

ささえーる 薬王寺の催し



- ①写真で魅せる新聞づくり
【日時・定員】5月8日・22日、6月12日・26日の水曜日午前10時～午後0時10分(5月8日(水)は午前9時30分～午後0時40分)、全4回(15名)
- ②ウォーキング講座
【日時・定員】5月7日(火)午前10時～12時(20名)
【内容】4～5kmのウォーキング
- ③パソコン講座～キーボード入力上達
【日時・定員】5月10日(金)午後1時30分～3時(5名)
- ④男のおつまみ講座(男性対象)
【日時・定員】5月9日(木)午後2時～4時30分(6名)

- ⑤夕食を作って食べよう
【日時・定員】5月13日(月)午後3時30分～5時30分(6名)
……………<①～⑤共通>……………
- 【対象】区内在住の方(①は在勤も可)
【会場・申込み】4月24日(水)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333へ。応募者多数の場合は抽選(②は当日の参加も受け付けます)。④⑤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。

ご利用ください ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)



【宿泊受付窓口】(株)日本旅行新宿区役所内営業所(区役所本庁舎1階)
☎(5273)3881
【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時(祝日等を除く)
※土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時)

【申込み】宿泊受付窓口・特別出張所で配布の専用往復はがきで4月25日(必着)までにお申し込みください(1グループにつき1枚)。
【抽選結果】当落にかかわらず5月7日(火)までにお知らせします。
【当選した方】5月14日(火)までに電話または直接、宿泊受付窓口で利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果(予約)を取り消します。
※抽選後の空室は、通常どおり「利用希望日の2か月前の同日から2日前まで」宿泊受付窓口で予約を受け付けます。
【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

●夏休み期間の利用抽選
【利用期間】7月15日(祝)～8月31日(土)
※北(学校)棟は学校行事のため利用できない日があります。
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【宿泊日数】3泊4日以内(1グループ5室以内)

全世代向けの多彩な イベント

いきいきウォーク新宿

- 神田川沿いの遊歩道を歩く～角筈から下落合へ
【日時・集合場所】4月26日(金)午前9時10分～9時30分に角筈地域センター(西新宿4-33-7)に集合。正午にJR高田馬場駅で解散予定(雨天実施)
【内容】初心者向けの歩き方教室と約5.5kmのウォーキング



【持ち物】飲み物、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装でおいでください。
【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会
【申込み】当日直接、集合場所へ。
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。
※なお、長い距離(約8km)を歩く、レガス健康ウォーキングが5月22日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

似顔絵講座



- プロが教える似顔絵の描き方(初級編)
【日時】5月3日(祝)午後2時～4時
【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)
【申込み】4月17日(水)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着20名。

表情美学講座「美しく若々しく魅せる姿勢や歩き方」



【日時】5月11日(土)午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
【内容】表情による演出と靴に合わせた歩き方(講師は山田桂子/モデリング・ディレクター)。歩き方を磨きたい靴と服装でおいでください。
【申込み】4月17日(水)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着40名。

春の新宿内藤とうがらしフェア2019

- 新宿を真っ赤に!!
内藤とうがらしの苗販売会のほか、栽培に関する相談・ワークショップなどを実施します。
【日時・会場】▶4月27日(土)～29日(祝)午前9時～午後4時、新宿御苑インフォメーション前広場(内藤町11)
▶4月30日(火)・5月1日(祝)午前10時～午後3時、常圓寺(西新宿7-12-5)
▶5月2日(水)午前10時～午後3時、都立戸山公園大久保地区やくどうの広場付近(大久保3-5-1)
▶5月3日(木)～6日(日)正午～午後4時、リーガロイヤルホテル東京1階ロビー(戸塚町1-104-19)
▶5月14日(火)・21日(火)・28日(火)午前10時～午後4時30分、高田馬場福祉作業所まりそる(高田馬場4-10-2)
▶5月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時、新宿タカシマヤ1階JR口特設会場
※詳しくは、同イベントホームページ(<http://naito-togarashi.tokyo/>)でご案内しています。
- 【共催】新宿観光振興協会
【後援】新宿区
【主催・問合せ】内藤とうがらしプロジェクト(成田) ☎090(5544)1334へ。

行政書士無料法律相談会

行政書士が相続・就労問題等の法律相談に個別に応じます。
【日時】5月10日(金)午後6時から・午後6時45分から・午後7時30分から、各回30分
【協力】東京都行政書士会
【会場・申込み】4月18日(木)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。

下落合アカデミアナイト

- もう一步先へ進むための投資スキルアップ講座
【日時】5月17日(金)午後7時～8時30分
【対象】20歳以上、20名
【内容】「投資」や「お金」に関する講演とワークショップ(講師は貞蔭康利/ファイナンシャル・プランナー)
【会場・申込み】4月18日(木)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。

講座「足の健康と靴選び」

【日時】5月13日(月)午前10時～12時
【対象】区内在住の50歳以上、24名
【内容】足のかたちや種類の解説、靴トラブルの予防法ほか(講師は足と靴と健康協議会)
【会場・申込み】4月17日(水)から電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

初心者向け

スマートフォン講座

【日時】5月9日(木)午後2時～4時(20名)
【対象】区内在住の60歳以上、20名
【講師】NPO法人竹箒の会
【会場・申込み】5月2日(水)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)または直接、北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿NPO活動基礎講座

- 忘れちゃいけない労務管理
【日時】5月24日(金)午後6時45分～8時45分
【対象】社会貢献活動をしている方、これから始めようとしている方、20名
【内容】年5日の年次有給休暇の確実な取得、労働時間の上限規制ほか(講師は後藤勝/特定社会保険労務士)
【費用】1,000円(資料代等)
【会場・申込み】4月17日(水)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

講演会「やさしい絵本からやさしい英会話へ」

- 暗記も辞書もいらぬ楽しい英語多読応用編
【日時】5月26日(日)午後2時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】16歳以上、35名
【内容】英語の「音」をテーマに英語多読を解説
【申込み】4月18日(木)～30日(土)に電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。初心者向け講座に参加した方を優先して抽選。当選者にはのみ5月5日(祝)以降に連絡します。

保健・衛生

精神保健講演会

「うつ病の理解と関わり方」
【日時】5月20日(月)午後2時～4時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名
【講師】春日武彦/医療法人社団成仁成仁病院院長
【申込み】4月17日(水)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。先着順。

HIV・性感染症夜間検査

検査は匿名・無料(予約制)です。感染の可能性があった日から60日以上経過してから受けてください。結果は口頭でお伝えし、証明書等は発行しません。
【日時】▶検査…5月23日(木)、▶結果…5月30日(木)、いずれも受け付けは午後6時～7時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)
【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジア・B型肝炎ウイルス
【申込み】4月23日(火)から電話で保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

- ◆日本病理医フィルハーモニー第8回演奏会 5月12日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。シベリウス交響詩「フィンランド」ほか。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着500名。☎同フィルハーモニー・澤田 ☎(3353)8111(内線22233)
- ◆セミナー「終活って何」 4月27日(土)午後2時～4時、四谷保健センターで。☎500円。☎当日直接、会場へ。先着30名。☎NPO法人四谷ライフプラットフォーム・佐野 ☎(3225)6572