



料理
プログラム

ささえーる薬王寺の講座



区内在住の60歳以上が対象です。エプロン、三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。

4月以降は材料費等がかかります(3月の講座までは無料)。

- 昼食を作って・食べよう
【日時・定員】3月2日(金)・16日(金)午前9時30分～午後0時30分(各回6名)
●愛妻に捧げる男の料理講座(男性対象)
【日時・定員】3月5日(月)午前10時～午後0時30分(6名)
●簡単に作れる心と体にやさしい料理
【日時・定員】3月6日(火)午前10時～午後1時30分(6名)
【内容】介護食と普通食を同時に作る方法
●男のおつまみ講座(男性対象)
【日時・定員】3月8日(木)・22日(木)午後2時～4時30分(各回10名)

- 夕食を作って・食べよう
【日時・定員】3月12日(月)・26日(月)午後2時30分～5時15分(各回6名)
●健康長寿の食講座
【日時・定員】3月14日(水)・28日(水)午後1時30分～4時(各回6名)
【内容】健康長寿を実現するシニアのための栄養について解説
●おひとり様のお手軽クッキング
【日時・定員】3月27日(火)午前10時～午後1時30分(6名)
【内容】一人分を効率的に作る工夫とコツ
……………<以下共通>……………
【会場・申込み】2月26日(月)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333・☎(3353)6640へ。応募者多数の場合は抽選。

認知症の相談・学習会

- 認知症介護者相談
【日時】3月5日(月)午後2時～4時
【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室
【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
【内容】西新宿コンシェルリアクリニック精神科医師による個別相談
【申込み】2月19日(月)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着順。
●認知症・もの忘れ相談
【日時・会場】▶①3月15日(木)…四谷高齢者総合相談センター(三栄町25)、▶②20日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後2時30分～4時30分
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、各日4名
【内容】医師による個別相談(相談医は①は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談

- 医、②は東京医科大学病院高齢診療科医師)
【申込み】2月19日(月)から電話で、▶①は四谷高齢者総合相談センター☎(5367)6770、▶②は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080へ。先着順。
●認知症介護者の学習会・交流会
【日時】3月8日(木)午後1時30分～3時30分
【会場】百人町地域交流館(百人町2-18-21)
【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、20名
【内容】認知症のご本人と介護者のための基礎講座(講師は金高秀和/東京医科大学病院高齢診療科医師)、交流会
【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

シニア活動館の催し

- 区内在住の50歳以上が対象です。
信濃町シニア活動館
①コーラスを楽しもう!
【日時・定員】2月18日(日)午後2時～3時30分(40名)
【内容】歌唱指導を受けながら合唱
②音声ガイド映画の上映会
【日時・定員】2月25日(日)午後1時30分～3時(40名)
【上映作品】「点と線」(1958年。出演/南廣、高峰三枝子ほか)
③本でつながろう!ビブリオバトル
【日時・定員】3月2日(金)午後2時～4時(16名)
【内容】面白いと思った本を持ち寄り、5分間で紹介。読みたいと思った本に投票
【協力】紀伊國屋書店ほか
④ロマンティックジャズコンサート
【日時・定員】3月17日(土)午後2時30分～3時30分(40名)
【出演】デューク・グリーン・サウンド
……………<以下共通>……………
【会場・申込み】①②④は当日直接、同館(信濃町20) ☎(5369)6737・☎(5369)6738へ。先着順。③は2月24日(土)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。

- 西新宿シニア活動館
①台湾文化を学ぼう!
【日時・定員】2月25日(日)午前10時30分～11時45分(25名)
【内容】台湾の鉄道での旅を解説
②楽しい旅教室～スイス編
【日時・定員】3月1日(木)午後2時～3時30

- 分(35名)
【内容】旅行の注意点と観光ポイント(講師は株エイチ・アイ・エス新宿本社営業所)
③ボランティア入門講座
【日時・定員】3月8日(木)午前10時～11時30分(20名)
【内容】地域でボランティア活動を始めするための基礎知識やボランティアセンターの紹介、活動者の体験談ほか
④伝統文化講座～歌舞伎の世界を楽しむ
【日時・定員】3月8日(木)午後2時～3時30分(30名)
【内容】歌舞伎の歴史・成り立ち、演目の説明と実演、殺陣の体験ほか(講師は立花志十郎/NPO法人伝統文化未来塾代表)
⑤美味しいお茶の淹れ方講座
【日時・定員】3月9日(金)午後2時～3時30分(20名)
【内容】ほうじ茶の淹れ方と茶殻料理(講師は株伊藤園)
⑥基礎から始める 民謡教室
【日時・定員】3月12日(月)午後2時～4時(20名)
⑦いつでもどこでも簡単!腰痛予防講座
【日時・定員】3月14日(水)午前10時30分～12時(20名)
【内容】腰痛・膝痛のための姿勢・動作(講師は五十嵐仁/JB日本接骨師会会長)
……………<以下共通>……………
【会場・申込み】2月17日(土)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

区立子ども園の専用室型一時保育をご利用の方へ
4月利用分から抽選方法が変わります

現在行っている月1回の一斉抽選から、一定期間(申込期間)の都合の良い日に保護者が抽選番号を引く方法に変更します。キャンセル方法や、承諾書の受け取り方法も変更します。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527、下表の子ども園へ。

【新しい抽選方法の主な流れ】

①申込期間に利用希望園(1園のみ)に来園して申込書を提出し、抽選番号を引く

申込期間は、利用月の前月初日から5日間(初日は午前9時から、最終日は午後4時30分まで。土・日曜日、祝日を除く)です。

※来園できない場合は、申込期間に申込書を郵送(必着)またはファックスし、発送・送信した旨を必ず園に電話で連絡してください(電話・ファックスの受付時間も来園同様、申込期間初日の午前9時～最終日の午後4時30分)。郵送等で申し込んだ方の抽選番号は、申し込み締切後、申し込み受付日順に職員が代理で抽選番号を引きます(代理抽選番号)。郵送等の場合、代理抽選番号は、一時保育利用決定日(原則として利用月前月の10日。土・日曜日、祝日等の場合は翌日)以降、保護者が来園した際に直接お伝えします。

4月利用分の申込期間は
3月1日(木)午前9時～
7日(水)午後4時30分
※土・日曜日、
祝日等は除きます



②取得した抽選番号をもとに利用可能日を決定

申込期間終了後、保護者が直接来園して引いた抽選番号、代理抽選番号の順に、それぞれ番号の若い順から利用可能日を決定します(来園した方が優先です)。

③一時保育利用決定日(原則として利用月前月の10日。土・日曜日、祝日等の場合は翌日)に利用可能日を各園のホームページで発表

利用日ごとに当選した抽選番号を掲載します。保護者は事前に取得した抽選番号と照合し利用可能日を確認してください。郵送等で申し込んだ方は、来園して代理抽選番号を聞いてから、利用可能日を確認してください。

【専用室型一時保育実施園】

Table with 4 columns: 園名, 電話番号, 園名, 電話番号. Includes: あいじつ子ども園, おちごなかい子ども園, 西新宿子ども園, 大木戸子ども園, 柏木子ども園, 四谷子ども園.

わくわくフェスティバル
区立児童館等合同発表会
区内の児童館児童コーナーを利用している子どもたちが、ダンスや一輪車、ダブルダッチなどを披露します。当日直接、会場へおいでください。
【日時】2月24日(土)前半は午後1時20分から、後半は午後3時15分から
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
※座席は前半・後半で入れ替え
【問合せ】各児童館・子ども家庭支援センター、子ども総合セン

保護者セミナー
不登校・ひきこもりの子の自立に向けて
【日時】3月17日(土)午後1時～4時45分(午後0時30分開場)
【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
【対象】不登校・ひきこもり、若年非就業者等の保護者、50名
【内容】▼第一部:基調講演「若者の心理状態と親の関わり方」(講師は谷口英子・NPO法人相談室ハローモニークアウンセラ)
▼第二部:事例紹介「不登校・ひきこもりから就職へのステップ」(講師はしんじゅく若者サポートステーション、しん

クラシックコンサート
新宿区乳幼児文化体験事業
東京交響楽団による弦楽四重奏の乳幼児向けコンサートです。
【日時】3月18日(日)、▼①午前11時～11時50分、▼②午後2時～2時50分(いずれも開始15分前

【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【対象】▼①は3歳までのお子さんと保護者、80名、▼②は未就学児と保護者、100名
※②は別室で小学生を対象としたお話し会を実施します(定員10名)。
【申込み】往復はがきに保護者について4面記入例のほか、希望時間(①②の別)、大人・子どもの参加人数(大人は2名まで)、お子さんの月齢・年齢、お話し会への参加を希望する方はお子さんの氏名と学年を記入し、3月5日(必着)までにNPO法人あそびと文化のNPO新宿子ども劇場(〒162-0853北山伏町2-17、ゆつたりーの共同事務所) ☎(52661)8696へ。応募者多数の場合は抽選。