

10月～12月の教室参加者を募集

元気な高齢者向け介護予防教室



日程・会場・内容等 下表のとおり。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日を除く)

※同時期に複数の教室には参加できません。

対象 区内在住の65歳以上。健康状態により参加をお断りする場合があります(介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加不可)。

費用 1回100円

申込み はがき(1人に付き1枚)に3面記入例のほか生年月日・希望教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、8月24日(水)(消印有効)までに問合せ先へ。

応募者多数の場合は、令和3年度に参加していない方を優先して抽選し、結果を9月1日(水)ごろお知らせします。

Table with 5 columns: 教室名・内容, 受付番号, 会場, 曜日・時間初回の日程, 定員. Rows include 脳はつらつ教室, シニアバランストレーニング教室, シニアスポーツチャレンジ教室.

問合せ 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

ご参加ください

認知症に関する相談・学習会



認知症介護者相談

日時 9月5日(月)午後2時～4時

会場 区役所第1分庁舎2階区民相談室

対象 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

内容 西新宿コンシェルシアクリニック精神科医師による個別相談

申込み 8月17日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593

認知症・もの忘れ相談

日時・会場 ▶①9月1日(水)・戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階)、▶②9月6日(火)・落合保健センター(下落合4-6-7)、▶③9月15日(水)・四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設4階)、いずれも午後2時30分～4時

対象 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名

内容 区医師会認知症・もの忘れ相談医による個別相談

申込み 8月17日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ ▶①は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143、▶②は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080、▶③は四谷高齢者総合相談センター☎(5367)6770

認知症介護者家族会(学習会)

日時 9月8日(水)午後1時30分～3時30分

会場 百人町地域交流館(百人町2-18-21)

対象 区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか

内容 講座「介護を楽にする簡単レシピ」(講師は加藤三紀子/管理栄養士)、介護者同士の交流会

申込み 電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係

(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352



野菜のいろいろな切り方にチャレンジ!



野菜の料理講座(第1回)



YouTubeを利用した料理講座(15～20分程度)です。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します(通信費等は申込者負担)。

配信期間 9月14日(水)まで

対象 区内在住・在勤・在学中、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方

メニュー ご飯、筑前煮、ピーマンとしいたけの朝地和え、小松菜と豆腐のみそ汁

※この1食で、1日に必要な野菜の3分の1以上がとれます。

申込み 9月10日(木)まで新宿区ホームページ(右上下二次元コード)から申し込みます。

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4階) ☎(5273)3047



ささえーる 薬王寺の講座



①おひとりさま向けバランスごはん

日時 9月13日(火)午前10時～12時

対象 区内在住の一人暮らしの方、6名

内容 市販のルーを使わない1人前カレー

※調理実習はありません。

②男のおつまみ講座

日時 9月8日(水)午後2時～4時30分

対象 区内在住の男性、6名

内容 夏から秋の茄子のおつまみ

※調理実習はありません。

③パソコン講座

日時 9月9日(木)午後1時30分～3時

対象 区内在住の方、5名

内容 ワードで座席表を作成

④パパ・ママ親子向け講座

日時 10月8日(土)午前9時45分～11時45分

対象 区内在住の就学前の親子、7組

内容 夫婦のパートナーシップとコミュニケーション

……<①～④共通>……

申込み ①～③は8月24日(水)、④は9月14日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 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)

福祉



おてがる体力確認会(1日2部制)



運動能力測定で自身の体の状況を知り、健康維持に役立てましょう。

参加者には、持ち物等を後日郵送でご案内します。

※年度内1人に付き1回まで参加できます。

日時・会場 9月21日(水)・戸山シニア活動館(戸山2-27-2)、時間は▶第1部午後1時30分～2時45分、▶第2部午後3時15分～4時30分

※先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

対象 区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方、各部18名



申込み 8月17日(水)～9月6日(火)に電話で問合せ先へ。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

全世代向けの多彩なイベント

新宿中央公園 夏まつり・納涼盆踊り



盆踊り大会、ヨーヨー釣り、輪投げ、地域団体による催し物を実施します。

日時 8月20日(土)・21日(日)午後5時30分～9時(21日(日)は午後8時30分まで)

会場 同公園水の広場(西新宿2-11)

問合せ 同公園事務所 ☎(3342)4509

怪談話



●あるていすによる朗読会

日時 9月10日(土)午後2時～4時30分

対象 区内在住・在勤・在学の方、60名

演目 「人でなしの恋」(江戸川乱歩)、「幽霊屋敷」(高橋克彦)ほか

申込み 8月18日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

ワーク・ライフ・バランスセミナー(オンライン)



●病気治療と仕事の両立支援 YouTube動画(60分程度)での講座です。申込者へ動画サイトのURLをお送りします(通信費等は申込者負担)。

配信期間 9月16日(金)～29日(水)

対象 区内の企業経営者・管理職・従業員ほか

内容 両立支援の現状・対応策の解説、従業員に働き続けてもらえる職場づくりの手法

申込み 8月17日(水)～9月27日(火)に所定の申込書をファックスで問合せ先へ。新宿区ホームページからも申し込みます。

※申込書は問合せ先・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801・☎(3341)0740

囲碁大会



●トーナメント方式で対戦

日時 9月25日(日)午後1時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、無差別戦・互先、有段戦・一段差一子、級位戦・一級差一子、各8名

費用 300円(賞品代)

申込み 8月18日(木)から事前に費用をお持ちの上、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961



傍聴できる審議会

都市計画審議会

日時 9月2日(金)午後2時から

会場 区役所本庁舎5階大会議室

内容 新宿駅直近地区地区計画、新宿駅南口駐車場ほか

申込み 傍聴を希望する方は、9月1日(水)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527・☎(3209)9227

人材募集

四谷地域センター事務補助員

対象 国籍を問わず、パソコン(ワード・エクセル)ができる方、1～2名

勤務日時 週3日程度(土・日曜日、祝日含む)、午前8時30分～午後10時の間で4～5時間

勤務内容 受付業務、消毒作業ほか

任用期間 10月1日～令和6年3月31日(更新あり)

報酬等 時給1,080円(夜間割増あり)

※厚生年金、社会保険等はありません。

選考 面接

※面接前に個別説明を実施します。

申込み 事前に電話連絡の上、9月10日(木)までに履歴書(写真を貼付)を直接、問合せ先へお持ちください。

問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

保健・衛生



在宅療養勉強会



●わたしの生き方・逝き方～コロナ禍の今こそ「人生会議」

日時 9月20日(火)午後2時～3時

会場 高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)

対象 区内在住・在勤・在学の方、10名

申込み 8月17日(水)～9月16日(金)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・☎(5273)3876

産前産後・子育てをサポートします

育児支援家庭訪問事業の対象を拡大しました

出産前後の家庭や、多子家庭等にヘルパーまたは産後ドゥーラを派遣し、育児や家事等を支援します。

●令和4年度から多子家庭や多胎児家庭の対象を拡大しました

○利用対象(下記★の方にも対象を拡大)

▶妊婦の方、▶0歳のお子さんを養育されている方

▶令和4年度から1～2歳のお子さんと4歳未満の兄弟を養育している多子家庭の方(★)、▶0～2歳の多胎児(双子、三つ子など)を養育している方(★)

○事前の利用登録が必要です

詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。

問合せ 子ども家庭支援課総合相談係 ☎(3232)0675



HPで詳しく



区立図書館 HPで発信 図書館のイベント情報



◆開催するイベント・講座

※( )内は開催日です。

●一般対象

こども図書館 ☎(3364)1421

▶プレママ・プレパパ・保護者への読み聞かせ講座(9/10)

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶自分だけのオリジナルノートを作ろう(9/10)

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 ▶角筈図書館(西新宿4-33-7) …9月7日(水)～10日(土)、▶中町図書館(中町25) …9月14日(水)～17日(土)

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

ホームページでもイベント情報を発信しています



▲子ども対象ページ



▲中高生対象ページ



▲一般対象ページ

区民のひろば

☎費用・☎問合せ

掲載行事は区主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500

★催し・講座★

◆泰城書作展 8月31日(水)(午後2時開場)～9月5日(月)(午後2時閉場)、エコギャラリー新宿で。書活動再開後20年間の作品を展示。☎無料。☎泰城書作展・渡辺 ☎090(6137)3354・☎fudetaiyo@ezweb.ne.jp

★サークル紹介・会員募集★

◆詩吟 3回月曜日、高田馬場地域交流館で。50歳以上対象。歴史、文

化とともに詩吟や、歌謡・民謡入り詩吟を学ぶ。☎入会金1,000円・月2,000円。☎奉吟会高田馬場教場・中村 ☎090(8080)3232

◆卓球 毎週火・金曜日午後6時30分～8時45分、富久小学校・新宿スポーツセンター・新宿コスミックセンターで。試合あり。区連盟のリーグ戦に出場できる方。☎年500円のほか別途登録料金、プレイ料金が必要。☎新宿フレンド・上久保 ☎(3352)7680

◆写真 例会…月1回(木曜日午前10時～12時)ノ四谷保健センターで。撮影会…月1回。写真展…年1回(6月)ノエコギャラリー新宿で。写真を楽しみながら健康維持をしたいと考えている方。☎月1,000円。☎光彩会 ☎090(4722)9847