

イベントのつづき

ささえーる 薬王寺の講座

①ささえーる歌声広場

日 1月27日(火)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、20名

内 ハミングや歌による軽機能等の促進とリズム活動を通した身体機能のトレーニング

②ささえーる 薬王寺フェスタ

日 2月7日(土)午前10時～午後0時30分

対 区内在住の方

内 フレイル予防講演会、ゲームコーナー、スタンプラリー(先着150名に粗品あり)ほか

共通事項

申 ▶①は1月14日(水)まで、▶②の講演会は1月21日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。②の講演会以外は当日直接、会場へ。

場 同館(市谷薬王寺町20-40)☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

アナフィラキシー講演会



●知っておきたいアナフィラキシーとエピペン使用方法

会場での受講のほか、ウェブ会議ツール「Zoom」でも受講できます。

日 1月30日(金)午後7時30分～9時

場 東新宿保健センター(新宿7-26-4)

対 区内在住・在勤・在学の方、130名(会場30名、オンライン100名)

講 千代反田雅子(東京医科大学病院小児科助教)
共 新宿区医師会

申 1月23日(金)までに電子メール(5面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)を記入)で新宿区医師会☎contact@sjk.tokyo.med.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

問 学校運営課保健給食係☎(5273)3098

わくわく!スポーツ探検inしんじゅく



詳しくは、新宿未来創造財団ホームページ(右二次元コード)https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=208969をご覧ください。

日 1月31日(土)午後1時～4時(雨天中止)

内 フットサル、グラウンドゴルフ、ティーボール、モルック、たこ揚げ、タグラグビー

場 申 当日直接、西戸山公園野球場(百人町4-1)へ(入退場自由)。

問 同財団スポーツ推進第一課☎(3232)7701

都市型コミュニティづくりに関するシンポジウム



●誰もひとりにしない

安心な都市のコミュニティとは!

会場での受講のほか、ウェブ会議ツール「Zoom」でも受講できます。

日 1月31日(土)午後1時30分～4時30分

申 電話か電子メール(5面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)を記入)または直接、問合せ先へ。問合せ先ホームページ(右二次元コード)https://snponet.net/)からも申し込みます。



場 同新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)☎(5386)1315・✉hiroba@s-nponet.net

ささえーる 中落合の講座

●こわくないよ! 心臓病の治療

日 2月2日(月)午後3時15分～4時30分

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 1月26日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同館(中落合1-7-1)☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

在宅医療の学習会 「人生会議(ACP)とは」

日 2月4日(水)午後2時～3時30分

場 四谷地域センター(内藤町87)

対 区内在住・在勤・在学の方、20名

申 1月5日(月)～2月3日(火)に電話で問合せ先へ。先着順。

問 健康政策課地域医療係☎(5273)3839

男性料理教室

●初心者向け「バレンタインでおもてなし料理」

日 2月13日(金)午前10時～12時

対 区内在住の男性、16名

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申 1月5日(月)～2月9日(月)に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



場 同四谷保健センター(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161

合同企業説明会 in BIZ新宿

日 2月14日(土)午後1時～4時

場 区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

内 区内中小企業12社の合同企業説明会

申 1月5日(月)から電話で問合せ先へ。先着50名。新宿区しごと図鑑ホームページ(右二次元コード)http://shinjuku-4510.jp/)からも申し込みます。



問 新宿区しごと図鑑事務局(パーソルビジネスプロセスデザイン(株)内)☎(6703)6630

女神湖ファミリースキー教室

日時・集合場所等 3月19日(木)午後7時に新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)に集合、22日(日)午後7時に同センターで解散

場 白樺高原国際スキー場、女神湖高原学園(いづ

れも長野県立科町)

対 小学3年生以上、22名(高校生までは保護者同伴)

費 ▶13歳以上…4万5,000円、▶12歳まで…4万2,000円(保険料等。リフト代、レンタル代、昼食代は別途必要)

申 往復はがきか電子メールに5面記入例のほか年齢・性別・保護者氏名を記入し、1月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問 区スキー連盟・小林(〒167-0031杉並区本天沼2-32-16)☎080(5094)6923・✉fukafukanoyuki@yahoo.co.jp



一般向け

中央図書館☎(3364)1421

▶ふるさと新聞展示(1/10～30)

子ども向け

中町図書館☎(3267)3121

▶こども映画会「ねずみくんのチョッキ2」「トムとジェリーVol.1」「ぼくは王さま」(1/12)

角筈図書館☎(5371)0010

▶絵本ライブ!(1/24)

中高生向け

こども図書館☎(3364)1421

▶講座「ネットと生成AIの時代に、なぜ読書?なぜ図書館??~未来を切り開くための学び方」(2/14)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般向け

子ども向け

中高生向け

区民のひろば

問 区政情報課広報係(本庁舎3階)

☎(5273)4064・✉(5272)5500

催し・講座

◆中国語映画・連続ドラマ勉強会 1月31

日(土)午後2時～4時、四谷スポーツスクエアで。中国語中・上級者対象。費 無料。

申 1月6日(火)～15日(木)に電子メールで。先着5名。問 中文映画クラブ ✉movie@allkenkou.com

12月の新宿区の人口 1日現在 (増減は前月比)

住民基本台帳人口	355,807人(633人減)
世帯数	235,006世帯(599世帯減)

	日本人	外国人
人口計	304,168人(491人減)	51,639人(142人減)
男	152,082人(224人減)	26,650人(97人減)
女	152,086人(267人減)	24,989人(45人減)