

60歳以上の方へ 肩の凝り・姿勢の改善に

1月～3月

高齢者マッサージサービス

【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へ。

【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】指圧等のマッサージ(針灸による施術は行いません)
【費用】1回1,000円(30分の施術)
【申込み】当日直接、下記施設へ電話でお申し込みください。
※予約は当日分のみで、各館の開館時間から受け付けます。
※初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。住所・氏名・年齢が確認できるもの(住基カード・運転免許証・健康保険証等)をお持ちください。

施設名(所在地)	電話番号	ファックス番号	日程		
			1月	2月	3月
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)	(3353)2333	(3353)6640	8(水)・22(水)	19(水)	11(水)・25(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3—39—29)	(3362)4560	(3368)8169	6(月)・20(月)	3(月)	2(月)・16(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369)6737	(5369)6738	8(水)・15(水)	12(水)	4(水)・18(水)
戸山シニア活動館(戸山2—27—2)	(3204)2422	(3204)2421	7(水)・15(水)	18(水)	3(水)・18(水)
西新宿シニア活動館(西新宿4—8—35)	(3377)9380	(3377)9231	10(金)・24(金)	21(金)	13(金)・27(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208)2552		10(金)・24(金)	21(金)	13(金)・27(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1—22—2)	(5286)8311	(5286)8314	8(水)・22(水)	12(水)	11(水)・25(水)
新宿地域交流館(新宿5—3—13)	(3341)8955		15(水)・29(水)	12(水)	4(水)・18(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269)6189		14(水)・28(水)	11(水)	10(水)・24(水)
上落合地域交流館(上落合2—28—8)	(3360)1414	(3360)1477	9(水)・27(水)	10(水)	19(水)・23(水)
北新宿地域交流館(北新宿2—3—7)	(3369)5856	(3369)5877	9(水)・22(水)	26(水)	25(水)・31(水)
下落合地域交流館(下落合3—12—33)	(3951)0023		9(水)・30(水)	13(水)	5(水)・26(水)
百人町地域交流館(百人町2—18—21)	(3368)8156	(3368)8157	14(水)・29(水)	17(水)	4(水)・20(水)
東五軒町地域交流館(東五軒町5—24)	(3269)6895	(3269)6357	8(水)・22(水)	12(水)	4(水)・18(水)
中町地域交流館(中町25)	(6265)0608	(3267)3325	8(水)・22(水)	12(水)	11(水)・25(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4—9)	(3350)1456	(3350)1457	9(水)・23(水)	13(水)	12(水)・26(水)
北山伏地域交流館(北山伏町2—17)	(3269)7197		10(金)・24(金)	21(金)	13(金)・27(金)
中落合地域交流館(中落合2—7—24)	(3952)7163	(3565)2530	10(金)・24(金)	14(金)	13(金)・27(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3—20—2)	(5348)6751	(3369)0081	10(金)・24(金)	12(水)	11(水)・27(水)
高田馬場地域交流館(高田馬場1—4—17)	(3200)5816		9(水)・23(水)	13(水)	12(水)・26(水)
清風園(中落合1—7—26)	(3951)0086	(5982)9808	8(水)・22(水)	12(水)	11(水)・25(水)

※日程は変更することがあります。各施設にご確認ください。

こども・教育

学校選択制度抽選結果を発送しました

10月に実施した令和2年度新中学1年生の学校選択制度の申し込みの結果、抽選基準を上回った牛込第三・西早稲田・新宿西戸山中学校の3校で抽選を実施し、3校を選択した方に抽選結果等を発送しました。

抽選基準等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。
【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

クリスマスおたのしみ会

【日時】12月18日(水)午後3時～3時40分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、60名
【内容】クリスマスの本が展示された部屋で紙芝居と読み聞かせ
【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2—12—7) ☎(3209)3812へ。先着順。

大きい子向けクリスマスおはなし会

【日時】12月21日(土)午前11時～12時
【対象】小学生と保護者、30名
【会場・申込み】12月7日(土)から電話または直接、下落合図書館(下落合1—9—8) ☎(3368)6100へ。先着順。

クリスマスおはなし会・工作会

【日時】12月21日(土)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2)
【対象】小学生と保護者、20名
【内容】▶クリスマスがテーマの話・パネ

ルシアター、▶カラーセロハンを使用したオリジナルランプと紙皿を使用した雪だるまの飾り作り(はさみを使用)
【申込み】12月7日(土)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3—20—2) ☎(3365)4755へ。先着順。

クリスマスおはなし会

【日時】12月22日(日)午前10時30分～11時15分
【対象】未就学児のお子さんと保護者、20名
【内容】パネルシアター、手遊びほか
【会場・申込み】当日直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521) ☎(3208)2431へ。先着順。

英語であそぼう

【日時】12月22日(日)午前11時～11時45分
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名
【会場・申込み】12月7日(土)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4—33—7) ☎(5371)0010へ。先着順。

クリスマスえいが会

【日時】12月22日(日)午後2時～3時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2)
【対象】小学生と保護者、60名
【上映作品】「ミッキー・マウスのメリークリスマス」「スノーマン」
【申込み】12月7日(土)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3—20—2) ☎(3365)4755へ。先着順。

スペシャルおはなし会

●フランス語&イタリア語であそぼう
【日時】1月11日(土)午前11時～12時
【対象】小学3年生までのお子さんと保

護者、20組
【内容】フランス語とイタリア語で読み聞かせと歌
【会場・申込み】12月7日(土)から電話または直接、戸山図書館(戸山2—11—101) ☎(3207)1191へ。先着順。

児童虐待防止に関する研修会

●新宿区子ども家庭・若者サポートネットワーク虐待防止等部会研修会
【日時】11月17日(金)午後2時30分～4時30分
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)
【内容】講演「被虐待体験者からのメッセージ」(講師は歌川たいじ/小説家・漫画家)
【申込み】12月9日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で子ども家庭支援課総合相談係 ☎(3232)0675・☎(3232)0666へ。

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた

お母さんと赤ちゃんと一緒に参加し、育児の知識や親の役割などを学びます。
【日時】1月9日～30日の木曜日午後1時30分～3時30分、全4回
【対象】初めての育児で生後2～5か月のお子さん(おおむね8月9日～11月9日生まれ)を育てているお母さんとお子さん、20組
【費用】1,100円(テキスト代)
【会場・申込み】12月9日(月)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、ゆったりーの(北山伏町2—17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く) ☎(6909)6265・☎office@yuttarino.orgへ。先着順。

全世代向けの多彩なイベント

邦楽鑑賞「箏と尺八の調べ」

【日時】12月15日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
【曲目】「となりのトトロ」「春の海」「クリスマスメドレー」ほか(出演は下村七恵・橋本みぎわ/箏、吉岡龍之介/尺八)
※演奏終了後に箏の体験あり
【会場・申込み】当日直接、柏木地域センター(北新宿2—3—7) ☎(3363)7036へ。

講演「フォントと本～文字を作る仕事」

【日時】1月12日(日)午後2時～4時
【会場】牛込竈竈地域センター(竈竈町15)
【内容】書体の開発や文字の講話(講師は鳥海修/有字游工房代表取締役)
【申込み】12月7日(土)から電話または直接、中町図書館(中町25) ☎(3267)3121へ。先着50名。

おもてなし英会話講座「体験する」

【日時】12月22日(日)午後2時～4時
【会場】角筈地域センター(西新宿4—33—7)
【内容】「新宿の多様な魅力を知ってもらおう」をテーマに、伝統工芸や茶道などの日本文化の説明に使う英会話を練習
【申込み】12月7日(土)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4—33—7) ☎(5371)0010へ。先着40名。

はじめよう バードウォッチング

【日時・集合場所】2月11日(祝)

地域交流館の催し

◎西早稲田地域交流館 講演会「地域居住外国人とのコミュニケーション」

【日時】12月22日(日)午前10時30分～12時
【対象】区内在住の方、30名
【講師】川口義一/早稲田大学名誉教授、言語・生活研究所代表
【会場・申込み】当日直接、同館(西早稲田1—22—2) ☎(5286)8311・☎(5286)8314へ。

◎北新宿第二地域交流館 クリスマス音楽会

【日時】12月22日(日)午後1時30分～3時15分
【対象】区内在住の60歳以上、40名
【内容】コカリナン サンプル、歌、朗読、ダンスほか(出演はゆるがるれ/コカリナ、東京アナウンス学院学生有志/朗読)ほか
【会場・申込み】当日直接、同館(北新宿3—20—2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。先着順。

午前10時～12時・午後2時～4時、いずれも開始15分前に新宿御苑(内藤町11)大木戸門に入園を済ませて集合(雨天実施・荒天の場合は中止)
【対象】中学生以上、各回30名(保護者同伴の場合は、小学生までのお子さんも参加可。託児はありません)
【内容】双眼鏡やスコープで野鳥を観察(講師は中村忠昌/葛西臨海公園鳥類園スタッフ)。観察機材は無料で貸し出します(数に限りあり)。
【費用(入園料)】一般は500円、65歳以上・学生(高校生以上)は250円、中学生までは無料
【協力】月刊BIRDER、興和光学(株)
【主催・申込み】12月16日(月)までに電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。当選者にのみ12月20日(金)～26日(水)に電話連絡します。

タイ料理講座・タイ文化交流

●タイ文化を楽しく学ぼう
【日時・内容・対象】1月18日(土)▶①午前10時～午後1時30分/料理講座(メニューはタイラーメン・パパイヤ サラダほか)…②の文化交流まで参加できる中学生以上、16名、▶②午後1時30分～2時30分/文化交流(じゃんけんゲーム・タイの踊りほか)…20名(未就学児可)
※講師はタイ人ネットワーク
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望時間(①②または②のみ)、区内在勤の場合は勤務先の所在地を記入し、1月7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。応募者多数の場合は抽選。

ささえーる 薬王寺の講座

①イクメン&イクメン講座

お子さんと一緒に参加できる講座です。
春の入園・進級シーズンを前に、共働き夫婦の家事や育児のシェアのこつを学びます。
【日時】1月11日(土)午前10時～12時
【対象】区内在住の小学校就学前のお子さんとお父さん、15組30名。お子さんが複数の場合はご相談ください。
【内容】講演「共働き夫婦のための家事・育児シェアのコツ」(講師は林田香織/ワンダライフLLP代表)

②文章で魅せる新聞づくり講座「分かる、読ませる文章編」

端的な文章で伝える新聞作りのこつを学びます。演習として同館で発行する「ささえーる新聞」を作成します。
【日時・内容】▶1月22日(水)…新聞から学ぶ客観的な文章作成
▶2月12日(水)…自分を文章で表現する
▶2月26日(水)…他人を取材して表現する
▶3月11日(水)…イベントなど紹介記事を書く
※時間はいずれも午前10時～午後0時10分(全4回)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、15名
【講師】真下聡(朝日新聞ジャーナリスト学校ディレクター)

……………<①②共通>……………
【会場・申込み】12月18日(水)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日を除く午前9時～午後6時)・☎(3353)6640へ。応募者多数の場合は抽選。

場合は抽選。

つのはずコンサート

●伊藤ライムジャンソンの調べ
【日時】2月15日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
【会場】角筈区民ホール(西新宿4—33—7)
【曲目】アメージンググレイスほか
【出演】伊藤ライムほか
【申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望人数(2名まで)・同伴者氏名、在勤の方は勤務先を記入し、12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。定員236名。重複申し込みは無効。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。小学生から入場できます。

プラネタリウム一般公開

●星時間・冬の星座とふたご座の話～全天周デジタル投影の「双子の星」
【日時】12月14日(土)・22日(日)、1月11日(土)・19日(日)、2月8日(土)・16日(日)、いずれも午前10時30分・午後1時30分・午後2時50分から(投影時間約50分。投影開始後の入退場不可)
【費用】300円(中学生までは無料。受け付けは、投影開始の30分前から)
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階(大久保3—1—2)へ。
【問合せ】新宿未来創造財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

スポーツ

初心者ゲートボール教室

【日時・会場】▶12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)、▶12月15日・22日の日曜日午前10時～12時…よつや運動広場(四谷1—1)、清水川橋公園(下落合1—1)(雨天・荒天時中止)
【対象】区内在住の10歳～70歳、各回10名
【内容】基礎から指導。動きやすい服装・運動靴をいでください。用具は貸し出します。
【費用】1回200円
【主催・申込み】12月7日(土)から電話で各日3日前までに区ゲートボール協会・田林 ☎(3362)1357へ。先着順。

野沢温泉スキー教室「基礎」

【日時】2月9日(日)正午～11日(祝)午後3時
【集合・解散場所】くつろぎの宿池元(長野県野沢温泉村大字豊郷9603) ☎0269(85)2209
【会場】野沢温泉スキー場(長野県)
【対象】高校生以上、20名(高校生は保護者同伴)
【費用】37,000円(2泊4食・講習費・保険料等)
【主催・申込み】往復はがきか電子メールに3面記入例のほか年齢・性別・保護者氏名を記入し、12月12日(必着)までに区スキー連盟・小林哲男(〒167-0031杉並区本天沼2—32—16) ☎080(5094)6923・☎fukafukanoyuki@yahoo.co.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

傍聴できる 審議会

労働報酬等審議会

【日時】12月13日(金)午前10時～12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4階401会議室へ。
【問合せ】契約管財課契約係(本庁舎4階) ☎(5273)4075へ。

消防団運営委員会

特別区の消防団の設置等に関する条例に基づき開催します。
【日時】12月23日(月)午後2時～3時30分
【内容】特別区消防団の組織力を強化するための方策
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。
【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874へ。

◎消防団員を募集

各消防団の区域に在住・在勤・在学する18歳以上で健康な方が入団できます。
【問合せ】▶四谷 ☎(3357)0119、▶牛込 ☎(3267)0119、▶新宿 ☎(3371)0119の各消防署へ。

11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	349,303人	(1,028人増)	
世帯数	222,532世帯	(938世帯増)	
	日本人	外国人	
人口計	306,093人(284人増)	43,210人(744人増)	
男	153,116人(150人増)	21,974人(399人増)	
女	152,977人(134人増)	21,236人(345人増)	

12月15日(日)

マイナンバーカードの受け取り窓口を臨時開設します

●マイナンバーカードの受け取りには事前予約が必要で予約方法はマイナンバーカードの交付申請後に送付される「交付通知書」に同封されている案内をご確認ください。
【開設日時】12月15日(日)午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)
【開設場所・問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。



12月7日(土)・8日(日) 新宿区コールセンター しんじゅくコール

☎(3209)9999 ☎(3209)9900
を休止します
【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065・☎(5272)5500へ。