

ささえーる 中落合の講座

講座

●春のワクワク!クッキー作り
焼いたクッキーを食べながら、ミニ防災講座(30分程度)を行います。
日時 3月21日(祝)午前9時30分～12時
対象 区内在住で3歳以上のお子さんと保護者、12組
申込み 3月10日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
会場・問合せ 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



ささえーる 薬王寺の講座

講座

①ウォーキング「早春の新宿分水散歩道から神宮外苑を抜けて」(約6km)
日時・集合場所・定員等 3月7日(火)午前9時45分にJR新宿駅新南口改札前ペンギン広場集合、正午に仲之公園(市谷仲之町2)で解散(20名)
講師 NPO法人新宿区ウォーキング協会
②パソコン(Word画像入りポスター作成)
日時・定員 3月10日(金)午後1時30分～3時(5名)
会場 同館(市谷薬王寺町51)
講師 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)
……………<①②共通>……………
対象 区内在住の方
申込み 2月24日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ 同館 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)



図書館のイベント情報

区立図書館 HPで発信

講座 イベント

●一般対象 ※()内は開催日です。
角筈図書館 ☎(5371)0010
▶エントリーシートの書き方(3/3)
大久保図書館 ☎(3209)3812
▶もっと深掘り漱石「吾輩は猫である」(3/12)

●子ども対象
角筈図書館 ☎(5371)0010
▶絵本ライブ!(3/12)



ホームページでもイベント情報を発信しています



一般対象ページ



子ども対象ページ

料理が好きになる 野菜の料理講座

講座

●和食で野菜をおいしく食べよう
YouTubeを利用した動画配信(15分程度)です。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。
配信期間 3月14日(火)まで
対象 区内在住・在勤・在学の方
メニュー かやくご飯・肉豆腐・ホウレン草とわかめのサラダ・かみなり汁
講師 北川智恵子(管理栄養士)
申込み 3月10日(金)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047



こども・教育

イベント

手作り作品講習会

講座

●子どものラジオ工作教室
日時 3月18日(土)午後1時30分～4時30分
対象 区内在住・在学の小学5年生～中学3年生、8名
内容 ラジオの配線と組み立て(講師は池之谷和盛/電波工学技術者ほか)
費用 1,000円(材料費等)
申込み 2月20日(月)から直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

全世代向けの多彩なイベント

講座

男性にも更年期が!?

講座

YouTubeを利用した講座です。
配信期間 3月3日(金)～16日(土)
対象 区内在住・在勤・在学の方
内容 男性の更年期症状や治療(講師は井手久満/獨協医科大学埼玉医療センター教授)
申込み 2月17日(金)～3月14日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)か



ら申し込みます。
問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801
居心地がよくなる家事シェア 講座
YouTubeを利用した講座です。
配信期間 3月10日(金)～23日(火)
対象 区内在住・在勤・在学の方
内容 家の中で生じる家事のイライラ・モヤモヤを減らして居心地をよくするポイント(講師は三木智有/NPO法人tadaimai代表)
申込み 2月17日(金)～3月21日(祝)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801

俳句フォト夏目漱石の旅 歴代優秀作品展

イベント

●新宿区一玉名市の協働展
小説「草枕」の舞台となった熊本県玉名市による作品展です。
期間 3月15日(火)までの午前10時～午後6時(月曜日休館。入館は午後5時30分まで)
会場 漱石山房記念館(早稲田南町7)
主催・問合せ 玉名市観光物産課観光政策係 ☎0968(73)2222

女神湖スキー教室

講座

日時・集合場所等 3月18日(土)午前7時

30分に新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)集合、20日(月)午後7時30分に同センター解散
会場 白樺高原国際スキー場、女神湖高原学園(いずれも長野県立科町)
対象 小学3年生以上、17名(高校生までは保護者同伴)
費用 3万7,000円(2泊4食・講習費等) ※パッケージ希望者は別途料金がかかります。
申込み 往復はがきが電子メールに5面記入例のほか年齢・性別・保護者同伴の場合は保護者の氏名を記入し、2月22日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主催・問合せ 区スキー連盟・小林哲男(〒167-0031杉並区本天沼2-32-16) ☎080(5094)6923・㊟fukufukanoyuki@yahoo.co.jp

充実したセカンドライフを送るヒント

講座

日時 3月18日(土)午後2時～4時
対象 区内在住・在勤・在学の40歳以上、30名
講師 澤岡詩野(ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員)
申込み 2月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。



会場・問合せ 男女共同参画推進センター(荒木町16、ウイズ新宿) ☎(3341)0801

新宿区自治フォーラム2023

イベント

●ウィズコロナ・アフターコロナ時代の新しい未来
ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。手話通訳もあります。
日時 3月18日(土)午後1時30分～4時30分
講師 小林隆(東海大学政治経済学部政治学科教授)ほか
申込み 3月10日(金)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。定員500名。応募者多数の場合は抽選。参加者には後日、動画サイトのURLを送信します。
問合せ 新宿自治創造研究所 ☎(3365)3474

外国人のための防災体験

イベント

●やさしい日本語防災体験ツアー
日時 3月18日(土)午前9時20分～11時
会場 池袋防災館(豊島区西池袋2-37-8)
対象 やさしい日本語での説明が分かる区内在住の外国人、15名

元気館

4月～6月のプログラム

講座

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・㊟(3202)6292
㊟https://www.sports Oasis.co.jp/sh45/

◆コース型・通年型プログラム

日時・対象・内容 右表 □ □ のとおり
申込み 2月28日(必着)までに電話かはがき(5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。1人に付き1コース)を記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選(結果は3月6日(月)に同館掲示・同館ホームページで発表)。
費用 1回400円×開催回数分

◆フリー型プログラム

日時・対象・内容 右表 □ □ のとおり
※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。
※祝日午後6時以降は休講になります。
申込み 各プログラム開始30分前から同館1階受け付けで配布する整理券を受け取りの上、チケットを購入してください。整理券がないと希望のプログラムに参加できません。
※フリー型プログラム参加者は、在館中に限りトレーニング室を利用できます。
※定員は、●…24名、★…20名です。
◆トレーニング室の利用
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
費用 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円で利用可)

コース型	3か月参加型のプログラム(費用/400円×開催回数分)
通年型	年間(4月1日～令和5年3月31日)を通じたプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)
フリー型	当日参加のプログラム(費用/1回400円。回数券(11回分4,000円・有効期間3か月)あり)

※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。
※年齢・学年の記載のないプログラムは15歳以上が対象です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア健康体操 9:25～10:10 フラダンス 10:40～11:25	らくトレ・ストレッチ 8:35～9:20 らくトレ・ストレッチ 9:50～10:35	カラダ整え体操 9:30～10:15	低負荷バランス体操(60歳以上) 9:30～10:15	親子運動教室(満1歳6か月～3歳(未就園児)) 9:30～10:15	リラックスヨガ ● 9:30～10:15
エアロシンブル★ 10:45～11:30	ベビーマッサージ ●(生後1か月～1歳6か月のお子さんと保護者) 11:55～12:40	低負荷バランス体操(60歳以上) 11:05～11:50	ピラティス ● 10:45～11:30	ピラティス 10:45～11:30	幼児運動教室(年中) 10:45～11:30	ボディシェイプ・ストレッチ ● 10:45～11:30
ボディシェイプ・ストレッチ ● 12:00～12:45	ママフィット withベビー ●(生後1か月～1歳6か月のお子さんと母親) 13:10～13:55	低負荷バランス体操(60歳以上) 12:20～13:05	バランス体操 12:30～13:15	ヨガ 12:00～12:45	リラックスヨガ ● 13:15～13:45	幼児運動教室(年長) 12:00～12:45
ボディシェイプ・ストレッチ ● 13:15～14:00	リフレッシュ ムーブ 13:35～14:20	リフレッシュ ムーブ 13:35～14:20	ボディシェイプ・ストレッチ ● 13:45～14:30	リラックスヨガ ● 13:15～13:45	エアロシンブル★ 14:15～15:00	ボディシェイプ・ストレッチ ● 12:00～12:45
ボディシェイプ・ストレッチ ● 14:30～15:15	幼児運動教室(年中) 15:00～15:45	フラダンス 15:10～15:55	ボディシェイプ・ストレッチ ● 15:00～15:45	エアロシンブル★ 14:15～15:00	骨盤スリム 15:30～16:15	小学生運動教室(1～3年生) 13:15～14:00
キッズチアリーディング(年中・年長) 15:45～16:30	幼児運動教室(年少) 16:15～17:00	キッズ空手(年中・年長) 16:25～17:10	リトルクラシックバレエ(年少～年長) 16:15～17:00	骨盤スリム 15:30～16:15	幼児運動教室(年少) 16:45～17:30	リラックスヨガ ● 13:15～14:00
ジュニアチアリーディング(小学生) 17:00～17:45	小学生運動教室(1～3年生) 17:30～18:15	ジュニア空手(小学生) 17:40～18:25	姿勢改善ヨガ ● 17:30～18:15	小学生クラシックバレエ(1～4年生) 18:00～18:45	ボディシェイプ・ストレッチ ● 17:00～17:45	リラックスヨガ ● 14:30～15:15
キッズダンス(年長～小学生) 18:15～19:00	リラックスヨガ ● 18:45～19:30	リセット 自力整体 18:55～19:40	骨盤スリム ● 18:45～19:30	クラシックバレエ 19:15～20:00	クラシックバレエ 18:15～19:00	クラシックバレエ 15:45～16:30
	ピラティス ● 20:00～20:45	優しい体幹エクササイズ ● 20:10～20:40	リラックスヨガ ● 20:00～20:45			

内容 地震・消火・煙の体験ほか
申込み 2月17日(金)～3月2日(休)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ しんじゅく多文化共生プラザ ☎(5291)5171(土・日曜日、祝日、第2・第4水曜日を除く)・㊟(5291)5172

保健・衛生

講座

在宅療養勉強会

講座

●わたしの生き方・逝き方～コロナ禍の今こそ“人生会議”
日時 3月15日(火)午前10時～11時
会場 山吹町地域交流館(山吹町342)
対象 区内在住・在勤・在学の方、10名
申込み 2月17日(金)～3月14日(火)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・㊟(5273)3876

消化器がん予防講演会

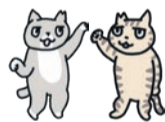
講座

●腸!快調教室～お腹のトラブルさようなら
日時 3月17日(金)午後2時～4時
対象 区内在住・在勤の方、25名
講師 山名哲郎(JCHO山手メディカル

センター大腸・肛門外科医師)
申込み 2月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231

猫の去勢・不妊手術費助成

●令和4年度の申請は2月28日まで
2月28日(火)までに受け付けた申請にかかる手術費助成の有効期限は3月31日(金)です。有効期限が過ぎた助成承認書は4月以降使えなくなりますので、ご注意ください。
※必ず手術実施前に申請してください。
※令和5年度の申請は4月3日(月)から受け付けます。
問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148



特定個人情報保護評価書を公表しています

新型コロナ予防接種証明書のコンビニエンスストア等での交付に伴い、特定個人情報保護評価書の内容を変更し、公表しています。
閲覧期間 3月15日(火)まで
閲覧場所 保健予防課(第2分庁舎分館1階)・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・

区立図書館
※新宿区ホームページでも閲覧できます。
評価書の内容 特定個人情報(マイナンバーを含む個人情報)を取り扱う際に想定されるリスクほか
問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種対策室(第2分庁舎分館分室5階) ☎(3208)2222

人材募集

募集

スポーツ環境会議区民委員

対象 2月1日現在、区内在住・在勤・在学または区内で活動している18歳以上、2名
任期 4月1日から2年間
報酬 会議(年3回程度、1回2時間程度)に出席の都度、9,000円
選考 作文
申込み [新宿における運動・スポーツ環境のあり方]がテーマの作文(800字程度)に住所・氏名・年齢・電話番号・職業(区内在住でない方は勤務先・学校・活動団体の名称と所在地)・スポーツ歴を記入し、3月6日(月)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。
問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4358

区民のひろば

※費用・固間合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。
問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・㊟(5272)5500
★サークル紹介・会員募集★
合唱 月2回土曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。
入会金 1,200円・月1,200円。
サンクトゥス童謡合唱団・若本 ☎(3352)5498
ジャズボーカル 月2回木曜日午後3時30分～4時30分、新宿三丁目で。月4,000円・スタジオ代は別途月1,000円。㊟ジャズボーカルサークルFun notes ☎070(5072)9394

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み
※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。※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。
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)