

図書館の催し

児童向けイベント 「きみのとなりのふしぎなせかい」

【日時】9月9日(日)午前10時～午後5時
【対象】小学生までのお子さんと保護者、40名程度(入退場自由)
【内容】紙芝居、ペープサート劇、絵本の読み聞かせ、折り紙、ぬり絵、おはなし会ほか
【主催】早稲田大学児童文学研究会
【会場・申込み】当日直接、中央図書館(大久保3—1—1) ☎(3364)1421へ。

人形劇「おれはママじゃない!」

【日時】9月9日(日)午後2時30分～3時30分

内藤新宿を愉しもう

①調理ワークショップ
●内藤とうがらしチキンのシンガポール風カレー
内藤家下屋敷で栽培が始まり、江戸の名物となった「内藤とうがらし」を使った料理を作ります。
【日時】9月29日(日)午前10時30分～午後2時(午前10時15分開場)
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】高校生以上、20名
【講師】宮崎里恵／料理研究家、成田重行／内藤とうがらしプロジェクト代表

【会場】落合第一地域センター(下落合4—6—7)
【対象】小学生までのお子さんと保護者、80名
【出演】人形劇団ブーク
【申込み】8月17日(金)から電話または直接、下落合図書館(下落合1—9—8) ☎(3368)6100へ。先着順。
行政書士無料法律相談会
相続・就労問題等の個別相談に行政書士が応じます。
【日時】9月14日(金)午後6時から・午後6時45分から・午後7時30分から、いずれも30分
【協力】東京都行政書士会

【持ち物】エプロン、三角巾、飲み物(料理の持ち帰りは不可)
②写真講座「残したい新宿の風景・平成版」
写真の撮り方の基礎講座と四谷図書館、新宿駅周辺での撮影実習を行います。
【日時】10月7日(日)午後2時15分～4時、午後2時に四谷区民センター(内藤町87)集合(小雨実施)
【対象】高校生以上、10名
【講師】鳥野裕(fotouno)
【持ち物】普段使用しているデジタルカメラ・スマートフォン

【会場・申込み】8月17日(金)から電話または直接、下落合図書館(下落合1—9—8) ☎(3368)6100へ。各回先着1名。

オリジナル手帳作り

【日時】9月15日(土)午後1時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2—11—101)
【対象】高校生以上、20名
【申込み】8月17日(金)から電話または直接、戸山図書館(戸山2—11—101) ☎(3207)1191へ。先着順。

講演「女性南極料理人の挑戦」

【日時】9月15日(土)午後2時～4時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2)
【講師】渡貫淳子／第57次南極越冬隊料理担当

【協力】fotouno、(株)H14
③街歩きワークショップ I
●玉川上水ぶらり
羽村市郷土博物館で玉川上水の解説後、玉川上水の水源・羽村取水堰ほかを訪ねます(交通費は実費負担)。
【日時】10月14日(日)午後1時に羽村市郷土博物館(羽村市羽741)集合、3時30分に羽村取水堰付近で解散(小雨実施)
【対象】中学生以上、40名
【講師】河村康博／同博物館
④展示「内藤新宿を愉しむ」と外濠
「内藤新宿を愉しむ」イベントに関

【申込み】8月17日(金)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3—20—2) ☎(3365)4755へ。先着50名。

中町シネマ「独裁者」

●英語音声・日本語字幕
【日時】9月17日(祝)午後2時～4時15分
【会場】中町地域交流館(中町25)
【申込み】8月17日(金)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着20名。

朗読で味わう文学の世界

●漱石特集
【日時】9月21日(金)午後2時～3時30分
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2)
【申込み】8月17日(金)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3—20—2) ☎(3365)4755へ。先着30名。

連した資料やワークショップ「外濠市民塾」の活動パネル等を展示します(展示資料は貸出可。パネルは撮影不可)。
【展示期間】8月27日(月)～11月5日(月)(休館日を除く)
【会場】四谷図書館
【協力】外濠市民塾 ……(以下共通) ……
【申込み】▶①～③は8月17日(金)～9月15日(土)に電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。▶④は当日直接、会場へ。

広報しんじゅく

ささえーる 薬王寺の催し

①ウォーキング講座
～歩いて知る薬王寺の魅力
【日時・定員】9月4日(火)・18日(火)午前10時～12時(20名)
【内容】4～5kmのウォーキング
②パソコン講座～キーワードを入力して検索
【日時・定員】9月14日(金)午後1時30分～3時(5名)
③魅力的な手元をつくるハンドトリートメント
【日時・定員】9月6日(木)午後2時～3時(1人10分、10名)
【協力】早稲田美容専門学校
④昼食を作って食べよう
【日時・定員】9月7日(金)・21日(金)午前9時30分～午後0時30分

分(6名)
⑤夕食を作って食べよう
【日時・定員】9月10日(月)午後3時30分～5時30分(6名)
⑥お手軽薬膳クッキング
【日時・定員】9月6日(木)・20日(木)午後1時30分～4時(6名)
【内容】身近な食材で手軽な薬膳料理作り
⑦男のおつまみ講座(男性対象)
【日時・定員】9月13日(木)午後2時～4時30分(6名)
⑧愛妻に捧げる男の料理講座(男性対象)
【日時・定員】9月5日(火)午前10時～午後0時30分(6名)

年齢にかかわらず、どなたでも参加できます
⑨簡単に作れる心と体に優しい料理
【日時・定員】9月4日(火)午前10時～午後1時30分(6名)
【内容】介護食と普通食と一緒に作る方法ほか ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月24日(金)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町 51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く)へ。応募者多数の場合は抽選。①は当日の参加も受け付けます。
※④～⑨は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。

31年1月27日(日)開催

区内在住等の方の先行申し込みは8月23日(木)午後0時30分から

【種目・部門・参加料】右表のとおり
【主催】新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン実行委員会、東京陸上競技協会

【申込み】▶区内在住の方、東日本大震災・熊本地震被災地(岩手県・宮城県・福島県・熊本県)在住の方の先行申し込み…8月23日(木)～9月7日(金)、▶一般申し込み…9月13日(木)～10月12日(金)に電話 ☎0570(039)846) またはホームページ(<http://spn.net/>)からお申し込みください。先行一般いずれも各種目先着順。
※一般申し込みは、ファミリーマートのFamiポートでも申し込みます。
※募集要項は新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)・新宿スポーツセンター(大久保3—5—1)・特別出張所等で配布します。

新宿 Shinjuku City Half Marathon 第17回 シティハーフマラソン 区民健康マラソン 同時開催 第4回日本IDハーフマラソン選手権大会

【問合せ】▶同実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701、▶IDの部はNPO法人日本知的障がい者陸上競技連盟事務局 ☎080(4429)1672へ。

種目・部門	種目	定員	参加料
ハーフマラソン	陸連一般・ID	4,380名	7,000円
	エントリー協賛	120名	30,000円
10km(陸連一般・ID)		2,500名	4,500円
健康マラソン	3km 一般	800名	1,500円
	中学生		1,000円
	2km 小学生	1,100名	1,000円
	ファミリーラン(小学生までと保護者)	1,000組	1組1,500円
ファンラン(小学生以上)	200名	1,000円	
スペシャルラン(野球場内150m予定)小学生・70歳以上・障害者対象)	100名	500円	
ひよこ(野球場内42.195m)未就学児と保護者	500組	1組500円	

※支払手数料は別途参加者負担です。

31年4月に入学する 区立小学校一斉学校公開

区立小学校では、魅力ある教育活動と開かれた学校づくりの促進を目指して、2年回、学校公開を実施し入学前のお子さんや保護者に授業や学校の様子をご覧いただいています。今回は、第2回学校公開の日程(下表)をお知らせします。また、31年4月に入学する新1年生には、学校の特色などをまとめた冊子を8月下旬に配布します。
※中学校の第2回学校公開の日程は、広報しんじゅく8月25日号でお知らせします(冊子の配布は9月下旬)。
【問合せ】学校運営課学校運営支援係(〒160-8484歌舞伎町1—5—1、第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。
■学校公開の日程(第2回) 当日直接、各学校へおいでください。
公開時間は原則として授業時間内です。見学は公開期間以外にも随時受け付けています。

学校名	学校公開期間	学校名	学校公開期間
津久戸小学校(津久戸町2-2) ☎(3266)1601	9月13日(木)～15日(土)	戸山小学校(百人町2-1-38) ☎(3205)9507	9月1日(中)・3日(月)・4日(火)
江戸川小学校(水道町1-28) ☎(3266)1602	9月1日(中)・29日(日)・12月1日(日)	戸塚第一小学校(西早稲田3-10-12) ☎(3205)9508	10月11日(木)～13日(土)
市谷小学校(市谷山伏町1-3) ☎(3266)1603	9月13日(木)～15日(土)	戸塚第二小学校(高田馬場1-25-21) ☎(3205)9509	9月10日(月)～12日(水)
愛日小学校(北町26) ☎(3266)1604	9月8日(中)・10日(月)・11日(火)	戸塚第三小学校(高田馬場3-18-21) ☎(3227)2101	9月15日(中)・18日(火)・19日(水)
早稲田小学校(早稲田南町25) ☎(3205)9501	9月6日(木)～8日(土)	落合第一小学校(中落合2-13-27) ☎(3565)0940	10月13日(火)～5日(金)
鶴善小学校(早稲田鶴善町140) ☎(3205)9502	9月6日(木)・7日(金)・15日(日)	落合第二小学校(上落合2-10-23) ☎(3227)2102	9月8日(中)・11日(火)・12日(水)
牛込仲之小学校(市谷仲之町4-33) ☎(3358)3762	9月6日(木)～8日(土)	落合第三小学校(西落合1-12-20) ☎(3565)0941	9月20日(木)～22日(土)
富士小学校(富士町7-24) ☎(3358)3763	10月12日(金)・13日(土)・15日(月)	落合第四小学校(下落合2-9-34) ☎(3565)0942	9月27日(木)～29日(土)
余丁町小学校(若松町13-1) ☎(3205)9503	11月3日(祝)・5日(月)・6日(火)	落合第五小学校(上落合3-1-6) ☎(3227)2103	9月27日(木)～29日(土)
東戸山小学校(戸山2-34-2) ☎(3205)9504	9月13日(木)～15日(土)・10月13日(日)	落合第六小学校(西落合4-11-21) ☎(3565)0943	9月20日(木)～22日(土)
四谷小学校(四谷2-6) ☎(5369)3776	9月10日(月)～12日(水)	淀橋第四小学校(北新宿3-17-1) ☎(3227)2105	9月27日(木)～29日(土)
四谷第六小学校(大京町30) ☎(3358)3767	10月18日(木)～20日(土)	柗木小学校(北新宿2-11-1) ☎(3227)2104	9月27日(木)～29日(土)
花園小学校(新宿1-22-1) ☎(3353)8276	9月3日(月)～5日(水)	西新宿小学校(西新宿4-35-5) ☎(3373)6031	10月20日(中)・22日(月)・23日(火)
大久保小学校(大久保1-1-21) ☎(3205)9506	9月13日(木)～15日(土)	西戸山小学校(百人町4-2-1) ☎(3227)2107	10月18日(木)～20日(土)
天神小学校(新宿6-14-2) ☎(3358)3769	9月14日(金)・15日(土)		

連続講座・シンポジウム 思春期の子どもと向き合う

【日時・会場・コース】右表のとおり
【対象】区内在住・在勤・在学で、思春期のお子さんの保護者ほか、各コース20名

【テーマ(各コース共通)】▶思春期のココロとカラダ、▶心の通うコミュニケーション、▶「性」の話ができますか?、▶スマホ・SNSと子どもの世界、▶思春期の揺れと向き合って
【費用】2,500円(シンポジウムを含む6回分)
【申込み】電話でOJDサポートセンター ☎(5348)6996(月～金曜日午後1時～8時)へ。
【区の担当課】子ども総合センター子育て支援係 ☎(3232)0695

コース	日時	会場
午前	9月6日(木)・10月4日(木)・11月1日(木)・12月6日(木)・31年1月17日(木) 午前9時20分～11時50分	牛込竈管地域センター(竈管町15)
午後	9月～31年1月の第2金曜日 午後1時30分～4時	落合第一地域センター(下落合4—6—7)
夜間	9月～31年1月の第2水曜日 午後6時30分～9時	戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)
土曜	9月1日(土)・10月6日(土)・11月3日(祝)・12月1日(土)・31年1月12日(土) 午後1時30分～4時	大久保地域センター(大久保2—12—7)
○「思春期の子どもと向き合う」シンポジウム(各コース共通)31年2月9日(土)午後1時30分～4時30分		戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)

元気館 10月～12月のプログラム

〒169-0052 戸山3—18—1 ☎(3202)6291 ☎(3202)6292

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表
※回数はコースによって異なります。
※プログラムは変更する場合があります。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表□のとおり
※祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。
◆トレーニング室
【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分、▶日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】有酸素系マシン(筋力トレーニング・ランニング等)、体成分測定、姿勢柔軟性チェックほか支払い)
【申込み】▶来館の場合…8月31日(金)までに同館へ。▶郵送の場合…はがき(1コースに付き1枚)に3面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)を記入し、8月31日(必着)までに同館へ。
※1人2コースまで申し込みます(2コース申し込み場合は、コースごとに申し込んでください)。
※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は9月4日(火)に館内に掲示するほか、同館ホームページ

(<http://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>)でもお知らせします。定員に満たないコースは、9月4日(火)午前9時から先着順で申し込みを受け付けます。
以下はフリー型プログラム・トレーニング室共通です
予約は不要です。
【費用】400円。当日、同館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日の退館までは無料、再入館・その他の日は400円。
※月～土曜日午後8時以降と日曜日・祝日午後5時以降は200円で利用できます。

元気館スタジオスケジュール(10月～12月)

コース型	事前申込制の3か月参加型(400円×開催回数)	フリー型	当日申し込みで何回でも参加可(1回 400円)
通年型	年間を通じて継続的なクラス(400円×開催回数)	低負荷	事前申込制の3か月参加型(400円×開催回数)

●★のプログラムは、かつこの年齢・学年の方が対象です(そのほかのプログラムの対象年齢は15歳以上です)。
●コース型プログラムは、申し込みをした曜日・時間のプログラムのみ受講可能です。
●通年型クラスは3か月毎の再申し込みの必要が無く、退会申請するまで継続できます。
●通年型クラスは先着順で随時募集しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ 9:40～	シニア健康体操 9:25～	らくトレ・ストレッチ 9:30～	シニア機能改善体操 9:30～	低負荷バランス体操 9:30～	リトルクラシックバレエ(5～6歳)★ 9:10～10:10	キッズダンス(年長～小学3年生)★ 8:30～9:30
10:25	10:25	10:15	10:30	10:30	ピラティス 10:45～	11:45
エアロシンプル 10:40～	フラダンス 10:40～	低負荷バランス体操 10:30～	優しい体幹エクササイズ 10:45～	11:45	ヨガ 12:00～	11:05
11:25	11:40	11:30	11:15	13:00	ママ&ベビーエクササイズ(1～11か月)★ 11:35～	ボディシェイプ 10:55～
ボディシェイプ 11:40～	マッサージ(1～11か月)★ 11:55～	低負荷バランス体操 11:40～	ママ&ベビーエクササイズ(1～11か月)★ 12:00～	13:00	リラクソス ヨガ 13:15～	11:55
12:25	12:40	12:40	12:35	13:45	エアロシンプル 14:15～	13:05
全身ストレッチ 12:35～	ママフィット with ベビー(1～11か月)★ 12:50～	12:40	12:45	13:45	エアロシンプル 14:15～	13:05
13:05	11:55～	12:40	11:35～	13:45	エアロシンプル 14:15～	13:05
ボディシェイプ 13:20～	12:50～	13:50	13:35～	14:55	エアロシンプル 14:15～	13:05
14:05	14:05	14:50	14:55	16:15	エアロシンプル 15:00～	13:30
アクティブシェイプ 14:20～	幼児体操(年中)★ 15:00～	14:50	14:55	16:15	エアロシンプル 15:00～	13:30
15:20	16:00	16:10	16:10	17:30	エアロシンプル 15:00～	13:30
キッズチアリーディング(年中・年長)★ 15:50～	幼児体操(年少)★ 16:10～	17:10	17:30	16:20	エアロシンプル 15:00～	13:30
16:50	17:20～	18:20	18:30	17:40	エアロシンプル 15:00～	13:30
ジュニアチアリーディング(小学生)★ 16:50～	小学生体操(小学1～3年生)★ 17:20～	18:20	18:30	17:40	エアロシンプル 15:00～	13:30
17:50	18:20	18:20	19:30	19:50	エアロシンプル 15:00～	13:30
キッズダンス(年長～小学3年生)★ 18:00～	リラクソス ヨガ 18:35～	18:20	19:30	19:50	エアロシンプル 15:00～	13:30
19:00	19:45～	20:45	19:40	20:45	エアロシンプル 15:00～	13:30

※インストラクターの都合等により急遽変更になる可能性があります。

怪談話 催し・講座

【日時】8月26日(日)午後2時～4時30分(午後1時30分開場)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【演目】阿刀田高「冥(くら)い道、荻原浩「殺意のレシビ」、似鳥鶏「アルカのシール」(朗読はあるといすと)／戸山朗読会
【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2—12—7) ☎(3209)3961へ。先着順。
【費用】500円(昼食代等)
【会場・申込み】8月17日(金)から事前にお持ちの上直接、大久保地域センター(大久保2—12—7) ☎(3209)3961へ。先着順。

【日時】9月23日(祝)午前9時30分～午後2時30分
【対象】区内在住・在勤・在学の方、無差別戦、有段級、戦位戦、各8名
【費用】500円(昼食代等)
【会場・申込み】8月17日(金)から事前にお持ちの上直接、大久保地域センター(大久保2—12—7) ☎(3209)3961へ。先着順。
【日時】9月18日(火)午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動をしている方、活動資金確保にお悩みの方、20名
【内容】助成金の基本と、活動に適した助成金申請の方法(講師は喜田亮子/トヨタ財団国内助成グループ) ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@npo.netへ。先着順。

【日時】9月14日(金)午後6時～9時
【対象】企業、NPO団体、社会貢献活動に興味のある方、50名
【費用】千円(資料代等)
③助成金獲得講座
【日時】9月18日(火)午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動をしている方、活動資金確保にお悩みの方、20名
【内容】助成金の基本と、活動に適した助成金申請の方法(講師は喜田亮子/トヨタ財団国内助成グループ) ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@npo.netへ。先着順。

【日時】内容 8月24日(金)、▼午後0時30分～1時10分:クラシックコンサート(曲目は「ムーンリバー」)「サマー」ほか。出演はアンサンブルカノン。▼午後1時15分～2時:健康講座(白内障の症状と治療について)講師は須賀洗希/大久保病院眼科医員
【会場・申込み】当日直接、東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2—44—1)へ。
【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220へ。

61へ。先着順。
【費用】千円(資料代等) ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@npo.netへ。先着順。
【日時】9月14日(金)午後6時～9時
【対象】企業、NPO団体、社会貢献活動に興味のある方、50名
【費用】千円(資料代等)
③助成金獲得講座
【日時】9月18日(火)午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動をしている方、活動資金確保にお悩みの方、20名
【内容】助成金の基本と、活動に適した助成金申請の方法(講師は喜田亮子/トヨタ財団国内助成グループ) ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@npo.netへ。先着順。

【日時】9月14日(金)午後6時～9時
【対象】企業、NPO団体、社会貢献活動に興味のある方、50名
【費用】千円(資料代等) ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@npo.netへ。先着順。
【日時】9月14日(金)午後6時～9時
【対象】企業、NPO団体、社会貢献活動に興味のある方、50名
【費用】千円(資料代等) ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@npo.netへ。先着順。

【日時】9月14日(金)午後6時～9時
【対象】企業、NPO団体、社会貢献活動に興味のある方、50名
【費用】千円(資料代等) ……(以下共通) ……
【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@npo.netへ。先着順。