

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

明るい選挙啓発ポスター展

小・中学生、高校生の入選・佳作作品を展示します。

会場 ▶ 1月23日(休)午後1時～31日(金)正午…新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、▶ 2月4日(休)午後1時～18日(休)正午…四谷地域センター(内藤町87)

区選挙管理委員会事務局 ☎(5273)3740

特別支援学級・新宿養護学校連合作品展

日 1月24日(金)～2月5日(休)午前10時～午後5時

場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)

内 図画工作・書写ほか

参加校 ▶ 愛日小(若竹学級)、▶ 東戸山小(若草学級)、▶ 花園小(新苑学級)、▶ 落合第二小(若葉学級)、▶ 柏木小(柏葉学級)、▶ 四谷中(新苑学級)、▶ 西新宿中(E組)、▶ 新宿中(若草学級)、▶ 新宿養護

区教育支援課特別支援教育係 ☎(3232)3074

親子で学ぶデンタルセミナー

●家族みんなでいい歯を守ろう！

YouTubeを利用した講座(40分程度)です。お申し込みいただいた方のうち、区内在住の小学生と保護者の組で希望する先着100組に歯ブラシセットを差し上げます。

配信期間 2月5日(休)午前9時～25日(休)午後5時

対 区内在住・在勤・在学の方

申 1月17日(金)午前9時～2月21日(金)午後5時に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

区四谷保健センター ☎(3351)5161

3Rこども講座

●こどもふろしき講座

～ふろしきの結び方、包み方を覚えて活用しよう

日 2月23日(祝)午前10時30分～12時

対 区内在住の小学生、10名(小学2年生までは保護者同伴)

申 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、2月7日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 区新宿リサイクル活動センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

高齢者・介護

高田馬場地域交流館の催し

●屋内で楽しむ大道芸

日 2月25日(休)午後2時～3時10分

対 区内在住の60歳以上、50名

出演 ハードパンチャーしんのすけ(ジャグリング(下写真左)、YUKI(マジック・バランス芸(下写真右))

申 2月1日(出)～24日(休)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 区同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816 (午前9時～午後6時)



すべての方

料理が好きになる野菜の料理講座

●無理しない減量チャレンジ

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

配信期間 2月14日(金)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶ ご飯、

▶ カブの辛味肉み

そがけ、▶ こんにゃ

くソテー、▶ レタス

とシラスのサラダ、

▶ モヤシとわかめの味噌汁

申 2月10日(月)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。

区健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



四谷スポーツスクエアの教室

詳しくは、同施設ホームページ(右下二次元コード。https://www.yotsuya-sports-square.jp)をご確認ください。

日 対内 ▶ 毎週火曜日午後2時～2時

50分/60歳以上…いきいき健康体

操、▶ 毎週火曜日午後7時50分～8時50分/障

害者手帳をお持ちの方…障害者卓球

区四谷スポーツスクエア ☎(6273)2651(午前9時～午後10時)



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や公認心理師・臨床心理士と一緒に相談をお受けします。

●面談相談会

日 1月22日～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。

●電話相談会 ☎0120(895)800

日 3月19日(休)までの毎月第1・第3水曜日午後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

区東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

フェイクニュースや詐欺に騙されないために

●SNS時代に必要な情報リテラシー

日 1月31日(金)午後4時30分～6時

対 18歳～39歳、20名

講 安部貴士(株)火燐代表取締役)

申 1月17日(金)～29日(休)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。あんだんてホームページ(上二次元コード。https://www.andante-shinjuku.net/)からも申し込みます。

場 区区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、ここ・から広場内) ☎(3200)3311



家具長持ち講座(DIY)

●家具やフローリング床のキズ直し体験

日 2月1日(出)午後1時30分～3時

対 区内在住・在勤・在学の方、6名

申 1月21日(休)午前10時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 区西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)

認知症に関する相談

●認知症介護者相談

日 2月3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 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

区高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593

●認知症・もの忘れ相談

日 場 ▶ ①2月6日(休)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、▶ ②2月12日(休)…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 区内在住でももの忘れが心配な方、各日4名

内 医師による相談

申 1月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。

区 ▶ 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

