



西新宿シニア活動館の催し

②③④は区内在住の50歳以上が対象です。

- ①クリスマスコンサート
【日時】12月22日(月)午後2時～3時30分(80名)
- 【内容】アカペラコーラス、ハンドベル演奏、子どもたちの歌ほか
- ②乾燥に負けない！冬のビューティーメイクアップ講座
【日時・定員】1月6日(火)午前10時～12時(15名・女性対象)
- 【内容】肌のお手入れやメイクの方法
- ③相続の基礎と生前対策
【日時・定員】1月8日(木)午後2時～3時30分(30名)
- 【内容】遺産相続の講義と相談会
- ④歌って楽しむ
ボイストレーニング
【日時・定員】1月14日(水)午前10時～12時(30名)
- 【内容】歌うときの呼吸法、童謡・唱歌・世界の民謡合唱

【会場・申込み】①②は当日直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。③④は12月26日(金)までに電話または直接、同館へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿NPO活動基礎講座
①広報初心者のための「伝える力アップ講座」
【日時・内容】
(1) 1月16日(金)：伝える力をつけるための基礎知識、23日(金)：伝える力をアップさせるポイント
(2) 30日(金)：チラシの基礎レイアウト、2月6日(金)：チラシ作成に挑戦
いずれも午後7時～9時、全4回。(1)(2)いずれかの参加もできます。

【講師】谷浩明、こくぼひろし(いずれもNPO法人NPOコミュニケーション支援機構)

【費用】4千円(1)(2)各2千円

【日時・内容】
12月27日(土)：助成金についての基本知識、1月10日(土)：新宿区NPO活動資金助成申請書使用してのワークショップと講評、いずれも午後1時～3時、全2回

【講師】手塚明美(NPO法人藤沢市民活動推進連絡会事務局 長)

【費用】2千円(資料代ほか)

【対象】社会貢献活動を行っている方、これから始めようと思っている方、各講座20名

【会場・申込み】電話かファックス・電子メール(記載例(4面参照)のほか希望講座(①②の別)を記入)で、新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315(午前10時～午後6時)・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

新宿山ノ手七福神めぐり
【日時】1月7日(水)午前8時45分～、大久保地域センターに集合。歩行は約2時間30分

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【コース】稲荷鬼王神社(恵比寿神)→太宗寺(布袋尊)→法善寺(寿老人)→巖島神社(弁財天)→永福寺(福祿寿)→経王寺(大黒天)→善国寺(毘沙門天)

【費用】100円(保険料を含む)

【申込み】事前に電話または直接、大久保地域センター(大久保2-12-17) ☎(3209)3961へ。先着順。

【日時】①1月20日(火)午後1時～5時、②1月28日(水)2月4日(水)午後7時～9時(②は2日制)

【対象】18歳以上で、災害時の支援活動は未経験だが、講座修了後に新宿区の災害ボランティアとして登録できる方、各回30名

【内容】区の危機管理体制と被害想定、災害ボランティアセンターの設置、災害ボランティア活動の理解ほか(①②とも同じ内容)

【会場・申込み】電話で、①は1月13日(火)②は20日(火)までに新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。先着順。

社交ダンス上級講座
【日時】1月8日～3月26日の木曜日、午後6時30分～8時30分、全12回

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

【対象】ダンスの経験が5年程度の方、80名

【内容】ワルツ、ルンバ

【費用】1万千850円(保険料を含む)

【主催・申込み】往復はがきに4面記載例のほか性別・年齢・経験年数を記入し、12月22日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・今泉清隆(T169・0075高田馬場4-35-13、カルムB10) ☎(5348)2951へ。先着順。

区民バドミントン大会
●男女別団体戦
【日時】2月1日(日)午前9時～午後7時

【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【対象】区内在住・在勤の高校生以上と区バドミントン連盟会員、30名

【内容】1部～4部(4部は60歳以上と初心者)、1チーム6名以上(3ダブルス)

【費用】1チーム6千円(同連盟会員以外は1名500円を加算)

【主催・申込み】所定の申込書(新宿スポーツセンター・新宿コズミックセンター)で配布に記載の方法で費用を振り込み、封書に申込書と振込明細書(コピー可)を入れて、1月15日(必着)までに区バドミントン連盟・村上千恵子(T169・0072大久保3-1-2) ☎(3209)1882へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿トリオマツチ卓球大会
10月26日に予定していた同卓球大会が、新宿スポーツセンターの指定管理者の不手際(会場の二重予約)で中止になり、ご迷惑をお掛けしました。今回は、その代替大会として開催します。

【日時】2月11日(祝)午前9時～午後7時

【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【対象】区内在住・在勤の高校生以上、168チーム504名

【内容】1チーム3～4名の男女別団体戦。予選リーグ(ダブルスとシングル)2戦後、順位トーナメントを実施

【費用】1チーム3千600円

【主催・申込み】往復はがきに4面記載例のほかチーム全員の氏名・性別・年齢を記入し、12月22日(必着)までに新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(T160・0011若葉2-6-2) ☎(3358)6130へ。先着順。

神楽坂・坂上サロン
近隣の高齢者が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂(天来町04)に開設しています。



スポーツ

開催中

新宿中央公園イルミネーション

新宿中央公園(西新宿2-1)水の広場で、幻想的なイルミネーションが楽しめます。

【日時】12月25日(木)までの午後5時～9時

【問合せ】新宿中央公園管理事務所 ☎(3342)4509へ。

【開設日時】火曜日午前10時30分～午後1時30分(祝日を除く)。

第1火曜日正午～午後1時30分には、高齢者総合相談センターの無料出張相談があります(1月は6日)。

●1月のイベント
【日時・内容・定員】パソコンサロン：6日(火)・20日(火)午前11時～午後1時(10名)

※パソコンをお持ちください。貸し出しもあります(1回200円・予約制)。

▼歌声サロンで脳と心の健康づくり：13日(火)午前10時45分～11時45分(20名)

▼アロマケアハンドトリートメント：13日(火)午前11時30分～12時(6名)

▼介護予防体操：27日(火)午前10時45分～11時45分(20名)

▼健康麻雀：火曜日午前10時45分～午後0時45分・午後1時～3時(各回12名)

【費用】パソコンサロンは月2千円。その他は1回500円程度

【後援】新宿区

【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(4面記載例のほか希望のイベント名と日時を記入)

情報局

2015オーボエ・フェスティバルに招待
【日時】1月11日(日)午後1時～5時35分

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】区内在住の方、20名

【出演】辻功、渡辺尚洋、洗足学園音楽大学、国立音楽大学、武蔵野音楽大学、昭和音楽大学、桐朋学園大学、上野学園大学ほか

【後援】新宿区ほか

【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(4面記載例のとおり記入)で、12月27日(土)までに日本オーボエ協会オーボエフェスティバル実行委員会・高橋 ☎(6661)0850・✉(3669)1561・✉info@bridge-td.jpへ。

※一般は2千円(高校生は千円、小・中学生は500円。小・中学生、高校生の付き添いの方1名は無

区民のひろば
費用・申し込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご参加ください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆訪問看護フェスティバル
1月10日(土)午前10時～午後3時30分、都庁第一本庁舎5階大会議場で。上野千鶴子氏の講演、訪問看護就業相談ほか。
【費用】無料。【電話】12月25日(木)まで。先着500名。【公益社団法人東京都看護協会・訪問看護人材確保事業担当】 ☎(5229)1533

◆市民公開講座「さわやかシニアのためのおしこの話」
12月20日(土)午後2時～4時、JCHO東京山手メディカルセンター(百人町3)で。【費用】無料。【当日直接、会場へ。先着200名。】 【アステラス製薬(株)・今井】 ☎(5348)8944
★サークル紹介・会員募集★

◆川柳 毎月第2・第4金曜日午後5時30分～7時30分、落合第二地域センターで。初心者歓迎。【月】1,500円。【川柳けやき会・石井】 ☎(3950)0190

◆ねんど細工 毎月第1～第3火曜日午後3時15分～5時15分、落合第二地域センターで。講師の指導あり。初心者歓迎。【月】3,500円。【ねんど細工の会・石井】 ☎(3950)0190

入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(月～金曜日(祝日を除く)午前11時～午後6時)・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

2015オーボエ・フェスティバルに招待
【日時】1月11日(日)午後1時～5時35分

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】区内在住の方、20名

【出演】辻功、渡辺尚洋、洗足学園音楽大学、国立音楽大学、武蔵野音楽大学、昭和音楽大学、桐朋学園大学、上野学園大学ほか

【後援】新宿区ほか

【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(4面記載例のとおり記入)で、12月27日(土)までに日本オーボエ協会オーボエフェスティバル実行委員会・高橋 ☎(6661)0850・✉(3669)1561・✉info@bridge-td.jpへ。

※一般は2千円(高校生は千円、小・中学生は500円。小・中学生、高校生の付き添いの方1名は無

国の教育ローンの利用を
入学時や在学中にかかる費用の融資を、固定金利で利用できます。融資対象の学校と利用できる世帯の年収には要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

【対象】高校・大学等へ入学または在学する学生・生徒の保護者

【融資限度額】1名350万円

【利率】年2.25%(26年11月10日現在)

【問合せ】日本政策金融公庫「国の教育ローン」コールセンター ☎0570(008)6566へ。