



牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 三栄町25 ☎(3351)5161
東新宿保健センター 新宿7-26-4 ☎(3200)1026
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

育児講演会

●イヤイヤ期を上手に乗り切りましょう！

【日時】9月3日(水)午後2時～3時30分

【対象】区内在住で1歳6か月～3歳未満のお子さんの保護者、20名

【内容】2歳ごろから始まるイヤイヤ期(第1反抗期)への対応



新宿中央公園夏まつり・納涼盆踊り大会

今年は夕方から、新宿中央公園水の広場(西新宿2-11)で開催します(小雨実施)。

【時間】8月23日(土)・24日(日)午後5時～9時

※24日(日)は午後8時30分まで。盆踊り大会は午後6時から

【内容】盆踊り大会、お菓子のひもつり、木のペンダント作り、昔遊び、縁日、紙芝居、大型絵本の読み聞かせ、野球の的当てゲーム、ぶんぶんコマ作り、おもちゃすくいほか

【主催】盆踊り大会は角筈地区青少年育成会、その他の催しは新宿中央公園管理事務所

【問合せ】新宿中央公園管理事務所 ☎(3342)4509、みどり公園課公園管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3914、角筈特別出張所 ☎(3377)4381へ。

応(飯田緑・臨床心理士)

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。託児あり。

女性のための健康セミナー

●初めてのお灸

【日時】9月12日(金)午前10時～12時

【対象】区内在住・在勤・在学の女性、30名

【会場】四谷保健センター

※高血圧・糖尿病・脳卒中・心臓病がある方、医師の管理が必要なかげや病気で通院中の方、妊娠中の方、皮膚の病気がある方、皮膚が弱い方、体調不良の方は参加できません。

【内容】肩こり・便秘・冷え症などの対処法とお灸の話、火を使わないお灸の体験

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。

怪談話

●日本文化を楽しむ

【日時】8月24日(日)午後2時～4時30分

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【演目】宮部みゆき「安達家の鬼」、三津田信三「よなかのどんわ」、三遊亭圓朝「怪談 牡丹燈籠から栗橋宿」(朗読・戸山朗読会)

【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

囲碁大会

【日時】9月7日(日)午前9時45分～午後4時30分

【対象・内容】区内在住・在学・在勤の方、▼無差別戦：8名、▼一般の部：24名(自己申告の段級位によるハンデ戦。7級以上)

【費用】500円(昼食付き)

【会場・申込み】事前に費用をお持ちの上、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961へ。先着順。

センター(四谷保健センター内)へ。先着順。

※同セミナー(体験型)に初めて参加する方を優先します。

神経難病の支援者向け講演会

●呼吸器を強くするケアとリハビリ／人工呼吸器ミニ知識

【日時】9月16日(火)午後3時～5時

【対象】区内在住・在勤で医療・福祉関係の支援者、40名

【内容】講演「神経難病患者の呼吸リハビリテーション」(藤谷順子／医師、国立国際医療研究センターリハビリテーション科長)と呼吸器や摂食・嚥下障害などの相談コーナー

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

西新宿シニア活動館の催し

区内在住で50歳以上の方が対象です。

①防災指導員から学ぶ災害対策講座・地震編

【日時・定員】8月29日(金)午後2時～3時30分(30名)

【内容】地震に伴う火災や水害の対策

②健康講座・薬との上手なつきあい方

【日時・定員】8月31日(日)午後2時～3時30分(30名)

【内容】薬の基礎知識を薬剤師が解説

③ハーモニカ教室

【日時・定員】9月8日・29日、10月13日・27日、11月10日の月曜日午前10時30分～12時(全5回(15名))

【内容】初めての方向けに合奏ができるまで

④講座「自分らしい葬儀を考える」幸せな見送り方、見送られ方

【日時・定員】9月11日(木)午後2時～4時(30名)

【内容】葬儀の準備と豆知識

⑤古典文学講座「源氏物語を楽しむ」

【日時・定員】9月12日・19日の金曜日午後2時～4時、全2回(30名)

【内容】語り継がれた源氏物語の魅力

【会場・申込み】事前に③④⑤は8月29日(金)までに(電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。①②は先着順。③④⑤は応募者多数の場合は抽選。

信濃町シニア活動館の催し

区内在住で50歳以上の方が対象です。

①手作り吹き矢健康教室

【日時・定員】9月3日～10月22日の水曜日午前10時～12時、全8回(10名)

【内容】競技やゲームを楽しむながら健康増進

【費用】350円(教材費・初回のみ)

②みんなの歌声広場

【日時・定員】9月14日(日)午後2時～4時(40名)

【内容】ギターの伴奏で合唱

③インターネットで楽しもう

【日時・定員】9月18日(木)25日(木)午前10時～12時、全2回(5名)

【内容】マウスの操作だけの初心者向けインターネットの使い方

【会場・申込み】①③は事前に電話または直接、信濃町シニア活動館(信濃町20) ☎(5369)6737へ。②は当日直接、同館へ。先着順。

●新宿区協働提案実施事業

【日時】9月2日(火)午後2時～4時

【会場】男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16)

【対象】区内の事業者、区内在住の方、50名程度

【内容】ワーク・ライフ・バランス

効率アップのためのタイムマネジメントセミナー

(仕事と生活の調和)実現のための効率的な仕事の仕方を解説(大場正彦/日本生産性本部主任経営コンサルタント)

【申込み】電話かファックス・電子メール(企業名・部署名・参加者氏名・連絡先を記入)で公益財団法人日本生産性本部 ☎(3409)1122 ☎(3409)1007・dmcc@ipc-net.jpへ。

●若者応援講座

●20代～30代のためのコミュニケーション力アップ講座

苦手だと思ふ人とも少し気楽に会話ができるよう、相手を尊重しながら自己表現する「アサーティブ的思考」で、どこでも使えるコミュニケーション法を学びます。

【日時・内容】▼①9月11日(木)：初級編／自分はどうな人なのか思い出してみよう

▼②18日(木)：中級編／人の話を聞き自分の話を聞いてもらう

▼③25日(木)：上級編／職場・プライベートでのアサーティブ対応、いずれも午後7時～9時、全3回(講師は竹内康代／キャリア・コンサルタント)

【会場・申込み】電話で男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日・祝日を除く)。各回先着30名。

●区生涯学習フェスティバル 出展作品を募集

【期間・会場】▼①書の展／10月8日(水)～12日(日)：区民ギャラリー(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)、▼②手工芸展／11月14日(金)～16日(日)：新宿ゴズミックセンター(大久保3-1-2)

【申込み期間】①は9月9日(火)～22日(月)、②は10月17日(金)まで(いずれも必着)

【問合せ】新宿未来創造財団学習・スポーツ課 ☎(3232)5121へ。詳しくは、お問い合わせください。

工作会

【日時】9月7日(日)午前10時30分～12時

【対象】中学生以上、12名

【内容】国土交通大臣賞受賞の竹工芸品工作キット「やじろべえ蝶」づくりほか(尾下千秋/絵本塾出版)

【会場・申込み】8月16日(土)から電話または直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町52) ☎(3208)2431へ。先着順。

●講座「ベレー帽を編もう」

【日時】9月7日(日)午後1時30分～3時30分

【内容】カラフルな輸入毛糸でベレー帽を制作(中山黎子/黎アトリエ代表)

【費用】500円(材料費を含む)

【持ち物】かぎ針4号・6号各1本

【会場・申込み】費用をお持ちの上、四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着20名。

神楽坂まち歩き

石畳の路地や尾崎紅葉旧居、藝術座跡などの史蹟を巡ります。

【日時】9月17日(水)・20日(土)・21日(日)・22日(月)・25日(木)午前10時30分～12時・午後2時～3時30分

※開始15分前に善國寺境内(神楽坂5-36、毘沙門天)に集合してください。雨天実施(10回とも同じ内容)

【費用】千円(資料代を含む)

【主催】藝術座創立百年委員会

【共催】新宿区

【協力】江戸東京ガイドの会

【申込み】往復はがきに代表者について2面記載例のほか希望日時・時間(午前・午後の別)、希望人数(10名まで)を記入し、9月5日(金)までにサザンカンパニー「神楽坂まち歩き」係(〒162-0825神楽坂6-66) ☎(5227)2772(長岡)へ。各回先着10名。

戸山クラシックシネマ

【日時】9月20日(土)午後2時～4時

【上映作品】「少年と海」(16ミリフィルムで味わう少年とペリカンを描いた動物映画。1時間29分)

【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館(戸山2-11-101)へ。先着100名。

【問合せ】戸山図書館 ☎(3207)1191へ。



硬式テニス教室

【日時】9月2日～26日の火・金曜日(16日・23日を除く)午後7時30分～9時30分、全6回

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤の18歳以上で初級程度の方、35名

【費用】5千円(施設利用料ほか)

【主催・申込み】往復はがきに2面記載例のほか年齢・性別を記入し、8月20日(必着)までに区硬式庭球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

●合気道体験会

【日時】9月7日(日)午後1時～3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、30名

【内容】受け身・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、会場でも受け付けます。