

元気な高齢者向け介護予防教室

令和8年1月～3月の参加者を募集

会場定内下表のとおり。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分、各全9回(祝日を除く)

対区内在住の65歳以上(健康状態により参加をお断りする場合あり) 費1回100円

申はがき(1人1枚)に4面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、11月14日(金)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、初めて参加する方を優先して抽選し、結果は全員に11月26日(水)ごろお知らせします。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

図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

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 初回の日程	定員
シニア脳活 トレーニング教室 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 令和8年1月13日	15名
	2	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	水曜日・午後 1月7日	15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、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	水曜日・午後 1月7日	20名
	4	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 1月13日	20名
	5	上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	木曜日・午前 1月8日	15名
	6	高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 1月9日	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、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者 在宅サービスセンター (細工町1-3)	火曜日・午前 1月13日	7名
	8		木曜日・午前 1月8日	7名
	9	ささえーる 中落合 (中落合1-7-1)	火曜日・午前 1月13日	14名
	10	東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	火曜日・午前 1月13日	15名
	11	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	金曜日・午前 1月9日	20名
	12	戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	金曜日・午後 1月9日	25名

シルバー人材センターの

パソコン教室(Windows11)

回図下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～12時、午後クラスは午後1時～3時30分、各全2回

対区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス5名

費5,000円(別途テキスト代▶①～⑬は500円、▶⑭⑮は1,000円が必要)

申はがきかファックスに4面記入例のほか受付番号(①～⑮の別)を記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は全員に11月30日(日)までに郵送でお知らせします。定員に満たない場合は締め切り後も受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

教室名	主な内容	日程	クラス	受付番号
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成	12月1日(月)・8日(月) 令和8年 1月7日(水)・14日(水)	午前	①
			午後	②
			午前	③
			午後	④
ワード活用A	アート機能を使った文書作成	12月11日(水)・18日(水) 1月16日(金)・23日(金)	午前	⑤
ワード活用B	ワードの表作成機能を使った文書作成	12月15日(月)・22日(月) 1月19日(月)・26日(月)	午前	⑦
			午後	⑧
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方 表作成	12月2日(水)・9日(水) 1月6日(水)・13日(水)	午前	⑨
			午後	⑩
			午前	⑪
			午後	⑫
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	12月11日(水)・18日(水) 1月16日(金)・23日(金)	午後	⑬
エクセル活用B	データベース操作 (データの並べ替え・抽出)	12月15日(月)・22日(月) 1月19日(月)・26日(月)	午後	⑮
			午前	⑯
Windows11 とネット	Windows11の基礎 (検索・生成AI等)	12月10日(水)・17日(水) 1月8日(水)・15日(水)	午前	⑰
			午後	⑱

場図同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288

新たな区指定文化財2件・区地域文化財2件が決定

区では、次のとおり新たに指定文化財2件、地域文化財2件を決定しました。今回の指定・認定で区指定文化財は135件、区登録文化財は57件、区地域文化財は52件になりました。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。

図文化観光課文化資源係 ☎(5273)4126



9月5日付で区指定文化財が2件決定、指定されました



●指定史跡
栗本丹洲の墓(若葉2-3、日宗寺)
江戸時代後期に活躍した奥医師で本草学者の栗本丹洲(1756年～1834年)の墓です。画技を生かして多くの図譜を作成し、日本初の昆虫図譜「千蟲譜」等は収載数と正確さから高く評価され、幕末の本草学隆盛に大きな影響を与えました。

●指定有形民俗文化財

諏訪神社の絵馬等奉納物(高田馬場1-12-6、諏訪神社)

同神社に伝わる寛政6年(1794年)～昭和28年(1953年)の絵馬等奉納物61点です。時代性と地域性を反映した特色がみられ、地域の人々と同神社の結びつきを示す重要な資料です(通常非公開)。



8月15日付で区地域文化財2件が決定、認定されました

●地域文化財(歴史分野、生活分野)

慶應義塾大学食養研究所跡(信濃町35、慶應義塾大学病院)
同研究所は、大正15年(1926年)に当時の人口・食糧問題の解決や患者の食事療法の研究を目的に、同大学医学部に設置されました。栄養増進、食事療法、ビタミン学の研究が行われ、特に脚気の原因究明と食事療法で成果をあげました。平成2年(1990年)に廃止となり、64年の歴史に幕を閉じました。



●地域文化財(都市・産業分野、文化・芸術分野)

梅屋庄吉旧居跡(エム・パター大久保撮影所跡)(百人町2-23-27、学生の家)

日本映画界草創期に活躍した実業家・梅屋庄吉(1868年～1934年)が、明治42年(1909年)から昭和9年(1934年)に亡くなるまで暮らした旧居跡です。梅屋は明治39年(1906年)に映画会社エム・パター商會を設立し、映画界を牽引しました。この地では、当時日本へ亡命中だった孫文の支援も行いました。

