

ささえーる 中落合の講座

①認知症予防説明会

講座②③に参加を希望する方は、本説明会の受講が必要です。

日時 4月14日(金)午前9時30分～11時30分

対象 区内在住の50歳以上、40名

内容 最新研究からの報告「なぜ、絵本の読み聞かせと囲碁で脳と地域を活性化なのか?」、専門家による読み聞かせの実演、囲碁の体験会

②囲碁で認知症予防と世代間交流～囲碁超入門講座

認知症予防のための囲碁実践講座です。



日時 4月21日～7月28日(5月5日を除く)の金曜日午前10時～11時30分、全14回

対象 ①を受講した、区内在住の50歳以上の囲碁未経験者、12名

③シニアの絵本読み聞かせ講座

認知症予防のための絵本読み聞かせの実践講座です。



日時 4月21日～7月28日(5月5日を除く)の金曜日(5月5日を除く)午前9時30分～11時30分、全14回

対象 ①を受講した、区内在住の50歳以上、24名

……<①②③共通>……

申込み ▶①は4月7日(金)までに電話で問合せ先へ。▶②③は①の説明会終了後、会場で申し込みを受け付けます。応募者多数の場合は抽選。

※②③は、4月21日(金)と7月28日(金)に健康調査、全日程修了後にフォローアップ講座があります。

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

①男性向けアンチエイジング講演会

日時 4月17日(月)午後2時～3時45分
会場 牛込笹笠地域センター(笹笠町15)

対象 区内在住の方、40名

内容 加齢と男性ホルモンの関係、いつまでも若々しくいるためにできること

講師 松下一仁(右写真、順天堂大学医学部泌尿器科学講座准教授)



②人生100年時代、これからはおもしろい!退職後の生き方塾

日時 5月10日・17日・24日、6月7日・14日・21日の水曜日午前9時30分～11時30分、全6回

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 区内在住のおおむね55歳以上、20名

内容 定年後の時間を充実させる

ための健康・教養・社会貢献を考える

講師 NPO法人男女共同参画おおた

③男の筋力アップ講座

「ダンディエクササイズ」

日時 5月11日～8月10日の木曜日午後1時～3時、全14回(うち4回は会場で自主活動)

会場 ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)

対象 区内在住の男性、9名

内容 筋力アップのトレーニング

講師 郷間正典(介護予防主任運動指導員)

……<①②③共通>……

申込み ▶①は4月4日(火)まで、▶②③は4月24日(月)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 ささえーる 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

宝塚大学の学生が制作した 健康づくりポスターを展示しています

地域連携の取り組みの一環で、宝塚大学東京メディア芸術学部1年生の皆さんが制作した健康づくりがテーマのポスターを展示しています。

※区と同学部は、平成29年に区民の健康づくりの推進を目的に協定を締結し、相互に協力した取り組みを行っています。

▶同展示ポスター

展示期間 3月24日(金)まで

会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

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



子ども医療費助成の対象年齢を拡大します

4月から高校生等への医療費を助成します

対象 新宿区に住民登録があり、15歳に達する日以後の最初の3月31日を経過し、18歳に達する日以後の最初の3月31日までにある、日本の健康保険制度に加入しているお子さん

助成範囲 令和5年4月1日以降の保険診療の自己負担分・食事療養標準負担額 ※所得制限はありません。

◆高校生等医療証(マル青)を3月17日に発送します

3月中に届かない場合はお問い合わせください。

発送対象 ▶平成19年4月2日～20年4月1日生まれ(新高校1年生相当年齢の方)で子ども医療証をお持ちの方(申請不要)

▶平成17年4月2日～19年4月1日生まれ(新高校2・3年生相当年齢の方)で2月15日までに申請した方

※新高校2・3年生相当年齢の方は、下記のとおり申請が必要です。申請は随時受け付けています。 ▲高校生等医療証(マル青)



●申請がお済みではない方はお早めに申請を

申請方法 所定の申請書を郵送または直接、問合せ先・特別出張所へ。申請書は新宿区ホームページから取り出せます。マイナポータルでの申請方法等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。





問合せ 子ども家庭課子ども医療・手当係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4546

高遠城址公園さくら祭り2023を開催



友好提携都市・長野県伊那市の高遠城址公園は「天下第一の桜」と呼ばれ、「日本さくら名所100選」に選ばれています。園内には、約1,500本のタカトオコヒガンザクラ(※)があり、満開時には一面ピンク色の景色が広がります。



※ソメイヨシノより小ぶりで赤みが強い花が特徴の桜です。

会場 高遠城址公園(長野県伊那市高遠町東高遠)

公園入園料 ▶高校生以上は500円(20名以上の団体は1名400円)

▶小・中学生は250円(20名以上の団体は1名200円)

▶未就学児は無料

駐車料金 ▶普通車…1,000円、▶2輪車…500円

アクセス ▶自動車…中央自動車道諏訪インターから国道152号で50分または小黒川スマートインターから伊那市街地経由で25分

▶鉄道…新宿駅からJR中央本線・飯田線で伊那市駅へ約3時間30分、徒歩2分で伊那バスターミナル(★)へ

▶高速バス…バスタ新宿から約3時間25分で伊那バスターミナル(★)へ

★伊那バスターミナルからJRバスで高遠駅へ25分、高遠駅から徒歩20分(循環バスあり)

問合せ ▶伊那市観光協会(伊那市役所内) ☎0265(96)8100

▶伊那市高遠町観光案内所 ☎0265(94)1745

HP <https://takato-inacity.jp/2023/>

※新宿区と伊那市の交流については、区文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069へ。





▲開花情報等詳しくはこちら