曜日18:30～19:30 日曜日13:15～14:15	ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45
シェイプアップヨーガ	金曜日12:15～13:15	自力整体法★	水曜日18:15～19:15 土曜日15:00～16:00
マットピラティス★	火曜日19:40～20:40 木曜日19:30～20:30	筋力系ウェイトコントロール	日曜日11:00～12:00
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30		
幼児体操◎★(3歳～4歳の幼児)	火曜日16:10～17:10 土曜日10:55～11:55	クラシックバレエ	日曜日14:30～15:30

※各プログラムの体験は、事前にお申し込みください。
※12月24日㈬～28日㈰・21年1月4日㈰・5日㈪はコース型プログラムを休み、特別プログラムを実施します。
※新ボディメイクバレエ・自力整体法は2月11日㈷は休み、ジュニアクラシックバレエ・ベーシックバレエは3月20日㈷は休みのため、各11回の実施です。
※ベビービクス・産後体操は託児があります（1歳～未就学児）。

●コース型プログラム

【日時・内容】**左表1**のとおり

【対象】15歳以上の方（年齢制限のあるコースを除く）、各コース30名（「リトビクス」は15名。「ジュニアクラシックバレエ」「リトルクラシックバレエ」は5名以上の申し込みで開催）。年齢制限のあるコースは、コース開始日にその年齢に達している方が対象です。

【費用】4,800円

【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（5面参照）のほか、年齢・生年月日、コース名・曜日・時間、◎印のコース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、11月30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12月3日㈬午後3時から元気館で抽選（観覧可）。結果は12月中旬にはがきでお知らせします。定員に満たないコースは12月4日㈭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】12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。

表2 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	かんたんエアロビクス	月曜日 13:50～14:20
ストレッチ	月曜日 15:20～15:40 木曜日 16:00～16:20 金曜日 16:40～17:00 日曜日 12:20～12:40	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	金曜日 16:10～16:30
		ウォーキングエアロ	月曜日 18:30～19:15 土曜日 13:15～14:00
		お腹シェイプ	木曜日 15:35～16:55
シェイプ＆ストレッチ	土曜日 17:05～17:35	初めてエアロ	金曜日 15:30～16:00
ボディメイク	月曜日 12:00～12:50 木曜日 18:30～19:10	筋力アップ	土曜日 16:15～16:55
全身ストレッチ	月曜日 13:00～13:40 土曜日 14:10～14:50	やさしいヨーガ	金曜日 13:30～14:00

●フリー型プログラム

【日時・内容】**左表2**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料金は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。