



牛込保健センター 弁天町50 ☎ (3260) 6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎ (3351) 5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎ (3369) 7151
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎ (3952) 7161



マタニティー
クッキング教室
●ママとおなかのベビーの元氣料理・離乳食にも大変身！
【日時】10月28日(火)午前11時

四谷ひろばの催し

●染めあそびくらぶ
【日時】11月15日(土)午前10時～12時
【内容】手染め柄の秋・冬用マフラーを柔らかなタイコットンで作る
【費用】2千円(ほかに材料費千500円)
【会場・申込み】往復はがきかファックス・電子メールに記載例(3面参照)のとおりに記入し、11月5日(必着)までにCCAARTプラザ「染めあそびくらぶ」係(〒160-0004 四谷4-20、四谷ひろば内) ☎(3354) 2708・☎ccaa420@atlabal.net。または電話で染めあそびくらぶ・藤木(3341) 1649へ。先着10名。

オノ・エーコ

「平和の鐘」展

オノ・エーコ(平和活動家・アーティスト)氏の展覧会とワークショップです。
①平和のメッセージ展覧会
【日時】10月26日～21年1月25日までの日曜日と祝日(11時～午後1時)

時～午後1時
【対象】区内在住で妊娠中の方、20名
【内容】調理実習と会食
【費用】無料
【持ち物】エプロン・三角きん
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

育児講演会

【日時】10月29日(水)午前10時～12時
【対象】区内在住で1歳未満の子どもと保護者の方、30組
【内容】「ほっと安心できる子育ての話」ガマンの日々に

月24日(休)・12月23日(休)・12月28日(日)～1月4日(日)を除く、午前10時～午後4時30分
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、学習院女子大学(戸山3-20-1)へ。展覧会チラシ(特別出張所・区立図書館で配布)またはホームページの展覧会案内(☎http://bell-of-peace.bo.jp)から入場証を印刷してお持ちください。

東京都住宅バリアフリー推進協議会講演会

【日時】10月20日(月)午後3時～4時30分
【会場】都庁都民ホール(都議会議事堂1階)
【内容】既存建物を使って豊かな居住環境を(松村秀一・東京大学大学院教授)
【申込み】電話かファックス・電子メール(住所・氏名を記入)で、10月17日(金)までに同協議会事務局 ☎(5466) 2635・☎(5466) 2476・tokyobaria@barikyuu.org。先着250名。

いじめ・虐待防止フォーラム

①第5回フォーラム
【日時】10月23日(水)午後2時～5時(1時30分開場)
【会場】若松地域センター(若松町12-16)
【内容】朗読による体験談・パネルディスカッション・無料相談
②フォーラム1周年記念シンポジウム
【日時】11月24日(休)午後6時

さようなら(萩原光/日本抱っこ法協合理事・子育てカウンセラー)
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。託児あり(先着20名)。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】11月5日(水)午後1時30分～4時
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住の15歳以上で、せき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度

【共催】新宿区
【問合せ】東京都労働相談情報センター ☎(5211) 2346へ。
【日時】11月5日(水)午後1時30分～4時
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住の15歳以上で、せき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度

若がり講座 (3日制)

●地域の仲間と元気をキープ
【日時・内容】話と実技。
①11月6日(水)予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、②13日(木)口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、③20日(水)家でできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～4時
【会場】柏木地域センター(北新宿2-3-7)
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名
【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。12月は落合第二地域センターで開催します。

落語・講談等の催し

①四谷大木戸演芸サミット
【日時】10月12日(日)午後2時から(1時30分開場)
【会場】新宿歴史博物館(三栄町22)
【出演】立川談修・三遊亭金翔・一龍齋貞寿・田辺銀冶・玉川奈々福
②浪曲冒険団
【日時】10月18日(土)午後2時30分から(2時開場)
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【出演】国本武春・玉川奈々福・春野恵子
③若手伝統芸能公演会
【日時】11月16日(日)午後4時30分から(4時開場)
【会場】四谷須賀神社(須賀町5)

【出演】古今亭菊太楼・泉水

よう(保健師)、②13日(木)口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、③20日(水)家でできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～4時
【会場】柏木地域センター(北新宿2-3-7)
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名
【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。12月は落合第二地域センターで開催します。

【日時】11月30日(日)・21年1月11日(日)・3月8日(日)、午後2時30分から(2時開場)
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【出演】神田あおい・田辺一凛(以下共通)……
【費用】①③④は前売り千500円・当日2千円。②は前売り2千500円・当日3千円。①③は60歳以上は500円・中学生以下は無料、④は3回通し券4千円
【申込み】NPO法人四谷伝統芸能振興会 ☎(3355) 2039(篝火内)へ。

9月の新宿区の人口 1日現在(増減は前月比)
総人口 313,425人 (190人減)

人口	住民登録		外国人登録	
	増減	人口	増減	人口
280,585人	20人減	32,840人	170人減	
男 140,339人	6人増	15,674人	41人減	
女 140,246人	26人減	17,166人	129人減	
世帯数 167,493世帯	66世帯増	-	-	

区民のひろば
☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

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★
◆早稲田大学体育祭「スポーツ体験教室」 11月1日(土)、早稲田キャンパス(西早稲田1)ほかで。ヨガ・太極拳・卓球・ストレッチ・柔道ほか。時間・会場等はお問い合わせを。ホームページでも紹介。☎無料。☎電話で10月15日(水)まで。☎午前10時～午後5時に早稲田大学競技スポーツセンター ☎(3203) 4351
◆講演会「食事崩壊と心の病」 10月25日(土)午後2時～4時、(勸日本カウンセリング・センター(下落合3))で。心の病を食生活から見直す。☎3,000円。☎電話で10月17日(金)まで。先着20名。☎同センター・碓井 ☎(3951) 3637
◆社交ダンス初心者講習会 10月17日～11月28日の毎週金曜日、午後1時～2時30分、若松地

域センターで。中高年対象。☎1回800円(初回無料)。☎当日直接、会場へ。☎ゆりの会・井上 ☎(3369) 3328
◆淀橋市場まつりフリーマーケット出店者募集 10月26日(日)午前9時～午後1時、同市場(北新宿4)で。☎無料。☎電話で10月15日(水)まで。抽選で30名。☎午前中に商組淀橋支所・宮尾 ☎(3371) 0990
◆大八木恭子ピアノリサイタルに区民10組20名を無料招待 10月10日(金)午後7時から、四谷区民ホールで。☎一般4,500円。新宿区民は3,500円。☎招待は電話で10月8日(水)まで。先着順。☎午前9時～12時にアカデミア・ムジカ ☎042 (676) 5024
◆早稲田奉仕園の国際理解イベント ①英語入門体験レッスン…10月7日(火)・10日(金)午前11時～12時、②韓国&ラオス写真展…10月16日(木)まで(韓国)・18日(土)～28日(火)(ラオス)、③アジアの文化体験(モンゴル相撲・テコンドー・太極拳紹介、民族衣装ファッションショー、馬頭琴&ホーミーコンサート)…11月3日(日)午後1時30分～5時、同園(西早稲田2)で。☎無料。☎①のみ事前に申し込み。☎午前9時～午後6時に同園講座部門 ☎(3205) 5403
◆公開講座「関節リウマチ治療の最新線」 11月1日(土)午後1時～3時、京王プラザホテル(西新宿2)で。患者と家族の方対象。☎無料。☎電話で10月24日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時。先着200名。☎順天堂リウマチ・膠原病研究会運営事務局 ☎(5802) 1067
★サークル紹介・会員募集★
◆英会話 隔週日曜日午前10時30分～午後0時30分(希望する方は午後2時30分まで)、角三会館(西新宿3)で。講師は英国人。☎月6,000円程度。☎エンジョイ英会話サークル・谷 ☎(3299) 6576
◆鎌倉彫 毎月第1・第3火曜日午後1時30分～4時30分、西戸山生涯学習館で。初心者歓迎。☎入会金3,000円・月3,000円。☎グループ手・賀川 ☎(3209) 2724
◆ウクレレ 毎週土曜日午後1時～3時、若松地域センターで。☎月2,500円。☎ウクレレ同好会・太田 ☎(3202) 7351
◆合唱 毎週火曜日午後6時30分～9時30分、三栄町生涯学習館で。☎入会金1,000円・月4,000円。☎新宿混声合唱団・秋山 ☎(3353) 7859
◆英語で歌うカラオケ 第1・第3火曜日クラス、第2・第4火曜日クラス、西新宿7丁目。ポップス・ジャズ・シャンソン・カンツォーネ等。☎1回2,500円。☎ユキ・イングリッシュ・カラオケ・黒田 ☎080 (3080) 0641
◆器楽練習会 毎月第2・第4日曜日午後1時～3時または1時～5時、若松地域センターで。楽器を持ち寄って合奏。☎入会金500円、午後1時～3時は1回300円、1時～5時は1回500円。☎FBCアンサンブル・伊藤 ☎090 (8495) 3135
◆かな書道 毎月第2・第4土曜日午後5時30分～9時、若松地域センターで。かなを中心に実用書まで。初心者・高齢者も歓迎。☎月2,000円。☎一峰会・佃 ☎(3351) 6809
◆シルバーアクセサリ制作(銀粘土) 月2回平日午後1時30分～7時、四谷地域センターで。時間内入退室自由。☎1回2,000円。☎銀猫舎・田島 ☎080 (2070) 4662
◆絵手紙 毎月第4火曜日午後1時30分～3時30分、エコギャラリー新宿で。☎月1,000円。☎新宿絵手紙花の会Ⅱ・横川 ☎(3375) 4638
◆太極拳 毎週水曜日午前10時～12時・木曜日午後2時～4時、榎町地域センターで。中高年の初心者歓迎。☎入会金1,000円・月1,500円。☎太極拳木陽会・井上 ☎(3341) 5516
◆気功 毎週火曜日午前10時～12時、飯田橋セントラルプラザで。☎無料。☎飯田橋気功会・菅原 ☎080 (5170) 4147
◆社交ダンス・ラテンダンス 毎週月曜日午後3時～4時30分、落合第一地域センターで。講師はA級のプロ。☎入会金1,000円・月6,000円。体験は1回1,800円。☎午前中にNYダンス倶楽部・横山 ☎080 (1112) 9382
◆社交ダンス 毎週土曜日午前10時～12時、牛込算術地域センターで。元プロが指導。初級～中級者対象。☎入会金1,000円・月3,500円。☎S S D・中山 ☎(3260) 5255