

## イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

### こども・教育

#### 家庭教育支援セミナー

日 10月12日(土)午後2時～4時

場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対 小・中学生と保護者、30組

内 防災講話、ドローン飛行の体験ほか

持 室内履き

申 9月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

問 教育支援課地域連携・家庭教育推進係 ☎(3232)1078



### 高齢者・介護

#### 認知症に関する相談

● 認知症・もの忘れ相談

日 場 ▶ ① 10月3日(木)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設)、▶ ② 10月9日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後2時30分～4時

対 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名

内 医師による相談

申 9月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 ▶ ① 四谷高齢者総合相談センター ☎(5367)6770、▶ ② 落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080

● 認知症介護者相談

日 10月7日(月)午後2時～4時

場 区役所第1分庁舎2階区民相談室

対 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

内 精神科医師による相談

申 9月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

問 高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

#### おてがる体力確認会

日 10月9日(火)午後2時～4時

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、30名

内 運動能力測定・骨密度測定・血管年齢測定・介護予防体操の紹介ほか

申 9月17日(火)～25日(水)に電話で問合せ先へ。先着順。

問 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568

#### フレイル予防講演会

● 健康長寿を支える食生活

日 10月15日(木)午後2時30分～4時

対 区内在住の65歳以上、20名

申 9月17日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページからも申し込みます。

場 問 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

#### 介護者講座

● 家族と考える終活講座

「エンディングノートから始める終活について」

日 10月18日(金)午後1時～3時30分

場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

申 9月17日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着30名。

問 落合第一高齢者総合相談センター ☎(3953)4080・FAX(3950)4130

### すべての方

#### 料理が好きになる野菜の料理講座

● 秋の簡単おかず

YouTubeを利用して料理講座の動画(20分程度)を配信します。申込者に動画サイトとレシピのURLを送付します。

配信期間 9月17日(火)～10月11日(金)

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー 青菜ごはん、鶏肉とレンコン

の旨煮、リンゴと柿のおろし和え、きのこのみぞれ汁

申 10月10日(休)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



#### 女性のための健康セミナー

ウェブセミナーツールで女性の体の正しい知識や不調時の対処法を学ぶ動画(60分程度)を配信します。申込者に動画サイトのURLを送信します。

配信期間 9月20日(金)～10月31日(休)

対 区内在住・在勤・在学の方

内 講座「もっと気にしてケアして欲しい!『乳房のトリセツ』『子宮頸がんとHPVワクチン、検診について」

申 10月30日(火)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

問 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161



#### 暮らしとこころの何でも相談会

司法書士が精神保健福祉士・公認心理師・臨床心理士と一緒に相談をお受けします。

① 面談相談会

日 9月25日～令和7年3月26日の毎月第4水曜日 午後6時～9時(受け付けは午後7時50分まで)

場 申 当日直接、司法書士会館(四谷本塩町4-37)へ。

② 電話相談会 ☎0120(895)800

日 9月18日～令和7年3月19日の毎月第1・第3水曜日(祝日等を除く)午後6時～9時(受け付けは午後8時30分まで)

共通事項

後援 新宿区ほか

主 問 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

#### ささえーる 中落合フェスタ

日 9月27日(金)・28日(土)午前10時～午後4時

内 同館利用団体の活動発表、花の苗・ハーブ小物のプレゼント(数に限りあり)ほか

場 問 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

#### 新宿NPO活動交流事業

● NPO×応援団体

～NPOの課題解決のための必要なサポートとは?～

日 9月28日(土)午後1時30分～4時30分

対 団体を設立しようと考えている方やサポートを必要としている方ほか、60名(会場20名・オンライン40名)

内 資金調達、専門的なスキル・知識を持ったスタッフの確保、広報・PR等の情報発信ほか

申 9月17日(火)～28日(土)午後0時30分に電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右二次元コード。URL: <https://snponet.net>)からも申し込みます。



場 問 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315

#### 戸塚地域センターまつり

日 9月29日(日)午前10時～午後3時

内 体力測定・血管年齢測定などの体験、神田川での鯉のぼりの川流し、消防の放水体験、模擬店、各種団体の展示ほか

場 問 同センター(高田馬場2-18-1) ☎(3209)8001

#### UTCオンステージ&たんす緑と花のまちづくりフェア

日 9月29日(日)午前10時～午後2時40分

場 牛込簞笥区民ホール・牛込簞笥地域センター(いずれも簞笥町15)

内 同地域センター登録団体の発表会、蜂蜜搾りの実演、花苗等の販売、緑化啓発講座ほか

問 ▶ UTCオンステージ…同センター管理運営委員会 ☎(3260)3677、▶ たんす緑と花のまちづくりフェア…簞笥地区協議会(簞笥町特別出張所内) ☎(3260)1911