◆講座・催し等の申し込み◆

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

くらし

女性のための再就職支援セミナー

【日時】9月13日(木)午後1時30分～4時30分
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2－18－1)
【対象】求職中の女性、40名
【内容】女性を取り巻く労働環境・自己理解・自己分析グループワーク)・応募書類の作成ほか(福家なおみ・東京しごとセンター就職支援アドバイザー)
【共催】東京しごと財団
【申込み】電話かファックス(記載例(4面参照)のほか年代を記入)で、9月12日(水)までに**消費者支援等担当課就労支援係**(第2分庁舎3階☎(5273)3925・FAX(5273)3110へ。先着順。託児あり(1歳～6歳の未就学児・9月5日(水)までに同係へ申し込み・先着8名)。

消費者講座

①トラブルを早く安く和解で解決
【日時】8月26日(日)午後1時30分～4時30分
【内容】借金等のトラブルの解決策を民事調停の具体例をもとに学ぶ(宮澤溥・元簡易裁判所調停委員)。講座終了後に個別相談会を実施
【費用】講座は無料。個別相談希望の方は500円
【主催・申込み】講座のみの方は当日直接、会場へ。個別相談希望の方は往復はがきに記載例(4面参照)のほか相談の概要を記入し、8月20日(必着)までに関東シニアライフアドバイザー協会新宿区部会(〒169－0075高田馬場1－32－10、新宿消費生活センター分館内)へ。
【対象】小学生以下の方と保護者、95名
【上映作品】「10ぴきのかえるのなつまつり」ほか
【問合せ】四谷図書館☎(3341)0095へ。

ワークショップ

「手紙はすてきな贈り物」
【日時】8月25日(土)午後2時～4時
【対象】小学生以下の方、20名(未就学児は親子で参加できます)
【内容】はがきや封書以外の手紙を紹介しながら、自分のアイデアでカード作り(スギヤマカナヨ・絵本作家)
【会場・申込み】当日直接、北新宿生涯学習館(北新宿3－20－2)へ。先着順。
【問合せ】北新宿図書館☎(3365)4755へ。

工作会

「ペーパーグライダー」
【日時】8月26日(日)午前10時～12時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2－11－101)
【対象】小学生と保護者、20組40名
【内容】紙飛行機を作り飛距離を競う(日本紙飛行機協会)
【申込み】事前に電話または直接、**戸山図書館**(戸山2－11－101)☎(3207)1191へ。先着順。

親子で体験！防災教室

●賢く備える家庭の防災
【日時】9月8日(土)・9日(日)午前10時～午後2時30分、全2日
【対象】小学4～6年生と保護者で2日とも参加できる方、12組24名程度
【内容】災害の仕組みを学ぶクイズや実験、非常食作りほか
【会場・申込み】電話かファックス(保護者について記載例(4面参照)のほかお子さんの氏名・学年を記入)で、9月3日(月)までに**新宿消費生活センター分館**(高田馬場1－32－10)☎(3205)1007へ。先着順。

親子で作ろう

ペーパーステンドグラス
【日時】9月15日(土)午後3時～4時
【対象】小学生以下の方と保護者、8組16名
【内容】紙やセロハン、透明塩化ビニール板で作るステンドグラス(とくだあきら・芸術家)
【会場・申込み】事前に電話または直接、**西落合図書館**(西落合4－13－17)☎(3954)4373へ。先着順。

連続講座「思春期の子どもと向き合う」

【日時・会場】9月～25年1月、9時20分～11時50分、初回9月18日)…榎町地域センター(早稲田町85)、▼午後コース(第2水曜日午後1時30分～4時、初回9月12日)…柏木地域センター(北新宿2－3－7)、▼夜間コース(第2金曜日午後6時30分～9時、初回9月14日)…戸塚地域センター(高田馬場2－18－1)、▼土曜コース(第3土曜日午後1時30分～4時、初回9月15日)…大久保地域センター(大久保2－12－7)、▼シンポジウム(各コース共通、2月23日(土)午後1時30分～4時30分)…戸塚地域センター
【対象】区内在住・在勤・在学の方、各コース20名
【内容】▼9月…思春期って、なに？、▼10月…学校の中の子どもたち、▼11月…子どもとともに育つ子育て、▼12月…男の子・女の子・今どきの性、▼1月…思春期の揺れと向きあって
【費用】各コース3千円(シンポジウムを含む6回分)
【主催・申込み】電話かファックス(記載例(4面参照)のほか希望コースを記入)で、OJDサポートセンター☎(5337)7912へ。先着順。
【問合せ】**OJDサポートセンター**または**子ども家庭課活動支援係**(本庁舎2階)☎(5273)4261へ。

子ども・教育

子ども映画会

当日直接、会場へおいでください。いずれも先着順です。
●こども図書館主催
【日時】8月25日(土)午後2時～3時
【対象】中学生以下の方、100名(同伴者も可)
【上映作品】「くまのがっこう」ほか
【会場・問合せ】**中央図書館**(下落合1－9－8)☎(3364)1421へ。
●戸山図書館主催
【日時】8月25日(土)午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2－11－101)
【対象】5歳以上、100名
【上映作品】「南海の漂流」
【問合せ】**戸山図書館**☎(3207)1191へ。
●北新宿図書館主催
【日時】8月26日(日)午後2時～3時
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3－20－2)
【対象】小学生以下の方と保護者、60名
【上映作品】「裸の王様」ほか
【問合せ】**北新宿図書館**☎(3365)4755へ。
●四谷図書館主催
【日時】8月26日(日)午後2時30分～3時30分
【会場】四谷地域センター(内藤町87)

市民とNPOの交流サロン

●NPOの活動を知ろう
【日時】8月27日(月)午後7時～9時
【会場】高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)
【内容】都市と農山漁村をつなぐエコツーリズムの推進・啓発事業等を行うNPO法人エコツーリズム・ネットワーク・ジャパンの活動を紹介
【費用】千円(資料代ほか)
【申込み】電話かファックス・電子メール(記載例(4面参照)のとおり記入)で**同協議会**へ。先着20名。

神楽坂・坂上サロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、毎週火曜日、高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)内に開設しています。利用は無料で予約不要(初回に利用登録が必要)ですが、イベントの参加は予約制です。
【開設日時】火曜日午前10時30分～午後1時30分。第1火曜日(9月は4日)正午～午後1時30分には、高齢者総合相談センターの無料出張相談があります。
●9月のイベント
(いずれも火曜日)
【日時・内容】▼①アロマケアハンドトリートメント…4日、▼②健康麻雀…4日・11日・18日・25日、▼③音楽療法で脳と心の健康づくり…11日、▼④パソコンサロン…11日・25日、▼⑤ADL体操…25日、①は午前11時から、②は午前11時から・午後1時から、③⑤は午前10時45分から、④は午前11時から・正午から、各1時間程度
【費用】各500円
【後援】新宿区
【申込み】電話かファックス・電子メール(記載例(4面参照)のとおり記入)で**同協議会**へ。①④は各日6名、②は各日12名、③⑤は20名。先着順。

住宅・まちづくり

都市計画の告示・縦覧

●歌舞伎町地区地域冷暖房施設
●西新宿地区地域冷暖房施設(変更)
●西新宿一丁目地区地域冷暖房施設(変更)
関係図書を縦覧しています。
【告示日】7月6日
【縦覧場所】都市計画課都市計画係(本庁舎8階)
【問合せ】**都市計画課都市施設係**(本庁舎8階)☎(5273)3547へ。

環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧

●(仮称)四谷駅前地区市街地再開発事業
【縦覧・閲覧期間】8月21日(火)～30日(木)午前9時30分～午後4時30分(図書館は閉館の30分前まで。閉庁・閉館日を除く)
【縦覧場所】区環境対策課(本庁舎7階、東京都環境局環境都市づくり課ほか
【閲覧場所】特別出張所・中央図書館(下落合1－9－8)
◎意見書の提出
【提出期間】8月21日(火)～9月10日(月)
【提出方法・提出先】事業名・住所・氏名(法人等の団体は名称、代表者の氏名、都内の事務所・事業所の所在地)と環境保全の見地からの意見を記入し、**東京都環境局環境都市づくり課**(〒163・8001西新宿2－8－1、都庁第二本庁舎8階)☎(5388)3440へ郵送・消印有効)またはお持ちください。

スポーツ

区民ダンスパーティー

【日時】8月26日(日)午後4時～6時30分
【対象】区内在住・在勤の方、100名
【費用】800円(施設利用料・保険料ほか)
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3－1－2)へ。先着順。
【主催・問合せ】**区ダンススポーツ連盟・今泉**☎(5348)2951へ。

合気道秋季初心者講習会

【日時】9月2日(日)午後1時～4時
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3－5－1)
【対象】6歳～65歳の方、60名
【内容】基本技・護身術ほか
【主催・申込み】電話で**区合気道連盟・島田**☎(3200)0516(午前10時30分～午後5時)へ。先着順。当日、会場でも受付けます。

募集

保育園非常勤職員

●一時保育補助員
【対象】国籍を問わず、保育士の資格をお持ちの方、1名
【勤務期間】10月～25年3月
【勤務日時】月～土曜日のうち週5日、午前10時～午後5時
【勤務場所】四谷保育園(四谷4－17)
【報酬等】月額21万3千円300円。交通費は実費支給(限度額あり)。社会保険等に加入
【選考】作文・面接
【申込み】履歴書(自筆・写真を貼る)、作文(400字詰め原稿用紙1枚程度に志望動機を自筆で記入)、返信用封筒(長形3号・あて名を記入し80円切手を貼る)を、8月30日(必着)までに**保育課保育係**(〒160－8484歌舞伎町1－4－1、本庁舎2階)☎(5273)4525へ。後日、面接日をお知らせします。

福祉

障害者福祉の手引き24年度版を発行

障害に関する相談窓口・手帳の申請方法・日常生活の支援等、障害のある方が利用できるサービスを掲載しています。
【配布窓口】障害者福祉課・保健予防課(第2分庁舎分館1階)・区立障害者福祉センター(戸山1－22－2)・保健センター・特別出張所ほか
【問合せ】**障害者福祉課相談係**(本庁舎2階)☎(5273)4518・FAX(3209)3441へ。

手話教室(入門・初級)

【日時】9月1日～25年3月16日の土曜日、午後1時30分～3時30分、全15回
【対象】区内在住・在勤・在学で16歳以上の方、各クラス10名
【費用】3千円(テキスト代・資料代ほか)
【会場・申込み】区聴覚障害者協会
【問合せ】はがきかファックス(記載例(4面参照)のほか希望クラス(入門・初級の別)、年齢を記入)で、8月26日(必着)までに**区社会福祉協議会地域活動支援課**(〒169－0075高田馬場1－17－20)☎(5273)9191・FAX(5273)3082へ。応募者多数の場合は抽選。
※未成年の方は保護者の承諾書が必要です。

聞こえの問題を考える連続講座

●区視覚聴覚障害者支援事業
【日時・内容】▼9月15日(土)…聞こえない人の姿と心の様子(高岡芳江／聴力障害者情報文化センター相談員)、▼10月20日(土)…耳の病気と聞こえの仕組み(斎藤秀行／耳鼻咽喉科医師)、▼11月17日(土)…聞こえない人のコミュニケーション学習とコミュニケーション支援(大鹿綾／東京学芸大学非常勤講師)、▼12月15日(土)…手を動かして話をしよう(坂山己世／渋谷区中途失聴・難聴者友の会代表)、▼25年1月19日(土)…補聴器と補聴援助機器(東京都心身障害者福祉センター職員)、いずれも午後2時～4時、全5回(1回のみの参加も可)
【会場・申込み】当日直接、区社会福祉協議会(高田馬場1－17－20)へ。各日先着30名。
【問合せ】**NPO法人東京都中途失聴・難聴者協会**☎(5919)2421・FAX(5919)2563へ。

家族介護者教室・交流会

●当世葬祭事情～エンディングプラン
【日時】9月21日(金)午後1時～3時30分
【会場】落合第一地域センター(下落合4－6－7)
【対象】区内在住で高齢者を介護している方ほか、30名
【内容】講演(中山英治・葬祭ディレクター)と交流会
【申込み】電話で**落合第一高齢者総合相談センター**☎(3953)4080へ。先着順。

元気館

10月～12月の健康増進プログラム
〒169-0052 戸山3－18－1 ☎(3202)6291
(第2月曜日休館)

◆コース型プログラム
【日時・対象・内容】
▶①3か月プログラム(15歳以上の方対象)…**下表1**
▶②3か月プログラム(就学前のお子さんと母親対象)…**下表2**
▶③25年3月までの登録制プログラム(小学生以下の方対象)…**下表3**
※回数はコースにより異なります。
※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。
【費用】400円×プログラム開催回数(③は3か月分をまとめて支払い)
【申込み】▶来館の場合…1コースに付きはがきを1枚お持ちください。▶郵送の場合…往復はがき(1コースに付き1枚)に記載例(4面参照)のほか、年齢・生年月日、プログラム名・コース(曜日・時間)、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、8月31日(必着)までに元気館へ。
※1人2コースまで申し込めます。**表2の★**印のプログラムは重複申し込みできません。
※前回「7月～9月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も申し込みが必要です。はがき表面の右上に、「優先」と朱書きしてください(キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く)。
【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して9月1日(土)午後4時30分から元気館で抽選(観覧可)。結果は9月10日(月)ころ、はがきでお知らせします。定員に満たないコースは、9月2日(日)午後2時から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。

◆フリー型プログラム
(予約不要・15歳以上の方対象)
●プログラム・時間
▶リズム＆ストレッチ…月曜日午前10時40分～11時30分
▶全身ストレッチ…月曜日午後0時40分～1時20分・土曜日午後2時30分～3時10分
▶ストレッチ…日曜日午後1時～1時20分・月曜日午後3時20分～3時40分・木曜日午後4時～4時20分・木曜日午後6時10分～6時25分・土曜日午後5時20分～5時40分
▶やさしいヨーガ…金曜日午後1時30分～2時
▶ボクシングシェイプ…日曜日午前9時30分～10時30分
▶スッキリシェイプ…日曜日午前10時40分～11時40分
▶ダンベル体操＆全身シェイプ…月曜日午後2時30分～3時10分
▶全身シェイプ…木曜日午後3時5分～3時20分・木曜日午後5時40分～6時5分
▶ピラティス…月曜日午後7時～8時
▶お腹シェイプ…木曜日午後3時30分～3時50分
▶ウオーキングエアロ…土曜日午後1時35分～2時20分
▶脂肪燃焼エアロ…月曜日午後1時30分～2時20分
▶筋力アップ…土曜日午後4時30分～5時10分
▶ボディメイク…月曜日午前11時40分～午後0時30分

◆トレーニング室(どなたでも利用できます)
【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】エアロバイク(自転車)・筋力トレーニングマシン・ランニングマシン・乗馬運動ほかを指導員が指導
＜フリー型・トレーニング室共通＞
【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円

表1　コース型(10月～12月)プログラム　【15歳以上の方対象】

プログラム	コース（曜日・時間）
ヨーガ	日曜日13:30～14:30
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50
クラシックバレエ	水曜日19:40～20:40 金曜日18:50～19:50 日曜日14:45～15:45
フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
姿勢バランス	火曜日19:45～20:45
バランスボール	木曜日13:55～14:55
バランス体操	木曜日12:45～13:45

プログラム	コース（曜日・時間）
ウオーキング	水曜日 9:30～10:30
健康体操	月曜日 9:30～10:20 火曜日 9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日 9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
ゆる体操	日曜日16:00～17:00
骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00
自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50

表2　コース型(10月～12月)プログラム　【就学前のお子さんと母親対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
親子体操★(1歳6か月～2歳の子どもと母親)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
幼児体操★(3歳～未就学児)	3歳～4歳児 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳児 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
産後体操★(産後1か月～11か月の母親)	プロポーションケア 火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35
ベビーマッサージ★(1か月～12か月の子どもと母親)	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25
よちよち体操(1歳～1歳9か月の子どもと母親)	火曜日11:50～12:35

表3　コース型(年間登録制)プログラム　【小学生以下の方対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
小学生チアダンス	月曜日17:50～18:50
キッズ空手(25年4月に小学校に入学する方)	水曜日16:20～17:20

プログラム・対象	コース(曜日・時間)
リトルクラシックバレエ(5歳～未就学児)	土曜日9:10～10:10
小学生クラシックバレエ(小学1～3年生)	金曜日17:40～18:40