★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

◆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

芸術サロン・オペラ入門

【日時】8月18日㈬午後6時30分から
【内容】歌劇「アイーダ」DVD上映
【費用】無料
【会場・申込み】電話で四谷地域センター（内藤町87）☎（3351）3314へ。先着30名。

ランチタイムコンサート

【日時】8月19日㈭午後0時10分～1時
【内容】ギターとハーモニカの弾き語り（「涙そうそう」「あざみの歌」「月の砂漠」ほか）
【出演】木谷正道・竹DS・心の唄バンド
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、エコギャラリー新宿（西新宿2―11―4）☎（3348）6277へ。

講演会「与謝野晶子その生き方と選択」

●しんじゅく女性団体会議公開講座
【日時】8月20日㈮午前10時～12時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【内容】与謝野晶子の生き方から自ら選ぶ生き方を学ぶ（松平盟子／歌人・与謝野晶子研究家）
【費用】無料
【会場・申込み】電話でウィズ新宿（男女共同参画推進センター、荒木町16）☎（3341）0801（日曜日を除く）へ。先着順。託児あり（要予約）。
※同会議に所属する団体の方は、団体からお申し込みください。

戸山クラシックシネマ

●チャップリン特集
【日時】8月28日㈯午後2時～4時
【上映作品】チャップリン映画「キッド」「番頭」「犬の生活」（16ミリフィルムで上映）
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館（戸山2―11―101）へ。先着100名。
【問合せ】戸山図書館☎（3207）1191へ。

50歳からの事始め・私始め

①基礎から覚えるいきいきパソコン教室
【日時】9月4日～25日の土曜日、▼午前コース…午前11時～午後1時、▼午後コース…午後3時～5時、全4回
【対象】50歳以上でパソコン初心者の方、各コース6名
【費用】千円（テキスト代）
②「おひとりさま」の老後を安心・幸せに暮らすコツ
【日時】9月12日～10月10日の日曜日、午前10時～12時、全5回
【対象】50歳以上の方、30名
【費用】500円（テキスト代）
③気軽に楽しく「川柳入門」
【日時】9月14日～10月19日の火曜日、午前10時～12時、全6回
【対象】50歳以上の方、15名
【費用】無料
④手作りカフェ～リボンで作る実用的な小物たち
【日時】9月18日、10月2日・16日・30日の土曜日、午前10時～12時、全4回
【対象】50歳以上の方、15名
【費用】千円（材料費）
⑤50代のしゃべり場～スッキリ、にっこりのティーサロン
【日時】9月2日からの毎週木曜日、午前10時～12時
【対象】50代の女性、15名
【費用】無料
……〈以下共通〉……
【会場・申込み】▼①～④は往復はがきかファックス（記載例（3面参照）のほか年齢、①は希望コースを記入）で、①は8月27日・②③④は9月4日（必着）までに信濃町シニア活動館（〒160・0016信濃町20）☎（5369）6737・FAX（5369）6738へ。応募者多数の場合は抽選。▼⑤は当日直接、信濃町シニア活動館へ。

つのはずコンサート

●落語と音楽のコラボレーション「創遊」
【日時】9月25日㈯午後2時～4時
【会場】角筈区民ホール（西新宿4―33―7）
【出演】落語…三笑亭夢丸、音楽…東京奏楽舎（菅野恵子／ピアノ、桃原健一／オーボエ、大島純／チェロ）
【費用】無料
【申込み】往復はがきに記載例（3面参照）のほか同伴者氏名（1名まで）を記入し、8月20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。重複申し込みは無効。定員236名。応募者多数の場合は抽選。

スポーツ

区民ダンスの夕べ

【日時】8月22日㈰午後4時～6時30分
【対象】区内在住・在勤の方と連盟会員、100名
【内容】ダンスパーティー
【費用】800円
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）へ。先着順。
【主催・問合せ】区ダンススポーツ連盟・今泉☎（5348）2951へ。

硬式テニス教室

【日時】9月3日～24日の火・金曜日（21日㈫を除く）、午後7時30分～9時30分、全6回
【会場】大久保スポーツプラザ（大久保3―7―42）
【対象】区内在住・在勤の18歳以上で初心者～中級程度の方、35名
【費用】5千円（保険料を含む）
【主催・申込み】往復はがきに記載例（3面参照）のほか年齢・性別を記入し、8月20日（必着）までに区硬式庭球連盟・古山寛（〒162・0041早稲田鶴巻町535）☎（3202）5876へ。応募者多数の場合は抽選。

しんじゅく情報局

東京都耐震キャンペーン

①耐震フォーラム
【日時】8月28日㈯午後2時から
【会場】都庁都民ホール（西新宿2―8―1）
【内容】講演「今だから賢くオトクに耐震化チャンス」（河名紀子／㈱メディア・ハウジング研究所代表取締役）
【申込み】電話でキャンペーン事務局☎（5371）9103へ。定員250名。
②地震・地デジ・相続・更新料セミナー&個別相談会
【日時】8月29日㈰午後1時から
【会場】都庁第1本庁舎5階大会議場（西新宿2―8―1）
【申込み】電話で日本地主家主協会☎（3320）6281へ。定員450名。
③木造住宅、ビル・マンション耐震改修工法等展示会&木造住宅耐震相談会
【日時】8月30日㈪～9月1日㈬午前10時～午後6時（9月1日は5時まで）
【申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
④マンション耐震セミナー・個別相談会
【日時】9月4日㈯午後1時30分から
【会場】都庁都民ホール（西新宿2―8―1）
【申込み】電話でNPO法人耐震総合安全機構☎（6912）0772へ。定員250名。
……〈以下共通〉……
【費用】無料
【問合せ】東京都都市整備局建築企画課☎（5388）3348へ。耐震化のための助成制度や相談窓口もご紹介しています。

びっくり！エコ100選2010

【日時】8月11日㈬～17日㈫午前10時～午後8時（17日は午前11時から）
【内容】暮らしに役立つエコ情報の提供、イベント（ワークショップ・体験教室ほか）
【費用】入場無料（一部有料のワークショップあり）
【主催】びっくり！エコ実行委員会
【後援】東京都・新宿区ほか
【会場・申込み】当日直接、新宿髙島屋2階ウエルカムゾーン（渋谷区千駄ヶ谷5―24―2）へ。
※予約が必要なイベントもあります。
【問合せ】新宿髙島屋☎（5361）1111（代表）へ。詳しくは、ホームページ（HP http://www.eco100.jp/）でもご案内しています。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。**掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。**

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**公開講座「アンチエイジング～ステキに歳を重ねよう」** 9月4日㈯午後1時30分～3時、東京都看護協会会館（筑土八幡町）で。¥無料。申電話で8月31日㈫まで。先着100名。問午前9時～午後5時に同協会事業部・菊地☎（5229）1281

◆**パソコンで描いた動物を動かそう** 8月27日㈮①午後1時～2時30分・②3時～4時30分、工学院大学（西新宿1）で。①は小学生と保護者、②はどなたでも可。¥①1組1,000円・②1名1,000円。申電話で8月25日㈬まで。①は12組24名・②は15名。先着順。問午前9時～午後7時に同大学エクステンションセンター・井谷☎(3340)0946

★サークル紹介・会員募集★

◆**ストレッチヨーガ** 毎週火曜日午前10時10分～11時30分、大久保地域センターで。女性対象。¥月4,000円。問新宿健康ストレッチヨーガ愛好会・疋田☎（3350）9709

◆**シニア健康音楽体操とフラダンス** 毎月第2・第4金曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。シニア世代対象。体験・見学可（500円必要）。¥入会金1,000円・月3,000円。問さわやか会☎（3350）1416

◆**シニアのための有酸素運動** 毎月第1・第3木曜日午後1時～2時、大久保スポーツプラザで。音楽に合わせてエアロビクス。60歳以上対象。¥月2,000円。問ダイヤビックひばり会・佐藤☎090（7012）7128

◆**女声合唱** 月4回土曜日午後6時～8時30分、北新宿生涯学習館で。プロの指導でクラシックからポピュラーまで。初心者歓迎。¥月6,000円。問コールパステル・佐藤☎090（5770）8899

◆**歌唱** 毎月第1・第3水曜日午前10時30分～11時30分、本塩町で。ウクレレに合わせてハワイアン・叙情歌など。¥入会金1,000円・月3,000円。問みんなで楽しくSing Sing・カヒナニ☎090（1401）3841

◆**絵画** 毎月第1～第4木曜日午後6時30分～8時30分、戸山生涯学習館で。油絵・水彩・パステル・デッサン。¥年会費8,000円（5月・11月に各4,000円）・月4,000円。問戸山アート・解田☎（3352）4306

◆**水彩画** 月4回土曜日午後1時30分～4時、西戸山生涯学習館で。講師の指導あり。¥入会金1,000円・月3,000円。問新水会・松原☎（3368）3125

◆**パソコン（初心者）** 毎月第1～第3月曜日午後1時30分～4時30分、東五軒町ことぶき館で。基礎を大学生が指導。60歳以上対象。¥入会金1,000円・月1,500円。問いきいきサロン月曜会・寺崎☎090（7406）9992

7月の新宿区の人口 1日現在（増減は前月比）

総人口　318,893人（313人増）

	住民登録		外国人登録	
人口	283,310人	88人増	35,583人	225人増
男	141,672人	1人減	16,993人	80人増
女	141,638人	89人増	18,590人	145人増
世帯数	171,042世帯	8世帯増	―	―