



ウオーキング講座の様子

ささえーる 薬王寺の催し

同館は互いに助け合い、支え合う地域活動の拠点です。区内在住のどなたでも参加できます。

- ①ウオーキング講座
～歩いて知る薬王寺の魅力
【日時・定員】1月15日(火)午前10時～12時(20名)
【内容】ウオーキング(1km)、歩き方の講話(講師は経王寺住職)
- ②ハンドトリートメント
【日時・定員】1月17日(木)午後2時～3時(10名)(1人10分程度)
- ③ささえーる歌声広場
【日時・定員】1月22日(火)午前10時～11時30分(20名)
- ④パソコン講座
【日時・定員】1月25日(金)午後1時30分～3時(5名)
【内容】インターネットで地図の閲覧、印刷
- ⑤ストレッチ3B(さんびー)体操
【日時・定員】1月25日(金)午後1時30分～3時30分(20名)
- ⑥事例で学ぶ「プロボノ」入門講座
～地域活動を活性化させる新しい方法の紹介
【日時・定員】1月30日(水)・2月20日(水)午後1時30分～4時(各20名)
【内容】地域活動を応援するプロボ

- ノ(仕事等で培った経験・スキルを生かしたボランティア活動)の仕組みの解説、事例発表ほか
- ⑦お手軽薬膳クッキング
【日時・定員】1月17日(木)午後1時30分～4時(6名)
- ⑧昼食を作って食べよう
【日時・定員】1月18日(金)午前9時30分～午後0時30分(6名)
- ⑨おひとり様のお手軽クッキング
【日時・定員】1月22日(火)午前10時～午後1時30分(6名)
- ⑩男のおつまみ講座(男性対象)
【日時・定員】1月24日(木)午後2時～4時30分(6名)
- ⑪夕食を作って食べよう
【日時・定員】1月28日(月)午後3時30分～5時30分(6名)
……………(以下共通)……………
【会場・申込み】1月10日(木)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51)☎(3353)2333へ。応募者多数の場合は抽選。
※⑦～⑩は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角布をお持ちの上、爪を切っておいてください。

はがき・ファックスの記入例

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。



家族介護者交流会

高齢のご家族を介護している方等が介護の悩みを語り合い、情報交換を行う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。介護のために参加が難しい方はご相談ください。

【1月の日時・会場】▼四谷の会：10日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)▼フレンズ2：22日(火)午後1時30分

地域活動応援講座

●通いの場でのプログラム充実と運営のコツ
講座の中で、個別相談にも応じます。

【日時】1月29日(火)午後2時～4時
【会場】ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)
【対象】区内で高齢者の介護予防

区登録手話通訳者選考試験

活動を行う住民運営の「通いの場」の運営を行っている方、今後区内で活動を考えている方、30名以内の方を募集しています。

【日時】2月17日(日)午前9時から
【会場】区役所本庁舎
【対象】区内在住・在勤で、区の手話講習会の上級以上を修了、またはこれに相当する手話技術を習得している方

シルバー人材センター

センターの会員になって就業を希望する方は、電話予約の上、説明会に参加してください。終了後に入会申し込みを受け付けます。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。

【説明会日時】▼1月15日(火)午前9時30分から、▼1月22日(火)午前9時30分から、午後2時から
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【会場・申込み】同センター(新宿

新宿 Shinjuku City Half Marathon 第17回
シティーハーフマラソン
区民健康マラソン

同時開催
第4回日本IDハーフマラソン選手権大会

協賛金を募集しています
大会へのご支援をお願いします

1月27日(日)開催

- 個人協賛金(一口2,000円から)
ご協賛いただいた方には、ハーフマラソン・10km参加ランナーに配布する大会参加賞を差し上げます(税法上の寄附金控除の対象にはなりません)。
- 企業・団体協賛金
企業チラシを配布するなど、全国から集まるランナーに広告宣伝できます。ぜひご活用ください。
詳しくは同大会ホームページ(<https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>)でもご案内しています。
【問合せ】同大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内)☎(3232)7701へ。



新春日本の遊び

【日時】1月12日(土)午後1時～3時30分
【内容】羽子板と引きごまの絵付け、かるた、福笑い、けん玉ほか。お汁粉の用意があります。

ニューイヤー

若松地域の学校で学ぶ2か国の子どもたちが演奏し、新年を祝う音楽祭です。

【日時】1月19日(土)午後1時30分～3時
【出演】東京韓国学校初等部、牛込仲之小、富久小、余丁町小、東戸山小

ベビーシッターの活用による育児休業復帰支援事業を開始しました

区では、育児休業を1年間取得した後に復職し、保育所等へ入所するまでの間、ベビーシッターを活用した際の利用料の一部を助成する「育児休業復帰支援事業」を開始しました。



- 【利用条件】次の全てを満たす方
- ▶ 保育所等の0歳児クラスの入所申し込みをせずに、育児休業を1年間取得すること
 - ▶ 1年間の育児休業満了後の1歳児クラス4月入所の申し込みを行うこと
 - ▶ 支給認定(保育の必要性を認定すること)の要件に該当すること
- ※利用条件等詳しくは新宿区ホームページでご案内しています。
※利用対象であるかの確認を事前に行います。
【問合せ】▶ 事業内容について…保育課運営係☎(5273)4525、▶ 利用手続きについて…保育課入園・認定係☎(5273)4527(いずれも本庁舎2階)へ。

新宿NPO活動基礎講座

●NPOのためのファシリテーション講座
【日時】1月26日(土)午後1時～5時

【対象】社会貢献活動をしている方ほか、20名
【内容】メンバー間の意思疎通向上や活動内容の見直しなどファシリテーションの原理と手法を学ぶ(講師は長畑誠明治大学公共政策大学院ガバナンス研究科

美髪＆お顔スッキリ講座

●自分でできる頭皮ケア
【日時】1月26日(土)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【講師】押田朝子・アロマセラピスト
【会場 申込み】12月27日(木)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16)☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)・☎(3341)0740へ。先着順。