

秋の文化体験プログラム参加者募集

イベント

対象 16歳以上の方
 費用 各プログラム1回につき100円(保険料等)
 申込み はがきかファックスに6面記入例のほかプログラム名(①～⑥の別)・②以外は希望日時を記入し、10月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。
 問合せ 文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500



作成した朱印帳



雅楽の体験

プログラム	日時	定員	会場	内容
①友禅染～半襟の彩色(染色～手描友禅)	▶11月12日(日)午後1時～5時 ▶11月13日(月)午後1時～5時	各日15名	東京手描友禅工房 協美(下落合4-6-17)	数種類の中から絵柄を選んで彩色を施し、オリジナルの「半襟(はんえり)」を作成
②御朱印帳を作ろう!	11月18日(土)午後1時～4時	20名	櫻町地域センター(早稲田町85)	糊入れ、表紙貼り等朱印帳作りを体験
③雅楽～千年の響きに触れる	11月20日(月)▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6-12-30)	「越天楽」ほか、代表的な曲の鑑賞や打楽器や舞の体験
④テーブルセンター更紗型染め体験	11月22日(水)▶午前9時30分～12時 ▶午後1時30分～4時	各回20名	染の里おちあい(上落合2-3-6)	14枚の型紙を使用して、深みのある配色で更紗柄のテーブルセンターを染める体験
⑤お箏を弾いてみましょう	11月27日(月)▶午後3時～5時 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6-12-30)	弾き方の基礎と、「さくらさくら」の演奏体験
⑥はじめての篠笛	11月30日(木)▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時	各回15名	芸能花伝舎(西新宿6-12-30)	お祭りや歌舞伎音楽で使用される篠笛で日本の伝統音楽と嗜みを体験

糖尿病予防啓発イベント

けんこうマルシェ

イベント

日時・対象・内容 11月11日(出)▶①午後1時～2時30分…講演「糖尿病発症予防のために、できること・できないこと」(講師は山下滋雄/JCHO東京山手メディカルセンター糖尿病・内分泌科部長(右写真))/40名
 ▶②午前10時10分から・午前10時50分から・午前11時30分から(各回30分程度)…親子ふれあいフィットネス(講師は加藤有里/健康運動指導士(右下写真))/3歳～未就学児のお子さんと保護者、36組
 ▶③午前10時10分～午後2時30分…ヘモグロビンA1c測定/糖尿病で治療中の方を除く18歳以上、70名
 ▶④午前10時～午後2時…こどもやぐざいしたいけん/5歳～小学生、28名(保護者同伴)
 ▶⑤各時間はお問い合わせください…アルコール体質判定、野菜計量、噛むカムチェック、こどもおたのしみコーナー、歯科相談、パンの出張販売ほか
 申込み ▶①～④は10月10日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。▶⑤は当日直接、会場へ。
 会場・問合せ 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026



HPで詳しく



ささえーる 薬王寺の講座

講座

①家族新聞を作ってみよう
 日時 11月10日(金)・24日(金)、12月1日(金)午後1時～3時、全3回
 会場 ささえーる 中落合(中落合1-7-1)
 対象 区内在住・在学・在勤の方、5名
 ②コグニサイズ
 日時 11月10日～令和6年1月5日の金曜日(12月29日を除く)午前10時～12時、全8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 区内在住で同講座を初めて受講する方、10名
 ……<①②共通>…
 申込み 10月24日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選(①は初めて受講する方優先)。
 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)

交通規制にご理解・ご協力を

東京レガシーハーフマラソン2023

●10月15日の開催に合わせて交通規制が行われます
 当日出かける場合は、事前に規制区間や規制時間(下表)などをご確認ください。

●区内の主な交通規制

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間
日本青年館前⇨仙寿院	新宿区道・外苑西通り	午前8時30分～午後1時
仙寿院⇨東京体育館	外苑西通り	午前7時20分～午後1時
東京体育館⇨四谷四丁目		
四谷四丁目⇨市谷見附	外苑西通り・靖国通り	午前7時20分～午後0時40分
市谷見附⇨飯田橋	外堀通り	午前7時20分～午後0時30分
飯田橋⇨水道橋		

●区内の首都高速道路出入口の規制

首都高速道路出入口	規制時間
4号新宿線 外苑入口 下り	午前7時20分～10時30分
5号池袋線 飯田橋出口 上り	午前7時20分～午後0時30分

※詳しくは、同大会ホームページ(<https://legacyhalf.tokyo>)をご覧ください。
 問合せ マラソングランドチャンピオンシップ東京レガシーハーフマラソン2023交通規制お問い合わせ窓口 ☎(6706)2441

11月1日～令和7年9月30日

新宿文化センターの休館

改修工事のため、上記期間中同館(新宿6-14-1)は休館します(休館期間に変更する場合あり)。館内事務所は、12月中旬に仮事務所に移転します。
 休館中の事務所営業時間 月～金曜日午前9時～午後5時
 仮事務所の所在地 新宿5-18-14、新宿北西ビル2階
 ※仮事務所への移転日は確定次第、新宿文化センターホームページ(<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/>)等でご案内します。
 問合せ ▶施設の利用…同館 ☎(3350)1141
 ▶工事…文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069

図書館のイベント情報

区立図書館 HPで発信

●一般対象 ※()内は開催日です。
 北新宿図書館 ☎(3365)4755
 ▶北新宿寄席(10/28)
 四谷図書館 ☎(3341)0095
 ▶調べもの応援講座(10/29)
 下落合図書館 ☎(3368)6100
 ▶漱石さんぼ第五弾(10/29)

●子ども対象
 角筈図書館 ☎(5371)0010
 ▶ハロウィンおはなし会(10/22)
 ▶おひざにおいでつのはず絵本講座(10/29)
 下落合図書館
 ▶親子であそぼう!わらべうた♪(10/26)
 中町図書館 ☎(3267)3121
 ▶英語絵本のおはなし会(10/28)
 北新宿図書館
 ▶ハロウィンスペシャルおはなし会(10/29)

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

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500
 ★催し・講座★
 ◆日視連フェスティバル2023 10月21日(出)午前10時～午後4時、日本視覚障害者センター(西早稲田2)で。点字印刷体験・点字図書館見学・プログラミング講座ほか。▼無料。
 ◆当日直接、会場へ。◆月～金曜日午前9時～午後5時に日本視覚障害者団体連合・事業部 ☎(3200)0011(ガイダンス1番)・FAX(3200)7755・jigyuu@jfb.jp
 ◆きなこコーラス発表会 11月5日(日)午後1時～4時、牛込笹笹地域センターで。▼無料。◆当日直接、会場へ。◆きなこコーラス・金田 ☎080(5487)0762
 ◆マンション大規模修繕セミナー 11月11日(出)午後1時～5時、安与ホール(新宿3)で。マンションにお住まいの方対象。▼無料。◆11月10日(金)までに電話か電子メールで。先着50名。
 ◆マンション大規模修繕協議会 ☎0120(068)430・mansyon@syuzenkyogikai.jp
 ◆講演「神田川流域の地形と歴史、災害」 11月20日(月)午後2時～4時、角筈区民ホールで。講師は久保純子(早稲田大学地理学教授)。▼無料。◆11月18日(出)までに電子メールで。先着150名。◆東京下水道設備協会・中西 nakanishi@setsubikyoku.or.jp

こども・教育

ホームスタート訪問ボランティア養成講座

「ホームスタート」は、養成講座を受けた地域の子育て経験者が妊娠中や未就学児のお子さんがある家庭を訪問し、子育てをサポートするボランティア活動です。詳しくは、問合せ先ホームページ(https://www.futaba-yuka.or.jp/int_nyuu/hutaba/homestart/)をご覧ください。
 日時 11月10日～令和6年1月19日の金曜日(12月15日・29日、令和6年1月5日を除く)午前10時～午後4時、全8回
 対象 子育て経験があり、講座全日程・ボランティア活動に参加できる方、9名
 申込み 10月10日(火)～11月2日(木)に電話かファックス・電子メール(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
 会場・問合せ 地域子育て支援センター二葉(南元町4) ☎(5363)2170・FAX(3359)4596・homestart@futaba-yuka.or.jp

親子の絆づくり「赤ちゃんが来た!」

日時 11月17日～12月8日の金曜日午前10時～12時、全4回
 対象 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、8組
 内容 育児の知識や親の役割
 費用 1,100円(テキスト代)
 申込み 10月10日(火)～11月7日(日)(日曜日、祝日を除く)に電話かファックス(6面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。
 会場・問合せ 中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24) ☎(3952)7751・FAX(3952)7164

全世代向けの多彩なイベント

初心者ゲートボール教室
 動きやすい服装でおいでください。
 日時・会場 ▶10月11日(火)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)・23日(月)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)。
 ▶10月15日(日)・22日(日)・29日(日)午前

若松ふれあいまつり～笑顔いっぱい!

会場に自転車置き場はありません。
 日時 10月22日(日)午前10時30分～午後3時
 内容 ふれあい縁日・喫茶ふれあい・花苗無料配布・野菜販売・手作り体験ほか
 会場・問合せ 若松地域センター(若松町12-6) ☎(3209)6030

新宿NPO活動基礎講座

●非営利組織のマーケティング入門
 日時 10月26日(木)午後6時45分～8時45分
 対象・受講方法 非営利組織のソーシャルマーケティングに関心のある方・社会貢献活動をしている方ほか、60名(会場20名、オンライン40名)
 費用 1,000円(資料代等)
 申込み 10月7日(出)から電話かファックス・電子メール(6面記入例のほか受講方法を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(<https://snpnet.net>)からも申し込みます。
 会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・FAX(5386)1318・hiroba@snpnet.net

榎町地域センターまつり

日時 10月22日(日)午前10時～午後4時
 内容 模擬店・沼田市物産展・モルドパ共和国物産展ほか
 会場・問合せ 同センター(早稲田町85) ☎(3202)8585

ワーク・ライフ・バランスセミナー(オンライン)

●ハラスメント対策セミナー
 YouTubeでセミナーの動画(45分程度)を配信します。申込者へ動画サイトのURLをお送りします。
 配信期間 11月10日(金)～23日(水)
 対象 区内の企業経営者・管理職・従業員ほか
 申込み 所定の申込書をファックスで10月7日(出)～11月21日(火)に問合せ先へ。新宿区ホームページからも申し込みます。申込書は問合せ先・特別出張所等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 男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・FAX(3341)0740

人間国宝・名誉区民出演の演奏会に無料招待

日時 ▶①11月12日(日)午前11時30分から、▶②11月20日(月)午後6時30分から
 会場 ▶①四谷区民ホール(内藤町87)、▶②紀尾井小ホール(千代田区紀尾井町6-5)
 対象 区内在住・在勤・在学の方、▶①50

名、▶②20名
 内容 ▶①鶴賀若狭豫・新内節演奏会(出演は名誉区民・鶴賀若狭豫、鶴賀伊勢吉ほか/演目は八王子車人形、蝶花楼桃花(落語)、花柳貴比・花柳喜久寅(日本舞踊)ほか)
 ▶②山勢麻衣子演奏会(出演は名誉区民・山勢松韻、山勢麻衣子ほか/曲目は須磨の嵐・東郷子ほか)
 申込み 電話かはがき・ファックス(6面記入例のほか希望する公演名(①②の別)・希望人数(1組につき2名まで)を記入)で10月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者にチケットを11月6日(月)までに発送します。
 問合せ 総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947

ゴールボール体験会

●新宿でパラスポーツをプレーして、見て、体感しよう!
 日時 11月18日(出)午後2時30分～4時
 会場 新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)
 内容 パラリンピアンによる講話、ルー

ル説明、ボールの投げ方・守り方、ミニゲーム
 講師 高田朋枝(2008北京パラリンピック日本代表(右写真))
 申込み 11月10日(金)午後5時までに電話かファックス(6面記入例のほか、電子メールアドレス(お持ちの方)、障害のある方は競技種目を記入)で問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)からも申し込みます。
 問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



講師 斎藤環(筑波大学医学部教授)
 申込み 10月7日(出)～12月4日(月)に電話かファックス(6面記入例のほか電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(上二次元コード)。
<https://1st-step.tokyo/jump/20231209/>からも申し込みます。
 問合せ NPO法人FirstStep ☎070(6576)4633・FAX(3362)6656
 区の担当課 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

傍聴できる審議会

居住支援協議会

日時 10月18日(水)午前10時～11時30分
 会場 区役所本庁舎6階第3委員会室
 内容 住宅セーフティネット制度の活用促進ほか
 申込み 傍聴を希望する方は10月17日(火)までに電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
 問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・FAX(3204)2386

NPO主催の催し「ひきこもり」講演会

●協働推進基金一般事業助成
 日時 12月9日(出)午後2時～4時30分
 会場 四谷地域センター(内藤町87)
 対象 区内在住・在勤・在学の方、100名
 費用 1,000円(資料代等)