楽しさいっぱい！ 夏休みは図書館へ行こう

区立図書館のお子さん向けの催しです。家族や友達と、ぜひ、ご参加ください。
「英語おはなし会」は事前に予約が必要です。電話で四谷図書館にご確認ください。そのほかの催しは当日直接、会場へおいでください。いずれも先着順です（「夏休み読書ラリー」を除く）。

催し名	日時	会場	内容	問合せ先
映画会	8月7日(土) 午後2時から	北新宿生涯学習館 （北新宿3-20-2）	上映作品「10＋1ぴきのかえる」 「エリック・カールコレクション1」	北新宿図書館 ☎(3365)4755
スペシャルおはなし会	8月7日(土) 午後3時から	大久保図書館 （大久保2-12-7）	こわ～いおはなし	大久保図書館 ☎(3209)3812
映画会	8月21日(土) 午後1時30分から	鶴巻図書館 （早稲田鶴巻町521）	上映作品「だるまちゃんとだいこくちゃん」 「せかいいちうつくしいぼくの村」ほか	鶴巻図書館 ☎(3208)2431
工作会	8月21日(土) 午後2時から	北新宿生涯学習館 （北新宿3-20-2）	ミラクル浮沈子（ふちんし）（浮いたり沈んだりする重り）作り	北新宿図書館 ☎(3365)4755
絵本の読み聞かせ	8月21日(土) ①午後3時から ②3時40分から	戸山図書館 （戸山2-11-101）	この夏に触れ合いたい絵本 ※①は2歳～5歳・②は5歳以上のお子さんが対象	戸山図書館 ☎(3207)1191
えいがのじかん	8月22日(日) 午後2時から	こども図書館 （下落合1-9-8）	上映作品「ねこざかな・おどるねこざかな」	こども図書館 ☎(3364)1421
英語おはなし会 （事前予約制）	8月22日(日) 午後2時から	四谷地域センター （内藤町87）	パネルシアター「Do you like this?」ほか・手遊び・カード遊び	四谷図書館 ☎(3341)0095
夏休みえいが会	8月28日(土) 午後3時から	西落合図書館 （西落合4-13-17）	上映作品「フランダースの犬」	西落合図書館 ☎(3954)4373
韓国語おはなし会	8月29日(日) 午後3時から	大久保地域センター （大久保2-12-7）	韓国語の絵本の読み聞かせ・手遊び	大久保図書館 ☎(3209)3812
夏休み読書ラリー	8月31日(火)まで	角筈図書館 （西新宿4-33-7）	本を借りると、1日1回カードにスタンプを押します。スタンプが10個たまるとプレゼントを差し上げます。	角筈図書館 ☎(5371)0010

くらし

3R講座

●知ってる？ リターナブルびんのこと

【日時】8月26日(木)午前10時～12時
【内容】リターナブル（繰り返し使える）びんの見分け方と種類（幸智道・ガラスびんリサイクル促進協議会事務局長）
【費用】無料
【会場・申込み】はがきかファックス（記載例（3面参照）のとおり記入）で、8月24日（必着）までに**環境学習情報センター**（〒160・0023西新宿2―11―4）☎（3348）6277・FAX（3344）4434へ。先着30名。

講習会 焼き菓子を手軽に

【日時】8月28日(土)午後1時30分～4時
【会場】新宿消費生活センター分館（高田馬場4―10―2）
【対象】区内在住・在勤の方、24名
【内容】焼き菓子（チーズケーキ・ルシアンクッキーほか）の基本とコツ、実習（三宅迪子・家庭料理研究家）
【費用】500円
【主催・申込み】往復はがきに記載例（3面参照）のとおり記入し、8月16日（必着）までに友の会「婦人之友」愛読者（〒169・0075高田馬場4―10―2、新宿消費生活センター分館内）へ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】**新宿消費生活センター**（第2分庁舎分館2階）☎（5273）3834へ。

福祉

家族介護者教室・交流会

●救急隊に聞く緊急時の対処法と高齢者に多い事故

【日時】9月3日(金)午後1時～3時30分
【会場】四谷地域センター（内藤町87）
【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験があり交流会の活動に意欲のある方、30名
【内容】講演（四谷消防署員）と参加者同士の交流会
【費用】無料
【申込み】電話で**四谷高齢者総合相談センター**☎（5367）6770へ。先着順。
※介護のため参加が難しい方にはデイサービス・ヘルパー派遣利用等を支援します。ご相談ください。

こども・教育

間伐材からマイ箸づくり

●夏休み楽習塾 自分の箸（はし）をつくってみよう

【日時】8月22日(日)午前10時～12時
【対象】区内在住・在学の小学生、20名（1～3年生は保護者同伴）
【費用】無料
【会場・申込み】往復はがきに記載例（3面参照）のとおり記入し、8月14日（必着）までに**新宿リサイクル活動センター**（〒169・0075高田馬場4―10―17）☎（5330）5374（月曜日休館）へ。

里山保全体験

都内62区市町村の共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト～みどり体験交流事業」の一環として実施します。

【日時】9月12日(日)午前7時45分に新宿駅西口明治安田生命ビル前集合、午後5時解散予定。雨天実施。往復バス利用
【対象】都内在住の小学生と保護者、20組40名
【内容】八王子市内で下草刈り・間伐体験・土の中の生き物調べほか
【協力】NPO法人緑サポート八王子
【費用】小学生は無料・大人は千円
【持ち物】昼食・飲み物ほか
【申込み】往復はがきかファックス（記載例（3面参照）のとおり記入）で、8月25日（必着）までに**環境学習情報センター**（〒160・0023西新宿2―11―4）☎（3348）6277・FAX（3344）4434へ。応募者多数の場合は抽選。

保健

専門医による 呼吸器健康相談

【日時】9月27日(月)午後1時15分～4時
【会場】西新宿保健センター（西新宿7―5―8）
【対象】区内在住の15歳以上でせき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度
【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。
【申込み】電話で8月27日(金)までに**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。先着順。

若がえり講座（3日制）

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。▼①9月1日(水)…予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②9日(木)…案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③16日(木)…家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士）、いずれも午後2時～4時
【会場】戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名
【申込み】電話で**牛込保健センター**☎（3260）6231へ。先着順。

忘れていませんか 絵本引換券

区では、保健センターでの3歳児健診の際に、ボランティアの方による「絵本の読み聞かせ」を実施するとともに、健診のお知らせに絵本引換券（黄緑色またはグレー）を同封しています。
絵本引換券をお近くの区立図書館にお持ちになると、券に記載の絵本1冊と無料で交換できます。ご活用ください。
【問合せ】**こども図書館**☎（3364）1421へ。

在宅で受ける 医療・介護セミナー

医療技術の進歩で、さまざまな医療処置を受けながら、ご自宅でも療養ができるようになりました。多くの方は、「住み慣れたこの町で自分らしい暮らしを続けながら医療を受けたい」と望んでいます。医師・看護師・ケアマネジャーなどとともに、在宅医療・介護を学習します。

【日時】8月21日(土)午前10時～11時30分
【会場】榎町地域センター（早稲田町85）
【費用】無料
【申込み】電話で**健康推進課健康企画係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3494へ。先着30名。

消費者講座 キレイを続ける下着選び

●新宿消費生活センター委託事業

【日時】9月11日(土)午前10時～12時
【会場】戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、45名
【内容】体型に合った正しい着用法、加齢等の悩みをカバーする選び方
【費用】無料
【協力】㈱ワコール
【申込み】電話で**新宿未来創造財団学習・スポーツ課**☎（3232）5121へ。先着順。同財団ホームページ（HP http://www.regasu-shinjuku.or.jp/）からも申し込めます。託児あり（未就学児・先着5名）。

休日診療案内
☎（3208）2222
▶午前9時～午後5時 休日急患テレホンセンター
▶午後5時～10時 休日夜間診療
東京都医療機関案内サービス ひまわり（24時間自動応答）
☎（5272）0303
HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp