ささえーる 薬王寺の講座 講

①退職後の生き方塾

仕事で得た知識やノウハウを地域社会で生かすためのヒントを学びます。
【日時・内容】
▶6月2日㈬…オリエンテーション
▶9日㈬…生涯現役「食事力」の磨き方・楽しみ方
▶16日㈬…サビない脳と体を学ぶ
▶23日㈬…退職後の10万時間の楽しみ方
▶30日㈬…私の生きがい探し
※いずれも時間は午前10時～12時、全5回
【対象】区内在住の方、10名

②からだと脳の若返り応援講座「コグニサイズ」体験会

【日時】6月11日㈮午前10時～12時
【対象】区内在住の方、10名
【内容】脳トレと運動を組み合わせた運動で認知機能アップを目指す（講師は古賀真人／認定コグニサイズ指導員）

▲コグニサイズ

③イクメン＆イキメン講座

お子さんと一緒に参加できる講座です。
【日時・内容】
▶6月19日㈯…パパとママのコミュニケーション術
▶7月17日㈯…サードプレイス～自分の心の居場所をみつけよう
▶8月21日㈯…パパと一緒に工作遊び
▶9月18日㈯…親子遊びを楽しもう・パパサークル
※いずれも時間は午前10時～12時、全4回

（講師はNPO法人ファザーリングジャパン）
【対象】区内在住の未就学児のお子さんと父親、6組
※お母さんや参加しないお子さんの同伴も可能ですが託児はありません。

……＜①～③共通＞……

【会場・申込み】①は5月21日㈮、②は5月14日㈮、③は5月31日㈪までに電話で**同館**（市谷薬王寺町51）☎(3353)2333（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時）へ。応募者多数の場合は抽選。①②は同館を初めて利用する方を優先して抽選します。

全世代向けの多彩なイベント

新宿NPO活動基礎講座 講

●NPO組織運営講座
～強いNPOになる秘訣
【日時】5月25日㈫午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動をしている方、これから始める方ほか、20名
【内容】NPO運営に重要な事業の進め方、資金の調達と管理ほか（講師は手塚明美／認定NPO法人藤沢市民活動推進機構理事長）
【費用】1,000円（資料代）
【会場・申込み】5月7日㈮から電話かファックス・電子メール（6面記入例のとおり記入）で**新宿NPO協働推進センター**（高田馬場4―36―12）☎(5386)1315・FAX(5386)1318・EMhiroba@s-nponet.netへ。先着順。オンラインでの受講もできます。詳しくは、同センターホームページ（HPhttps://snponet.net）でご案内しています。

いきいきウォーク新宿 イ

●神田川沿いの遊歩道

【日時・集合場所】5月28日㈮午前10時に戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）に集合、受け付け。午後1時ころに鶴巻南公園（早稲田町78）で解散（雨天実施）
【内容】初心者向けの歩き方教室と約4㎞のウオーキング
【持ち物】マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
【協力】NPO法人新宿区ウオーキング協会
【申込み】5月7日㈮～27日㈭に電話かファックス（6面記入例のほか年齢を記入）で**健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。先着20名。

人生100年講座「エンディングノートの書き方」 講

●あなたも終活始めませんか
【日時】5月29日㈯午後2時～3時
【内容】具体例を交えながら、実際のノートを使って解説（講師は佐々木由美子／行政書士・ファイナンシャルプランナー）
【持ち物】筆記用具。当日、使用するノートを配布します。
【会場・申込み】5月8日㈯から電話で**鶴巻図書館**（早稲田鶴巻町521）☎(3208)2431へ。先着12名。

基礎から学ぶ寄せ植え講座 講

●ハーブで作る寄せ植え

【日時】6月5日㈯▶午前10時～11時30分・▶午後1時30分～3時
【講師】星野学（テクノ・ホルティ園芸専門学校講師）
【費用】2,000円（材料費。苗の追加を希望する場合は2,500円）
【持ち物】筆記用具、園芸用手袋、エプロン、持ち帰り用の袋
【会場・申込み】往復はがきに6面記入例のほか希望時間、材料の追加希望の有無を記入し、5月20日（必着）までに**環境学習情報センター**（〒160-0023西新宿2―11―4、新宿中央公園内）☎(3348)6277へ。各回定員15名。応募者多数の場合は抽選。定員に空きがある場合、締め切り後も受け付けます。

スポーツ

初心者ゲートボール教室 講

動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。
【日時・会場】▶5月10日～28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）、▶5月16日・23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・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日10名
【費用】1回200円
【主催・申込み】5月7日㈮から電話で各日3日前までに**区ゲートボール協会**☎(3362)1357（田林）へ。先着順。

5月31日㈪まで受け付けています

「緑の募金」にご協力を

募金は東京緑化推進委員会の森林整備、地域の緑化推進等に活用されます。
【募金箱の設置場所】区役所本庁舎、特別出張所、区立学校・幼稚園の一部、環境学習情報センター（西新宿2―11―4、新宿中央公園内）ほか
【問合せ】**みどり公園課みどりの係**（本庁舎7階）☎(5273)3924へ。

図書館の休館

特別図書整理のため、**下記**のとおり休館します。
【休館期間】▶西落合図書館（西落合4―13―17）…6月2日㈬～5日㈯、▶下落合図書館（下落合1―9―8）…6月9日㈬～12日㈯
【問合せ】**中央図書館**☎(3364)1421へ。

区民のひろば

¥費用・問問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。
【問合せ】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

★サークル紹介・会員募集★

◆**史跡めぐり**　毎月第2日曜日午前9時30分～午後0時30分。区内・首都圏の文化財・史跡等を散策。¥入会金1,000円・年5,000円。問新宿区史跡めぐりの会・芳川☎(3203)3137
◆**日常英会話**　毎週水曜日午前10時～11時、戸塚地域センターで。無料体験あり。50歳～90歳の初心者対象。¥入会金500円・月4,000円。問サークル英会話・倉髙☎070(1824)9211

傍聴できる審議会

外部評価委員会

【日時】5月14日㈮午前10時～12時
【内容】評価方針
【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3委員会室へ。
【問合せ】**企画政策課**（本庁舎3階）☎(5273)3502へ。

区関連・官公署情報

早稲田大学ミュージアムウィーク イ

【日時】5月17日㈪～28日㈮午前10時～午後4時30分
【後援】新宿区
【会場・申込み】当日直接、同大学演劇博物館（西早稲田1―6―1）、會津八一記念博物館、早稲田大学歴史館（戸塚町1―104、同大学早稲田キャンパス内）、早稲田スポーツミュージアム（戸山1―24―1、同大学戸山キャンパス内）、本庄早稲田の杜ミュージアム（埼玉県本庄市西富田1011）へ。オンライン配信あり。詳しくは、同大学ホームページ「早稲田文化」（HPhttps://www.waseda.jp/culture/）をご覧ください。
【問合せ】**同大学文化企画課**☎(5272)4783へ。

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④電話番号
（往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名）

4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　344,577人（302人減）
世帯数　219,505世帯（105世帯増）

	日本人	外国人
人口計	308,223人（1,101人増）	36,354人（1,403人減）
男	154,027人（463人増）	18,687人（748人減）
女	154,196人（638人増）	17,667人（655人減）