

区民保養施設の利用申し込み

8月宿泊分

★箱根つつじ荘★グリーンヒルハケ岳

●受付窓口
日通旅行(株)新宿区役所内営業所(本庁舎1階)
※4月から受付窓口の場所が変わりました。
【受付専用電話】
☎(5273)3881
【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日等は日通旅行(株)☎(3573)8350(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

◎抽選(区民抽選予約)

区内在住の方のみ申し込みます。
【申込期間】5月1日(木)～12日(月)(必着)

【申込方法】受付窓口・特別出張所・生涯学習コミュニティ課で配布の「抽選はがき」でお申し込みください。5月18日(日)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

(区民優先予約・一般予約)

抽選後の空き室は、区内在住の方のみ申し込める「区民優先予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込める「一般予約」の順に、それぞれ先着順で受付窓口で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、日通旅行(株)ホームページ(<http://www.nbs-tokyo.co.jp>)で確認できます。

【申込開始日】

▼区民優先予約：5月21日(水)
▼一般予約：6月1日(日)
※いずれの施設も、8月は休館しません。

※利用料金には各種割引制度があります。箱根つつじ荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行します。

※利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、「抽選はがき」とともに受付窓口・特別出張所・生涯学習コミュニティ課で配布しています。

※4月以降も、宿泊料金・付帯施設利用料金は変更ありません。
※4月から箱根つつじ荘では、3歳～未就学のお子さんの夕食は、通常より量の少ないキッズプレートも選べます(宿泊料金から600円引き)。

【区の担当課】生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係(本庁舎1階)☎(5273)4358

グリーンヒルハケ岳から

●8月の新宿駅西口発

観光バスツアー

往復バスと宿泊・観光がセットになっています。申し込みには事前に宿泊予約が必要です。

【期間】8月27日(水)～29日(金)
【コース】天空の花じゅうたんと天竜川下り。山梨のブドウとワインも堪能

●7月・8月のイベント

▼ランチバイキング：7月19日(土)～8月31日(日)
乗馬体験：7月23日～8月27日の水曜日

【問合せ】グリーンヒルハケ

岳☎0551(32)7011へ。ホームページ(<http://www.kenkoumura.jp/>)でもご案内しています。

日曜日・祝日に急病になったら

区民健康センター
休日診療案内
☎(3208)2223

- ▶午前9時～午後5時
休日急患テレホン案内
- ▶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

☎(5272)0303(24時間自動応答)

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>



牛込保健センター 井天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 三栄町25 ☎(3351)5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

リウマチの講演会・

リハビリ教室

●講演会

【日時】5月30日(金)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方

【内容】リウマチの症状・検査・治療の基礎知識(平形道人・慶應義塾大学病院リウマチ内科教授)

●リハビリ教室

【日時・内容】▼6月11日(水)：知っておきたいリハビリのポイントとリハビリ体操(前編)、▼18日(水)：体に優しく暮らすためのポイントとリハビリ体操(後編)、(榎本裕子・助産師)

【持ち物】バスタオル1枚、母子健康手帳。動きやすい服装でおいでください。

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

区民のひろば

¥ 費用・☎ 申し込み・
☎ 問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆新しい憲法をつくる国民大会 5月3日(祝)午後1時～4時(正午開場)、四谷区民ホールで。憲法改正を考える。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着450名。☎同大会実行委員会・清原☎(3581)1393

◆能楽茶話会 4月27日(日)午後2時～4時、市ヶ谷舞台(市谷田町1)で。謡曲「大原御幸」を実演を交え読み込む。¥2,000円。☎事前に電話で。先着15名。☎宮内脩壽会・宮内☎090(5580)6864

◆NPO法人設立1周年記念「お披露目交流会」 5月3日(祝)午後1時～4時30分、新宿NPO協働推進センターで。占い・アートセラピー・グッズ製作などの披露と体験。¥1,000円。☎事前に電話で。先着30名。☎NPO法人ジャパンヒューマンカインド協会・中原☎070(6556)3386

★サークル紹介・会員募集★
◆書道 毎月第1～第3火曜日午前10時～12時、榎町地域セ

ンターで。¥入会金1,000円・月1,500円。☎午後6時以降に、はにほ会・上田☎(3268)6859
◆押し花 毎月第2・第4火曜日午前10時～12時、上落合1丁目で。額の製作やはがきにラミネート。¥1回2,000円。☎押し花・中藤☎080(5446)0382

◆水彩画 毎月第1・第3月曜日午後1時～5時、住吉町生涯学習館で。初心者歓迎。¥月3,000円(ほかに年会費3,000円)。☎水彩画クラブ・丸山☎(3200)1428

◆はがき絵 毎月第2金曜日午前9時45分～12時、西戸山生涯学習館で。好きな画材で描く。初心者歓迎。¥月1,000円。☎西戸山はがき絵の会・栗原☎(3351)7395

◆鎌倉彫 毎月第2・第4土曜日午前9時30分～11時30分、戸塚地域センターで。¥入会金2,000円・月3,000円(ほかに年会費等5,000円)。☎三切会・加賀谷☎(3371)4667

◆詩吟 毎月第1～第3月曜日午後1時30分～3時30分、角筈地域センターで。初心者歓迎。講師の指導あり。¥月3,000円。☎西新宿吟友会・佐藤☎(3346)2586

◆カラオケ 月3回木曜日午後6時～8時は北新宿生涯学習館で、月3回金曜日午後5時30分～7時30分は柏木地域センターで。年2回発表会あり。中高年対象。¥月6,000円。☎カラオケ・新曲・勉強会・本間☎(3339)6166

◆硬式テニス 年9回日曜日午

前9時～午後1時、甘泉園公園で。月5回程度、土・日曜日午後6時～9時、都立戸山高校で。区内在住・在勤の18歳以上対象。初心者歓迎。¥入会金2,000円・年7,160円(保険料を含む)。☎午後7時以降に区硬式庭球連盟・古山☎(3202)5876

◆水泳 毎週火曜日午後1時50分～3時、新宿コスミックセンターで。中高年の初心者対象。¥入会金1,000円・1回1,150円。☎桜スイミング・滝☎(3362)5417

◆ストレッチとエアロビクス 毎週火曜日午前9時30分～10時15分・10時30分～11時30分、柏木地域センターで。¥入会金2,000円・月2,500円。☎シェイプアップ会・遠藤☎090(6031)3477

◆体操 月4回水曜日午前10時～11時30分、落合第一地域センターで。リズム体操とストレッチ。40代～70代対象。¥入会金2,000円・月3,000円。☎落合リフレッシュ体操・瀬川☎(3951)2034

◆健康体操 毎月第1～第3月曜日午後2時～3時30分、北新宿生涯学習館で。ヨガ・太極拳・エアロビクス・骨盤調整体操。50歳以上対象。¥月2,000円(月1回の方は1,000円)。☎親子で「育つ力」を育てる会・松島☎090(7182)2521

◆社交ダンス 毎週日曜日午前9時～12時、四谷保健センターで。¥初級は月2,000円・中級は月3,000円。☎ダンス若葉会・本田☎(3351)8476

医師に診断されている方、家族【持ち物】バスタオル
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

マタニティ体操セミナー

【日時】5月30日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住で妊娠中の方、25名

【内容】「妊娠中を快適に過ごし出産に役立つ体の使い方」「産後の体型戻し」などの話と体操(榎本裕子・助産師)

【持ち物】バスタオル1枚、母子健康手帳。動きやすい服装でおいでください。

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

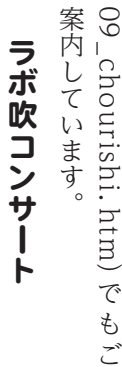


東京都調理師試験

願書を配布しています

東京都が公益社団法人調理技術技能センターに委託して、試験を実施しています。
【願書の配布・受付期間】6月5日(木)まで
【願書の配布場所】区衛生課(第2分庁舎3階)、保健センター

【試験日】8月23日(土)
【問合せ】調理技術技能センター☎(3667)1815(調理師試験担当)へ。詳しくは、同センターホームページ(<http://www.chouir-ggc.or.jp/>)



ラポ吹コンサート

2014

【日時】5月11日(日)午後2時から(午後1時30分開場)
【プログラム】「ハンガリー舞曲第一番」「青葉の街で」「ひこうき雲」「ブルー・コーナー」ほか(出演は早稲田青少年吹奏楽団)

【後援】新宿区
【会場・申込み】当日直接、牛込第二中学校体育館(喜久井町20)へ。

【主催・問合せ】早稲田青少年吹奏楽団・後藤☎090(3205)0702へ。

講座

「実験で学ぶバイオ技術」

【日時】6月8日～29日の日曜日と6月28日(土)、いずれも午後2時～5時、全5回

【対象】都内在住・在勤の中学2年生以上、20名

【内容】バイオ技術の基本(DNA抽出、遺伝子組み換えほか)

【費用】2千500円(中学生・高校生は千円)

【会場・申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、5月7日(必着)までに都立新宿高等学校(〒160-0014内藤町11-4)☎(3354)7411へ。応募者多数の場合は抽選。