

4月～6月クラスの
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。各全12回程度（受付番号2のみ全8回）。時間の午前は10時～11時30分、午後は受付番号1・2・5・8は2時～3時30分、受付番号16・17・19は1時30分～3時。【対象】区内在住の65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方。健康状態により参加をお断りすることがあります。

【費用】1回100円。

★申込みはがき（往復はがきは不要）に記載例（4面参照）のほか生年月日・希望する教室の受付番号・第2希望まで希望順に記入）を記入し、3月8日（金）消印有効までに高齢者福祉課高齢者事業係〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階4522舞伎町1-4-1へはがきは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、結果は3月15日（金）ごろお知らせします。

★パワースタップ高齢者区の健康診査等の結果、介護予防の取り組みが必要と判定された方が対象の介護予防教室対象の方には個別に（ご案内）を含め、同じ時期に複数の教室には参加できません。

教室名	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	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50) ※認知症と診断されている方を除く	火曜日午後	13名
骨盤底筋向上教室 尿漏れ予防	2	介護老人保健施設マイウェイ四谷(大京町1) ※女性対象	木曜日午後	10名
シニアスポーツ チャレンジ教室 足腰の筋力を向上 させ転倒を予防 (立位中心)	3	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日午前	12名
	4	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	火曜日午前	10名
	5	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日午後	18名
	6	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日午前	18名
	7	高田馬場第二ことうぎ館(高田馬場1-4-17)	木曜日午前	18名
	8	落合三世代交流サロン (西落合1-31-24、西落合児童館2階)	水曜日午後	18名
	9	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	水曜日午前	18名
シニアバランス トレーニング教室 バランスを保つ力 を向上させ筋力の 低下を予防 (座位中心)	10	薬王寺ことうぎ館(市谷薬王寺町51)	木曜日午前	18名
シニア パワーアップ教室 全身の筋力の低下 を予防	11	高田馬場第二ことうぎ館(高田馬場1-4-17)	金曜日午前	18名
	12	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日午前	18名
	13	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日午前	18名
	14	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	10名
	15	※トレーニングマシンを使用	木曜日午前	10名
	16	東京都健康プラザハイジア (歌舞伎町2-44-1)	月曜日午後	10名
	17	※トレーニングマシンを使用	木曜日午後	10名
	18	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43) ※プールでの水中運動。区または被用者保険の 健康診査(24年度)の受診結果の提出が必要	金曜日午前	10名
	19		金曜日午後	10名

区立障害者福祉センターの講座

【日時・内容等】下表のとおり
 【対象】区内在住で障害のある方。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。
 【費用】1講座1回100円(減免制度あり。材料費等は各自負担)
 【会場・申込み】3月11日(月)までに直接または電話(日曜日を除く)・ファックス(記載例(4面参照)のほか障害名を記入)で、同センター(戸山1-22-2)☎(3232)3711・FAX(3232)3344へ。応募者多数の場合は、これまでに参加回数少ない方を優先します。

講座名		曜日・時間・回数	定員	開始日
4月～26日3月	書道	第1・第3月曜日午後3時～5時(24回)	15名	4月8日
	茶道	第1火曜日午後1時～3時(12回)	15名	4月2日
	絵手紙	第3水曜日午後1時15分～3時15分(12回)	15名	4月17日
	俳句	第4木曜日午後1時～3時(12回)	10名	4月25日
	リズム体操(18歳以上の知的障害者の方向け)	土曜日午後0時45分～2時45分(10回)	50名	4月13日
4月～9月	いきいき健康教室	月曜日午前10時～11時30分(20回)	10名	4月8日
	組みひも	火曜日午後1時～3時(25回)	15名	4月9日
	軽体操	木曜日午前10時～11時30分(20回)	13名	4月11日
	料理入門(身体障害者の方向け)	第3木曜日午後2時～5時(6回)	8名	4月18日
	料理入門(知的障害者の方向け)	第4土曜日午後1時～3時30分(6回)	10名	4月27日
4月～6月	陶芸	月曜日午後1時15分～3時15分(11回)	8名	4月1日
	きめこみパッチワーク	火曜日午前10時～12時(12回)	5名	4月9日
	パソコン／ワード2010デザイン編	水曜日午前10時～11時30分(10回) 木曜日午後1時30分～3時(10回)	10名 10名	4月10日 4月11日

● 福祉作業所自主製品
普及啓発イベント

区内の福祉作業所に通う方が制作した雑貨を、新宿御苑内の売店で展示販売します。

【日時】3月3日(日)午前10時～午後3時

【会場】新宿御苑内レストハウ
ス売店(内藤町1)

「布・小物・手すきはがき・手織り
・布小物入れなど自主製品の販
売・機織りによる布の制作など
の体験プログラム・福祉作業所
等の紹介

【問合せ】区勤労者・仕事支援セ
ンター ☎3208・1450へ。

※入場には新宿御苑の入園料
(大人200円・小・中学生50円)が
必要です。

傾聴ミニ講座

● 高齢者支援ボランティア
活動の希望者向け

【日時】3月13日(水)午後2時～
4時

【日程】3月1日(金)午後2時～4時、25日(月)午後6時30分～8時30分(2日とも同じ内容)

【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、各40名

【内容】成年後見人の業務を事例を交えて解説(講師は弁護士・「申込み」電話かはがき・ファックス・電子メール(記載順、4面参照)のほか希望日記入で、**成年後見センター**(〒169-0075 高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会内) ☎(5273)・4522・FAX(5273) 3082・E:smk@shinjuku-shakyo.jp・先着順。

こども・教育

長延保育園の移転

長延保育園(本塩町2) ☎(5269)0355は、都営住宅の耐震工事、園舎の改修が終了

韓国語のお話会
 【日時】3月7日(土)午後2時～3時
 【内容】韓国語で読み聞かせ、日本と韓国の昔話や行事を紹介
 【会場・申込み】当日直接、北新館図書館 北新宿3-20-1 ☎(3365) 4755へ。先着20名。
韓国語と日本語のお話会
 【日時】3月2日(土)午後3時～3時30分
 【内容】母国語が韓国語のお子さんや海外生活が長いお子さんと日本の児童生活のために絵本を2か国語で読み聞かせ
 【会場・申込み】当日直接、中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364) 1421へ。先着30名。
リサイクルこどもまつり
 【日時】3月3日(日)午前10時～午後3時

京子「三遊亭小虎」・新橋文化センター（新宿6―14―1）へ、いずれも午前10時30分～11時20分（午前10時開場）
 【費用】400円（回数券あり）
 【協力】落語芸術協会
 【問合せ】①は新宿未来創造財団施設課 ☎（3232）77001
 ②は新宿文化センター ☎（3350）1141へ。

ランチタイムコンサート
 【日時】3月5日（火）午後0時15分～1時15分（正午開場）
 「プログラム」『ふるさと』『荒月の月』『ものけ姫』ほか（尺八／入江要介）
 【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター（新宿6―14―1） ☎（3350）1141へ。途中入退場自由。

「四谷のお宝」発表会
 【日時】3月9日（土）午後1時～2時30分
 内容 地域の方から募集した

戸山クラシックシネマ
 【日時】3月9日(土)午後2時〜
 3時30分
 上映作品「次郎物語」(監督
 森川時久、出演 加藤剛、高橋
 恵子ほか、1時間50分)
 【会場 申込み】当日直接、戸山
 生涯学習館(戸山2-1-101)
 へ。先着100名。
 【問合せ】戸山図書館 ☎(3200-
 7191)へ。
 としておき街角スポットライブ
 「神楽坂ダンスでいっ!」
 ◆協働事業提案制度実施事業
 駅前・広場・ロビー等の公共事業
 的空間を「街角スポット」として活
 用し、コンサートやダンス等
 イベントなどを行っています。
 【日時・内容】3月10日(日)、午
 前10時30分〜11時15分・空間
 公園の遊具を生かしたダンス
 のワークショップ(出演/橋原
 竜也・振付家)、午後2時〜3

【日時】3月13日(水)午後6時30分
 8時20分(午後6時10分開場)
 【上映作品】「カサブランカ」
 【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎(335) 3314へ、先着80名。
大人のお話会
 【日時】3月16日(土)午後2時~4時
 【会場】北新宿生涯学習館 北新宿3—20—2
 【対象】読み聞かせの活動経験がある方 20名
 【内容】読み聞かせの実習(若井史子) この本のだすきの会江東支部代表 佐藤芳子・ばんばこおはなし会主宰)
 【申込み】2月26日(火)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3—20—2) ☎(3365) 4755へ、先着順。

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

●区民ギャラリー

▼11日(月)・14日(木)：一橋大学写真部80周年記念展▼16日(土)・17日(日)：第8回ペンキオアートフェスタ キッズ造形展、▼18日(月)・24日(日)：「ヒマラヤ 花の旅」小野克之作品展▼19日(火)・24日(日)：第18回早稲田アート・月描会展▼26日(火)・31日(日)：第8回水曜水墨会作品展

●環境学習情報センター

▼11日(月)・12日(火)：若気の至り展▼16日(土)・17日(日)：第8回ペンキオアートフェスタ キッズ造形展、▼27日(水)・31日(日)：東京都退職校長会絵画クラブ 第22回水墨画みすみ会展

※その他の期間は常設展示

【会場・問合せ】エコギャラリー 新宿(西新宿2-1-1)

4(03)3344(06)2777(へ)

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は☎（3209）1111、新宿区ホームページは🌐<http://www.city.shinjuku.lg.jp/>です。

福祉

はがき・ファックスの記載例

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号

(往復はがきには、
返信用にも住所・
氏名)

講座・
催し等の
申し込み

※あて先は各記事の
申し込み先へ。
※費用の記載のない
ものは、原則無料。

3月9日

みんなで エコを考えよう

新宿環

【会場】戸塚地域センター（高田馬場2丁目18-1）
 【対象】18歳以上で区内でのボランティア活動が可能な方
 150名
 【内容】講座「今日会う人は私の先生／高齢者の方に聞くこと／学ぶこと」（小田豊二／編集者、作家と参加者同士の交流会）
 【申込み】電話で区社会福祉協議会（5273）9191へ。
 先着順。

講座「後見人の仕事ってなんだろう」

●これだけは知っておきたい

したため、3月4日(月)から2元の
 所在地に移転します。
 【移転後の所在地】市谷長延寺町8
 【移転後の電話番号】☎(326
 0)13335(元の電話番号に戻
 ります)
 【問合せ】保育課保育係(本庁舎
 2階)☎(5273)4525へ。
きょうも図書館
 【日時】3月2日(土)午後2時30分
 ～3時30分 午後2時15分開場
 【対象】小学生以下の方と保護
 者、95名
 【上映作品】「長靴をはいた猫」
 「三びきのこぶた」

【内容】江戸時代のリサイククル紹介・バルーンアートのショー、絵本の読み聞かせ、毛糸でストラップ作り、模擬店ほか

【会場・問合せ】西早稲田リサイクル活動センター（西早稲田3-19-15） ☎（5272）5374（月曜日休館へ）

【日時・会場 出演】①3月4日（月）春風亭早吉・山遊亭くま！……など
大久保スポーツプラザ（大久保後0時15分～0時30分に環境センターへおいでください。）

※ご自分の登録ポイントはホームページで確認できます

学・行政等の連携や協働の体制、課題解決型の開発など、こて幅広く考えて3月7日（日）3月7時30分～4時【会場】牛込

「お宝」の展示・発表
 ・会場 申込み当日直接、四谷地域センター（内藤町87へ。先着60名。
 ・主催・問合せ 四谷地区協議会事務局（四谷特別出張所内）
 ☎33554・6171へ。
落合第一地域センター
まつり
 ・ピバー・おちあい
 【日時】3月9日（土）午前10時～午後4時
 【内容】地域の方の演芸、人形劇ゲームコーナー、模擬店ほか
 会場 問合せ 同センター（下

時：祭はやしや守町に乘せた ダンスパフォーマンスとワーク シヨップ(出演/マドモアゼル シヌマ) 【会場・申込み】当日直接、白銀公 園白銀町3へ。雨天中止 【問合せ】日本芸能実演家団体協 議会(05909)30600へ。	50名 ▼③9日(土)午前10時	52 20 51 16 50名	課 管 同日の「消防防災フェ 谷2013」で実施、 2日(土)午後1時、3 牛込消防署(筑土八 イヤーフェスタ)で美	ツク のと 同日の「消防防災フェ 谷2013」で実施、 2日(土)午後1時、3 牛込消防署(筑土八 イヤーフェスタ)で美	四谷ひろば(四谷4- 四谷1-1)1時30分
---	--------------------------------	--	--	--	-----------------------------------

④ 消防署、消防団、防災区民組織、新居区はか
⑤ 「申込み」電話で①②は2月28日(木)③は3月7日(木)までに危機管理課事業推進係 木戸 庁舎4階 5273・3874へ。訓練のできる服装で。ご参加ください。

初めてのタブレット型
パソコン体験会

【日時】3月21日(木)午後7時～8時30分
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
【対象】パソコンのキーボード操作ができる方、10名
【内容】機器に触れて体験学習機器は会場で用意
【申込み】2月26日(火)から電話または直接、大久保図書館 大久保分館 2-12-7 ☎(3209)・3874へ。先着順。

エコビヤラリ 新居

1、新宿区ホームページはHP<http://www.city.shinjuku.lg.jp/>です。

16th
エコギャラリー新宿
タワー

環境にやさしい暮らしや地球温暖化防止に向けた取り組みについて考えるイベントです。当日直接、会場へおいでください。

【日時】3月9日(土)午後1時～4時

【会場】環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)

【内容】▶①新宿エココン・グランプリ…環境に優しい活動や取り組みの表彰と受賞した方の発表、▶②新宿区「環境白書」を読む会…区の環境施策の成果と今後の課題を考える

※「環境白書」は環境対策課・環境学習情報センター・西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5)・区政情報センター(本庁舎1階)で配布しています。

※お楽しみ抽選会もあります。②の参加者に午後2時30分から抽選券を配布

【問合せ】①は環境学習情報センター☎(3348)6277、②は環境対策課環境計画係(本庁舎7階)☎(5273)3763へ。

カードのニックネームと確認番号で
検索)。

ポイントの新規登録・追加

環境学習情報センター・西早稲田
リサイクル活動センター・生活環境
課で随時、受け付けています。ポイ
ントの対象となる行動(右記)が分
かるレシートなどをお持ちくださ
い。25年1月4日以降は、25年分のポ
イントとて登録します。

**【問合せ】生活環境課ご減量計画
係(本庁舎7階) ☎(5273)3318へ。**

ポイントの対象となる行動例

- ▶西早稲田リサイクル活動センター
でリユース品(再使用品)を購入
- ▶環境学習情報センター・西早稲
田リサイクル活動センターの環
境講座やポイント対象イベントに
参加
- ▶前年同月よりも電気の使用量を
削減(東京電力㈱)の「電気ご使用量
のお知らせ」でご確認ください
- ▶買い物のときにレジ袋・紙袋を
辞退

●エコ活動ポイント上位5名				●節電ポイント上位5名			
順位	ニック ネーム	確認番号	登録 ポイント数	順位	ニック ネーム	確認番号	登録 ポイント数
1	ytsmile	563	502	1	yotsuba	973	2204
2	3725	037	377	2	emikondoh	200	1961
2	4446	579	377	3	rietoro	425	1408
4	599	088	372	4	5992	623	1213
5	tamosan	057	358	5	haruhikokoba	163	998

協働で推し進める
安心な暮らしとまちづくり

私たちの暮らしを取り巻く状況にはさまざまな課題があり、その解決には、多角的な視点から解決策を見出し出さなければなりません。

こうした中で、さまざま立場から社会問題の解決を図っていく「協働」の仕組みに大きな期待が寄せられています。区でも4月1日(月)に「新宿NPO協働推進センター」を開設し、本格的に協働の時代に対応していくと動き出しています。

今回のシンポジウムで

公開シンポジウム

新宿NPO活動交流 支援事業

タ(笹筈町15)

【内容】▼トークセッション
(出演は早田幸／早稲田大学社会科学総合学院院教授、山下馨／新宿NPOネットワーク協議会代表理事、鈴木俊治／NPO法人粋なまちづくり倶楽部、鶴飼明弘／NPO法人介護者サポーターネットワークセンター！アラジン、古澤謙次／戸塚地区協議会会長、田宮一茂／区社会福祉協議会、▼交流会 協働カフェ）／新宿NPO協働推進センターへの期待等をグループで意見交換、発表

小型消防ポンプ操作講習会

災害発生時の初期消火体制の充実・強化のため、地域に配備している小型消防ポンプの操作を習得しませう。

時：新居消防署（百人町 3-29-4）

【対象区内在住の方】

【内容】小型消防ポンプ操作と応急手当の訓練、防災用

自治フォーラム2013

変わりゆく家族と新宿区

新宿自治創造研究所では、区職員と学識経験者が連携して政策課題を研究しています。今回のフォーラムでは、24年度の研究成果を報告するとともに、増加する単身者や未婚者の現状を背景に、変わりゆく家族と新宿区の姿を考えます。

【日時】3月16日（土）午後1時30分～4時30分

【内容】講演と対談 大江守之・慶應義塾大学教授、宮本みち子・放送大学教授

【会場】申込み当日直接 新宿文化センター（新宿 6-14-1）へ。先着20名。手話通訳あり。託児を希望する方は、電話で3月4日（月）までに新宿自治創造研究所へお申し込みください。

【問合せ】新宿自治創造研究所（本庁舎3階） ☎（5273）4252へ。