

### シニア向け 健康づくり・介護予防出前講座

日頃の活動場所にリハビリテーション専門職や保健師・栄養士・歯科衛生士等が向向き、高齢者の健康づくりや介護予防につながる運動・食事などの具体的な方法を指導します。

【対象】区内在住で65歳以上の方5～50名で構成するグループ

※おたっしや運動実践コース(右表①)は医師から運動を禁止されている方は参加できません。

【内容】右表のとおり (①②は60分または90分のコースを選択)

【利用日時】土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時

【利用回数】1 グループ3コース合計年間8回まで(①は最大6回、②③は1回ずつ)

【会場】区内公共施設等の会議室・集会所ほか

※会場は講座を受けるグループが確保してください。



さい(個人宅は不可)。

【申込み】所定の申込書を希望日の前月10日までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568へ郵送(必着)またはお持ちください。申込書は電話でご請求ください。

コース名	内容
①おたっしや運動実践コース	介護予防運動の専門インストラクターによるミニ講座と運動(1回60分または90分)
②おたっしや機能維持コース	リハビリテーション専門職による日常生活動作の工夫のポイントの説明(1回60分または90分)
③おたっしや健康講話コース	保健センターの専門職による健康・食事・口腔ケアがテーマの講話(1回60分)

### 60歳以上の方へ 体の凝り・姿勢の改善にご利用ください

## 高齢者マッサージサービスのご利用を

健康増進のため、お近くの地域交流館等で毎月実施しています。4月～9月の日程をご案内します。

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時～5時

【内容】あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ専門家が一人ひとりの希望に合わせて指圧等でマッサージ※はり・きゅうによる施術は行いません。

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(6205)5083へ。

【費用】1回1,000円(施術は30分)

施設名(所在地)	電話番号	ファックス番号	日程					
			4月	5月	6月	7月	8月	9月
薬王寺地域ささえあい館(市谷薬王寺町51)	(3353) 2333	(3353) 6640	18(水)	9(水)・23(水)	20(水)	11(水)・25(水)	15(水)	12(水)・26(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	(3362) 4560	(3368) 8169	9(水)	14(水)・24(水)	11(水)	9(水)・26(水)	13(水)	10(水)・27(水)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369) 6737	(5369) 6738	11(水)	2(水)・16(水)	13(水)	4(水)・18(水)	8(水)	5(水)・19(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204) 2422	(3204) 2421	17(水)	1(水)・16(水)	19(水)	3(水)・18(水)	14(水)	4(水)・19(水)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	(3377) 9380	(3377) 9231	20(金)	11(金)・25(金)	15(金)	13(金)・27(金)	17(金)	14(金)・28(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208) 2552	(3208) 2552	20(金)	11(金)・25(金)	15(金)	13(金)・27(金)	17(金)	14(金)・28(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	(5286) 8311	(5286) 8314	11(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	12(水)・26(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	(3341) 8955	(3341) 8955	11(水)	2(水)・16(水)	13(水)	4(水)・18(水)	8(水)	5(水)・19(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269) 6189	(3269) 6189	10(水)	8(水)・22(水)	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	11(水)・25(水)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360) 1414	(3360) 1477	9(水)	10(水)・21(水)	11(水)	12(水)・23(水)	13(水)	13(水)・24(水)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369) 5856	(3369) 5877	25(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・30(水)	8(水)	4(水)・26(水)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	(3951) 0023	(3951) 0023	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	13(水)・27(水)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368) 8156	(3368) 8157	17(水)	8(水)・30(水)	18(水)	4(水)・24(水)	14(水)	5(水)・25(水)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	(3269) 6895	(3269) 6357	18(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	15(水)	5(水)・19(水)
中町地域交流館(中町25)	(6265) 0608	(3267) 3325	11(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	12(水)・26(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	(3350) 1456	(3350) 1457	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	13(水)・27(水)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	(3269) 7197	(3269) 7197	20(金)	11(金)・25(金)	15(金)	13(金)・27(金)	17(金)	14(金)・28(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	(3952) 7163	(3565) 2530	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	13(水)・27(水)	10(水)	14(水)・28(水)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	(5348) 6751	(3369) 0081	2(水)	7(水)・25(水)	4(水)	2(水)・27(水)	6(水)	3(水)・28(水)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	(3200) 5816	(3200) 5816	12(水)	10(水)・24(水)	14(水)	12(水)・26(水)	9(水)	13(水)・27(水)
清風園(中落合1-7-26)	(3951) 0086	(5982) 9808	11(水)	9(水)・23(水)	13(水)	11(水)・25(水)	8(水)	12(水)・26(水)

### 新宿区子ども未来基金を活用して

## 子どもを育む活動を支援する活動に助成します

【対象】区内のお子さんと子育て家庭を対象とした次のいずれかの活動

- ▼学び・共食・体験の機会や活動の場の提供、子どもの情緒や創造性の育成、孤食や育児の孤立化を防止する活動
- ▼ひとり親家庭、生活困窮家庭等、困難を抱えた子どもや家庭を支援する活動
- ▼子どもの発育発達や不登校、思春期のこころの問題などを抱える子どもと保護者を地域でサポートする活動

【対象団体】下記の全てを満たす団体

【日時】5月5日(祝)午後2時～4時

【上映作品】「ピノキオ」(1時間28分)

## こども日記会

### スペシャル映画会

【対象】昭和59年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

※31年4月1日までに取得見込みの方を含みます。

【選考】▼1次：筆記(6月24日(日)・▼2次：実技(8月11日(土)・面接(12日(日))

②妊娠出産休暇・育児休業補助  
【対象】昭和34年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状をお持ちの方

※31年4月1日までに取得見込みの方を含みます。

【選考】▼1次：筆記(6月24日(日)・▼2次：実技(8月11日(土)・面接(12日(日))

## 特別区立幼稚園教員等採用候補者

【申込み】所定の書類を、▼①は5月7日(月)・8日(火)、▼②は6月4日(月)・5日(火)に特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1、東京区政会館17階)▼①は ☎(52210)9751、▼②は ☎(52210)9857へ。本人が直接、お持ちください。

※①は5月2日(水)(消印有効)まで郵送でも受け付けます。

※②は登録更新者で過去5年間に区立幼稚園の臨時的任用教員として勤務実績のある方のみ、5月1日(火)・25日(金)(消印有効)に郵送でも受け付けます。

※募集・選考内容等について詳しくは、同事務組合ホームページ(Ⓔhttp://www.tokyo23city.or.jp/)を案内しています。選考案内(申込書は区教育指導課(本庁舎4階)でも配布しています)。

【対象】次の全てに該当する方、です。

▼区内在住の20歳以上(30年5月1日現在)

▼区立図書館に利用登録がある

▼区立図書館の指定管理者に応募する

## 区立図書館指定管理者選考委員会区民委員

31年度以降の地域図書館9館を運営する指定管理者を選定します。

【対象】次の全てに該当する方、です。

▼区内在住の20歳以上(30年5月1日現在)

▼区立図書館に利用登録がある

▼区立図書館の指定管理者に応募する

## 審議会

【日時】4月13日(金)午後2時～4時

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

【問合せ】景観まちづくり審議会(本庁舎8階) ☎(5277)3383

## 景観まちづくり審議会

【日時】4月15日(日)午後1時30分～4時(午後1時開場)

【曲目】セナナ、ノーマン・ロック

## 新居区区民委員会

【日時】4月15日(日)午後1時30分～4時(午後1時開場)

【曲目】セナナ、ノーマン・ロック

## 新居区区民委員会

【日時】4月22日(日)午前11時30分～4時(午後4時から)

【会場】国立劇場大劇場(千代田)

### 農業体験参加者を募集

【日時】4月21日・11月下旬の毎週土曜日午前10時～12時(生育状況や天候で変更する場合あり)

【会場】新宿区こから広場 新宿7-3-29

【対象】区内在住・在学の小学3～6年生、30名程度

【内容】田植え・種まき、作物の世話、収穫を体験。秋には収穫祭を実施(収穫祭では食料費等が必要)

【主催】申込み(往復はがきに3面記入例のほか学校名・学年、保護者の氏名を記入し、4月12日(必着)までに新宿区青少年活動推進委員会事務局(〒160-0022新宿区7-1-3)へ

### 催し・講座

【日時】5月12日(土)午前11時～11時45分

【対象】小学3年生までのお子さんと保護者 20組

【内容】英語のおはなし会・ゲームほか

【会場】申込み(4月7日(出)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(33368)6100へ。先着順。

### 催し・講座

【日時】5月12日(土)午後2時～4時

【対象】区内在住の60歳以上が対象

【内容】区内在住の60歳以上が対象

### 催し・講座

【日時】5月12日(土)午後2時～4時

【対象】区内在住の60歳以上が対象

【内容】区内在住の60歳以上が対象

### 催し・講座

【日時】5月12日(土)午後2時～4時

【対象】区内在住の60歳以上が対象

【内容】区内在住の60歳以上が対象

### 催し・講座

【日時】5月9日(月)

【報酬】選考委員会(平日の日中)に2回程度。第1回は5月中旬に開催予定)に出席の都度、1万円

【申込み】所定の申込用紙と「新宿区立図書館の指定管理者」の選定にあたり、重視したいこと、テーマの作文(800字程度)を4月18日(木)までに中央図書館管理係(〒169-0072大久保3-1-1) ☎(3364)1421へ郵送(必着)または直接、お持ちください(午前9時～午後5時、月曜日(は)は休館)。選考結果は、応募者全員にお知らせします。申込用紙は、区立図書館で配布するほか区立図書館ホームページから取り出せます。作文等は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

## 東京都子育て支援員研修

【日時】5月9日(月)

【報酬】選考委員会(平日の日中)に2回程度。第1回は5月中旬に開催予定)に出席の都度、1万円

【申込み】所定の申込用紙と「新宿区立図書館の指定管理者」の選定にあたり、重視したいこと、テーマの作文(800字程度)を4月18日(木)までに中央図書館管理係(〒169-0072大久保3-1-1) ☎(3364)1421へ郵送(必着)または直接、お持ちください(午前9時～午後5時、月曜日(は)は休館)。選考結果は、応募者全員にお知らせします。申込用紙は、区立図書館で配布するほか区立図書館ホームページから取り出せます。作文等は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

3月の新宿区の人口 1日現在		
(増減は前月比)		
住民基本台帳人口 342,258人(306人減)		
世帯数 216,259世帯(427世帯減)		
人口計	日本人	外国人
300,088人(113人増)	42,170人(419人減)	
男 150,049人(100人増)	21,892人(174人減)	
女 150,039人(13人増)	20,278人(245人減)	