

11月30日は  
人生会議  
の日

## 地域で安心して 療養するために

### ◆在宅療養シンポジウム「望めば叶う在宅での看取り」

映画「あなたのおみとり」の鑑賞と対談を通して、あなたや周囲の方が住み慣れたまちで穏やかに最期を迎えられるよう、一緒に考えませんか。

日 11月30日(日)午後1時30分～4時

場 ▶①牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)、▶②戸山生涯学習館(戸山2-11-101。会場でオンライン視聴)

対 区内在住・在勤・在学の方、▶①200名、▶②30名

申 10月28日(火)～11月27日(木)に▶①は電話で問合せ先へ(専用申し込みフォーム(右二次元コード。📄 <https://forms.gle/1FcpPNqJtp7AFNAx7>)からも申込み可)、▶②は電話かファックス(2面記入例のとおり記入)または直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3207)1191・FAX(3207)1192へ。先着順。

問 暮らしの保健室☎(3205)3114



### ◆人生会議に関する学習会「生涯にわたって自分らしく生きていくために」

自分の望む生き方・最期について事例等を参考に考えてみませんか。

日 12月9日(火)午前10時～11時30分

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤・在学の方、20名

申 10月27日(月)～12月8日(月)に電話かファックス(2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(在宅医療相談窓口)☎(5273)3839・FAX(5273)3876

### ◆在宅療養等の紹介冊子をご活用ください

▶冊子「地域で安心して療養するために」…在宅療養の事例や相談窓口を紹介しています。



▶冊子「あなたらしく生きるための“人生会議”」…もしもの時に望む医療や介護等の話し合い等にご利用ください。



※健康政策課(第2分庁舎分館1階)等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。

問 健康政策課地域医療係☎(5273)3839



## 区民保養施設の利用申し込み

令和8年2月宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階)☎(5273)3881

受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ(右上二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。

### 抽選(区民抽選予約)

申込期間 11月1日(出)～10日(必着)

申 受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課(第1分庁舎7階)で配布の抽選はがきでお申し込みください。11月19日(火)ごろまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

### 空き室予約(抽選後)

抽選後の空き室は「区民優先予約」「一般予約」の順に電話や受付窓口、インターネットで予約できます(いずれも先着順)。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所で確認できるほか、空室情報特設ページ(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)でご覧いただけます。



申込開始日 ▶区民優先予約…11月21日(金)

▶一般予約…令和8年1月4日(日)

令和8年2月の休館日 ▶グリーンヒルハケ岳…2日(月)～6日(金)

▶箱根つつじ荘…17日(火)～19日(木)

### ●新宿駅西口発グリーンヒルハケ岳直行便バスツアー

往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです(申し込みには宿泊予約が必要)。

令和8年2月の出発日・コース 17日(火)…不老園、小田原城址公園の梅

問 グリーンヒルハケ岳☎0551(32)7011

## ささえーる 薬王寺の講座

### ささえーる歌声広場

日 11月25日(火)午前10時～11時30分

対 区内在住の60歳以上、20名

内 ハミングや歌による嚙下機能等の促進とリズム活動を通した身体機能のトレーニング

申 11月5日(火)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 問 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)

## ささえーる 中落合の講座

### スマートフォン初心者講座

講座で貸し出すスマートフォンを使って、操作の基礎を学びます。

日 12月3日(火)午後1時～3時

対 区内在住・在勤の60歳以上、10名

申 11月26日(火)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

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)

## #クリアソン新宿 Off the Pitch



CRIACAO SHINJUKU

### フットボールパークでサッカーを楽しみませんか

新宿区サッカー協会と運営しているフットボールパークは、小学生が対象のサッカー教室です。チームに所属していないサッカー初心者の方も楽しめます。



日 毎週火曜日午後5時5分～5時45分

場 西戸山公園野球場(百人町4-1-1)

問 ▶クリアソン新宿☎(6709)9786

▶新宿区サッカー協会ホームページ📄 <http://www.shinjukukufa.com/index.php/pr/shinjuku-football-park/>

詳しくはこちら

