

ご利用ください 区内在住の60歳以上対象 マッサージサービス(10月～令和5年3月)

日時・会場 右表のとおり。いずれも時間は午後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指圧等でマッサージ

※針灸による施術は行いません。

費用 1回30分1,000円

持ち物 タオル

申込み 希望日の当日午前9時から電話で各施設へ(申し込みは当日のみ受け付け)。

※初めて利用する場合・ささえーる 中落合を利用する場合は住所・氏名・年齢が確認できるもの(運転免許証、健康保険証等)をお持ちください。

※施術時間に換気・消毒の時間を含みます。

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

会場	電話	10月	11月	12月	令和5年1月	2月	3月
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)	☎(3353)2333	19(休)	9(休)	30(休)	21(休)	11(休)	25(休)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	☎(3362)4560	10(休)	14(休)	28(休)	12(休)	9(休)	23(休)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	☎(5369)6737	12(休)	2(休)	16(休)	14(休)	4(休)	18(休)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	☎(3204)2422	18(休)	8(休)	16(休)	20(休)	10(休)	18(休)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	☎(3377)9380	21(休)	11(休)	25(休)	16(休)	13(休)	27(休)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	☎(3208)2552	21(休)	11(休)	25(休)	16(休)	13(休)	27(休)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	☎(5286)8311	12(休)	9(休)	23(休)	14(休)	11(休)	25(休)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	☎(3341)8955	22(休)	12(休)	26(休)	24(休)	14(休)	28(休)
山吹町地域交流館(山吹町342)	☎(3269)6189	11(休)	8(休)	22(休)	13(休)	10(休)	24(休)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	☎(3360)1414	6(休)	10(休)	21(休)	12(休)	19(休)	23(休)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	☎(3369)5856	7(休)	1(休)	18(休)	6(休)	25(休)	17(休)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	☎(3951)0023	20(休)	3(休)	24(休)	15(休)	5(休)	26(休)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	☎(3368)8156	10(休)	5(休)	23(休)	10(休)	7(休)	31(休)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	☎(3269)6895	5(休)	2(休)	16(休)	14(休)	4(休)	18(休)
中町地域交流館(中町25)	☎(6265)0608	12(休)	9(休)	23(休)	14(休)	11(休)	25(休)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	☎(3350)1456	13(休)	10(休)	24(休)	8(休)	12(休)	26(休)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	☎(3269)7197	14(休)	11(休)	25(休)	16(休)	6(休)	20(休)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	☎(3952)7163	14(休)	11(休)	25(休)	9(休)	13(休)	27(休)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	☎(5348)6751	25(休)	8(休)	22(休)	27(休)	10(休)	24(休)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	☎(3200)5816	18(休)	15(休)	29(休)	20(休)	17(休)	31(休)
ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	☎(3565)6375	7(休)	4(休)	18(休)	23(休)	6(休)	20(休)

介護ワンストップサービスの導入

10月1日(土)から介護保険に関する要支援・要介護認定の申請など、11種類の手続きで、マイナンバーカードを利用した電子申請をご利用いただけます。詳しくは、10月1日(土)以降、マイナポータル(右上二次元コード。📄https://myna.go.jp/SCK1501_02_001/SCK1501_02_001_Init.form)をご覧ください。

問合せ 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596



シルバー人材センター パソコン教室

日時・内容等 下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回

対象 区内在住・在勤の方でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名

費用 4,500円(2日分。テキスト代含む)

申込み ▶10月教室…9月27日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

▶11月教室…電話で10月20日(木)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181

教室名	主な内容	日程	クラス
ワード基礎	文書作成の基本操作、イラスト入り文書作成	10月4日(火)・11日(火)	午前
		11月7日(月)・14日(月)	午後
ワード中級	ワードの表作成機能を使った文書作成	10月14日(金)・21日(金)	午前
		11月15日(火)・22日(火)	午後
ワード活用	アート機能等を使った文書作成	10月17日(月)・24日(月)	午前
		11月18日(金)・25日(金)	午後
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	10月4日(火)・11日(火)	午後
		11月7日(月)・14日(月)	午前
エクセル中級	集計表・グラフの作成	10月14日(金)・21日(金)	午後
		11月15日(火)・22日(火)	午前
エクセル活用	データベース操作(データの並べ替え等)	10月17日(月)・24日(月)	午後
		11月18日(金)・25日(金)	午前
インターネット・メール	インターネットの利用、メールの送受信	10月18日(火)・25日(火)	午前
		11月2日(水)・9日(水)	午後
年賀状作成	ワードで年賀状を作成	11月28日(月)・29日(火)	午前
		11月28日(月)・29日(火)	午後

係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083

こども・教育

秋の親子自然体験

日時・集合場所等 10月29日(土)午前7時30分～午後6時/子ども総合センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)集合・解散

会場 朝日里山学校(茨城県石岡市柴内630)、いばらきフラワーパーク(茨城県石岡市下青柳200)

対象 区内在住・在学の小学生と保護者、16組32名(保護者とお子さん各1名で1組)

内容 収穫体験、自然散策(雨の場合は変更あり)

費用 1組8,000円(収穫体験、食事代、

入場料等)

申込み 10月5日(必着)までに往復はがき(1組に付き1枚)に6面記入例のほかお子さんの学校名・学年、同行する保護者名(ふりがな)・続柄を記入し、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に10月13日(木)以降順次お知らせします。

就学時健康診断の受診を

●令和5年4月に小学校へ入学する新1年生の保護者の方へ

受診校(通学区域の学校)と健診日時を記載した「就学時健康診断通知書」を10月下旬までに発送します。通学区域の学校で受診してください。健診日時等詳しくは、新宿区ホームページで

敬老会の抽選結果を発送します

敬老会(10月19・20・21日開催)の抽選結果を応募者全員に9月下旬から順次発送します。

当選者には、日時と座席を当選はがきでお知らせします。観覧できるのは、当選者本人のみです。

10月5日(木)までに抽選結果が届かない場合は、お問い合わせください。

※8月上旬に発送した案内はがき(往復はがき)での観覧や、当選はがきの譲渡はできません。

●下記の方が歌謡ショーに出演します

冠二郎さんから増位山太志郎さんに変更となりました。今後も予告なしに出演者が変更となる場合があります。ご了承ください。



▲根本美希さん



▲川中美幸さん



▲増位山太志郎さん

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

案内しています。

問合せ 学校運営課保健給食係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3098

全世代向けの多彩なイベント

角筈まちあるき

●西新宿から新宿三丁目まで

日時 10月15日(土)午後1時～4時

会場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

申込み 9月27日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着20名。

問合せ 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010

新宿NPO活動基礎講座

●非営利団体のためのマーケティング
日時 10月20日(木)午後6時45分～8

ささえーる 薬王寺の講座

①ささえーる歌声広場

日時 10月25日(火)午前10時～11時30分

対象 区内在住の方、8名

②ストレッチ3B(さんびー)体操

日時・定員 10月28日(金)▶午後1時35分～2時25分、▶午後2時30分～3時20分(いずれも同じ内容)

対象 区内在住の方、各回14名

③パソコン講座～Excel表計算

日時 10月28日(金)午後1時30分～3時

対象 区内在住の方、5名

④自分新聞を作ってみよう

日時 11月2日(水)・16日(水)・30日(水)午前10時～12時、全3回

対象 区内在住・在勤・在学の方(初め

て受講する方を優先)、5名

内容 写真の撮り方、記事の書き方、編集の仕方を学び自分新聞を作る

⑤認知症予防講演会

講座⑥⑦に参加を希望する方は、本講座の受講が必要です。

日時 11月2日(水)午前10時～12時

会場 牛込鞆町地域センター(鞆町15)

対象 区内在住の50歳以上、45名

内容 最新研究からの報告「なぜ、絵本の読み聞かせと囲碁で脳と地域を活性化なのか?」と専門家による読み聞かせの実演、囲碁の体験会

⑥シニアの絵本読み聞かせ講座

認知症予防に向けた絵本読み聞か

せの実践講座です。⑤の講演会后、申し込みを受け付けます。

日時 11月16日～令和5年3月1日(11月23日、12月28日、1月4日を除く)の水曜日午前9時30分～11時30分(11月16日・3月1日は健康調査、全日程終了後にフォローアップ講座あり、全13回)

対象 区内在住の50歳以上、18名

⑦囲碁で認知症予防と世代間交流

～囲碁超入門講座

認知症予防に向けた囲碁実践講座

です。⑤の講演会后、申し込みを受け付けます。

日時 11月18日～令和5年2月24日

(12月30日を除く)の金曜日午後1時30分～3時(11月18日・2月24日は健康調査、全日程終了後にフォローアップ講座あり、全14回)

対象 区内在住で50歳以上の囲碁未経験者、12名

……………<①～⑦共通>……………

申込み ▶①～③は10月4日(火)、▶④⑤は10月19日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選(⑥⑦含む)。

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)

平和派遣報告会

8月8日～10日に実施した平和派遣に参加した親子7組14名が、長崎で学び、感じたことを発表します。

日時 10月2日(日)午後1時30分～3時

共催 新宿区平和派遣の会

会場・申込み 当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着180名。未就学児も入場できます。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505



ワーク・ライフ・バランスセミナー

●組織の中のストレスマネジメント～ストレスに強い職場づくり

YouTubeを利用したオンラインセミナー(60分程度)です(通信費等は申込者負担)。申込者へ動画サイトのURLをお送りします。

配信期間 10月21日(金)～11月3日(祝)

対象 区内の企業経営者・管理職・従業員等の方

申込み 9月27日(火)～11月1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めます。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 男女共同参画推進センター(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

30名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。

会場・問合せ 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

施設

指定管理者選定 公開プレゼンテーション

①四谷スポーツスクエア

②西新宿シニア活動館

③新宿地域交流館

①はどなたでも参加できます。

②③は区内在住の方が参加できます(各40名)。

日時・会場 ▶①10月6日(木)午後3時30分～5時30分…四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)、▶②10月10日(祝)午前10時～10時25分…角筈地域センター

(西新宿4-33-7)、▶③10月10日(祝)午後2時30分～3時20分…四谷地域センター(内藤町87)

申込み ▶①は当日直接、会場へ、▶②③は9月27日(火)～10月6日(木)に電話または所定の申込書をファックスで問合せ先へ、いずれも先着順。②③の申込書は問合せ先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 ▶①生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358、▶②③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

図書館の休館

戸山図書館(戸山2-11-101)は、特別図書整理のため、休館します。

期間 10月19日(水)～22日(土)

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421