



講座「野菜も一緒に食べられる缶詰活用術」

【日時】2月16日(木)午前11時～午後1時

【対象】区内在住の方、40名
【内容】講話と簡単な調理実習(試食あり)
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル

【会場・申込み】1月27日(金)から電話で四谷保健センター(三栄町25) ☎(3351)5161へ。先着順。

女性のための体験型健康セミナー

●更年期のためのセルフリンパケア
【日時】2月21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・在学の女性、50名(同セミナーに今年度初めて参加する方を優先)

【内容】講話と実習(講師は金子洋子・セラピストネット)

【申込み】1月27日(金)から電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。先着順。託児あり。

講演会「せきたん・息切れが続いたら」

●肺年齢を若く保つコツ
【日時】2月27日(月)午後2時～3時30分

【講師】大田健・国立病院機構東京病院院長
【会場・申込み】1月27日(金)から電話でファックス(4面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。先着30名。

講演会「不安障害の知識と効果的な治療・対処」

●不安症状を解消するための心がまえ
【日時】2月27日(月)午後5時30分～7時30分

【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】三浦勇太・新宿東メンタルクリニック院長
【申込み】1月27日(金)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。



東京の島 伊豆大島写真展

【日時・会場】1月27日(金)まで午前9時～午後5時(27日(金)は午後1時まで)：都政ギャラリー(西新宿2-8-1、都議会議事堂1階)・2月1日(水)～8日(水)午前10時～午後8時(8日(水)は午後1時まで)：東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)・2月9日(木)～14日(火)午前9時～午後5時(14日(火)は午後1時まで)：都庁第二本庁舎1階南側臨時窓口(西新宿2-8-1)

【内容】昨年2月に「国際優秀つばき園」に認定された3つの椿園や、伊豆大島椿まつりなど、大島の魅力を紹介するパネル等を展示

【後援】新宿区
【問合せ】東京都大島支庁総務課行政担当 ☎04992(2)4411へ。

東京手描友禅「染芸展」

【日時】2月3日(金)～5日(日)午前10時～午後4時30分(3日(金)は午後1時から)

【会場】都立産業貿易センター台東館(台東区花川戸2-6-5)
【内容】職人が制作した着物・帯等の新作の展示、友禅挿しの体験(小学4年生以上対象。有料。時間等詳しくは、お問い合わせください)

【後援】新宿区ほか
【主催・問合せ】東京都工芸染色協同組合 ☎(3953)8843へ。

新宿矯正展

【日時】2月4日(土)～10日(金)午前9時～午後8時(4日(土)は午後1時から、10日(金)は午後4時まで)

【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー
【内容】刑務所内での受刑者の生活・作業を紹介するパネルの展示、家具・文具・靴・せつけん等刑務所作業製品の展示販売

【主催】府中刑務所、矯正協会刑務作業協力事業部
【後援】新宿区、新宿区保護司会
【問合せ】府中刑務所作業部門 ☎042(362)3101へ。

【日時】2月9日(木)午後6時45分～8時45分

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

市民NPOの交流サロン

【日時】2月11日(祝)午後2時～4時30分

【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)

【対象】小学生以上、40名
【内容】東日本大震災に関するドキュメンタリー映画の上映と車椅子生活をしていた被災者の講話

【費用】700円。学生、障害のある方、付き添いの方は500円
【後援】新宿区
【主催】申込み電話か電子メール(4面記入例のとおり記入)でNPO法人スキルボート ☎(3565)6732・skillboat@waseda@gmail.comへ。先着順。

【日時】2月4日(土)～10日(金)午前9時～午後8時(4日(土)は午後1時から、10日(金)は午後4時まで)

区民のひろば

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、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・☎(5272)5500へ。

- ★催し・講座★
- ◆井伊直虎に関する歴史講演会 2月5日(日)午前10時～11時30分、住吉町生涯学習館で。NHK大河ドラマでも取り上げられている井伊直虎と井伊家のルーツについて。高校生以上対象。☎無料。☎1月30日(月)までに電話で。先着30名。☎午前10時～12時に日本歴史文化研究所・友の会 ☎090(4603)9489
- ◆区民のための健康講習会 2月5日(日)午後1時～2時30分、新宿コズミックセンターで。第二の脳・腸の活性化、心臓・骨格の鍛え方ほか☎無料。☎当日直接、会場へ。先着40名。☎新宿区水泳連盟・谷口 ☎080(9362)7825

- ◆わくわく多言語ワークショップ 2月8日(水)午後7時～9時は永谷ビル(歌舞伎町2)、11日(祝)午前10時30分～12時は四谷ひろばで。区内在住の小学生までのお子さんと保護者対象。☎無料。☎前日までに電話で。各日先着10組。☎平日午前9時～午後5時30分に言語交流研究所ヒポファミリークラブ ☎0120(557)761
- ◆人権フォーラム「いきるを支える～依存症と向き合う 回復までの道のり」 2月11日(祝)午後1時～5時5分、司法書士会館(本塩町)で。☎無料。☎事前に電話で。先着120名。☎午前10時～午後5時に日本司法書士会連合会・上田 ☎(3359)4171
- ◆講座「和の香り作り」 2月11日(祝)は塗香(ずこう)、18日(土)は匂袋。①午前9時15分～10時15分・②午前10時45分～11時45分。いずれも①②は同じ内容。赤城生涯学習館で。天然香料を調合して和のボディパウダー・塗香と春らしい香りの匂袋を作成。☎1回2,000円。☎事前に電話で。

- 各回先着15名。☎かおりほの香 ☎090(9815)9308
- ◆アンサンブルチェーリア 第3回演奏会 2月12日(日)午後2時から、四谷区民ホールで。弦楽オーケストラの演奏会。パッサピアノ協奏曲・ブラームス弦楽6重奏ほか。☎無料。☎2月8日(水)までに電話で。☎アンサンブルチェーリア・守山 ☎090(5569)9131
- ◆在宅・介護支援集団研修会「認知症について考えよう～患者と家族を支えるために」 2月15日(水)午後7時～8時、都立心身障害者口腔保健センター(神楽河岸)で。区内在住・在勤の方対象。☎無料。☎2月14日(火)までに電話で。先着40名。☎平日午前9時～午後5時に同センター・研修担当 ☎(3235)1141
- ★サークル紹介・会員募集★
- ◆水彩と色鉛筆 毎月第1・第3火曜日午後1時～3時、落合第二地域センターで。静物・風景・人物など身近なものを描く。初心者歓迎。☎入会金3,000円・月3,000円。☎エビス絵画・村田 ☎090(5534)8538

- 【日時】2月8日(水)・10日(金)午後2時から、9日(木)午後2時から・7時から、11日(祝)正午から・午後4時から、12日(日)正午から
- 【会場】シアターサンモール(新宿1-19-10)
- 【費用】区内在住・在勤の方：5千円、学生：2千500円
【後援】新宿区
- 【日時】2月8日(水)・10日(金)午後2時から、9日(木)午後2時から・7時から、11日(祝)正午から・午後4時から、12日(日)正午から
- 【会場】シアターサンモール(新宿1-19-10)
- 【費用】区内在住・在勤の方：5千円、学生：2千500円
【後援】新宿区
- 【日時】2月8日(水)・10日(金)午後2時から、9日(木)午後2時から・7時から、11日(祝)正午から・午後4時から、12日(日)正午から
- 【会場】シアターサンモール(新宿1-19-10)
- 【費用】区内在住・在勤の方：5千円、学生：2千500円
【後援】新宿区