

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)

寄附へのご協力ありがとうございます

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

【活動】区内のお子さん(1歳～12歳)を対象とする活動

【助成金】助成回数1～2回目:対象経費の4分の3(30万円を限度)、助成回数3回目:対象経費の2分の1(20万円を限度)

【助成金の交付】6月中旬(予定)

【申請受付期限】4月20日(金)

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261へ。申請方法等詳しくは、お問い合わせください。



こども日記会

スペシャル映画会

【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)

【会場】当日直接、戸山生涯学習館(戸山2-11-10)へ。問合せ:戸山図書館 ☎(3207)1091へ。

募集

特別区立幼稚園教員等採用候補者

①幼稚園教員

【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・育児休業補助教員(臨時的任用教員)

【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

※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)。

区立図書館指定管理者

選定委員会区民委員

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、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

景観まちづくり審議会

【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】景観まちづくり課(本庁舎8階) ☎(5273)38031へ。

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7-1-3)へ。電話 ☎(03)3232-0695へ。応募者多数の場合は抽選。

催し・講座

北新宿第二地域交流館の催し

区内在住の60歳以上が対象です。

①ハローモニカと歌おう

【日時・定員】4月15日(日)午後2時～3時(30名)

【内容】ハローモニカの生演奏に合わせて懐かしい歌を歌う

情報局

東京都子育て支援員研修

●30年度第1期

地域型保育(小規模保育、家庭的保育、事業所内保育や一時預かり事業、企業主導型保育事業)の各事業・に従事する上で必要となる知識や技能等を有する「子育て支援員の養成研修(地域保育コース)」です。日程や内容等詳しくは、お問い合わせください。

【対象】都内在住・在勤で、今後子育てで支援員として就業する意欲のある方

【申込み】所定の申込用紙を4月23日(月)(消印有効)までに郵送(簡易書留で東京都福祉保健財団福祉人材養成室子育て支援員担当(〒116-0079西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル19階) ☎(344)8533へ。募集要項・申込用紙は同財団、区子ども家庭課(本庁舎2階)で配布するほか、東京都福祉保健局ホームページ(Ⓐhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kyodomo/katei/koso dateshienkensyu01.htm)から取り出せます。

●名譽区民・西川扇蔵さん出演

【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

新居区区民を招待

【日時】4月22日(日)午前11時30分～午後4時から

【会場】国立劇場大劇場(千代田区

「夢のあつち」講演会

【日時】5月5日(祝)午後2時～4時

【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

【内容】著書「夢のあつち」鼎新祈願碑とわたしの内容の講演(講師は黒田福美・女優)

【申込み】4月7日(出)から電話または直接、北新宿図書館北新宿3-20-2 ☎(3365)4755へ。先着50名。

スポーツ

初心者ゲートボール講習会

【日時・会場】4月11日・23日の月・水・金曜日午前9時30分～12時:都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)、4月15日(日)・22日(日)午前10時～12時:よつや運動広場

四谷ひろばパソコン教室

【日時】▼A(シニアのためのスマートフォン)講座:5月20日(日)午前10時～午後3時 ▼B(インターネット入門):5月11日・6月1日の金曜日午前10時～12時(全4回)

【対象】▼Aはスマホを使ってみたい方、▼Bはインターネットに興味のある方各15名

【費用】▼Aは3千円、▼Bは5千500円(教材費等)

【会場】申込み(往復はがきに3面記入例のほか開催月(5月)と講座A・Bの別を記入し、4月25日(木)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。先着順。申込者が3名に満たない場合は中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会(長谷川 ☎090(3440)0371)へ。

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 300,088人 (113人増)	外国人 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)