

多彩な分野の講座・イベントがあります

オンライン開催の講座・イベント

講座

料理が好きになる 野菜の料理講座(第6回)

YouTube



●1食で1日分の2分の1以上の野菜がとれる
主食・主菜・副菜が揃ったメニューを15分程度で紹介
【配信期間】3月14日(月)まで
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【メニュー】オムライス、鮭缶のトマト・ファルス、ガルビュール
【講師】北川智恵子(管理栄養士)
【申込み】3月14日(月)午後1時までに新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047へ。

料理のコツも学べます!



女性特有のがんがテーマ 専用サイトでの動画配信 専門医による女性の健康週間講演会



●3月1日～8日は「女性の健康週間」
【日時・内容】3月5日(土)
▶午前の部…午前11時～12時/「婦人科がんと生殖機能～産婦人科医として今、伝えたいこと」(講師は洞下由記・聖マリアンナ医科大学産婦人科学講師(右写真上))
▶午後の部…午後1時～2時/「乳がん診療の近未来をみる～現役・乳腺外科医による乳がんセミナー」(講師は千島隆司・横浜労災病院包括的乳腺先進医療センター長(右写真下))
【対象】区内在住・在勤・在学の方、各部100名
【申込み】2月17日(木)～3月3日(木)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。後日、動画サイトのURLを送信します。先着順。
【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。



創業セミナー「元営業マンの弁理士が伝える! 知らない損をする商標活用のイロハ」

Zoom

●商標権の取得方法や商標活用事例を紹介
【日時】3月5日(土)午後2時～3時30分
【対象】これから創業を目指す方、創業して間もない方、24名
【講師】須藤修三(MTS国際特許事務所社員弁理士)
【申込み】2月17日(木)～3月2日(木)に電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか、現在の仕事内容を記入)で高田馬場創業支援センター ☎(3205)3031・☎(3205)1007・📧incu@shinjuku-center.jpへ。先着順。

講座「新宿再発見!鉄道よもやま話」 意外と知らない駅のこと、路線のこと

Zoom

●新宿区にゆかりの駅や路線の成り立ちと変遷
【日時】3月6日(日)午後2時～3時15分
【講師】竹内正浩(歴史探訪家・右写真)
【申込み】2月17日(木)～3月2日(木)に電子メールに3面記入例のとおり記入し中央図書館 ☎(3364)1421・📧shinjuku-lib-event@library.shinjuku.tokyo.jp(右上二次元コード)へ。先着50名程度。後日、ZoomミーティングのURL等を送信します。



琵琶を使った平家物語の オンデマンドコンサート

YouTube



●琵琶法師の語る「平家物語」～伝承に立ち上がった若者たち
【配信期間】10月31日(月)まで
【視聴方法】区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(右上二次元コード)。
▶前編/📺https://www.youtube.com/watch?v=TGgFgYp4I7w
▶後編/📺https://www.youtube.com/watch?v=Phku4msxrQBへ。
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。



各講座について詳しくは、各申し込み先・問合せ先へお問い合わせください。YouTubeやZoom等が利用できる機器と環境をお持ちの方が対象です(通信費等は申込者負担)。
※「しんじゅく健康スタンプ」ロゴのある講座は、「しんじゅく健康スタンプラリー」のスタンプ付与の対象です。

講座「多様な性ってなんだろう?」

YouTube

●互いの違いを受け止めあえる社会を目指して
自分の性に悩む子どもたちに寄り添う環境を作るために周囲ができること
【配信期間】3月11日(金)～17日(木)
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【講師】小川奈津己(認定NPO法人ReBit)
【申込み】2月17日(木)～3月15日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。



講座「お金のプロと作る!初めてのライフプラン～将来のために今できること」

Zoom

●働いていれば何とかかなる?現状を把握して将来のライフイベントを無理なく実現するために今できることを考える
【日時】3月12日(土)午前10時～12時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名
【講師】歌代将也(ファイナンシャル・プランナーCFP®)
【申込み】2月17日(木)～3月10日(木)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。先着順。
【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。



精神保健講演会「大人の発達障害」

YouTube

●発達障害の基礎知識と支援の仕方
【配信期間】3月15日(火)～31日(木)
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【講師】幾瀬大介(昭和大学横浜市北部病院メンタルケアセンター医師)
【申込み】3月14日(月)(講師へ質問がある方は2月25日(金)までに新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます(電子メールアドレスが必要)。後日、動画サイトのURLを送信します。
【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。



講座「あなたの中にもぎっとある!～無意識の偏見を克服する」

YouTube

●アンコンシャスバイアスの正しい知識を身に付けて
自分の中に潜む偏見に気付く
【配信期間】3月18日(金)～24日(木)
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【講師】治部れんげ(東京工業大学リベラルアーツ研究教育院准教授)
【申込み】2月17日(木)～3月22日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
【問合せ】男女共同参画課 ☎(3341)0801へ。



新宿区自治フォーラム2022 「データでみる新宿の再発見」

Zoom

●新宿自治創造研究所の研究成果を報告し情報やデータから新宿の新たな気付きや情報社会の未来について考える
【日時】3月19日(土)午後1時30分～4時30分
【内容】▶基調講演「情報社会の未来の姿～情報自治×EBPM×AI」(講師は小林隆/東海大学政治経済学部教授)
▶パネル・ディスカッション(小林隆、橋本直也/㈱Kids Public代表取締役社長(小児科医)、牧野史子/NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン理事長、大江守之/慶應義塾大学名誉教授、牧瀬稔/関東学院大学法学部地域創生学科准教授、コーディネーターは金安岩男/慶應義塾大学名誉教授・新宿自治創造研究所所長)
【申込み】3月11日(金)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。先着500名。応募者多数の場合は抽選(手話通訳あり)。後日、動画サイトのURLを送信します。
【問合せ】新宿自治創造研究所 ☎(3365)3474へ。



牛込竈筒区民ホールの休館

休館期間は令和4年10月1日～5年10月31日

特定天井等改修工事のため、上記期間休館します。
工事の進捗により、再開時期を変更することがあります。
【問合せ】▶区民ホールの利用について…牛込竈筒区民ホール ☎(3260)3421、▶工事について…竈筒町特別出張所 ☎(3260)1911(いずれも竈筒町15)へ。



猫の去勢・不妊手術費助成

令和3年度の申請は2月28日まで

2月28日(月)までに受け付けた申請にかかる手術費助成の有効期限は3月31日(木)です。有効期限が過ぎた助成承認書は、4月以降使えなくなります。ご注意ください。
令和4年度の申請は、4月1日(金)から受け付けます。
【問合せ】衛生課管理係 ☎(5273)3148へ。



ささえーる 薬王寺の講座

講座

①ウオーキング講座
【日時・定員・集合同所等】3月1日(火)午前9時40分にJR市ヶ谷駅改札前集合、正午に仲之公園(市谷仲之町2)で解散(20名)
【主なコース(約5km)]市ヶ谷駅前外濠公園、新見附濠、牛込濠、神楽坂通り、中町公園、中根坂、市谷亀岡八幡宮、防衛省(講師はNPO法人新宿区ウオーキング協会)
②毎日の健康の体調管理のコツ
【日時・定員】3月8日(火)午後1時～2時30分(15名)
【内容】免疫と健康、食事による体調管理ほか(講師は大塚製薬(株))
③100歳まで元気に生きる食事術
【日時・内容・定員】▶3月15日(火)…体の元気度や普段の食事内容のチェックほか ▶22日(火)…口の機能チェック、口の健康を保つ方法ほか
※いずれも時間は午後1時～2時、全2回(12名)
【講師】奥村伸二/管理栄養士 ……………<①～③共通>……………
【対象】区内在住の方
【会場・申込み】2月24日(木)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、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。

相続や就労問題などの法律相談

行政書士無料法律相談会

【日時】3月18日(金)午後6時10分から・午後7時から
※相談時間は、1人に付き30分程度です。
【協力】東京都行政書士会新宿支部
【会場・申込み】2月17日(木)から電話または直接、下落合図書館(下落合1―9―8) ☎(3368)6100へ。各回先着1名。



染の小道 2022

まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた染色業の「江戸の粋」をお楽しみください。詳しくは、ホームページ(右二次元コード。📧https://www.somenokomichi.com/)でご案内しています。

❖川のギャラリー

妙正寺川の流れに沿って、江戸更紗や小紋染めなどの反物や、地域の小学校などで染めた「百人染め」を川の上に架け渡します。
【日時】2月25日(金)～27日(日)午前10時30分～午後3時30分
【会場】西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺齋橋・大正橋付近
※雨天等により山手通り高架下など一部で実施する場合があります。



▲川のギャラリーの様子

❖道のギャラリー

中井駅周辺の90を超える店舗の店先を、染色作家等が制作したのれんで彩ります。
【日時】2月25日(金)～27日(日)、各店舗の営業時間中
▶道のギャラリーの様子



令和4年 第1回区議会定例会		
期日	開会時間	会議・委員会の名称
2月22日(火)	午後2時	本会議(区長の区政の基本方針説明)
2月28日(月)		本会議(代表質問等)
3月1日(火)		本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
3月2日(水)～14日(月)・16日(水)(土・日曜日を除く)	午前10時	予算特別委員会(令和4年度予算案の審査)
3月22日(火)・23日(水)		常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
3月24日(木)	午後1時30分	特別委員会(防災等安全対策、自治、議会・行財政改革等)
3月25日(金)		特別委員会(オリンピック・パラリンピック・文化観光等)
3月29日(火)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

◎本会議の様子は区議会ホームページ(📧https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index08.html)でご覧いただけます。日程は変更になることがあります。詳しくは、お問い合わせください。
【問合せ】議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・☎(3209)9995へ。
●今回の定例会で審議する主な議案(予定)
▶予算案…令和4年度新宿区一般会計予算、▶条例案…新宿区子ども未来基金条例の一部を改正する条例
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。

交通規制にご理解・ご協力をお願いします

3月6日(日)開催 東京マラソン2021

※東京マラソン2021は、2021年10月から延期し、2022年3月6日(日)に開催します。
当日は、コース周辺の都内各所で長時間交通規制が行われます(下表)。大会前日・当日に、放置自転車・自動二輪車等を整理・撤去します。沿道の商店街、事業者の皆さんは、当日のごみ出しの自粛にご協力ください。
【問合せ】東京マラソン財団(6628)4665へ。

区内の主な交通規制		区内の首都高速道路 出入口の規制	
区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間	規制時間
東京都庁周辺(スタート付近)	都庁通り	6:00～10:15	4号新宿線 新入 上り 新出 上り 下り 6:30～10:15
	議事堂通り	6:30～10:15	
議事堂北⇄新宿5丁目	北通り、靖国通り等	8:35～10:15	※規制区間は両方向とも車両の通行が禁止されます。コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間)。 ※規制時間は目安です。当日の競技状況で変わる場合があります。
新宿5丁目⇄市谷見附	靖国通り	8:35～10:40	
市谷見附⇄飯田橋	外堀通り	8:45～11:05	
飯田橋⇄水道橋	外堀通り	8:45～11:10	

区民のひろば	
<p>📺費用・📧申込み・📞問合せ</p> <p>日時・会場は予定です。各主催者へ内容をよく確認の上、参加してください。 【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。 ★催し・講座★ ◆楽譜点訳講習 3月12日(土)から毎週土曜日午前10時～12時、東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸)で。</p>	<p>パソコンで楽譜を点訳。📺10回3,000円。📧3月11日(金)までに電話で。📞楽譜点訳の会「星」・谷口 ☎048(451)7700 ◆第32回 鶴巻町フェスティバル 出店者募集 4月3日(日)(雨天の場合10日(日)に順延)、早大通り(早稲田鶴巻町)で。📺1区画2,000円。📧3月18日(金)までに電話で。先着100区画程度。 📞月～金曜日午前10時～午後6時に同フェスティバル実行委員会 ☎080(3083)5076</p>

【主催・問合せ】染の小道実行委員会 ☎070(8955)7391(2月25日(金)～27日(日)のみ)へ。
【共催】新宿区・新宿区染色協議会・中井商会・中井商工会
【後援】新宿観光振興協会



◀染の小道 紹介サイト