

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

講座

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

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室 (認知症の予防 (認知症と診断された方を除く))	1	早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	火曜日 午後	7名
	2	中落合地域交流館 (中落合2-7-24)	水曜日 午後	
シニアバランストレーニング教室 (座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり)	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	月曜日 午前	10名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日 午前	
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日 午前	
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日 午前	
シニアスポーツチャレンジ教室 (立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防)	7	細工町高齢者在宅サービスセンター (細工町1-3)	月曜日 午前	7名
	8		木曜日 午前	
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日 午前	10名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日 午前	
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日 午前	
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日 午後	

ご参加ください

ささえーる 薬王寺の講座

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 ボール・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)

……………<①～④共通>……………

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)



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(休)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(休)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(休)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

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(休)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



いため公共交通機関等でおいでください。

問合せ 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

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)

※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。

2月の新宿区の人口		1月現在 (増減は前月比)
住民基本台帳人口	346,222人	(57人減)
世帯数	223,191世帯	(16世帯減)
	日本人	外国人
人口計	305,888人 (112人減)	40,334人 (55人増)
男	152,823人 (69人減)	21,021人 (32人増)
女	153,065人 (43人減)	19,313人 (23人増)

イベント等は中止・変更する場合があります。また、施設の利用・イベント等の参加に当たっては、マスクの着用・事前の検温等各所の新型コロナ感染防止対策にご協力ください

ご参加ください 図書館の催し

講座 イベント

春のこども映画会

●「はらぺこあおむし」ほか

日時 3月11日(休)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(休)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(休)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(休)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(休)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(休)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(休)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(休)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
申込み 3月2日(休)～4月11日(休)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

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区主催ではありません。日時・会場は予定です。

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

★催し・講座★

◆コンサート & 健康講座 3月6日(月)午後0時30分～2時、東京都健康プラザ・ハイジア(歌舞伎町2)で。
●無料。●当日直接、会場へ。●午前9時～午後5時に東京都健康プラザ・ハイジア ☎(5285)8148

◆舞踊集団菊の会公演「踊れ日本の心」に区内在住の小・中学生と保護者50名を無料招待 3月19日(休)午後2時30分から(午後2時開場)、四谷区民ホールで。舞踊・喜舞劇・菊の会オリジナルの日本の踊り。●3月10日(金)まで

に電話か電子メールで。先着順。●午前10時～午後5時に同会新宿秀麗 ☎(5983)6001・📧yamasawa@kikunokai.co.jp

★サークル紹介・会員募集★

◆オカリナ 毎月第1・第3月曜日午前10時30分～12時、若松地域センターで。見学歓迎。●月3,800円。●新宿オカリナの会・寺尾 ☎090(9137)9843

◆パソコン・スマホ 毎月第2・第4木曜日午後1時～2時30分・午後3時～4時30分、赤城生涯学習館で。初心者・シニア歓迎。パソコン・タブレット・スマートフォンの分からないことを学ぶ。●1回1,200円。●必ずら

ん倶楽部 ☎090(5567)9529

◆カラオケ 毎週火・土曜日午前11時～午後1時、新宿1丁目。ラムール・エ・ブルー(窓はみずいろ)などのフランス語の歌を歌う。●入会金2,000円・1回1,000円。●フランス語で歌う会・篠田 ☎090(1769)6932

◆外国人が教える初心者英会話 月3回金曜日午前10時～10時50分、戸塚地域センターで。50代～60代・初心者対象。●入会金1,000円・月3,500円。●palm trees・林 ☎070(4797)1625

◆鎌倉彫・版画 毎月第2・第4土曜日午後1時30分～5時、四谷保健センターで。●入会金3,000円・月3,000円。●午後5時以降に真彫会・今井 ☎(3353)3527