



保健

がんサバイバーのためのヨガ

●このところからだを整えるヨガ体験
【日時】10月24日(水)午後2時～4時
【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

【対象】区内在住・在勤・在学でがんを経験した方、20名(男性も参加可)
【講師】シノハラリエ/ヨガインストラクター

【持ち物】タオル、飲み物、動きやすい服装でおいでください。
【申込み】9月27日(木)から電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター) ☎(3355)5161へ。先着順。託児あり。

義歯相談

【日時】10月30日(火)午後1時30分～4時10分
【対象】区内在住で入れ歯でお悩みの方、8名

【内容】専門医(羽村章/日本歯科大学教授)による個別相談(1人15分程度) ※入れ歯の作製・調整等は行いません。
【会場・申込み】9月27日(木)から電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026へ。先着順。

男性向けかんたん料理教室

【日時】11月2日(金)午後6時30分～8時30分
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】区内在住・在勤・在学でおおむね18～50歳の男性、15名程度
【内容】豆乳坦々ごはん、ナムル
【費用】500円(材料費)

【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。



オリジナルフォトフレーム作り

【日時】9月29日(土)午後1時30分～3時30分

時30分

【後援】新宿区
【会場・申込み】当日直接、落合第二地域センター(中落合4-17-13)へ。先着30名。
【問合せ】スリック事務局 ☎(3376)4518へ。

消防博物館のイベント

●親子防災体験
【日時】9月30日(日)までの午前9時30分～午後5時
【対象】小学生のお子さんと保護者

【持ち物】防災ノート
●都民の日イベント
「なるこよー消防士」

【日時・内容】10月1日(月) ①午前10時～11時:バーチャル防災学習装置で消防士体験、②午後2時～3時:明治初期の消防器具放水体験
【会場・申込み】当日直接、同館(四谷3-10) ☎(3353)9119へ。①は先着20組。

東京都消費者月間イベント

●見て、聞いて、話そう! 交流フェスタ
【日時】10月12日(金)・13日(土)午前10時～午後5時

【内容】「環境」「安全対策」「消費者被害防止」「子ども」等がテーマのパネル展示、消費者被害防止コンテスト、コンサート、ミニセミナーほか
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【主催・問合せ】東京都消費者月間実行委員会事務局 ☎(3267)5788(中村紀子)へ。

市民とNPOの交流サロン

【日時】10月11日(木)午後6時45分～8時45分
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】子育て・就労支援、職業訓練を中心に支援活動に取り組むNPO法人環境ネットワークの活動を紹介(語り手は同法人)
【費用】千円(資料代等)
【申込み】9月27日(木)から電話かファ

ックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・☎(5386)1318・hiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

各学区区民出演の演奏会

●日本の響に無料招待
●華道家・山勢松韻さん出演

【日時】10月14日(日)午後3時30分から
【会場】国立劇場小劇場(千代田区豊町4-1)

【対象】区内在住の方、20名
【演目】「十返りの松」ほか
【申込み】電話か希望人数(2名まで)を記入し、10月2日(必着)までに総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・☎(3209)9947へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみ招待券を10月4日(木)までに発送します。

コンサートに無料招待

●親子で音楽の旅に出かけよう
【日時】11月3日(祝)午前11時から・午後2時30分から

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)
【曲目】モーツァルト「魔笛」より序曲、となりのトトロ「さんぽ」ほか

【後援】区教育委員会
【申込み】10月14日(日)までに電子メール(4面記入例のほか時間(午前・午後の別)、お子さんの氏名・年齢を記入)でオーケストラMuseum ☎(505242)3394・present@mmuseum.netへ。定員各回5組10名、応募者多数の場合は抽選。

ともしび秋の大うたええコンサート2018

全国のうたええ喫茶ファンが集合し共に歌います。ポニージャックス、ベイビー・ブーが友情出演します。

【日時】11月11日(日)午後2時～4時40分(午後1時30分開場)
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【費用(全指定席)】前売り3千円(区内在住の方は2千700円)、当日3千500円

【後援】新宿区

【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)でともしび事務センター ☎(6907)2731(月～土曜日午前10時～午後5時)・☎(6907)3812・info@tomoshibi.co.jpへ。

東京都最低賃金の時間額を95円に改正

●雇用主も労働者も最低賃金制度の確認を10月1日(月)から、都内で働く全ての労働者に適用されます。

【問合せ】東京労働局賃金課 ☎(3512)1614へ。

「公証週間」無料電話相談

遺言・契約等の公証事務に関する相談を受け付けます。

【日時】10月1日(月)～7日(日)午前9時30分～12時・午後1時～4時30分
【専用電話番号】☎(3502)8239
【問合せ】東京公証人会 ☎(3502)8050へ。

大井競馬場で「相馬野馬追」

●馬事文化の継承と東北の復興を支援

甲冑(かっちゅう)に身を包んだ騎馬武者が疾走する「相馬野馬追」(左写真)を、大井競馬場で披露します。福島県相馬地方の伝統行事で、国の重要無形民俗文化財でもあります。当日は福島物産展等も開催します。

【日時】10月8日(祝)午後4時45分から
【会場】大井競馬場(品川区勝島2-1-2)
【問合せ】特別区競馬組合事務局 ☎(3763)2151へ。同組合ホームページ http://www.tokyocitykeiba.com/でもご案内しています。

※20歳未満は保護者同伴。勝馬投票券は購入できません。



区民のひろば

費用・申込み・問合せ

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。主催者に内容をよく確認の上、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・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆60代・70代からのやさしい英会話体験会 10月5日(金)・12日(金)・19日(金) 午前9時～10時のうちいずれか1日。戸塚地域センターで。同年代が集まり英語を学ぶ。初心者対象。無料。希望日の5日前までに電話で。各日先着5名。平日午後4時までにさくらの会・小杉 ☎070(3840)6185

◆オープンハウス2018～国立健康・栄養研究所一般公開 10月13日(土)午前9時30分～午後4時、同研究所(戸山1)で。食生活・健康体力診断、健康食品相談、健康・栄養に関する講演ほか。無料。当日直接、会場へ。同研究所国際栄養情報センター ☎(3203)5721

◆第18回大江戸ハーモニカコンサート 10月13日(土)正午～午後4時30分(午前11時30分開場)、牛込管区民ホールで。無料。当日直接、会場へ。先着330名。同コンサート実行委員会・中島 ☎(3910)8765

◆お笑いライブ「笑ギャラリー」に区民5組10名を招待 10月14日(日)、11月18日(日)、12月16日(日)午後2時～3時15分、新宿永谷ビル(歌舞伎町2)で。漫才・コント・手品ほか。招待は公演日の1週間前までに電話で。先着順。一般は当日券1,300円。劇団吹きだまり・大島 ☎090(1256)7385

◆エスペラント語入門短期集中講座 10月18日(木)・25日(木)、11月1日(木)午後6時30分～8時30分(全3回)、エスペラント会館(早稲田町)で。中学校卒業以上対象。視覚障害のある方も受講可。1,000円(3回分)、区内在住の方・学生は500円(高校生は無料)。10月15日(月)までに電話で。先着20名。ロンド・コルノ・菊島 ☎(3429)5173

◆講演会「食道癌・胃癌に対する光線力学的療法」 10月18日(木)午後2時～5

時、持田製薬(株)(四谷1)で。光による患者に優しいがんの治療法を解説。無料。10月16日(火)までに電話で。先着130名。血液を大切にすると。会・高妻 ☎(5269)1437

◆アテンポハンドベルリンガーズ12thコンサート 10月20日(土)午後6時～8時30分、東京オペラシティリサイタルホール(西新宿3)で。カノン、組曲「展覧会の絵」より、映画「陰陽師」よりほか。2,000円。10月13日(土)までに電話で。先着265名。アテンポハンドベルリンガーズ・飯田 ☎070(5023)5077

◆市民公開講座「知っておきたい泌尿器の病気」 10月27日(土)午後2時～4時、東京山手メディカルセンター(百人町3)で。専門医がおしっこ、がんの悩みを解説。区内在住の方対象。無料。10月26日(金)までに電話で。先着100名。午前9時～午後5時30分にアステラス製薬(株)・船引 ☎(5909)2651

★サークル紹介・会員募集★

◆詩吟 毎月第2～4火曜日、第1・第3金曜日午前11時30分～午後1時30分、第2・第4金曜日午後6時～8時、明治

安田生命ビル(西新宿1)で。無料見学あり。入会金1,000円・月3,100円。岳精流新宿ブロック・手塚 ☎080(6563)5778

◆俳句 毎月第1・第3水曜日午後1時～3時、戸塚地域センターで。初心者から経験者まで講師が指導。1回1,000円。春耕山手句会・村山 ☎(3399)1037

◆女声合唱 毎週水曜日午後2時40分～4時40分、西戸山生涯学習館で。発声の基礎から指導。年2回の合唱祭に参加。月5,500円。女声合唱団こーる・まろね・永田 ☎(3371)0507

◆書道・ペン習字 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時、西早稲田交流館で。希望者は各書道展出品に向けた講師の指導あり。中高年の初心者対象。先着10名。月2,000円～3,000円。プラザ書の会・後藤 ☎090(4920)3380

◆太極拳 毎月第1～第3木曜日午前10時～11時30分、赤城生涯学習館で。師範が基礎から指導。無料見学あり。月2,500円。午後5時～8時に神楽坂健康太極拳・轟 ☎090(3220)8886