

イベントのつづき

乳がん体験者の会「るぴなす」

日 2月12日(水)午後2時～4時
対 区内在住・在勤・在学で乳がんを経験した方
内 乳がん看護認定看護師による講話、交流会
申 2月10日(月)午後5時までに電話で
問合せ先へ。新宿区ホームページ(右
二次元コード)からも申し込みます。
場 間 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
☎(3351)5161



知っておきたい“人生会議”もしもの
時に望む医療や介護のこと

終活の前に自分の希望する最期について考え
てみませんか。
日 2月13日(木)午後2時～3時30分
場 信濃町シニア活動館(信濃町20)
対 区内在住・在勤・在学の方、20名
申 1月27日(月)～2月12日(水)に電話かファックス(4
面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問 健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839・
FAX(5273)3876

市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンライ
ンイベントです。
日 2月13日(木)午後6時45分～8時45分
内 ささまざまな領域で生活者にとってのよりよい科
学技術を考え、その実現を目指すNPO法人市民
科学研究所の活動を紹介(語り手は同法人)
申 電話かファックス・電子メール(4面記入例のと
おり記入)または直接、問合せ先へ。
問合せ先ホームページ(右二次元コー
ド。https://snponet.net/)から
も申し込みます。
問 新宿NPOネットワーク協議会事務局(高田馬
場4-36-12) ☎(5206)6527・FAX(5386)1318・
✉hiroba@s-nponet.net



神田川ファンクラブ

●神田川周遊クルーズ
日 場 2月15日(土)午前9時20分に日本橋船着き場
(中央区日本橋1-9)に集合・午前11時30分に解散
対 区内在住の方、10名(小学3年生までは保護者
同伴)
内 神田川・隅田川下流域や日本橋川を船上から
見学
申 はがき・ファックスに4面記入例のほか年齢を記
入し、2月3日(必着)までに問合せ先
へ。応募者多数の場合は抽選。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 みどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町
1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924・FAX(3209)
5595



エコギャラリー新宿 2月の展示

展示時間はお問い合わせください。
日 内 ▶ 16日(日)…VR Grapher Showcase(写
真)、▶ 23日(水)・24日(木)…二年展(絵画)
場 間 同館(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277

聞いてみよう！人生100年時代の
資産形成の進め方

内容等詳しくは、問合せ先ホーム
ページ(右二次元コード。https://
www.pal-shinjuku.jp)をご覧くだ
さい。
日 2月16日(日)午後1時～3時
場 区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新
宿ここから広場しごと棟)
対 区内在住で中小企業に勤めている方、区内の
中小企業に勤めている方、30名程度
申 はがき・ファックス・電子メール(4面記入例のほ
か勤務先の名称・所在地・電話番号を記入)で、2月
5日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合
は抽選。結果は全員に2月12日(水)までにお知らせ
します。
問 ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、区勤労者・
仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)
2311・FAX(3208)3100・✉order@pal-
shinjuku.jp



米こうじを使って手作りみそ作り

日 2月18日(火) ▶ ①午前10時～12時、▶ ②午後
1時～3時
場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
対 区内在住・在学・在勤の方、各回12名
費 1,700円(材料費)
持 三角巾、エプロン、マッシャー(お持ちの方)、マ
スク、筆記用具
申 往復はがきに4面記入例のほか希望する回(①
②の別)を記入し、2月3日(必着)までに問合せ先
へ。応募者多数の場合は抽選。
問 新宿区消費生活モニターOB会(〒169-
0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター
分館内) ☎090(4730)5445(今村)

選べる！実務講座
(Web通信講座)

●「資格の大原」提携
受講科目・費用・申し込み方法等詳しくは、問合
せ先ホームページ(右二次元コード。
https://www.pal-shinjuku.jp)
をご覧ください。
対 区内在住で中小企業に勤めている方、区内の
中小企業に勤めている方
申込期限 2月5日(水)
問 ぱる新宿 ☎(3208)2311



時間管理術で、育児も自分時間も
充実させる方法

●キャリアコンサルタント直伝！
仕事と育児の両立など、時間の制約がある中で
のタイムマネジメント方法を学びます。
日 2月22日(土)午前10時～12時
対 区内在住・在勤・在学の方、30名
申 1月27日(月)～2月21日(金)に電話で
問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(上
二次元コード)からも申し込みます。
場 間 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、
荒木町16) ☎(3341)0801



女性向け創業セミナー

●創業前に知っておきたい“創業のいろは”
～堅実に創業するために必要なこと
日 2月22日(土)午後2時～3時50分
内 女性創業者への支援経験が豊富な講師による
レクチャー、パネルディスカッションほか
申 1月27日(月)から電話かファックス・電子メール
(4面記入例のほか現在の仕事内容を記入)で問合
せ先へ。先着24名。
場 間 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-
10) ☎(3205)3031・FAX(3205)1007・✉incu@
shinjuku-center.jp

ささえーる 薬王寺の講座

1 ささえーる歌声広場
日 2月25日(火)午前10時～11時30分
対 区内在住の60歳以上、14名
内 ハミングや歌による嚙下機能等の促進とリス
ム活動を通した身体機能のトレーニング
2 東京都スマートフォン相談会
日 2月27日(木)午後3時～5時
対 都内在住の方、12名
内 スマートフォンの基礎操作、災害時の連絡方
法、詐欺メール対策
3 ストレッチ3B(さんびー)体操
日 2月28日(金) ▶ 午後1時15分～2時5分、▶ 午後
2時10分～3時(いずれも同じ内容)
対 区内在住の60歳以上、各回15名
内 ボール・ベル・ベルター(3B)の補助具を使い、音
楽に合わせてストレッチ
4 パソコン講座～写真の取り込み、画像入り文書作成
日 2月28日(金)午後1時30分～3時
対 区内在住の60歳以上、5名
5 親子向け講座「リナ先生とおひな様で遊ぼう」
日 3月1日(土)午前10時～11時30分
対 区内在住の未就学児と保護者、10組
共通事項
申 ▶ 1は2月10日(月)まで、▶ 2～5は2月12日(水)
までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数
の場合は抽選。
場 間 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333
(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)