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。

こども・教育

工作会

【日時】3月21日(祝)午前11時～11時45分
【対象】5歳～10歳のお子さん、20名
【内容】輪ゴムと紙コップでおもちゃ作り
【会場・申込み】事前に電話または直接、中央図書館（大久保3―1―1、旧戸山中学校）☎（3364）1421へ。

お話会「杉山亮ものがたりライブ」

【日時】3月21日(祝)午後2時～4時
【対象】小学生までのお子さんと保護者、60名
【内容】児童文学作家・杉山亮さんが自身の作品を読み聞かせ
【会場・申込み】当日直接、北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）へ。先着順。
【問合せ】北新宿図書館☎（3365）4755へ。

交流会「図書館と話そう」

【日時】3月2日(日)午後2時～6時（時間内の入退場自由）
【内容】図書館職員との懇談、図書館事業に関する展示、図書館にある情報の活用方法の紹介
【会場・申込み】当日直接、北新宿生涯学習館（北新宿3―20―2）へ。
【問合せ】北新宿図書館☎（3365）4755へ。

クリーンウオーク

【日時・内容】3月2日(日)▼Aコース（ウオーキングと清掃活動）…午前8時40分に新宿スポーツセンター前運動場（大久保3―5―1）集合、▼Bコース（清掃活動）…午前10時20分に西早稲田リサイクル活動センター（西早稲田3―19―5）集合、いずれも11時30分に新宿リサイクル活動センターで解散（雨天集合）
【費用】200円（中学生までは無料）
【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会、西早稲田商店会
【申込み】当日直接、集合場所へ。
【問合せ】新宿リサイクル活動センター（高田馬場4―10―2）☎（5330）5374へ。
※新宿リサイクル活動センターでは、3月2日(日)午前10時～午後3時にリサイクルこどもまつりを開催しています。

落語 in 和室

【日時・出演】▼①3月3日(月)…神田蘭、三遊亭遊松、▼②16日(日)…立川談修、▼③21日(祝)…昔昔亭A太郎、笑福亭明光、①③は午前10時30分～11時20分（午前10時開場）、②は午後1時30分～2時20分（午後1時開場）
【費用】①③は400円（回数券あり）、②は600円
【協力】落語芸術協会
【会場・申込み】当日直接、①②は大久保スーパープラザ（大久保3―7―42）、③は新宿文化センター（新宿6―14―1）へ。
【問合せ】①②は新宿未来創造財団施設課☎（3232）7701、③は新宿文化センター☎（3350）1141へ。

いきいきウオーク新宿

●大久保地域
【日時】3月4日(火)午前9時10分～9時30分に大久保地域センター（大久保2―12―7）集合、正午に新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）で解散（雨天実施）
【対象】ウオーキング初級者
【内容】歩き方教室と約4kmのウオーキング
【持ち物】飲料水、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。
【共催】NPO法人新宿区ウオーキング協会
【申込み】当日直接、集合場所へ。
【問合せ】健康推進課健康事業係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。
※約8kmを歩く健康ウオーキングが3月15日(土)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団☎（3232）5121へ。

春のアンサンブルコンサート

【日時】3月6日(木)午後1時30分から（午後1時開場）
【内容】「ルパン三世のテーマ」「ハウルの動く城より人生のメリーゴーランド」「情熱大陸」ほか（出演はアンサンブルカンフリエ）
【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター（戸山1―22―2）☎（3232）3711・FAX（3232）3344へ。

ワーク・ライフ・バランスセミナー

●介護と仕事の両立支援
【日時】3月6日(木)午後2時～4時
【対象】区内の事業者、区内在住の方、50名
【内容】企業に求められる介護と仕事の両立支援（太田差惠子／介護・暮らしジャーナリスト、NPO法人パオッコ理事長）
【会場・申込み】電話かファックス（4面記載例のとおり記入）で、男女共同参画推進センター（ウィズ新宿・荒木町16）☎（3341）0801（日曜日・祝日を除く）・FAX（3341）0740へ。先着順。

落合第一地域センターまつり

●ビバ！おちあい
【日時】3月8日(土)午前10時～午後3時30分
【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（下落合4―6―7）☎（3954）1611へ。

「四谷のお宝」発表会

【日時】3月8日(土)午後1時～2時30分
【内容】地域の方から募集した「お宝」の展示と発表、四谷地域の学校のお宝の紹介
【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）☎（3354）6171へ。

とつかオン・ステージⅡ

●戸塚地域センター利用団体の発表会
【日時】3月9日(日)午後1時～4時30分
【内容】民謡、踊り、演奏、合唱などのステージ。同センター1階に吊るし雛、書道等の作品も展示（3月1日(土)～14日(金)午前9時～午後9時30分）
【会場・申込み】当日直接、同センター（高田馬場2―18―1）☎（3209）8001へ。

図書館講座「歌声喫茶の世界」

【日時】3月11日(火)午後2時～4時
【内容】歌声喫茶の歴史や社会背景などの解説と歌声体験（本道亮・ともしび新宿店ソングリーダー、斉藤隆・同店ピアニスト）
【会場・申込み】当日直接、新宿コミックセンター（大久保3―1―2）へ。先着80名。
【問合せ】中央図書館☎（3364）1421へ。

映画会

【日時・上映作品】▼水曜上映会…3月12日(水)午後2時から「AtoZで見る東京スカイツリー」（2時間1分）、▼映画の夕べ…14日(金)午後6時から「マーガレット・サッチャー 鉄の女の涙」（主演／メリル・ストリープ、1時間45分）
【会場・申込み】当日直接、新宿コミックセンター8階プラネタリウム（大久保3―1―2）へ。
【問合せ】中央図書館☎（3364）1421へ。

芸術サロン・映画会

●懐かしい邦画のDVD上映
【日時】3月13日(木)午後6時30分～8時30分（午後6時開場）
【上映作品】「愛染かつら」（出演／田中絹代、上原謙）
【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター（内藤町87）☎（3331）3314へ。先着80名。

一人読み語り芝居

●井上ひさし「父と暮せば」
【日時】3月15日(土)午後3時～4時20分
【会場】大久保地域センター（大久保2―12―7）
【内容】井上ひさしの名作を一人二役で上演（出演は天野達志・松風の会）
【申込み】事前に電話または直接、大久保図書館（大久保2―12―7）☎（3209）3812へ。先着30名。

ハルダンゲルバイオリンコンサート

【日時】3月15日(土)午後3時～5時（午後2時30分開場）
【内容】ノルウェーの民族楽器「ハルダンゲルバイオリン」の演奏。曲目は「ノルウェーダンス」ほか（出演／山瀬理桜、オーロラクインテットほか）
【費用】（全自由席）3千円（区民割引2千500円）
【会場・問合せ】新宿文化センター（新宿6―14―1）☎（3350）1141へ。

マリンバコンサート

【日時】3月16日(日)午後2時～3時30分
【曲目】童謡「七つの子」、ショパン「幻想即興曲」ノクターン」ほか（出演は吉川雅夫ほか）
【会場・申込み】当日直接、エコギャラリー新宿（西新宿2―11―4、新宿中央公園内）☎（3348）6277へ。先着70名。

講座「くらしの中で感じるいのちの平等」

●雨にも負けず、今にも負けず
【日時】3月18日(火)午後2時～4時
【内容】詩人の目を通して考える命の平等と男女共同参画（アーサー・ビナード／詩人・随筆家）
【会場・申込み】電話で男女共同参画推進センター（ウィズ新宿、荒木町16）☎（3341）0801（日曜日を除く）へ。先着70名。託児あり（3月11日(火)までに電話予約。先着3名）。

スポーツ

硬式テニスダブルス大会

【日時】4月5日(土)午前9時～午後6時
【会場】有明テニスの森公園（江東区有明2―2―22）
【対象】区内在住・在勤で18歳以上の方、男女各32組
【内容】3組または4組の総当たり戦後、決勝トーナメント
【費用】1組4千円（施設利用料ほか）
【持ち物】ボール2個入り1缶
【主催・申込み】往復はがきに4面記載例のほか年齢・性別・パートナー名を記入し、3月15日（必着）までに区硬式庭球連盟・古山寛（〒162・0041早稲田鶴巻町535）☎（3202）5876へ。応募者多数の場合は抽選。

区民バドミントン大会

【日時・種目】▼4月6日(日)…男女別ダブルス、▼20日(日)…混合ダブルス、いずれも午前9時～午後7時
【会場】新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）
【対象】区内在住・在勤の高校生以上、区バドミントン連盟会員、各日150組
【費用】1名千円（高校生と同連盟会員以外は500円を加算）
【主催・申込み】所定の申込書（新宿スポーツセンター・新宿コズミックセンターで配布）に記載の方法で費用を振り込み、封書（申込書と振込明細書の写しを同封）で3月20日（必着）までに区バドミントン連盟・高橋一朗（〒169・0072大久保2―17―12）☎（3209）7750へ。応募者多数の場合は抽選。

催し・講座

NPOと行政の協働事業提案講座

●行政との協働事業のポイント
【日時】3月10日(月)・17日(月)午後6時30分～8時30分、全2回
【対象】社会貢献活動団体の方、20名
【内容】行政との協働事業を提案する際に押さえるべきポイントを学ぶ（天代隆嗣・㈱アリエールマネジメントソリューションズ代表）
【費用】各日千円
【会場・申込み】電話かファックス・電子メール（4面記載例のとおり記入）で、新宿NPO協働推進センター（高田馬場4―36―12）☎（5386）1315（午前10時～午後6時）・FAX（5386）1318・E-mail hiroba@s-npo.net へ。先着順。

歌舞伎町ルネッサンスのイベント クラシックコンサート&健康講座

歌舞伎町を誰もが安心して楽しめるまちに再生する取り組み「歌舞伎町ルネッサンス」の賑わいづくり事業として、癒し効果の高いクラシックコンサートと健康講座のイベントを開催します。
【日時・内容】2月28日(金)、▼午後0時30分～1時10分…クラシックコンサート（「ジャズピチカート」「オペレッタより青い仮面」ほか。出演はアンフィニサロンオーケストラ）、▼午後1時15分～2時…健康講座・認知症の診断と治療（講師／原由紀子・大久保病院神経内科医長）
【会場・申込み】当日直接、東京都健康プラザハイジア1階ロビー（歌舞伎町2―44―1）へ。
【問合せ】特命プロジェクト推進課（本庁舎4階）☎（5273）4220へ。

自治フォーラム2014 変わりゆく地域社会における人や地域とのつながり

新宿自治創造研究所の研究成果を報告し、区の政策課題や自治について考えるフォーラムです。
単身者や未婚者の増加等を背景に変わりゆく地域社会での「人や地域とのつながり」を考えます。
【日時】3月22日(土)午後1時30分～4時30分
【内容】▼講演「単身化する社会が問いかけるもの」（宮本みち子／放送大学教授）、「今、地域に必要な『ゆるやかなつながり』」（玉野和志／首都大学東京教授）
▼パネルディスカッション（パネリスト…大江守之／慶應義塾大学教授、宮本みち子、玉野和志、中村廣子／新宿区町会連合会副会長、区職員、コーディネーター…金安岳男／慶應義塾大学名誉教授・新宿自治創造研究所長）
【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200名。
【問合せ】新宿自治創造研究所（本庁舎3階）☎（5273）4252へ。手話通訳あり。託児を希望する方は、3月10日(月)までにご連絡ください。

シンポジウム 市民社会を支える お金(財源)の意味を考える

非営利(NPO)＝¥0(無償)

社会貢献活動を行う団体の活動資金等について考えます。
【日時】3月6日(木)午後1時30分～4時30分
【内容】▼基調講演「市民が支える市民社会活動の財源」（坂本憲治・市民社会創造ファンドプログラムオフィサー）、▼パネルディスカッション「資金供給サイドが考えるNPO支援の視点」（パネリスト…小淵康博／西武信用金庫、坪井眞里／東京コミュニティパワーバンク、金丸幸義／日本政策金融公庫、ファシリテーター…安藤雄太／東京ボランティア・市民活動センターアドバイザー）。終了後、交流会も実施します。
【費用】千円（資料代等）
【会場・申込み】電話かファックス・電子メール（4面記載例のとおり記入）で、新宿NPO協働推進センター（高田馬場4―36―12）☎（5386）1315（午前10時～午後6時）・FAX（5386）1318・E-mail hiroba@s-npo.net へ。先着50名。

元気な高齢者向け 介護予防教室

4月～6月クラスの参加者を募集

【日時・会場・内容等】左表のとおり。各全12回程度（受付番号2は全8回）。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分（受付番号15・18・19・21は午後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4面記載例のほか生年月日・希望する教室の受付番号（第2希望まで希望順）を記入し、3月7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）☎（5273）4568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14日(金)ころお知らせします。
※パワーアップ高齢者（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(認知症と診断されている方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日午後	13名
骨盤底筋向上教室 女性対象。尿漏れ予防 (下記★参照)	2	介護老人保健施設マイウェイ四谷(大京町1)	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)	火曜日午後	13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)	火曜日午後	18名
	7	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
	8	北新宿地域交流館(北新宿2－3－7)	水曜日午前	18名
	9	西新宿シニア活動館(西新宿4－8－35)	金曜日午前	18名
	10	若葉高齢者在宅サービスセンター(若葉3－6)	水曜日午前	10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)	11	薬王寺ことぶき館(市谷薬王寺町51)	木曜日午前	18名
	12	高田馬場第二ことぶき館(高田馬場1－4－17)	金曜日午前	18名
	13	高田馬場シニア活動館(高田馬場3－39－29)	火曜日午前	18名
	14	北新宿地域交流館(北新宿2－3－7)	月曜日午前	18名
シニアパワーアップ教室 全身の筋力の低下を予防	15	清風園(中落合1－7－26) ※トレーニングマシンを使用	金曜日午後	10名
	16	細工町高齢者在宅サービスセンター (細工町1－3) ※トレーニングマシンを使用	月曜日午前	10名
	17		木曜日午前	10名
	18	東京都健康プラザハイジア (歌舞伎町2－44－1) ※トレーニングマシンを使用	月曜日午後	10名
	19		木曜日午後	10名
	20	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(25年度)の受診結果の提出が必要	金曜日午後	10名
	21		金曜日午後	10名

★骨盤底筋向上教室は、高齢期に起こりがちな尿漏れを予防するほか、お腹まわりの筋肉が付いて、姿勢が良くなる効果があります。ストレッチや筋力アップの運動も紹介します。

エコギャラリー新宿 3月の展示

【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
▼1日(土)・2日(日)…第9回ピノキオアートフェスタキッズ造形展、▼25日(火)～30日(日)…第19回早稲田アート・月描会展
●環境学習情報センター
▼26日(水)～30日(日)…東京都退職校長会絵画クラブ第23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―11―4）☎（3348）6277へ。

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(火)までに電話かファックス（4面記載例のほか障害名を記入）または直接（日曜日を除く）、同センター（戸山1―22―2）FAX（3323）3344・☎（3323）3711へ。応募者多数の場合は抽選。

	講座名	曜日・時間・回数	定員	開始日
4月～27年3月	書道	第1・第3月曜日午後3時～5時(全24回)	15名	4月7日
	茶道	第1火曜日午後1時～3時(全12回)	12名	4月8日
	絵手紙	第3水曜日午後1時15分～3時15分(全12回)	15名	4月16日
	俳句	第4木曜日午後1時～3時(全12回)	10名	4月24日
	リズム体操（18歳～64歳の知的障害者向け）	第2土曜日午後0時45分～2時45分(全10回)	50名	4月12日
4月～9月	いきいき健康教室	月曜日午前10時～11時30分(全20回)	10名	4月14日
	組みひも	火曜日午後1時～3時(全24回)	15名	4月1日
	軽体操	木曜日午前10時～11時30分(全20回)	13名	4月10日
	料理入門（身体障害者向け）	第3木曜日午後2時～5時(全6回)	8名	4月17日
	料理入門（知的障害者向け）	第4土曜日午後1時～3時30分(全6回)	10名	4月26日
4月～6月	陶芸	月曜日午後1時15分～3時15分(全11回)	8名	4月7日
	きめこみパッチワーク	火曜日午前10時～12時(全10回)	5名	4月8日
4月～5月	パソコン教室（タイピングコース）	水曜日午前10時～11時30分(全7回)	10名	4月9日
		木曜日午後1時30分～3時(全7回)	10名	4月10日