

箱根つつじ荘 グリーンヒル八ヶ岳 区民保養施設の利用申し込み

【受付窓口】
日通旅行(株)新宿区役所
内営業所(本庁舎1階)
【受付専用電話】
☎(5273)3881
【受付日時】月～金曜日
午前9時～午後5時
※土日曜日、祝日等は
日通旅行(株)☎(3573)8350(午前10時
～午後6時。電話受け
付けのみ)へ。
※12月29日(月)～1月3
日(土)は休みです。電話
受け付けもできません。

●空き室予約
抽選後の空き室は区内在
住の方のみ申し込みめる「区
民優先予約(当選者を含
む)」。どなたでも申し込め
る「一般予約」の順に、先着
順で受付窓口で予約を受
け付けます。
空き室の状況は、受付窓
口・特別出張所のほか、
日通旅行(株)ホームページ
(<http://www.jbs-tokyo.co.jp/>)でも確認できます。
【申込開始日】
▼区民優先予約：1月21
日(水)
▼一般予約：2月1日(日)
※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發
行します。
※利用のご案内「区民保養
施設ハンドブック」は、抽
選はがきとともに、受付窓
口等で配布しています。
【区の担当課】生涯学習コ
ミュニティ課生涯学習コ
ミュニティ係(本庁舎1
階)☎(5273)4358

4月1日～5月5日 宿泊分

【申込期間】1月1日(祝)～
12日(祝)(必着)
【申込方法】受付窓口・特別
出張所・生涯学習コミュニ
ティ課で配布の「抽選はが
き」でお申し込みくださ
い。1月19日(月)までに結果
通知が届かない場合は、受
付窓口へお問い合わせく
ださい。

女性の健康支援セン ターの催し

女性が生涯を通して健康で明
るく充実した日々を過ごせるよ
う、さまざまな催しを実施して
います。ぜひご参加ください。

乳がん体験者の会

乳がんになっても自分らしく
生活するため、互いの体験や療
養について情報交換し、気持ち
を分かち合います。2か月に1
回程度、開催しています。

【日時】1月20日(火)午後2時～4
時
【会場】四谷保健センター(三栄
町25)

【対象】区内在住・在勤・在学で乳
がんを体験した方、20名

女性のための健康セミナー

●知っておきたい
女性の尿もれ・尿失禁

「せき・くしゃみをして尿もれ
が起きた」「急に尿意を催してト
イレに行ったが間に合わなかつ
た」など、尿のトラブル解決のた
め、改善方法を学びましょう。

【日時】1月26日(月)午後2時～4
時
【会場】四谷保健センター(三栄
町25)
【対象】区内在住・在勤・在学の女
性、40名
【内容】尿もれ・尿失禁の種類・原
因・改善方法等の基礎知識、簡単

箱根つつじ荘から

●懐古布教室
ちりめんを使ってプロ
チや壁掛けになるウサギの
人形を作ります。申し込みに
は、事前に宿泊予約が必要で
す。
【日時】3月1日(日)・2日(月)午
後2時30分から2時間30分程
度
【費用】千500円(材料費等)
【申込み】電話で箱根つつじ荘
へ。各日先着25名。
hakone-tsutsumi.jp/でも
ご案内しています。

お知らせ

●新宿駅西口発
観光バスツアー
往復バスと宿泊・観光が
セットになっています(2泊
3日)。申し込みには、事前に
宿泊予約が必要です。
【4月の出発日・コース】
▼8日(水)：千曲あみずの里
と飯田大宮通り桜並木散策
▼14日(火)：天下第一の桜高
遠城址公園と国宝松本城の桜
▼20日(月)：日本さくらの名
所100選を巡る「臥竜公園と
懐古園さくらまつり」
※バスの新運賃・料金制度の
導入に伴い、ツアー料金を値
上げします。

グリーンヒル八ヶ岳から

●冬季特別料金
【期間】3月20日(金)までの平
日料金適用日
▼1室4名以上で利用の場
合：新宿区民・区外の方とも
大人6千円、子ども3千600円
(本館・コテージ共通)
▼大人1名利用の場合：区
民9千円・区外1万500円
※グループでの1室1名利
用等を除きます。大人は別途
入湯税150円が掛かります。
【問合せ】グリーンヒル八ヶ
岳☎0551(32)701
1へ。ホームページ(<http://www.kenkoumura.jp/>)
でもご案内しています。

女性の健康づくり出前講座

女性のからだの基礎知識を学
び、健康づくりに役立てましょ
う。

【日時】2月4日(水)午後6時30分
～8時

【会場】四谷地域センター(内藤
町87)

【対象】区内在住・在勤・在学の
方、40名(男性も参加できます)

【内容】月経異常、妊娠・出産、更
年期障害、女性特有のがん、尿も
れ・尿失禁、骨粗しょう症ほか

【申込み】電話で女性の健康
支援センター☎(3351)
5161へ。いずれも先着
順。

区民のひろば

費用・申込み・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★

◆職業訓練校生徒作品展・匠の
技展 1月14日(水)・15日(木)午前
10時～午後6時(15日は午後4
時まで)、新宿駅西口広場イベ
ントコーナーで。生徒や熟練技能
士の作品展・販売、ものづくり
体験、技術の紹介ほか。☎入場無
料。☎当日直接、会場へ。☎東京
都職業能力開発協会☎(5211)
2352
◆書初め講座 1月17日(土)午前
10時～12時、八洲学園高等学
校新宿キャンパス(西新宿7)で。
来年の干支や新年の気持ちを
漢字で書く。☎3,000円(区内在
住の方・先着3名は無料)。☎電話
で1月14日(水)まで。先着15名。
☎午前8時30分～午後6時に同
校☎(6279)2053
◆新春祝賀パレード参加団体
募集 1月11日(日)午前10時20
分から。花園小学校での式典後、
新宿通りをパレード。区内の青
少年団体対象。☎無料。☎電話で

1月7日(水)まで。☎新宿区青少年
団体連合会・玉盛☎090(3903)
8792

★サークル紹介・会員募集★

◆ストレッチ体操 毎週火曜
日午前10時15分～11時30分、
落合第一地域センターで。☎月
3,750円。☎SDCサークルM・
石田☎090(8687)8935
◆社交ダンス 毎週水曜日午
前10時30分～12時、新宿文化
センターで。中級者(経験3年以
上)対象。☎入会金1,000円・月
6,000円。☎社交ダンスウェル
ナード・芳賀☎090(1795)1028
◆英会話 毎週土曜日午後1時
～2時30分、榎町地域センター
で。中級程度。外国人講師が指
導。☎月6,000円。☎午前9時～
午後4時に新宿英会話・高田
☎080(7013)4371
◆詩吟 毎月第1～第3火曜日
午後1時30分～3時30分、大久
保地域センターで。講師の指導
あり。初心者歓迎。☎月2,500円
(初月は無料)。☎詩吟友の会・
長谷☎(3202)7296
◆生涯学習の勉強 毎月第1日
曜日、高田馬場で。充実した生
活を送るための勉強会。NPO
の設立を目指す。☎月1,000円。
☎火・木・土曜日にサークルファ
イブ・宮崎☎04(2949)2261



循環器セミナー

【日時・内容】▼1月21日(水)：講
演「もしかしてこれって、高血
圧?心臓病?」(弓野大/ゆみの
ハートクリニック院長・東京女
子医科大学病院非常勤講師)、
▼29日(木)：栄養士の話と調理実
習「おいしい!簡単!高血圧予
防のための食事」、いずれも午後
2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【会場・申込み】電話で四谷保健
センター(三栄町25)☎(3351)
5161へ。先着順。

前立腺がんセミナー

●今知りたい!今聞きたい!
前立腺肥大と前立腺がん

【日時】1月27日(火)午後2時～4
時

【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】尿トラブルから前立腺が
んの最新治療まで(赤倉功一郎
/JCHO東京新宿メディカル
センター医師)
【会場・申込み】電話で東新宿保



講座「住み慣れた地域で 安心して生きるために」

2人に1人ががんになるとい
われる時代、がんを恐がらず、自
分らしく生きるにはどうしたら
よいか、一緒に考えませんか。

【日時】1月30日(金)午後1時30分
～3時

【対象】区内在住の方、30名程度
【講師】秋山正子(暮らしの保健
室室長)
【会場・申込み】電話で暮らしの
保健室(戸山2-33、戸山ハイッ
33号棟125)☎(3205)311
4へ。先着順。

明治神宮外苑 大学クリテリウム大会

●小・中学生の参加者を募集

【日時】3月8日(日)午前10時～午
後4時

【会場】明治神宮外苑(霞ヶ丘町)
【対象】区内在住・在学の小・中
生、20名
【内容】自転車のロードレース大
会。自分の自転車でも1周1kmを
走ってタイムを計測。参加賞・タ
イム証明書(完走者のみ)を差
上げます。



法テラスシンポジウム

●福祉と司法が連携する社会
【日時】2月7日(土)午後1時30分
～4時45分
【会場】東京コンベンションホー
ル(中央区京橋3-1-1)
【主催】日本司法支援センター
@remus.dtime.jpへ。先着順。