

福祉

新宿いきいき体操講習会

【日時】6月17日(月)午後2時～4時
 【会場】若松地域センター(若松町12—6)
 【対象】区内在住・在勤の方、30名程度
 【内容】区オリジナル介護予防体操の講習、フレイル予防のミニ講座
 【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装
 でおいでください。
 【申込み】電話かファックス(3面記入例の
 ほか会場名を記入)で地域包括ケア推進
 課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)
 4568・☎(6205)5083へ。

家族介護者講座・交流会

【日時】6月20日(木)午後2時～4時
 【会場】柏木地域センター(北新宿2—3—7)
 【内容】講座「あなたならどう選ぶ?～高
 齢者の住まいのあれこれ」(講師は藤崎
 みゆき/シニアアドバイザー)と交流会
 【申込み】5月17日(金)から電話かファッ
 クス(3面記入例のとおり記入)または直接、
 柏木・角筈高齢者総合相談センター(西新
 宿4—8—35) ☎(5309)2136・☎(5309)
 2137へ。先着30名(介護のため参加が難
 しい方はご相談ください)。

ボランティア入門講座

【日時】6月25日(火)午後1時30分～3時30分
 【会場】優っくり村新宿西落合(西落合2—
 8—7)
 【内容】講座「認知症の方との接し方」、施
 設見学、介護支援等ボランティア・ポイン
 ト事業(活動に応じてためたポイント(年
 間上限5,000円分)を換金・寄付可)の紹介

【申込み】6月19日(木)までに電話かファッ
 クス(3面記入例のとおり記入)で区社会
 福祉協議会地域活動支援課(高田馬場1—
 17—20) ☎(5273)9191・☎(5273)3082
 へ。定員20名。応募者多数の場合は抽選。

サービス介助基礎研修

【日時・会場】▶6月27日(木)…①午後2時～4時・
 ②午後7時～9時/区役所本庁舎地下1階11
 会議室、▶6月29日(土)…③午後2時～4時・
 ④午後7時～9時/区役所第2分庁舎分館
 【対象】区内在住・在勤・在学で16歳以上、
 各回25名
 【内容】車いすの操作、視覚障害体験ほか
 【申込み】電話かほかき・ファックス(3面記
 入例のほか希望日時(①～④の別)、在勤・在学
 の方は勤務先・学校名を記入)で、6月3日(必着)
 までに障害者福祉課福祉推進係(〒160-8484
 歌舞伎町1—4—1、本庁舎2階) ☎(5273)4516・
 ☎(3209)3441へ。応募者多数の場合は抽選。

手話講習会・補講コース

【日時】6月7日～令和2年2月14日の金曜
 日午後7時～8時30分、全26回(日程は6
 月7日(金)に配布)
 【対象】区内在住・在勤・在学の15歳以上(18
 歳未満の方は保護者の同意が必要)で、手話
 講習会通訳コースを修了し、補講コース修
 了後に区登録手話通訳者選考試験を受け
 る意思がある方、10名程度(過去に同講座
 を2回以上受講した方は対象外)
 【費用】2,000円(教材費等)
 【会場・申込み】往復はがきに3面記入例の
 ほか年齢、手話学習年数、区内在勤・在学
 の方は勤務先・学校の名称・所在地を記入
 し、5月27日(月)(消印有効)までに区立障害
 者福祉センター(〒162-0052戸山1—
 22—2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。

元気な高齢者向け 介護予防教室

7月～9月クラスの
参加者を募集

【日程・会場・内容等】下表のとおり。各全
 12回程度(祝日を除く)。時間の午前は
 10時～11時30分、午後は2時～3時30分
 【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できません。
 【費用】1回100円
 【申込み】はがきに3面記入例のほか生

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	15名
	2	清風園 (中落合1—7—26)	水曜日 午前	15名
	3	北新宿地域交流館 (北新宿2—3—7)	月曜日 午前	20名
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 身の筋力を鍛えて若々しく動け る体づくり	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3—39—29)	火曜日 午前	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2—28—8)	木曜日 午前	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1—4—17)	金曜日 午前	20名
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 身の筋力を鍛えて転倒を予防	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	14名
	8		木曜日 午前	14名
	9	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	14名
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 身の筋力を鍛えて転倒を予防	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5—24)	火曜日 午前	20名
	11	落合三世交代交流サロン (西落合1—31—24、西落合児童館2階)	水曜日 午前	20名
	12	西新宿シニア活動館 (西新宿4—8—35)	金曜日 午前	20名
	13	戸山シニア活動館 (戸山2—27—2)	金曜日 午後	22名

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、5月24日(金)
 (消印有効)までに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へ。は
 がきは1人1枚。応募者多数の場合は、平
 成30年7月～令和元年6月に教室に参
 加していない方を優先して抽選し、結
 果は6月4日(火)ころお知らせします。
 ※同じ時期に、下表の複数の教室には
 参加できません。

認知症の相談・学習会・講座

認知症介護者相談

【日時】6月3日(月)
 午後2時～4時
 【会場】区役所第
 1分庁舎2階区
 民相談室
 【対象】認知症の
 方の介護者等で
 心や体に悩みを
 抱えている方、3名
 【内容】専門医(西新宿コンシェルリアクリ
 ック精神科医師)による個別相談
 【申込み】5月17日(金)から電話で高齢者
 支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階)
 ☎(5273)4593へ。先着順。

認知症・もの忘れ相談

【日時・会場】▶①6月13
 日(木)…四谷高齢者総合
 相談センター(四谷三栄
 町10—16)、▶②18日
 (火)…戸塚高齢者総合相
 談センター(高田馬場
 1—17—20)、いずれも午後2時30分～4時
 【対象】区内在住で最近もの忘れが多いと
 心配のある方、各日4名
 【内容】医師による個別相談(相談医は、①
 は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医、
 ②は東京医科大学病院高齢診療科医師)
 【申込み】5月17日(金)から電話で①は四谷
 高齢者総合相談センター ☎(5367)
 6770、②は戸塚高齢者総合相談センタ
 ー ☎(3203)3143へ。先着順。

認知症介護者の学習会・交流会

【日時】6月14日(金)午後1時30分～3時30分
 【会場】榎町高齢者総合相談センター(弁天町
 50)
 【対象】区内在住で認知症の方を介護している家族ほか、20名
 【内容】講座「介護者が知っておきたい食の工夫～低栄養を予防しましょう」
 (講師は赤木由紀子/管理栄養士)、交流会
 【費用】100円(茶集代等)
 【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で高齢者支援課
 高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

認知症サポーター養成講座

★受講した方には、認知症サポーター
 の印(オレンジリング)を差し上げます。
 【日時・会場】▶①6月4日(火)午後1時30分～3時30分…百人町地域交流
 館(百人町2—18—21)、▶②26日(木)午後1時30分～3時…落合三世代
 交流サロン(西落合1—31—24、西落合児童館2階)
 【対象】①は区内在住の60歳以上、30名、②は区内在住・在勤・在学の方、
 20名
 【申込み】5月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で
 ①は大久保高齢者総合相談センター ☎(5332)5585・☎(5332)5592、
 ②は落合第二高齢者総合相談センター ☎(5988)9281・☎(5988)9282へ。
 いずれも先着順。

認知症サポーターフォローアップ講座

●認知症になると心が変化する
 【日時】6月6日(木)午前10時～12時
 【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室
 【対象】区内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座を受講した
 方、40名。当日は、オレンジリングをお持ちください。
 【講師】木原幹洋/鈴木医院神経内科医師
 【申込み】5月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で
 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)
 0352へ。先着順。

シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です。

◆戸山シニア活動館

●戸山の歴史を語り継ぐ集い
 【日時・定員】5月26日(日)午後2時～
 4時(60名)
 【内容】戸山の幕末維新や関連資料の展示
 【会場・申込み】当日直接、同館(戸山2—27—2)
 ☎(3204)2422へ。先着順。

◆西新宿シニア活動館

①美味しい紅茶の淹れ方講座
 【日時・定員】5月31日(金)午後2時～4時(30名)
 【内容】ウェルカムティーの基礎知識、淹れ方のデ
 モンストレーション・体験ほか(講師は日本紅茶協
 会認定ティーインストラクター)
 【費用】200円(材料費等)
 ②便秘解消に役立つ腸活講座
 【日時・定員】6月13日(木)午後2時～3時
 30分(30名)
 【内容】便秘解消に役立つ講話と自宅で簡単にできる
 体操やマッサージ
 ③骨・カルシウム講座
 【日時・定員】6月14日(金)午後2時～3時
 (30名)
 【内容】骨の役割や骨に欠かせない栄養
 素などを学ぶ(講師は雪印メグミルク(株)食育・普及
 担当)
 ……………<①～③共通>……………
 【会場・申込み】5月17日(金)から電話または直接、同
 館(西新宿4—8—35) ☎(3377)9380へ。先着順。

イベント

いきいきウォーク新宿

●神田川沿いの遊歩道を歩く
 ～高田馬場から江戸川橋へ
 【日時・集合場所】5月24日(金)午前9時10
 分～9時30分に戸塚地域センター(高田
 馬場2—18—1)に集合、正午に鶴巻南
 公園(早稲田町78)で解散予定(雨天実施)
 【内容】初心者向けの歩き方教室と約
 4kmのウォーキング
 【持ち物】飲み物、帽子、タオル、雨具。運
 動靴と動きやすい服装で両手が自由にな
 るようにしてください。
 【共催】NPO法人新宿区ウォーキング
 協会
 【申込み】当日直接、集合場所へ。
 【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係
 (第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。
 ※長い距離(約8km)を歩く、レガス健康
 ウォーキングを6月19日(水)に実施します。
 詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)
 7701へ。

芸協らくごまつり

落語芸術協会によるファン
 感謝デーです。寄席演芸体験
 などもあります。一部有料の催しもあ
 ります。
 【日時】5月26日(日)午前10時～午後4時
 【会場】芸能花伝舎(西新宿6—12—30)
 【出演】三遊亭小遊三、春風亭昇太、
 ヨネスケ、ナイツほか
 【共催】新宿区
 【問合せ】落語芸術協会 ☎(5909)3081
 (午前11時～午後5時)へ。

読み聞かせ講習会

【日時】6月5日(木)午前10時～11時45分
 【会場】中央図書館(大久保3—1—1)
 【対象】学校等で読み聞かせを始めた
 ばかりの方ほか、30名(お子さんの同
 伴はできません)
 【内容】集団への読み聞かせの基本と本
 の紹介
 【申込み】5月17日(金)から電話または
 直接、こども図書館(中央図書館内)
 ☎(3364)1421へ。先着順。

ラジオ体操講習会

【日時】6月6日(木)・7日(金)
 午後6時30分～8時
 【内容】「ラジオ体操第一」
 第二「みんなの体操」の
 実演と指導法(講師は多胡肇/NHKテ
 レビ・ラジオ体操指導者)
 【持ち物】上履き。動きやすい服装で
 おいでください。
 【会場・申込み】当日直接、東戸山小学校
 (戸山2—34—2)へ。先着200名。
 【主催・問合せ】区ラジオ体操連盟 ☎(3362)
 0415(神崎)へ。

戸山クラシックシネマ

【日時】6月8日(土)午後2時～4時
 【会場】戸山生涯学習館(戸山2—11—
 101)
 【上映作品】「或る夜の出来事」(1時間45
 分。監督/フランク・キャプラ。英語音
 声・日本語字幕)
 【申込み】当日直接、戸山図書館(戸山
 2—11—101) ☎(3207)1191へ。先着
 100名。

協働事業紹介冊子の作成を体験しませんか

取材・編集の基礎を学び、プロの
 編集者のアドバイスを受けながら
 作成します。
 ①プロから学べる
 文章の書き方講座(全4回)
 【日時・内容】▶6月19日(水)…生い立ち
 を書こう、▶6月26日(水)…人生のハ
 イライトを書こう、▶7月3日(木)…自
 分の体験を書こう、▶7月10日(火)…
 自分の新聞を作ってみよう、時間は
 いずれも午前9時30分～11時30分
 【対象】18歳以上で社会貢献活動に
 関心のある方、20名程度
 ②協働事業紹介冊子編集講座
 【日程・内容】7月～10月に8回程度…
 取材・編集を学び、実際に冊子を作成
 【対象】①の講座を修了し、原則とし
 て全回出席できる方、10名程度
 ……………(①②共通)……………
 【会場】新宿NPO協働推進センター
 (高田馬場4—36—12)
 【講師】石井栄子/編集プロダクシ
 ョンいしぶろ代表
 【申込み】電話かほかき・ファックス
 (3面記入例のほか、講座名(①・①②
 両方の別)を記入)で、6月12日(必着)
 までに地域コミュニティ課管理係
 へ。応募者多数の
 場合は、①②の両
 方を希望する方
 を優先して抽選。
 取材料の交通費
 は各自負担。託児
 あり(先着2名)。
 詳しくは、お問い
 合わせください。

協働推進基金助成金 一般事業助成 公開プレゼンテーションを開催

区では、区民・事業者の皆さんから
 の寄付金を基金に積み立て、
 NPO等の非営利の団体が行う地
 域課題の解決を目的とした社会貢
 献活動に助成しています。今回、一
 般事業助成に申請のあった7団体
 のうち、1次審査を通過した団体
 による公開プレゼンテーションを行
 います。
 【日時】5月22日(木)午後1時30分
 から3時間程度
 ※終了時間は1次審査通過団体数
 によって変わります。1次審査通過
 団体がいない場合は実施しません。
 詳しくは、お問い合わせください。
 【会場・申込み】当日直接、新宿NPO協
 働推進センター(高田馬場4—36—
 12)へ。先着30名。途中入退場自由。
 【問合せ】地域コミュニティ課管理係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、
 本庁舎1階) ☎(5273)3872・☎(3209)7455へ。

行政書士無料法律相談会

行政書士が相続・就労問題等の法律
 相談に個別に応じます。
 【日時】6月14日(金)午後6時から・午後6時
 45分から・午後7時30分から、各回30分
 【協力】東京都行政書士会
 【会場・申込み】5月17日(金)から電話ま
 たは直接、下落合図書館(下落合1—9—
 8) ☎(3368)6100へ。各回先着1名。

「おもてなし」英会話講座

●東京オリンピック・パラリンピック
 に向けて
 【日時】6月15日(土)午後2時～4時
 【会場】角筈地域センター(西新宿4—
 33—7)
 【内容】日本について尋ねられたときの
 対応
 【申込み】5月17日(金)から電話または
 直接、角筈図書館(西新宿4—33—7)
 ☎(5371)0010へ。先着20名。

護身術「WEN—DO(ウェンドー)」 実践講座

●わたしの心と身体はわたしが護る
 【日時】6月15日(土)午後2時～4時
 【対象】区内在住・在勤・在学で10歳以上
 の女性(小学生は保護者同伴)
 【講師】橋本明子/WEN—DOインス
 トラクター
 【会場・申込み】5月17日(金)から電話か
 ファックス(3面記入例のとおり記入)
 で男女共同参画推進センター(ウィズ
 新宿、荒木町16) ☎(3341)0801・
 ☎(3341)0740へ。先着20名。託児あり
 (6月1日(土)までに電話予約・先着3名。日
 曜日、祝日を除く)。

5月は26日 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】午前9時～午後5時
 【開設場所】区役所本庁舎1階
 ※本庁舎1階の出入口をご利用ください。
 ●利用の際のご注意
 必要書類・本人確認書類等を事前に必ず担当
 係へお問い合わせの上、おいでください。

◆取扱事務◆

◎住民記録 ▶転入・転出・転居・世帯変更
 の届出(外国人からの転入は取り扱いません)、
 ▶マイナンバーカード(個人番号カード)・住
 民基本台帳カードによる転入届出(事前に前
 住所でカードによる転出届出をする必要
 があります)▶外国人住民の居住地届(在留
 カードまたは特別永住者証明書(在留カード
 等へ切り替える前の方は外国人登録証明書)
 が必要)▶住民票の写し、住民票記載事項証
 明書の交付(請求できるのは、ご本人か同一世帯
 の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行で
 きません)▶不在証明書の交付、▶印鑑登
 録申請・廃止の届出、▶印鑑登録証明書の交付
 (印鑑登録証(カード)が必要)、▶自動交付機
 の利用登録申請、▶通知カードの申請、▶マイ
 ナンバーカード(個人番号カード)への電子証明
 の申請、▶マイナンバーカード(個人番号カ
 ード)の交付、▶特別永住者に関する申請等
 ◎国民健康保険 ▶加入・脱退の届出
 【問合せ】戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階)
 ☎(5273)3509へ。
 ◎区税 ▶課税(非課税)・納税証明書の交付
 (申告等で税情報がある方のみ)
 【問合せ】税務課取納管理係(本庁舎6階)
 ☎(5273)4139へ。

審議会

景観まちづくり審議会

【日時】5月22日(木)午前10時～12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6階第3委員会室へ。
 【問合せ】景観・まちづくり課(本庁舎8
 階) ☎(5273)3831へ。

子ども・子育て会議

【日時】5月22日(木)
 午前10時～12時
 【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室
 【申込み】傍聴を希望する方は、事前に
 電話かファックス(3面記入例のとおり
 記入)で子ども家庭課管理係(本庁舎2
 階) ☎(5273)4260・☎(5273)3610
 へ。託児はありません。

都市計画審議会

【日時】6月3日(月)午後2時から
 【会場】区役所本庁舎6階第2委員会室
 【内容】東京都市計画地区計画新宿駅東
 口地区地区計画に関する都市計画変更
 原案(区決定)
 【申込み】傍聴を希望する方は、電話か
 ファックス(3面記入例のとおり記入)
 で都市計画課都市計画係(本庁舎8階)
 ☎(5273)3527・☎(3209)9227へ。

情報公開・個人情報保護審議会

【日時】6月5日(木)午前10時～12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6階第4委員会室へ。
 【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3
 階) ☎(5273)4064へ。

**国民健康保険料の
休日納付相談を実施します**

●納付や電話での相談も受け付けます
 保険料の滞納が続くと、催告書の送付等
 のほか、差し押さえ等の滞納処分を行います。
 この機会に相談においでください。
 【開設時間】午前9時～午後4時30分
 【開設場所・問合せ】医療保険年金課納付相談係
 (本庁舎4階) ☎(5273)3873・☎(5273)4530へ。
 ※火曜日は午後7時まで窓口を延長し、納
 付・相談をお受けしています。

5月25日(土)はコンビニ交付サービスを休止します

5月25日(土)はシステムメンテナンス作業のため、住民票・税証明等が取得できる「コンビニ交付サービス」を終日休止します(住民票・印鑑証明の自動交付機は午前8時30分～午後9時利用可)。
 【問合せ】戸籍住民課調整係(本庁舎1階) ☎(5273)4348へ。