

4月～6月の参加者を募集
元気な高齢者向け介護予防教室

日時・会場・内容等 下表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。日程等詳しくは、お問い合わせください。

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5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、3月3日(金)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、令和4年度に参加していない方を優先して抽選し、結果を3月9日(休)ころお知らせします。同時期に下表の複数の教室には参加できません。

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

Table with 5 columns: 教室名・内容, 受付番号, 会場, 曜日・時間, 定員. It lists various classes like dementia prevention, senior fitness, and sports challenges.

ご参加ください

ささえーる 薬王寺の講座

①男のおつまみ講座

日時 3月23日(休)午後2時～4時
対象 区内在住の男性、6名
内容 ニラを使ったチヂミ作り
講師 吉田美代子(管理栄養士)

②オンライン体験講座

日時 3月24日(金)午後1時30分～3時
対象 区内在住の方、5名
内容 タブレットを使ったウェブ会議ツール「Zoom」の利用体験
講師 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)

③ストレッチ3B(さんびー)体操

日時 3月24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
内容 ポール・ベル・ペルター(3B)の補助具を使ったストレッチ
講師 金子和子(日本3B体操協会公認指導者)

④ささえーる歌声広場

日時 3月28日(火)午前10時～11時30分
対象 区内在住の方、8名
内容 ハミングや歌で嚙下機能等・身体機能のトレーニング
講師 佐谷優佳(音楽療法士)

申込み 3月8日(休)までに電話で問合せ先へ。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)



分程度)です。

配信期間 3月17日(金)～30日(休)

対象 区内在住・在勤・在学の方
講師 歌代将也(ファイナンシャル・プランナー)
申込み 2月27日(月)～3月28日(火)に新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。申込者に動画のURLを送付します。

問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801

傍聴できる 審議会

国民健康保険運営協議会

日時 3月11日(土)午後3時～5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5階大会議室へ。※当日は閉庁日のため、本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。また、駐車場が使えな



6月1日～30日宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハヶ岳

区民保養施設の利用申し込み

受付窓口・電話 新宿区保養施設 受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881

受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日は(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

※来庁は控え、電話でのお手続きにご協力をお願いします。

○抽選(区民抽選予約) 区内在住の方のみ申し込みめます。
申込期間 3月1日～10日(必着)

申込方法 受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の抽選はがきでお申し込みください。3月18日(土)ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

○空き室予約(抽選後) 抽選後の空き室は、区内在住の方のみ申し込みめる「区民優先予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込みめる「一般予約」の順に、それぞれ先着順で、電話か受付窓口で予約を受け付けます。

空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、(株)日本旅行の空室情報ホームページ(http://ntasports.net/shinjukuku/)で確認できます。

申込開始日 ▶区民優先予約…3月21日(火)、▶一般予約…4月1日(土)

6月の休館日 グリーンヒルハヶ岳…6月5日(月)～7日(休)

○グリーンヒルハヶ岳からの お知らせ ●新宿駅西口発直行便バスツアー 往復バスと宿泊・観光がセットです(2泊3日。要宿泊予約)。

6月の出発日・コース ▶14日(休)…奈良井宿・車山・みはらしファーム ▶20日(火)…乗鞍高原・沼津海鮮市場・楽寿園 ▶26日(月)…バラクライングリッシュガーデン・河口湖ハーブフェスティバル・富士五湖

問合せ グリーンヒルハヶ岳 ☎0551(32)7011

○4月1日から本人確認を実施します

18歳以上で区民料金が適用される方は、氏名・住所が確認できるものをチェックイン時にご提示ください。

問合せ 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

問合せ 四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095

ご参加ください 図書館の催し

春のこども映画会

●「はらぺこあおむし」ほか
日時 3月11日(土)午後2時～2時40分
会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
対象 小学生までのお子さんと保護者、20名
申込み 2月27日(月)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
問合せ 北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755

製本体験講座

●自分だけのオリジナルノート作り
日時 3月18日(土)午後2時30分～3時30分
会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)
申込み 2月27日(月)から電話で問合せ先へ。先着10名。
問合せ 北新宿図書館 ☎(3365)4755

調べもの応援講座

日時 3月19日(日)午後2時～4時
会場 四谷地域センター(内藤町87)
対象 16歳以上、6名
内容 図書館の資料の分類方法ほか
共催 紀伊國屋書店ほか
申込み 2月27日(月)～3月15日(火)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。
問合せ 四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095

人形劇

日時 3月19日(日)午後2時30分～3時30分
会場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)
対象 小学生までのお子さんと保護者、40名
上映作品 「さるかに合戦」ほか
持ち物 室内履き
申込み 3月1日(火)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
問合せ 西落合図書館(西落合4-13-17) ☎(3954)4373

バリアフリー映画会 「武士の家計簿」

日本語字幕・音声ガイドが入ります。
日時 3月26日(日)午後2時～4時20分
会場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
申込み 2月28日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着50名。
問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191

水曜上映会

●「子どもが教えてくれたこと」 仏語音声・日本語字幕が入ります。
日時 4月12日(火)午後2時～3時20分(午後1時40分開場)
会場 新宿コズミックセンター8階 プラネタリウム(大久保3-1-2)
申込み 3月2日(休)～4月11日(火)午後5時に電話で問合せ先へ。先着80名。
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

こども・教育

オンラインで認可保育園等の入園申し込みができます

マイナンバーカードを利用した電子申請で、3月1日(火)から認可保育園等の入園申し込みができます。

詳しくは、3月1日(火)以降、マイナンバー(右二次元コード) https://myna.go.jp/SCK1501_02_001/SCK1501_02_001_Init.form) をご覧ください。

問合せ 保育課入園・認定係(本庁舎2階) ☎(5273)4527



SOMPO美術館 ボランティアガイドスタッフ募集

区教育委員会とSOMPO美術館の連携により実施している、区立小・中学校の「対話による美術鑑賞会」のボランティアガイドスタッフを募集します。詳しくは、同館ホームページ(二次元コード) https://www.sompo-museum.org/news/2023/20230113-01/)をご覧ください。

申込み 3月17日(金)～31日(必着)に所定の応募用紙を郵送で問合せ先へ。応募用紙は同館(開館日のみ)で配布しているほか、同館ホームページから取り出せます。

問合せ 同館(〒160-8338西新宿1-26-1) ☎(3349)3081(火～金曜日午前9時～午後5時)

区の担当課 教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058



全世代向けの多彩な イベント

四谷まち歩き

●南寺町を訪ねて

日時・集合場所等 3月11日(土)午前9時45分に四谷消防署(四谷3-10)1階正面玄関付近集合、正午ころ西念寺(若葉2-9)で解散(雨天決行)

主なコース 於岩稲荷田宮神社(四谷怪談)、戒行寺(長谷川平蔵)、勝興寺(首斬り浅右衛門)、西念寺(服部半蔵)

費用 100円(資料代等)

申込み 2月27日(月)～3月10日(金)に電話で問合せ先へ。先着15名。

問合せ 四谷地区協議会(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171

一人暮らしのために知っておきたい「お金」のこと

YouTubeを利用した動画配信(90

