10月・11月の区民保養施設

●10月1日㈬～11月30日㈰宿泊分
区民保養所（箱根つつじ荘）
区民健康村（グリーンヒル八ヶ岳）

●**受付窓口**
日通旅行ビジネスサービス㈱新宿区役所内営業所（区役所第1分庁舎地下2階）
【受付専用電話】☎（5273）3881
【受付日時】月～金曜日（祝日等を除く）午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日等は、日通旅行ビジネスサービス㈱☎（6826）7474（午前10時～午後6時）へ。

●**抽選申込資格**
区内在住の方

●**抽選申込方法・受付期間**
専用往復はがき…7月25日㈮～8月11日㈪（必着）
専用往復はがきに必要事項を記入し、往信・返信はがきの両方に必ず切手をはって、受付期間内に申し込んでください。専用往復はがきは、受付窓口・特別出張所で配布しています。1回の抽選に1グループ各施設1枚限り有効です。
※次のようなはがきは無効です。無効の場合は「落選者優先受付」に参加できません。
▼往信・返信はがきに切手をはっていないもの、▼申込受付期間以外に到着したもの、▼同施設に同名義で2枚以上申し込んだもの、▼専用はがき以外のもの、▼必要事項に記入漏れがあるもの

●**休館日**
◆箱根つつじ荘…10月22日㈬・11月12日㈬
◆グリーンヒル八ヶ岳…10月7日㈫～8日㈬

●**抽選結果**
当落にかかわらず、返信はがきで抽選結果をお知らせします。8月27日㈬までに結果通知が届かない場合は、受付窓口までお問い合わせください。
※予約の権利譲渡はできません。
※抽選で当選した方は、区民以外の方への代表者変更はできません。

●**10月分・11月分空き室申し込み**
抽選後の空き室は、「落選者」「区民（当選者を含む）」「一般」の順に予約を受け付けます。受付開始日は次のとおりです。
▼落選者優先受付…9月1日㈪から
▼区民優先受付…9月5日㈮から
▼一般受付…9月10日㈬から
※落選者優先受付は、受付開始日から先着順で受け付けます。落選はがきをお持ちの上、受付窓口においでください。
※受付初日以降、しばらくの間は受付窓口・電話とも大変混雑します。
※空き室情報は、受付窓口・特別出張所で確認できるほか、日通旅行ビジネスサービス㈱ホームページ（HP http://www.nbs-tokyo.co.jp）でもご覧いただけます。

●**施設利用当日**
受付窓口で発行する予約案内書を、利用当日現地にお持ちください。抽選で予約が確定した方は、結果通知（当選はがき）が予約案内書になります。

●**利用料金の支払い**
料金は、利用当日現地でお支払いいただくか、事前に銀行振り込みをしてください。
※利用料金には各種割引制度があります。
※箱根つつじ荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行しています。予約案内書をお持ちの上、受付窓口においでください。
【問合せ】**生涯学習コミュニティ課コミュニティ推進係**（本庁舎1階）☎（5273）4127へ。

施設

新宿文化センター休館日の変更
施設管理のため変更します。
【休館日】11月10日㈪（11日㈫は開館）
【問合せ】㈶**新宿文化・国際交流財団**☎（3350）1141へ。

しんじゅく情報局

ファミリー・アウトドア・プログラム夏編

●**区連携事業**
【日程】8月23日㈯～24日㈰（雨天実施）
【会場】甲斐の国大和自然学校（山梨県甲州市大和町田野116）。現地集合・解散
【対象】区内在住・在勤の子ども（幼児～中学生）と保護者、30組
【内容】魚のつかみ獲り・アウトドアクッキング・手づくり肝試しなどの参加型プログラム
【費用】大人5千円、小・中学生4千円、幼児3千円（宿泊・食事・指導・保険料など）
【主催・申込み】往復はがきか電子メールに催し名、参加者全員の住所・氏名・電話番号・性別・年齢・現地までの交通手段、子どもの学校名を記入し、8月8日（必着）までに**ファミリー・アウトドア実行委員会・加藤**（〒162・0053原町3―89）☎（3359）6032・EM fop@wa-ha.comへ。応募者多数の場合は抽選。

落合サマーフェスタ2008

●**水再生センターで遊ぼう！**
【日時】8月7日㈭午前10時～午後3時（小雨実施）
【内容】下水道施設の見学・微生物の観察・体験コーナー・苗木のプレゼントほか
【費用】無料
【会場・問合せ】**東京都下水道局落合水再生センター**（上落合1―2―40）☎（3366）6970へ。

四谷ひろばの催し

●**9月の「パソコン教室」**
【日時・内容】▼Aコース「はじめてのパソコン」…9月1日～29日の月曜日（15日を除く）、▼Bコース「はじめてのインターネットと電子メール」…9月2日～30日の火曜日（23日を除く）。いずれも午後2時～4時
【会場】四谷ひろば（四谷4―20）
【対象】区内在住で、Aコースはパソコンが初めての方、Bコースは日本語入力ができる方、各コース18名
【費用】5千円。ほかにテキスト代千円（各コース共通）
【申込み】往復はがきに記載例（3面参照）のほか、開催月（9月）・コース（A・Bの別）を記入し、8月15日（必着）までに四谷ひろば「パソコン教室」係（〒160・0004四谷4―20）へ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】**四谷ひろば運営協議会・香村**☎090（5195）9153（午後5時～10時）へ。

●**染め遊びくらぶ～夏休み「親子オリジナルTシャツ作り」教室**
【日時】8月16日㈯午前10時～12時
【会場】CCAAアートプラザ図工室（四谷4―20、四谷ひろば内）
【費用】大人千500円、子ども千円（小学3年生以下は保護者同伴）
【持ち物】古い洗面用タオル、模様を染めるTシャツ各1枚（新品でなくても可）
【申込み】往復はがきかファックス（記載例（3面参照）のとおり記入）で、8月8日（必着）までにNPO法人市民の芸術活動推進委員会（〒160・0004四谷4―20、四谷ひろば内）☎（3359）3413・FAX（3354）2708へ。先着20名。
【問合せ】**染め遊びくらぶ・藤木**（3341）1649へ。

区民講座・日本語教師入門講座

●**「あいうえお」から始めよう！**
【日時】▼①8月4日㈪・6日㈬、▼②20日㈬・27日㈬、いずれも午後7時～8時30分
【対象】外国人に日本語を教えてみたい方、各回20名
【内容】外国人に日本語だけで日本語を教える方法を学習
【費用】1日千円（資料代）
【会場・申込み】電話で開催日の2日前までに**NPO法人全国日本語教師会・小木**（新宿1―4―13、溝呂木第2ビル3階）☎（3352）5480へ。先着順。

リハビリ・栄養・歯科のアドバイスをご自宅で受けてみませんか？

「健康のことで相談したいが外出できない」「本人を連れて受診や相談をするのは大変」などと悩んでいませんか。健康で質の高い生活を支援するため、保健センターの専門職員がご自宅を訪問し、解決のお手伝いをします。

◎リハビリテーションの相談は理学療法士・作業療法士に
「転びやすい」「リハビリの計画を作ってほしい」「介助しやすい方法を知りたい」などの方に、家庭でのリハビリの方法等をお教えします。
【各保健センターの8月の訪問日時】
▶牛込…8月18日㈪・25日㈪、▶四谷…7日㈭・21日㈭、▶西新宿…6日㈬・25日㈪、▶落合…8日㈮・22日㈮、時間はいずれも午後1時30分～3時30分の間。予約時にご相談ください。
※9月以降の日程は、毎月25日号の「広報しんじゅく（保健だより）」でお知らせします。

◎栄養の相談は管理栄養士に
「医師から食事に気を付けるように言われたが、どんな料理を作ったらよいか分からない」「栄養管理に困っている」などの方に、その方に合った食事を一緒に考えます。申し込みは随時受け付けています。

◎歯やお口の相談は歯科衛生士に
「寝たきりで歯をしばらく診てもらっていない」「飲み込みや「むせ」が気になる」「歯磨きが上手にできない」などの方に、歯やお口の状態を診て、歯磨きの方法や歯科受診の相談に応じます。申し込みは随時受け付けています。

……<以下共通>……
【対象】区内在住の方
【費用】無料
【申込み】電話でお近くの**保健センター**（連絡先は7面参照）へ。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

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・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。**
【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**女性のための市民講座「うつみ宮土理の“美と健康の秘訣をお教えします！”」** 9月25日㈭午後7時～9時（6時45分から受け付け）、四谷区民ホールで。¥1,000円。申電話で8月29日㈮までに問い合わせの上、往復はがきで申し込み。問NPO法人国際健康美学会・高山☎（5652）5888

◆**親子藍染め体験教室** 8月23日㈯、午前10時30分～午後0時30分または午後1時30分～3時30分、誠和高田馬場教室（下落合1）で。輪ゴムや割りばしを使って模様を作り、藍染を体験。小学生対象。¥630円（材料費）。申電話で8月20日㈬まで。各先着20名。問平林☎（3364）2113

◆**第3回聖母ふれあい保健室** 8月9日㈯午後1時30分～4時、聖母病院（中落合2）で。看護士による「脱水の話」と健康相談。¥無料。申当日直接、会場へ。問月～金曜日の午前10時～午後5時に聖母病院看護部長室☎（3951）1438

★サークル紹介・会員募集★

◆**社交ダンス** 毎月4回金曜日午後8時～9時、大久保地域センターで。プロの講師が指導。¥月5,000円。問パピヨン・吉田☎（3341）5355

◆**障害者の散策・カラオケ** 毎月1回日曜日、都内近郊で。45歳までの障害者および賛同者の方対象。¥月500円。問一歩の会・斉藤☎090（1213）4660

◆**絵手紙** 毎月第2・第4火曜日、午後1時30分～3時30分、元気館で。男性歓迎。¥1回1,000円。初回のみ200円。問楽しい絵手紙たんぽぽの会・新藤☎（3209）5319

◆**太極拳** 毎週金曜日午後6時30分～8時30分、住吉町生涯学習館で。¥月3,000円。問新宿水江会・玉井☎（3499）4169

◆**華道（池坊）** 毎月第2・第4月曜日午後1時～3時30分、高田馬場第二ことぶき館で。華道を通じて親睦をはかる。60歳以上の方対象。¥月3,400円。問土葉会・千葉☎（3951）1774

◆**鎌倉彫** 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時、赤城生涯学習館で。¥月3,000円・3か月10,000円。問七彫会・小溝☎（3377）5829