

- 2面 長寿(後期高齢者)医療制度・国保保険料の年金引落とし開始
- 3面 21年度に小学校へ入学する方へ
- 4面 新宿 食育とエコの祭2008
- 5面 特集「すてないで」
- 6面 無料健康診査(11月分)
- 8面 特集「しんじゅく多文化共生プラザ」



しんじゅくコール
☎ (3209) 9999

(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

発行 新宿区 編集 区政情報課(毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/
携帯電話版 http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/mobile/index_mobile.html



携帯電話用
二次元コード

| 日程 | 内容 |
|------------|--|
| ①11月4日(火) | はじめまして。 わたしはこんな特技を持っています 自己紹介とチーム分け |
| ②11月11日(火) | チームに分かれて講座の企画づくり スペシャルゲストの「得々トーク」あり ▶四谷ひろばの設立にかかわった「イキイキ体験談」、▶セミナー仲間と勝ち取った「補助金500万円ストーリー」、▶知ってトクする!地域活動サポート体制紹介 |
| ③11月18日(火) | |
| ④11月25日(火) | |
| ⑤12月6日(土) | 完成した講座のデモンストレーション ～地域での活躍の場を目指して(模擬講座発表会) |

●模擬講座発表会にご参加を

Aのセミナーで企画する模擬講座に、受講生として参加しませんか。

【日時】12月6日(土)午後1時30分～4時30分

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、四谷ひろば(四谷4-20)へ。

A 自ら創る活躍の場

地域のつなぐ まちの講座づくり チャレンジセミナー

趣味・経験・特技を生かして、地域での活躍の場(まちの講座)を企画し、模擬講座で発表を行います。豊富な技術と経験を発揮してみませんか。

【日時・内容】左表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～3時30分(⑤は4時30分まで)

【会場】①は新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、②～⑤は四谷ひろば(四谷4-20)

【対象】区内在住・在勤で地域での活動を希望し、全回出席できる方、20名

【コーディネーター】辻利夫(NPO法人まちぼっと)

【費用】無料

受講の申込み

はがきかファックス(3面参照)のほか希望講座(A・Bの別)、Aの講座は趣味または特技を記入し、10月20日(必着)までに生涯学習コミュニケーション推進係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4127へ。応募者多数の場合は抽選。

| 日程 | 内容 |
|-----------|---|
| 11月13日(木) | 自分を元気にするメイク術 ～あの「かづきマジック」を体験 血流マッサージからファンデーションまでを完全マスター 【講師】かづきれいこメイクスタジオ |
| 11月20日(木) | カラダ・しなやか・リラックスヨガ ～体と心のコリをほぐす ヨガを通して体の声を聞き、体調のバランスを整える 【講師】ダンワールドブレインヨガ(区生涯学習指導者・支援者バンク登録団体) |
| 11月27日(木) | ココロほっとコミュニケーション術 ～YESの気持ちが元気の素 リラックスして人と関わる楽しさを、ゲームなどで再認識 【講師】絹川友梨(インプロワークス代表) |
| 12月4日(木) | 聞いて!話して!ティーパーティー ～ネクストステージを元気にスタート 「キレイ」と「元気」を手に入れたあなたの明日をコーディネーターが応援! 【コーディネーター】谷川一美(プロフェッショナルコーチ) |

B あなたのキレイがもっと光る!

40代からの健康美人セミナー

40代からの人生をより輝いて生きるために、心と体の「キレイ」と「元気」を手に入れる講座です。それぞれの達人から秘訣を学び、体験して、自分らしさを磨きます。

【日時・内容】左表のとおり。時間はいずれも午後2時～4時

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

【対象】区内在住・在勤の40歳代～50歳代の女性で全回出席できる方、30名

【費用】無料

地域人財塾 「新宿力」パワーアップ講座

目指せ 行列のできる講座

受講者募集

地域人財塾は、たくさんの方に地域活動へ参加していただくためのきっかけ作りと、「新宿力」の源である地域の皆さんのパワーアップを目指して、皆さんとともに学び・作る講座です。7月の「行列のできる講座とチラシの作り」に参加し、魅力ある講座のつくり方を熱心

に学んだ第1期塾生20名の皆さんが、今回募集する2つの講座を実際に企画・運営します。ぜひ、ご参加ください。

【問合せ】生涯学習コミュニケーション推進係(本庁舎1階) ☎(5273)4127



講座の企画に取り組む第1期塾生の皆さん(8月の「新宿力」パワーアップ講座で)

秋の文化体験プログラム

参加者募集

文化芸術や伝統芸能を、大人も子どもも気軽に体験できる多彩なプログラムを用意しました。芸術の秋、日本と海外の伝統文化に触れてみませんか。

【日時・会場・対象・内容】右表のとおり ※プログラムの体験時間は1時間30分(「手描友禅」は3時間)程度

【費用】1つのプログラムにつき100円(保険料等)

【申込み】はがきかファックス(催し名・プログラム名・希望日時・住所・氏名・電話番号・年齢・性別・小学生以下の場合は保護者氏名を記入)で、10月22日(必着)までに文化観光国際課文化観光国際係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4069・☎(3209)1500

昨年手描友禅の体験から▶▶



へ。応募者多数の場合は抽選。定員に満たないプログラムは、締切日以降も随時募集します。

| プログラム | 日時 | 会場 | 対象・定員 | 内容 |
|----------|---|-----------------------|----------------------------------|---|
| 三味線(2日制) | ▶11月4日(火)・11日(火)、 ①午後2時から・②午後7時から ▶11月12日(水)・19日(水)、 ③午後2時から・④午後7時から | 芸能花伝舎(西新宿6-12-30) | 高校生以上の方、各10名 | 長唄の三味線を体験。初めての方もやさしく触れられる入門編です。 |
| 手描友禅 | ①11月8日(土)…「染絵」 ②11月9日(日)…「半襟」 いずれも午後1時から | 東京手描友禅工房協美(下落合4-6-17) | ①は小学4年生以上の方、15名 ②は高校生以上の方、15名 | 区の地場産業である染色業の手描友禅染に挑戦。筆や刷毛で絵を描くように染めます。 |
| カポエイラ | ①11月15日(土) 午後2時から ②11月17日(月) 午後7時から | 芸能花伝舎 | ①小学生の方、30名 ②中学生以上の方、20名 | ダンス・格闘技・音楽が融合したブラジル生まれのカポエイラをフィットネス感覚で気軽に体験。テレビ番組に出演した講師が指導します。 |
| バリ舞踊 | ①12月2日(火) ②12月9日(火) いずれも午後7時から | 芸能花伝舎 | 高校生以上の方、各20名 | しなやかに体を動かすバリの踊り。経験豊富な日本人のバリ舞踊家が教えます。 |