

福祉

家族介護者交流会

高齢のご家族を介護している方、介護していた方が集まって、介護の悩みを語り合ったり、情報交換を行う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【7月の日時・会場】▶四谷の会…4日(木)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)▶フレンズ2…23日(木)午後1時30分～4時／高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)

▶わきあいあい…10日(木)午後1時30分～3時30分／マザアス新宿(新宿7-3-31)

▶大久保・あった会…9日(木)午後1時30分～3時30分／大久保地域センター(大久保2-12-7)

▶ひとやすみの会…27日(木)午後1時30分～4時／新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)

▶かずら会…19日(金)午後2時～4時／落合第二地域センター(中落合4-17-13)

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254・☎(5272)0352へ。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

障害者生活支援センター

サンキューフェスティバル

【日時】7月7日(木)午前10時～午後2時30分

【内容】講演「上手な睡眠のとりかた」(講師は富田真幸／大泉病院副院長)。

統合失調症の幻覚体験、音楽ワークショップ「音ひろば～音で会話しよう」ほか

【会場・申込み】当日直接、同センター(百人町4-4-2) ☎(5937)6821・☎(3365)7360へ。車での来場はご遠慮ください。

講座「医療現場における意思決定支援から学ぶ」

【日時】8月8日(木)午後6時～8時

【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、被後見人等が区内在住の後見人ほか、40名

【講師】竹田美樹・高山裕子(JCHO東京新宿メディカルセンター看護師)

【申込み】7月31日(木)までに電話かほかき・ファックス・電子メール(3面記入例のほか、区内在住・在勤・在学・区民の成年後見人等の別を記入)または直接、新宿区成年後見センター(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にものみお知らせします。

【日時】7月6日(木)午後2時～4時(午後1時30分開場)

【上映作品】「ペット」(アニメーション、1時間30分)

【主催】笹筒地区青少年育成委員会

【会場・申込み】当日直接、半込笹筒区民

20名

【費用】2,000 円 (2回分。資料代等) …… <①②共通> ……

【会場・申込み】6月27日(木)から電話かファックス・電子メール (3面記入例のとおり記入)で同センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。いずれも先着順(②は2回とも受講する方を優先)。

ホテル観賞の夕べと

夜のおとめ山公園

落合地域の区民の皆さんを中心に活動を続けている「[落合蛭]を育てる会」の主催で、今年で19回目を迎えます。

同会では、「東京の名湧水57選」にも選ばれたおとめ山公園(下落合2-10)の湧水を利用し、ホテルの飼育をしています。普段は夜間の利用ができない園内で、ホテル舎の中を歩いて観賞します。神秘的な淡い光や、水の中で動く幼虫も見ることができます(ホテル舎内での写真撮影は不可)。

【日時】7月6日(木)午後7時～9時、7日(日)午後7時～8時30分(各日午後5時30分から整理券を配布。小雨実施)

※天候によりホテルの生育状況が変わるため、催しを中止することがあります。【問合せ】落合第一特別出張所 ☎(3951)9196へ。

四谷まち歩き

●四谷の文化施設を巡る

【日時】7月20日(木)午前10時に消防博物

館(四谷3-10)玄関前集合、正午に民音音楽博物館(信濃町8)で解散予定(雨天実施)

【費用】100円(資料代等)

【申込み】6月27日(木)～7月12日(金)に電話で四谷地区協議会(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171へ。先着20名。

「おもてなし」英会話講座

●新宿について伝えよう

【日時】7月20日(木)午後2時～4時

【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)

【申込み】6月27日(木)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着20名。

●中央図書館上映会

【日時・上映作品】▶水曜上映会…7月10日(木)午後2時から(午後1時40分開場)／「向田邦子シリーズ 続あゝうん下巻」(1時間30分)

▶映画の夕べ…19日(金)午後6時から(午後5時40分開場)／「ガンジー」(3時間15分。英語音声・字幕)

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各日先着80名。

【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

かんたん料理教室

【日時】7月23日(木)午後6時

【会場】落合第一地域センター(下落合

理数の魅力と触れ合う

見学ツアー

【日時】7月23日(木)午後1時～2時30分(午後0時45分に東京臨海高速鉄道りんかい線国際展示場駅改札前(江東区有明2-5-25)に集合)

【会場】パナソニックセンター東京(江東区有明3-5-1)

【対象】小学生以上と保護者、30名

【費用】理科・算数の不思議・仕組み【費用】保護者は500円(入場料)

【申込み】6月28日(金)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

【日時・集合場所】7月25日(木)午前10時45分に中町図書館(中町25)に集合、午後0時15分に同館で解散

【会場】借成社(市谷砂土原町3-5)

【対象】小学生、20名(保護者の同伴不可)

【内容】児童書や絵本の編集・制作の過程等を見学

【申込み】6月27日(木)から電話で中町図書館 ☎(3267)3121へ。先着順。

●子ども読書リーダー講座

●戸山図書館「図書館の本のひみつ」～透明なカバーを貼ってみよう

【日時】7月25日(木)午後2時～2時30分・午後3時～3時30分

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【対象】小学4年生～中学生、各回5名

【申込み】6月27日(木)から電話または直接、同館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

4-6-7)

【対象】区内在住・在勤・在学の18歳～おむね50歳、15名程度

【メニュー】鶏肉の照り焼き丼、青菜の和えもの、切干大根サラダ

【費用】500円(材料費)

【申込み】6月27日(木)から電話かファックス(3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(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着順。今年度、同教室に初めて参加する方を優先します。

アラブのおはなし会

【日時】7月27日(木)・28日(木)午後1時～4時(入退場自由)

【内容】アラビア語で絵本の読み聞かせ、紙芝居、生活用品の展示、民族衣装の試着、アラビア文字で自分の名前を書く体験ほか(講師は富澤規子／アラビア語翻訳者)

【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。

●男性向け料理講習会

【日時】7月30日(木)午前10時

【対象】区内在住の男性、16名

【内容】料理初心者向けの調理実習と試食(メニューは夏野菜カレー、ナン、サラダ、ラッシー)

【講師】飯田和子(栄養士・調理師)

【会場・申込み】6月27日(木)から電話で四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161へ。先着順。

角筈図書館「自由研究応援講座」

【日時】7月28日(日)午後3時～3時45分

【対象】区内在住の小学生以上、10名

【会場・申込み】6月27日(木)から電話または直接、同館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

自由研究応援講座

●調べ学習の基本

【日時・内容】▶7月26日(金)…「テーマを決めるコツ」、▶27日(土)…「調べてふしぎの謎を解こう」、▶28日(日)…「ようする忍法まとめの術」、いずれも午前10時30分～11時30分

【対象】区内在住の小学生以上と保護者、各回10名

【会場・申込み】6月27日(木)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。先着順。

プロ野球公式戦ナイトゲームに中学生までを無料招待

●東京ヤクルトスワローズ 対阪神タイガース3連戦

【日時】8月6日(火)～8日(木)、いずれも午後6時から

【会場】明治神宮野球場(霞ヶ丘町3-1)

【対象】区内在住・在学の中学生までと引率者(20歳以上。引率者1名につき中学生以下の方は4名まで)

※引率者の費用は、内野・応燕指定席は2,000円、外野指定席は1,500円です。

【申込み】事前登録料。詳しくは、新宿未来創造財団ホームページ(☎https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=140447)・右記QRコード)でご案内しています。

【問合せ】同財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

カラーセロハン工作会

●虹色メダルを作ろう

【日時】7月28日(日)午後2時～3時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【対象】小学生までのお子さん、15名

【申込み】6月27日(木)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

2952へ。応募者多数の場合は抽選。

ジュニアゴルフレッスン会

【日時】7月29日(月)▶午前8時30分～9時50分、▶午後10時～11時20分、▶③午前11時30分～午後0時50分

【会場】落合ゴルフガーデン(西落合3-7-22)

【対象】5歳～高校生、各回16名(小学生までは保護者同伴)

【内容】日本プロゴルフ協会所属プロ等によるレベル別実技指導

【申込み】6月27日～7月23日(必着)に電話かほかき・ファックス・電子メール(3面記入例のほか年齢、希望時間(①～③の別、2希望まで))を記入で新宿区ゴルフ連盟事務局(〒160-0043早稲田南町20公和ビル3階) ☎(6302)1571・☎(6302)1572・✉sgr@dream.ocn.ne.jpへ。先着順。

新宿トリオマッチ卓球大会

【日時】8月12日(木)午前9時～午後8時

【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【対象】区内在住・在勤の15歳以上(中学生は不可)144組、432名

【内容】1試合3名での団体戦。4組の予選リーグ後、各順位トーナメント

【費用】1チーム3,600円

【主催・申込み】往復はがきに3面記入例のほかチーム名・チーム全員の氏名・年齢を記入し、7月2日(必着)までに新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(〒160-0011若葉2-6-2) ☎(3358)6130へ。応募者多数の場合は抽選。

子ども司書認定講座

【日時】7月29日(月)午前11時～12時

【対象】小・中学生、10名(保護者の同伴可)

【内容】ロボットから出題される謎をOPAC(図書館の本を調べる機械)を使って解く

【会場・申込み】6月27日(木)から電話または直接、下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100へ。先着順。

JICA地球ひろば見学ツアー

【日時・対象】7月30日(火)、▶午前10時～12時…小学1～3年生、▶午後2時～4時…小学4年生～中学生、各回20名(集合は開始10分前)

【会場】JICA地球ひろば(市谷本村町10-5)

【申込み】6月28日(金)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着順。

プロ野球公式戦ナイトゲームに中学生までを無料招待

●東京ヤクルトスワローズ 対阪神タイガース3連戦

【日時】8月6日(火)～8日(木)、いずれも午後6時から

【会場】明治神宮野球場(霞ヶ丘町3-1)

【対象】区内在住・在学の中学生までと引率者(20歳以上。引率者1名につき中学生以下の方は4名まで)

※引率者の費用は、内野・応燕指定席は2,000円、外野指定席は1,500円です。

【申込み】事前登録料。詳しくは、新宿未来創造財団ホームページ(☎https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=140447)・右記QRコード)でご案内しています。

【問合せ】同財団スポーツ・マラソン課 ☎(3232)7701へ。

夏休み子どもエコ講座「エコにトライ!」

自由研究や環境日記のテーマ探しのきっかけに、参加してみませんか。

①キッズ和食育

【日時・定員】7月26日(金)午前10時～午後0時30分(30組60名)

【内容】みそ汁・漬物・土鍋ごはんの調理実習から日本の伝統的な和食とエコのつながりを学ぶ(講師は新宿調理師専門学校)

②夏に涼しくて気持ちいいエコな家をつくらう

【日時・定員】7月31日(木)午後2時～4時30分(20名)

【内容】家づくりでのエコな工夫を学び、オリジナルの家の模型を設計(講師は大和ハウス工業㈱)

③本草を使ったオリジナルチャーム作り

【日時・定員】8月1日(木)午前10時～12時(30名)

【講師】ララミーレザール

④銀粘土アクセサリー作り

【日時・定員】8月3日(出)午前10時～12時(30名)

【講師】相田化学工業㈱

⑤スズメバチの秘密を探ろう

【日時・定員】8月4日(日)午前10時～12時(30名)

【内容】標本作り(講師は楽しすぎるをバラまくプロジェクト)

⑥カプセルはんこエコ工作

【日時・定員】8月6日(火)午前10時～12時(30名)

【内容】ガシャポンの空カプセルと廃材を使ったはんこ作り(講師は㈱バンダイ)

⑦リサイクルガラスアート体験

【日時・定員】8月9日(金)午前10時～12時(35名)

【講師】日本フォトガラスアート協会

⑧手作り人工衛星を作ろう

【日時・定員】8月17日(出)午前10時～12時(30名)

【講師】リーマンサット・プロジェクト

⑨LEDランプを作ろう

【日時・定員】8月21日(木)午前10時～午後0時30分(30名)

【講師】パナソニック㈱ライフソリューションズ社

…………… <①～⑨共通> ……

【会場】①は新宿調理師専門学校(西新宿6-5-3)、②～⑨は環境学習情報センター

【対象】小学生(①は小学3年生以上・親子で参加)

【費用】①③⑧は500円、④は1,200円、⑤⑦⑨は1,000円(いずれも材料費)

【申込み】往復はがき(1講座につき1枚)か電子メールに3面記入例のほか希望講座(①～⑨の別)、保護者氏名、小学生は学校名・学年・性別を記入し、7月6日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・✉econity@shinjuku-ecocenter.jpへ。応募者多数の場合は抽選。持ち物等詳しくは、当選通知でご連絡します。

ささえーる 薬王寺の催し

①写真で魅せる紙面作り

【日時・定員】7月10日(木)・24日(木)午後6時～8時30分(15名)

【内容】ワード・パワーポイントで家族新聞・広報誌作り(講師は真下聡／朝日新聞ジャーナリスト学校ディレクター)

【持ち物】パソコン(お持ちでない方はご相談ください)

②ささえーる歌声広場

【日時・定員】7月23日(火)午前10時～11時30分(20名)

③コグニサイズ体験会

【日時・定員】7月26日(金)午前10時～12時(20名)

【内容】脳と身体を同時に動かして脳に刺激を与える運動

④パソコン講座

【日時・定員】7月26日(金)午後1時30分～3時(5名)

【内容】暑中見舞い状・残暑見舞い状作り

⑤ストレッチ3B(さんびー)体操

【日時・定員】7月26日(金)午後1時30分～3時30分(20名)

【内容】道具を使った筋力アップストレッチ

…………… <①～⑨共通> ……

【対象】①は区内在住・在勤・在学の方、②～⑨は区内在住の方

【会場・申込み】7月5日(金)までに電話または直接、同館(市谷葉王寺町51) ☎(3353)2333・☎(3353)6640(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。

※⑦～⑨は当日、400円をお支払いください。

全世代向けの多彩なイベント