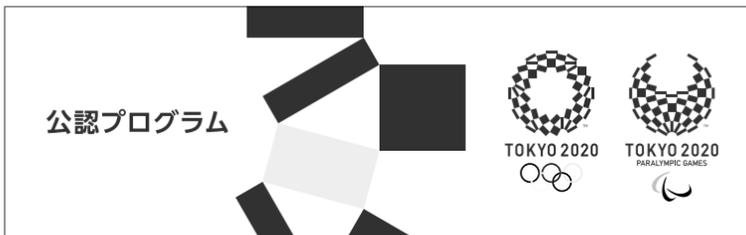


しんじゅくコール   

イベント運営のお手伝い

GOOD

OK

## 一生の思い出を

イベントに来場した  
外国の方をご案内 

### 新宿2020サポーター

対象

#### 登録後～ボランティア参加の流れ

- ◆ イベント情報のご案内
- ◆ ボランティア申し込み
- ◆ 申し込み結果等の通知
- ◆ ボランティア参加

新宿区ホームページ「区長の部屋」で  
写真日誌も公開しています ● ● ●

吉住 健一

# 6月は環境月間です

## 今こそ! 「環境に良いこと」はじめませんか?



環境問題は、地球温暖化・大気汚染など地球規模のものから、ごみや地域の美化など身近なものまで、さまざまです。一人一人が出来ることから、環境を守るための取り組みをはじめましょう。

エコギャラリー新宿イメージキャラクター「エコ王子」

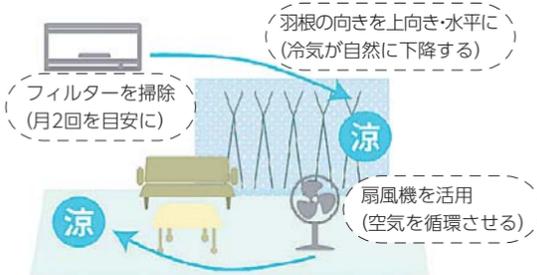
### ◆家庭でできる夏の省エネ◆

夏は、冷房機器の使用などにより、消費電力が多くなりがちです。夏の省エネの工夫を知り、環境・家計に優しい暮らしを実践しましょう。

【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763へ。

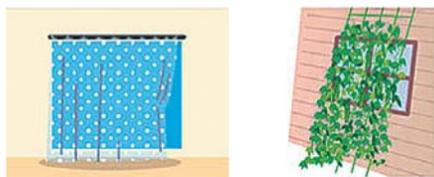
#### ●エアコン使用時は設定温度や使用環境を工夫しよう

夏は、エアコンの消費電力が日中の半分以上を占めます。「エアコンの頻繁なオンオフを行わない」「室外機の周囲に物を置かない」等、熱中症に注意しながら無理なく省エネしましょう。



#### ●室内に入ってくる熱を減らそう

室内に入ってくる熱の7割以上が窓からです。遮熱対策は、カーテンやブラインドのほか、住宅の外側で日差しを遮る「みどりのカーテン」なども効果的です。



#### ●季節や時間に応じて冷暖房機器等の設定変更を

- ▶夏は便座暖房を「オフ」、洗浄温水は「低め」に設定する
- ▶日中は照明を消し、夜間は点灯を最小限にする
- ▶冷蔵庫の設定温度を、夏は「中」、春・秋・冬は「弱」に設定する
- ▶テレビ画面の「輝度」を下げる、「省エネモード」に設定する ほか



### クールビズ 新宿2019



区では、5月1日～10月31日の期間、クールビズを推進しています。省エネのため、身軽な服装で暑い時期を快適に過ごしましょう。

冊子「地球にも家計にもやさしい夏の省エネ」(東京都環境局発行)には、上記のほかさまざまな省エネ情報を掲載しています。同冊子の2019年度版は、7月上旬から区環境対策課・環境学習情報センター・リサイクル活動センター・特別出張所で配布します。



### 新宿エコ隊に参加しませんか



▲新宿エコレンジャー

#### ●地球温暖化対策への取り組みにご協力を

区では、地球温暖化対策に積極的に取り組んでいただくため、家庭や事業所でのCO2排出量削減の状況を報告していただく新宿エコ隊員を募集しています。隊員の皆さんには、エコに関するアンケート(年2回程度)に協力していただきます。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

【申込み】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763、環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。新宿エコ隊ホームページ(<http://www.ecotai.jp>)からも申し込みます。

### 5月30日はごみゼロデー

## 一斉道路美化清掃にご協力を

区では、5月30日を「ごみゼロデー」として、各地域でまちの清掃活動を行っています。ごみゼロデー当日は、下記のとおり区主催の街頭清掃キャンペーンを実施します。地域の「美化の輪」を広げ、新宿をきれいなまちにするため、多くの方のご協力をお願いします。



- 【日時・集合場所】5月30日(木)(雨天中止)
- ◆高田馬場駅周辺地区(高田馬場駅前ロータリー広場)…午前10時～11時
  - ◆新宿駅東口周辺地区(新宿駅東口駅前広場)…午後2時30分～3時30分
  - ◆新宿駅西口周辺地区(モード学園コクーンタワー前)…午後2時30分～3時30分
- ※各会場、開始時間の10分前に集合してください。清掃用具等は区で用意します。

- 【申込み】▶個人で参加…当日直接、集合場所へ。▶団体(町会・自治会・企業・学校等)で参加…代表の方は事前に参加票をごみ減量リサイクル課または特別出張所に提出してください。参加票は同課・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。
- 【問合せ】ごみ減量リサイクル課まち美化係(本庁舎7階) ☎(5273)4267へ。

### ご家庭で余った食品をお持ちください

## フードドライブにご協力を

フードドライブとは、各家庭で余った食品を持ち寄り、ボランティア団体やNPO団体が運営するフードバンクなどを通じて、必要とする方や施設等に寄付する活動です。

ご家庭にある賞味期限が1か月以上で未開封の食品を、区が主催するイベント(下記新宿エコライフまつり等)や、リサイクル活動センター(毎月第4日曜日)へお持ちください。

#### 【寄付できる未開封食品】

インスタント・レトルト食品、缶詰、嗜好品、乾物ほか

※冷凍・冷蔵食品や瓶詰食品は寄付できません。

【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318へ。



## 新宿エコライフまつり

【日時】6月1日(土)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)

【内容】環境団体や企業・大学によるエコ工作・環境ゲーム等の体験型ワークショップ、エコ活動発表会・展示、野菜苗の配布(なくなり次第終了)、野菜販売(沼田市)、スタンプラリーほか

【会場・申込み】当日直接、環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。会場で新宿エコ隊員とエコ自慢ポイントの登録を受け付けます。

フードドライブ等を実施します当日、会場にお持ちください

◆賞味期限が1か月以上あり、常温保存が可能で未開封、外装の破損のない食品(生鮮食品以外)・嗜好品(瓶は不可)をお持ちください。

◆小型家電・廃食用油(古くなった油も可)・牛乳パックなどを回収します。廃食用油はペットボトルなどふたの閉まる容器に入れてお持ちください。

## 生活騒音に気を配りましょう

エアコンの室外機やテレビ、足音などの生活騒音は、近隣にお住まいの方に思わぬ迷惑を掛けてしまうことがあります。特に春から夏にかけて、窓を開けることが多くなるため、音が外に漏れやすくなる傾向があります。

生活騒音によるトラブルを未然に防止し、皆さんが快適な環境で生活できるように、下記のことにご気を付けましょう。

### ★生活騒音が原因のトラブルを起ささないためのポイント★

- ▶深夜・早朝は大きな音を出さないよう特に注意する
- ▶音響機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して配置する
- ▶防音マット・防音カーテン・二重サッシを取り付ける
- ▶騒音計(※)で自分が出している音の大きさを確認する

※区では、区内在住・在勤・在学の方に、騒音計(写真)を貸し出しています(貸出期間は1週間)。トラブルの防止にお役立てください。

【申込み】事前に電話予約の上直接、環境対策課公害対策係(本庁舎7階) ☎(5273)3764へ。



## 環境への取り組みを記録しよう 「みどりの小道」環境日記

2019年 新宿版を配布

- 5月28日(火)から配布開始(なくなり次第終了)
- 環境について調べたこと、考えたこと、行動したことなどを書く日記帳です。区立小学校の4～6年生には学校から全児童に配布します。
- 【配布場所・問合せ】環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277、環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763へ。

### 新宿区「みどりの小道」環境日記コンテスト

区内在住・在学の小学生は、コンテストに応募できます。締め切りは9月7日(土)です。優秀な作品は、11月に環境学習情報センターで開催する「新宿子ども環境シンポジウム」で表彰します。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

# くらし

## リサイクル講座

●廃食油からエコキャンドル作り



【日時】6月2日(日)午前10時30分～12時  
【対象】小学生以上、10名(小学2年生までは保護者同伴)  
【持ち物】ふた付きの空き瓶(100cc程度)、軍手  
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、5月25日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2)☎(5330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

## お仕事探しのための職業適性診断

●高齢者の再就職支援

【日時】6月5日(水)午後2時～4時30分(1人20分程度。受け付けは



午後4時まで)  
【対象】都内在住のおおむね55歳以上、10名  
【内容】適職を見つける「仕事発見グラフ」の作成・解説、求人情報の見方と検索方法  
【会場・申込み】5月17日(金)から電話または直接、新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(5273)4510へ。

## 基礎から学ぶ寄せ植え講座

●涼を感じる和花の寄せ植え作り

【日時】6月15日(土)午前10時～12時・午後1時30分～3時30分

【講師】星野学(テクノ・ホルティ園芸専門学校講師)

【費用】2,000円(苗を追加する場合は2,500円)

【持ち物】筆記用具、園芸用手袋、エプロン、持ち帰り用の袋ほか

【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか希望時間(午前・午後の別)、苗の追加希望の有無を記入し、6月3日(必着)までに環境学習情報センター(〒



160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277へ。各回定員20名。応募者多数の場合は抽選。定員に空きがある場合は、6月4日(火)から電話で受け付けます。

## マンション管理セミナー

●分譲向け

【日時】6月29日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時から受け付け)

【会場】区立産業会館(西新宿6-8-2、BIZ新宿)

【対象】区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者・居住者、50名

【内容】講演「マンション管理委託契約のポイント」(講師は親泊哲/東京都マンション管理士会理事長・日本マンション管理士会連合会会長)

【申込み】5月17日(金)～6月12日(水)に電話または直接、住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273)3567へ。先着順。

※講演テーマに関する質問を、6月12日(水)まで受け付けます(全ての質問には回答できない場合があります)。



## 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。

(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

## 住宅・まちづくり

### 新宿駅東口地区地区計画(原案)の説明会・縦覧

●説明会

【日時】5月27日(月)午後2時～3時30分  
【会場・申込み】当日直接、区立産業会館(西新宿6-8-2、BIZ新宿)へ。

●縦覧・意見書の提出

地区内の土地・建物の所有者または一定の利害関係者で原案の内容に意見がある方は、意見書を提出できます。

【縦覧期間】5月20日(月)～6月6日(木)

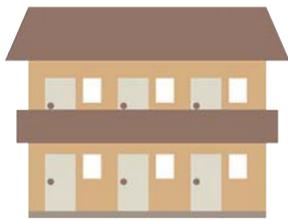
【意見書の提出期間】5月21日(火)～6月18日(火)

【縦覧場所・意見書の提出先】新宿駅周辺まちづくり担当課(本庁舎7階)☎(5273)4214へ。

高齢者・障害者・ひとり親世帯対象

## 区内の民間賃貸住宅への円滑な入居を支援します

区内の民間賃貸住宅への円滑な入居を支援するため、一定の要件を満たす場合に、保証委託契約で支払った初回保証料や、転居に要する費用等の一部を助成します。対象世帯等の資格要件・申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。  
【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273)3567へ。



協定保証会社をアッセン・初回保証料の一部を助成します

●家賃等債務保証料助成

区と協定を結んでいる保証会社を利用したい場合や、すでに初回保証料を支払って保証委託契約を締結したばかりのときはご相談ください。

取り壊し等に伴う転居費用等の一部を助成します

●住み替え居住継続支援

居住する区内の民間賃貸住宅の取り壊し等により、家主から立ち退きを求められ、区内の民間賃貸住宅に転居する場合は、転居先を決める前にご相談ください。

新宿区の国民健康保険に加入している方へ

## 夏季旅行の宿泊料を一部補助します

夏の期間、JTB、近畿日本ツーリストのうち、区が指定する営業所等で取り扱う宿泊施設等を利用する場合、宿泊料の一部を補助します。国内の宿泊施設と国内旅行(パッケージツアー等)の利用が対象です。区民保養施設(グリーンヒル八ヶ岳・箱根つつじ荘・ヴィレッジ女神湖)は対象外です。詳しくは、医療保険年金課・各特別出張所で5月15日(水)から配布する「令和元年度新宿区国民健康保険夏季保養施設宿泊補助のご案内」でご確認ください。

◎補助対象者

新宿区の国民健康保険に加入している方  
※国民健康保険料を滞納している世帯の方、ほかの保険制度(後期高齢者医療制度等)に加入している方、宿泊料が発生しない場合は対象になりません。

◎補助期間

7月1日(月)～9月30日(月)の宿泊分

◎補助金額等

1人1泊につき3,000円を限度に、期間中1人2泊まで(宿泊場所が異なる場合や、連泊でない場合も可)

◎補助の手続き

▶区が指定する営業所等に施設等の空き情報を確認してください。

▶左記ご案内に綴じ込んである往復はがきで、医療保険年金課に宿泊補助を申し込んでください。

▶医療保険年金課で申し込み内容を確認し、承認後、申込代表者に宿泊補助券を交付します。

▶旅行会社で旅行代金を支払う際に、宿泊補助券を提出して補助額相当分を差し引いた額をお支払いください。

※宿泊施設等利用後は補助できません。事前に手続きをしてください。

【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階)☎(5273)4078へ。

## チャドクガの幼虫にご注意を

チャドクガの幼虫は、春と秋にかけて、ツバキやサザンカに発生する体長3cmほどの黄褐色の毛虫(写真)です。毛に触れると激しいかゆみに襲われ発疹ができます。下記のことにご注意しましょう。



▶素手で触らない(幼虫の抜け殻や死骸を含む)、▶刺されたと感じたら、セロテープなどで毛を取り除きせっけんでよく洗う、▶発疹がひどいときは皮膚科を受診する、▶市販の薬剤で幼虫を駆除する(各特別出張所で噴霧器を貸し出しています)

【問合せ】みどり公園課みどりの係(本庁舎7階)☎(5273)3924へ。

## こども・教育

### 就学相談説明会

【日時】5月31日(金)午前10時15分～12時

【対象】就学を迎える障害のあるお子さん・発達が気になるお子さんの保護者

【内容】区の特別支援教育の概要説明ほか

【会場・申込み】電話で子ども総合センター発達支援コーナー「あいあい」(新宿7-3-29)☎(3232)0679(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。

### 工作会「光で風車をまわそう」

【日時】6月2日(日)午前10時～12時・午後2時～4時

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】小学生、各回10名(保護者の同伴可)

【講師】太田考二郎/元高校化学教諭

【申込み】5月17日(金)～26日(日)に電話または直接、四谷図書館(内藤町87)☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

### マルチメディアデイジーの

#### おはなし会

【日時】6月8日(土)午前11時～11時30分

【対象】親子、20組

【内容】読書が困難な方のための電子図書「マルチメディアデイジー」を使うお話し会

【会場・申込み】当日直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3207)1191へ。先着順。

### 親子で一緒に!

#### 楽しくリフレッシュ体操

【日時】6月6日(木)午前11時～12時

【対象】1歳までのお子さんと保護者、7組  
【内容】リズム体操、手遊びほか(講師は芹沢和子/わらべうたベビー・キッズマッサージ認定講師)

【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。先着順。

### 人形劇

【日時】6月8日(土)午後2時～3時

【会場】落合三代交流サロン(西落合1-31-24)

【対象】小学生までのお子さんと保護者、50名

【上演作品】「おんぶくちやがま」「おばあちゃんの着物」(出演は人形劇団やまいも)

【申込み】5月17日(金)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17)☎(3954)4373へ。先着順。

### 紙皿工作会

●紙皿でオリジナルヨーヨー作り

【日時】6月15日(土)午後2時～3時

【対象】小学3年生まで、15名

【会場・申込み】5月17日(金)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3207)1191へ。先着順。

### こども映画会

【日時】6月19日(水)午後4時～4時50分

【会場】中町児童館(中町25)

【対象】小学生まで、45名(未就学児は保護者同伴)

【上映作品】「からすのパンやさん」ほか

【申込み】5月17日(金)から電話で中町図書館☎(3267)3121へ。先着順。

# 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】電話かはがき・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

【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、両具。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・キャブラ。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】電話かはがき・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  
 【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)  
 ☎(5273)3601へ。

## ◎戸籍 ▶戸籍届書の預かり(届書の内容確

# 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(火)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。

# 保健・衛生



## 乳幼児セミナー 講

●上手に食べられるようになるためのヒント

【日時】6月6日(木)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で4か月～10か月程度のお子さんの保護者、20名

【内容】授乳期～離乳完了期の食べる機能の発達と食事の進め方 (講師は高橋摩理/昭和大学歯学部・歯科医師)

【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)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223へ。先着順。

## 女性の健康づくりサポーター 協力員養成講座 講

【日時】▶①6月12日(水)午後4時～5時30分、▶②7月17日(水)午後6時30分～8時(①②とも同じ内容)

【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

【申込み】5月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のほか希望日(①②の別)を記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。先着順。託児あり(定員12名。先着順)



## 子育てママのシェイプアップ講座 講

【日時】6月19日(水)午前10時～11時30分

【対象】区内在住の首の座った4か月～1歳未満のお子さん(第一子に限る)と母親、20組

【内容】赤ちゃんと一緒にできる運動とママの健康づくり (講師は加藤有里/健康運動指導士)

【会場・申込み】5月17日(金)から電話で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231へ。先着順。



## おじいさま・おばあさま学級 講

【日時】6月20日(木)午後1時30分～4時

【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名

【内容】沐浴実習・助産師による講演「いまだきの妊娠・出産・子育て事情～力強い助っ人になるために」、栄養士によるミニ講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」

【会場・申込み】5月17日(金)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。



# 人材募集



## 障害者施策推進協議会区民委員

障害者の自立と社会参加の実現に向けて、障害者施策を総合的・計画的に推進するため、障害者の福祉施策について調査・審議します。

【対象】国籍を問わず、区内在住で令和元年7月23日現在20歳以上の方、3名

【任期】7月23日から2年間

【報酬】協議会(年数回)に出席の都度、1万円

【申込み】「私が考える障害者福祉」がテーマの作文(1,000字程度)と、作文と別の用紙に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・職業・電話番号またはファックス番号を記入し、5月31日(金)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へ郵送(必着)または直接、お持ちください。選考結果は応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

## 夏季保育パート

【対象】保育士の資格の有無・国籍を問わず健康な方、20名程度

【勤務場所・日時】▶区立保育園…7月1日(月)～8月30日(金)のうち30日間、▶子ども園…6月下旬～9月中旬のうち40日間、いずれも月～金曜日午前8時30分～午後



3時30分のうち5時間または6時間

【勤務内容】プールの準備・片付け、保育補助ほか

【賃金(日額)等】5時間勤務…5,250円、6時間勤務…6,300円。交通費は530円を限度に実費支給

【申込み】電話で保育課運営係(本庁舎2階) ☎(5273)4525へ。後日、園から連絡があった方は、履歴書をお持ちの上、面接を受けてください。

## みどりの推進審議会 区民委員



みどりの保護と育成に関する重要な事項を調査・審議します。

【対象】区内在住で令和元年8月1日現在、満18歳以上の方、2名(特別区・東京都職員、新宿区の審議会等の委員を除く)

【任期】8月1日から2年間

【報酬】審議会(年3～4回程度)に出席の都度、1万円

【選考】▶1次…作文 ▶2次…1次合格者に面接(7月11日(木)午前を予定)

【申込み】所定の申込書に「みどりによる新宿の魅力づくり」がテーマの作文(800字程度)を記入し、6月14日(金)までにみどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書は同係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。選考結果は、応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、選考以外の目的には使用しません。

# 元気館 7月～9月のプログラム 講

〒169-0052 戸山3-18-1  
☎(3202)6291・FAX(3202)6292

### ◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおりに  
※回数はプログラムによって異なります。  
※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。  
【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて事前に支払い)  
【申込み】▶来館の場合…5月31日(金)までに同館へ。▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚。1人2コースまで)に3面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)を記入し、5月31日(必着)までに同館へ。  
※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は6月3日(月)に館内に掲示するほか、同館ホームページ(<https://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>)でもお知らせします。定員に満たないコースは、6月3日(月)午前9時から先着順で申し込みを受け付けます。

### ◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおりに  
【費用】1回400円  
※祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。  
◆トレーニング室  
【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分 ▶日曜日、祝日等…午前9時～午後5時45分  
【内容】ランニングマシンなどの有酸素系マシンや筋肉トレーニングマシン、体成分測定、姿勢柔軟性チェックほか  
【費用】400円。当日、同館でお支払いください。  
※通年型・コース型プログラム参加者は、通年型・コース型プログラムへの参加日の退館までは無料、再入館・その他の日は400円。フリー型プログラムとトレーニング室の併用は合わせて400円。  
※月～土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用できます。

※8月11日(祝)～17日(土)は、コース型・通年型は休講します。詳しくは、館内掲示板、新宿区ホームページ等でご案内します。

## 元気館スタジオスケジュール (7月～9月)

コース型 (400円×開催回数)	通年型 (400円×開催回数)	フリー型 (1回400円)
---------------------	--------------------	------------------

- ★のプログラムは、かっこ内の年齢・学年の方が対象です(そのほかのプログラムの対象年齢は15歳以上)。
- 通年型・コース型プログラムは、申し込みをした曜日・時間のプログラムのみ受講可能です。
- 通年型クラスは3か月毎の再申し込みの必要が無く、退会申請するまで継続できます(先着順。随時募集)。(満員)のクラスはキャンセル待ちを受け付けています。
- 参加要件等詳しくは、電話でお問い合わせください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
身体ケア体操 8:45～9:30	シニア健康体操 9:25～10:25	らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア機能改善体操 9:30～10:30	低負荷バランス体操(60歳以上)★ 9:30～10:30	親子体操(1歳6か月～3歳)★ 9:30～10:15	リラックスヨガ 9:45～10:45
らくトレ・ストレッチ 9:40～10:25	フラダンス 10:40～11:40	低負荷バランス体操(満員)(60歳以上)★ 10:30～11:30	優しい体幹エクササイズ 10:45～11:15	ピラティス 10:45～11:45	幼児体操(年少)★ 10:25～11:25	ボディシェイプ 10:55～11:55
エアロシンプル 10:40～11:25	ベビーマッサージ(1～11か月)★ 11:55～12:40	低負荷バランス体操(60歳以上)★ 11:40～12:40	ママ&ベビーエクササイズ(1～11か月)★ 11:35～12:35	ヨガ 12:00～13:00	幼児体操(年中)★ 11:35～12:35	アクティブシェイプ 12:05～13:05
ボディシェイプ 11:40～12:25	ママフィットwithベビー(1～11か月)★ 12:50～13:50	リフレッシュムーブ 12:50～13:50	バランス体操 12:45～13:45	リラックスヨガ 13:15～13:45	幼児体操(年少)★ 13:45～14:40	コアリラックス 13:15～13:30
全身ストレッチ 12:35～13:05	月別プログラム(館内掲示板参照) 14:00～14:40	リラックスヨガ 14:05～14:50	ボールトレーニング 13:55～14:55	エアロシンプル 14:15～15:00	小学生体操(1～3年生)★ 12:45～13:45	コアリラックス 13:15～13:30
ボディシェイプ 13:20～14:05	幼児体操(年中)★ 15:00～16:00	フラダンス 15:10～16:10	アクティブシェイプ 15:10～16:10	骨盤スリム 15:15～16:15	小学生体操(1～3年生)★ (満員) 12:45～13:45	コアリラックス 13:15～13:30
アクティブシェイプ 14:20～15:20	幼児体操(年長)★ 16:10～17:10	キッズ空手(年中・年長)★ 16:20～17:20	リトルクラシックバレエ(年少～年長)★ 16:30～17:30	幼児体操(年少)★ 16:30～17:30	エアロシンプル 13:55～14:40	コアリラックス 13:15～13:30
キッズチアリーディング(年中・年長)★ 15:50～16:50	小学生体操(小学1～3年生)★ 17:20～18:20	ジュニア空手(小学生)★ 17:20～18:20	姿勢改善ヨガ 17:45～18:30	小学生クラシックバレエ(1～3年生)★ 17:40～18:40	全身ストレッチ 14:50～15:20	クラシックバレエ 15:00～16:00
ジュニアチアリーディング(小学生)★ 16:50～17:50	リラックスヨガ 18:35～19:35	リセット自力整体 18:40～19:40	骨盤スリム 18:45～19:30	クラシックバレエ 18:50～19:50	クラシックバレエ 15:30～16:30	クラシックバレエ 15:00～16:00
NEW キッズダンス(年長～小学生)★ 18:00～19:00	ピラティス 19:45～20:45		リラックスヨガ 19:45～20:45		ボディシェイプ 16:40～17:40	クラシックバレエ 18:00～19:00

※インストラクターの都合等により急遽変更となる可能性があります。

区関連・官公署情報



早稲田大学

ミュージアムウィーク

大学内の博物館の魅力を体感できます。  
【日時】5月20日(月)～31日(金)午前10時～午後4時30分  
【後援】新宿区  
【会場・申込み】当日直接、會津八一記念博物館・早稲田大学歴史館(戸塚町1-104、同大学早稲田キャンパス内)、早稲田スポーツミュージアム(戸山1-24-1、戸山キャンパス内)へ。  
【問合せ】同大学文化企画課☎(5272)4783へ。

新宿まちなかサロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンの6月のイベントです。  
◎神楽坂・坂上サロン  
【日時・内容・定員】▶パステルアート…4日(火)午前11時30分～12時(4名)、▶歌声サロンで脳と心の健康づくり…11日(火)午前10時45分～11時45分(20名)、▶パソコンサロン…11日(火)・25日(火)午前11時～午後1時(14名)、▶麻雀で脳トレ…毎週火曜日午前10時45分～午後0時45分・午後1時～3時(各20名)、▶ADL体操…18日(火)午後1時30分～2時30分(20名)  
【会場】高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)  
◎小滝橋ひろば  
【日時・内容・定員】▶メンタルヘルス相談会…7日(金)午前10時～午後4時・26日(水)午後1時10分～4時(各4名)、▶アロマカフェ(ハンドマッサージ体験)…19日(水)午後1時30分～3時(2名)、▶パステルアート…10日(月)・24日(月)午後2時～4時(各8名)、▶ネイルケアカフェ…10日(月)・24日(月)正午～午後4時(各5名)、▶色絵(いろえ)カフェ…10日(月)・

24日(月)午前11時～12時(各6名)  
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)  
……………<以下共通>……………  
【費用】1回500円程度(別途材料費500円が必要な場合あり)。パソコンサロンは月2,000円  
【後援】新宿区  
【主催・申込み】5月18日(土)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後6時)・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

都市計画素案説明会

●西武新宿線西武新宿駅～上石神井駅間(複々線化計画の廃止)  
【日時・会場】▶①5月29日(水)・新井区民活動センター(中野区新井3-11-4)、▶②30日(木)・杉並区立八成小学校(杉並区井草2-25-4)、▶③31日(金)・練馬区立上石神井中学校(練馬区上石神井4-15-27)、▶④6月1日(土)・高田馬場センタービル3階(高田馬場1-31-18)、時間は①～③は午後6時30分～7時30分、④は午後2時～3時(いずれも同じ内容。開始30分前開場)  
【申込み】当日直接、会場へ。お子さん連れの参加可。生後6か月～未就学児の保育あり(5月28日(火)までに電話で(株)小学館集英社プロダクション☎(3515)6896(平日午前10時～午後5時)へ。先着順。手話通訳を希望する場合は、当日受け付けでお申し込みください。駐車場はありません。④の会場は駐輪場がありません。  
【問合せ】▶東京都都市整備局交通企画課☎(5388)3284、▶西武鉄道(株)計画管理部鉄道計画課☎04(2926)2183へ。

東北絆まつり 2019福島

●特別区全国連携プロジェクト  
東北6市の祭りをPRするステージ・物産展のほか、パレードを福島県福島市で開

催します。詳しくは、同まつり公式ホームページ(HP)http://tohoku-kizunamatsuri.jp/でご案内しています。  
【日時】▶6月1日(土)午前10時～午後6時(一部会場は午後5時まで)、パレードは午後2時30分～5時、▶2日(日)午前10時～午後5時、パレードは午後0時30分～3時  
【会場】福島市内  
【問合せ】同まつりコールセンター☎022(722)8797へ。

舞踊公演に無料招待(自由席)

●わを踊る～現代のカオス新宿  
【日時】6月14日(金)午後6時45分～8時45分  
【会場】四谷区民ホール(内藤町87)  
【対象】区内在住の方、20名  
【内容】「わ」という音の文字をテーマにしたバレエ・現代舞踊・フラメンコほか  
【後援】新宿区ほか  
【主催・申込み】5月17日(金)から電話で新宿芸術家協会事務局(スタジオK内)

☎(3320)9834(月曜日を除く午前10時～午後6時)へ。先着順。自由席は前売り4,000円、当日4,500円、予約指定席5,500円。

小学生ダンスワークショップ&パフォーマンス

小学生とアーティストがダンス作品を作り披露します。  
【日時・会場・内容】▶7月28日(日)、8月18日(日)、9月1日(日)正午～午後3時/戸山サンライズ体育館(戸山1-22-1)…ワークショップ、▶9月15日(日)午後1時～3時/牛込竈区区民ホール(竈筈町15)…パフォーマンス、全4回  
【対象】小学生、15名  
【費用】5,000円(全4回分)  
【後援】新宿区  
【申込み】5月17日(金)から電子メール(3面記入例のとおり記入)でNPO法人みんなのダンスフィールド・海老沼☎080(6550)7401・✉dance.field.staff@gmail.comへ。先着順。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。  
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。  
★催し・講座★  
◆ハーモニカ無料講座 6月4日～7月2日の火曜日午前9時30分～12時、戸塚地域センターで。童謡・唱歌を基礎から指導。C調21穴ハーモニカをお持ちください。初心者対象。☎5月30日(木)までに電話で。先着20名。☎ハーモニカメイツ・山口☎090(8559)0631  
◆初級英会話トライアル 6月7日(金)午前9時～10時、戸塚地域センターで。外国人講師との英会話。60歳以上対象。☎無料。☎5月31日(金)までに電話で。先着5名。☎平日午前9時～午後

4時にはつらつイングリッシュ・小幡☎070(3519)7394  
◆混声合唱団ブルーメンクランツサロンコンサート2019 6月8日(土)午後2時30分から(午後2時開場)、角筈区民ホールで。クラシックと懐かしい唱歌中心。お子さんも入場可。☎1,000円。  
◆当日直接、会場へ。先着200名。☎同合唱団・佐藤☎090(1541)1549  
◆第4回きなコーラス発表会 5月26日(日)午後1時30分から(午後0時30分開場)、牛込竈区区民ホールで。童謡・愛唱歌中心。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着100名。☎くりの実うたの会・菊地☎(3269)4210  
★サークル紹介・会員募集★  
◆書道 毎週火曜日午前9時～12時、四谷地域センターで。講師の指導あり。秋の文化祭に出展。☎月2,600円。  
☎「書」同好会・田中☎(3202)4746

6月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Rows include: 区民相談, 法律相談, 交通事故相談, 行政相談, 人権・身の上相談, 公益通報相談, 悩みごと相談室, 女性相談, 消費生活相談, 多重債務特別相談, 仕事と家計に関する相談, 若年者の就労に関する相談, 商工相談, 図書館でのビジネス情報支援相談会, 税務相談, 外国人相談, 福祉サービスに関する法律相談, 成年後見権利擁護相談, 障害者相談窓口

子ども・教育

住宅・建築

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Rows include: 子どもと家庭の総合相談, 発達相談, 子ども家庭相談, 家庭相談, ひとり親相談, 子育て電話相談, 教育相談, いじめの相談, 住み替え相談, マンション管理相談, 住宅資金融資相談, 安全安心・建築なんでも相談, 建築紛争相談, 年金・労務等無料相談, 税理士による無料税務相談, マンション問題無料相談, 無料不動産相談所, リフォーム無料相談, 不動産登記無料相談, 行政手続・法務等行政書士による無料相談, 弁護士会電話無料相談

### 介護予防・健康づくり等の活動を行う団体の方へ 地域の空きスペースを 紹介します



区では、介護予防・健康づくり等の活動やサロン等の交流活動を住民主体で行っている、またはこれから始めようとしている団体へ活動場所を提供するため、事業者等に空きスペースを募集しました。空きスペースの貸し出しにご協力いただき、提供のあったスペースは左下表のとおりです。利用申し込み・時間・利用料等詳しくは、お問い合わせください。

#### ■利用できる空きスペース

提供者	建物名(所在地)	スペースの面積
①(株)東京在宅サービス	YKBマイクガーデン(新宿1-5-4)	110㎡
②新宿区社会福祉事業団	北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑、北新宿3-27-6)	40㎡
	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	57㎡
③マザアス	地域密着型複合施設マザアス新宿(新宿7-3-31)	72㎡
④シルヴァーウィング	戸山いつきの杜(戸山2-4-101)	62㎡
⑤邦友会	新宿けやき園(百人町4-5-1)	200㎡ × 2か所

※②～⑤は社会福祉法人

#### 空きスペースの利用を希望する方(団体)は説明会にご参加ください

【日時】6月4日(火)午後6時～7時  
 【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室  
 【対象】区内を活動拠点に、高齢者向けの社会参加を目的とする活動(介護予防・健康づくり・会食・交流ほか)を住民主体で実施する団体、40名(1団体に付き2名まで)  
 【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で6月3日(月)までに地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階)☎(5273)4193・☎(6205)5083へ。  
 ※説明会に参加できない場合はお問い合わせください。個別に相談をお受けします。

### 6月～9月 暑さが厳しいときは まちなか避暑地を ご利用ください



▲この「のぼり」が目印です

6月1日(土)～9月30日(月)、21か所の区施設を高齢者の日中の居場所「まちなか避暑地」として開設します。熱中症予防にご活用ください。期間中は、施設の利用証がない方も利用できます。  
 【施設・時間】▶ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時  
 ▶清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を6月～9月は1時間延長)  
 ※土・日曜日、祝日も利用できます(清風園は第3火曜日休園)。  
 【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(6205)5083へ。

### ささえーる 薬王寺の催し

互いに助け合い、支え合う地域支え合い活動の拠点です。世代にかかわらず、区内在住のどなたでも利用できます。

- ①ウォーキング講座 30分～5時30分(6名)  
【日時・定員】6月4日(火)午前10時～12時(20名)
- ②ハンドトリートメント ⑦男のおつまみ講座  
【日時・定員】6月12日(水)午後2時～3時(10名、1人15分程度) ……<①～⑦共通>…  
【内容】早稲田美容専門学校学生ボランティアによるマニキュア・手のトリートメント・爪磨き
- ③パソコン講座 ⑧男のおつまみ講座  
【日時・定員】6月14日(金)午後1時30分～3時(5名) ……<①～⑦共通>…  
【内容】インターネットの基本操作
- ④愛する家族のための男子ごはん  
【日時・定員】6月5日(水)午前10時～午後1時(6名)
- ⑤お手軽薬膳クッキング  
【日時・定員】6月6日(木)午後1時30分～4時(6名)
- ⑥夕食を作って食べよう  
【日時・定員】6月10日(月)午後3時



▲和やかに学べる同館の料理講座

### 新宿区×よしもとワクワク!スポーツ体験プロジェクト

#### 水泳教室 夏に向けて、泳力アップ

【日程】6月15日(土)  
 【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

#### 講師



中西悠子  
アテネオリンピック  
競泳200mパタ  
フライ銅メダル



小坂悠真  
水泳競技200m  
個人メドレー元  
日本1位



柿添武文  
フィンスイミング  
日本代表

★司会は山本博/ロバート、ゲストは西代洋/ミサイルマン、ハイキングウォーキング(いずれもよしもと芸人)

お子さんや普段泳ぐ機会のない大人の方向けの水泳体験イベントです。アスリートと水泳好きのお笑い芸人が水泳の技術や練習法、オリンピックでの裏話などのトークも交えて指導します。

【時間・対象・定員】  
 ▶①午前11時～午後0時45分…18歳以上(30名)  
 ▶②午後1時15分～3時…小学生(60名)

【申込み】電話かはがき・ファックス(3面記入例のほか希望時間(①②の別)・年齢(小学生は学年も)・泳力を記入)で6月3日(必着)までに(株)よしもとクリエイティブ・エージェンシーワクワックススポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21)☎(3209)8197・☎(3209)8264へ。同事務局ホームページ(<https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp/>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。締め切り後、定員に空きがある場合は、6月4日(火)から電話・ファックスで受け付けます(先着順)。

【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階)☎(5273)4358・☎(5273)3590

### エスペン・バルグ・トリオ ジャパン・ツアー 2019 北欧の透明な時を求めて

【日時】6月1日(土)午後5時から(午後4時30分開場)  
 【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【曲目(予定)】「ボディ・アンド・ソウル」「マイ・ロマンス」ほか  
 【出演】▶エスペン・バルグ(ピアノ)  
 ▶バルー・ライナット・ポウルセン(ダブルベース)  
 ▶シーモン・オルダシュケウグ・アルバートシェン(ドラム)  
 【費用(全指定席)】2,500円  
 【後援】ノルウェー大使館  
 【問合せ】新宿文化センター☎(3350)1141・☎(3350)4839へ。小学生から入場できます。詳しくは、同センターホームページ(<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/>)でご案内しています。  
 ※車椅子席を希望する方は、電話で同センターへお申し込みください。



© Christina Undrum andersen



【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階)☎(5273)4220・☎(5273)3931へ。

#### Q スポーツピクトグラムとは?

A オリンピック・パラリンピックの競技を示すマークで、オリンピックは全33競技50種類、パラリンピックは全22競技23種類あります。

東京2020大会のピクトグラムは、世界中の人々が言語を問わず誰でも理解できるとともに、躍動するアスリートの動きを魅力的に引き出す設計で開発されました。

#### 東京2020大会の スポーツピクトグラム



体操競技 オリンピック  
 柔道 オリンピック  
 陸上競技 パラリンピック

#### 5月28日(火)まで 東京2020大会オリンピック観戦チケットの抽選申し込みを受け付けています

TOKYO2020ID登録サイト(<https://id.tokyo2020.org/>)に登録すると、TOKYO2020公式チケット販売サイト(<https://ticket.tokyo2020.org/>)から申し込みます。  
 ※東京2020パラリンピック観戦チケットの抽選申し込み受け付けは、夏ごろ開始する予定です。

【抽選結果発表】6月20日(木)  
 【購入手続き期間】6月20日(木)～7月2日(火)  
 【問合せ】東京2020大会組織委員会 ☎0570(00)2020へ。詳しくは、同委員会ホームページ(<https://ticket.tokyo2020.org/>)でもご案内しています。