

# ファミリー・サポート・センター会員募集

区社会福祉協議会が実施するファミリーサポート事業は、保育施設等への子どもの送迎や短時間の預かりなど、子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助をしたい方(提供会員)の相互援助活動です。いずれも会員登録が必要です。

## (1) 利用会員の登録を希望する方

説明会に参加してください(予約制)。【説明会日時・会場】▶①区社会福祉協議会(高田馬場1—17—20)…12月7日(土)・24日(火)、令和2年1月9日(木)・18日(土)、▶②子ども総合センター(新宿7—3—29)…11月25日(月)、▶③四谷保健センター(四谷三栄町10—16)…12月2日(月)、▶④区社会福祉協議会…12月18日(水)、令和2年1月14日(火)

※①～③は午前10時から、④は午後2時から【対象】区内在住・在勤・在学で、子育ての援助を必要とする生後43日～18歳(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)のお子さんの保護者、各回20名程度

## (2) 提供会員の登録を希望する方

4日間の講習会に参加してください。受講できなかった科目は次回の講習会で受講できます。講習会終了後、(1)の説明会に1日参加後、登録となります。

【講習会日時】令和2年1月23日(木)・24日(金)・27日(月)・28日(火)午前9時～午後5時10分(終了時間は日によって変わります)、全4日【会場】区社会福祉協議会【対象】区内在住・在学の18歳以上で心身ともに健康な方、30名

【申込み】11月19日(火)午前10時から(1)は電話で、(2)は電話かファックス(2面記入例のほか生年月日を記入)で、新宿区ファミリー・サポート・センター ☎(5273)3545・☎(5273)3082へ。先着順。

# 図書館の催し

## 英語おはなし会

【日時】11月20日(水)午後3時～3時30分【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名【内容】英語で絵本の読み聞かせ・手遊び【会場・申込み】当日直接、角筈図書館(西新宿4—33—7) ☎(5371)0010へ。先着順。

## 北新宿朗読会～秋

【日時】11月23日(祝)午後2時～3時30分【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2)【内容】夏目漱石作品ほか【申込み】11月17日(日)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3—20—2) ☎(3365)4755へ。先着30名。

## みんなでプログラミング

【日時】12月1日(日)午後2時～3時30分【対象】4歳～小学生のお子さんと保護者、各回20名程度

# 「第五次新宿区子ども読書活動推進計画」(素案)パブリック・コメント制度(意見公募)でご意見を募集します

子どもたちの自主的な読書活動を推進する「第四次新宿区子ども読書活動推進計画」に引き続き、これまでの施策の成果等や子どもを取り巻く社会環境の変化等を踏まえ、「第五次新宿区子ども読書活動推進計画(令和2年度～5年度)」(素案)を作成しました。

## 【計画(素案)に定める基本目標と3つの基本方針】

- 基本目標
- 3つの基本方針
- 1 全ての子どもがあらゆる機会と場所において、自主的に読書活動ができる環境の充実
- 2 全ての子どもに対する個々の状況に応じた読書活動の支援
- 3 子ども読書活動推進の基盤整備

護者、15組【内容】幼児向けプログラミングアプリ「Scratch jr.(スクラッチジュニア)」でプログラミング体験【会場・申込み】11月17日(日)から電話または直接、西落合図書館(西落合4—13—17) ☎(3954)4373へ。先着順。

## せっけんを作ろう

【日時】12月8日(日)午前10時～12時・午後2時～4時【会場】四谷地域センター(内藤町87)【対象】小学生、各回10名(保護者の同伴可)【申込み】11月29日(金)までに電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

## 冬の子ども映画会

【日時】12月8日(日)午後2時～3時30分【会場】角筈地域センター(西新宿4—33—7)【上映作品】「ちいさな英雄～カニとタマゴと透明人間」よりカニニと

カニニ、サムライエッグ、透明人間【申込み】11月17日(日)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60名(小学生までは保護者同伴)。

## 下落台キッズシネマ

【日時】12月8日(日)午後2時～3時【対象】小学生までのお子さんと保護者、40名【上映作品】「チップとデール リスのいたずら合戦」「おにたのぼうし」【会場・申込み】11月17日(日)から電話または直接、下落台図書館(下落台1—9—8) ☎(3368)6100へ。先着順。

## 行政書士無料法律相談会

東京都行政書士会新宿支部の行政書士が相続・就労問題等の法律相談に応じます。【日時】12月13日(金)午後6時から・午後6時45分から・午後7時30分から【会場・申込み】11月17日(日)から電話または直接、下落台図書館(下落台1—9—8) ☎(3368)6100へ。各回先着1名。



## ◆計画(素案)へのご意見を寄せください

計画(素案)は、12月13日(金)まで区立図書館・特別出張所・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・男女共同参画推進センター(荒木町16)、子ども総合センター(新宿7—3—29)・保健センターで閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

ご意見には住所・氏名・年齢のほか、在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を記入して12月13日(金)までに郵送(必着)・ファックスまたはお持ちください。氏名等の個人情報は公開しません。新宿区ホームページからもご意見を受け付けています。【ご意見の提出先・問合せ】中央図書館・子ども図書館(いずれも〒169-0072大久保3—1—1) ☎(3364)1421・☎(3208)2303へ。

# 区民医療公開講座

## ほんとうは怖い「歯周病」と「鼻の病気」

見過ごされがちな病気の怖さや治療法を、最新の研究成果を踏まえて解説します。【日時】11月30日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)【会場】牛込竈区民ホール(竈管町15)【内容】▶「命を狙う歯周病の話」(講師は中川種昭/慶應義塾大学医学部歯科・口腔外科学教室教授)▶「鼻の話～その症状、アレルギーでいいの?～アレルギー性鼻炎と副鼻腔の病気について」(講師は矢富正徳/東京医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科講師)【申込み】当日直接、会場へ。先着300名。【問合せ】新宿区医師会 ☎(3208)2301、健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

## 12月1日は世界エイズデー

# HIV・性感染症の相談・検査を受けてみませんか

HIV・性感染症の相談・検査を匿名・無料で受けることができます(英語・スペイン語・ポルトガル語・タイ語対応)。【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。◆HIV・性感染症検査 HIV検査では、血液中にHIV抗体ができていくかを調べます。抗体ができるまで6～8週間かかるため、感染の機会から60日以上たつたから検査を受けてください。結果は、検査日の1週間後に口頭でお知らせします。【日時】原則として月2回木曜日午後1時30分～3時【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7—5—8、新宿都税事務所1階)【検査内容】HIV・クラミジア・梅毒・B型肝炎ウイルス【申込み】希望日の1か月前から電話で同係へ(外国語での検査は予約不要、各日先着25名)◆外国語専用の相談電話 ☎(3369)7110 英語・スペイン語・ポルトガル語・タイ語対応・HIV・性感染症検査日・結果日の午後1時～5時(タイ語は検査日のみ)

# 会世代向けの多彩なイベント

## 自分の活動を上手に伝えるための「セルフ広報」セミナー

【日時】11月21日(水)午前10時～12時【会場】大久保地域センター(大久保2—12—7)【対象】SNSやWebサイトで自身の活動を紹介したい方、子育て支援活動中の方ほか、50名【主催・申込み】電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で11月20日(水)までに新宿子育てメッセージ実行委員会事務局(子ども家庭支援課子育て支援係内) ☎(3232)0695・☎(3232)0666へ。

## いきいきウォーク新宿

●新宿御苑と新宿の発祥内藤新宿を巡る【日時】11月22日(金)午前9時10分～9時30分に区役所第2分庁舎分館入口(新宿5—18—21)に集合、正午にJR信濃町駅で解散予定(雨天実施)【内容】初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング【持ち物】飲み物、帽子、タオル、両具。運動靴と動きやすい服装で両手が自由になるようにしてください。【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会【申込み】当日直接、集合場所へ。【問合せ】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へ。

## 四谷まち歩き

●信濃町界隈散策と神宮外苑いちよう祭り～美しい秋の風景を探して【日時】11月30日(土)午前10時にJR信濃町駅改札前集合、正午に神宮外苑いちよう祭り会場(霞ヶ丘町2)で解散(雨天実施)【費用】100円(資料代等)【申込み】11月18日(月)～27日(水)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。

## 新宿中央公園植物クラブ

●秋の草木観察会【日時】11月26日(火)午前10時～12時(雨天実施)【持ち物】ルーペ(拡大鏡)、飲み物【集合場所・申込み】電話で11月25日(月)までに同公園事務所(西新宿2—11—1) ☎(3342)4509へ。

## かんたん料理教室

【日時】12月19日(水)午後6時30分～8時30分【会場】榎町地域センター(早稲田町85)【対象】区内在住・在勤・在学の18歳～おおむね50歳、15名程度【メニュー】チキン蒸し焼き(X'masリース風)ほか【費用】500円(材料費)【申込み】11月18日(月)～12月10日(火)に電話かファックス(2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)。

## しんじゅく女性団体会議 公開講座

●警視庁職員に聞く「子どもとSNSとの関わり方」【日時】12月20日(金)午前10時～11時30分【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・在学の方、40名【申込み】11月18日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)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)・☎(3341)0740へ。先着順。託児あり(12月3日(火)までに電話予約、1歳以上の未就学児、先着3名)。

# 地域センターの催し

◆四谷地域センター(内藤町87)お屋のサロンコンサート【日時】11月29日(金)午後0時10分～0時40分【内容】ソプラノとピアノによる「クリスマスソング」ほか【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。【問合せ】同地域センター ☎(3351)3314へ。故やなせたかしさん 生誕100周年記念講演会「アンパンマン誕生の秘密」【日時】12月7日(土)午後4時～5時30分(午後3時30分開場)【対象】中学生以上、450名【講師】梯久美子/「勇気の花がひらくとき」著者【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホー

ル(内藤町87)へ。先着順。【問合せ】同地域センターへ。社交ダンス～ダンス・アフタヌーン【日時】12月8日(日)午後2時～5時【会場・問合せ】同地域センターへ。※入場券(500円)を同地域センターで販売しています(当日券あり)。◆戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)プリザーブドフラワーリース作り【日時】12月8日(日)午後1時30分～3時30分【対象】区内在住・在勤・在学の方、18名【費用】2,000円(材料費等)【持ち物】ニッパー等ワイヤーが切れるはさみ、ピンセット、持ち帰り用の袋【会場・申込み】11月25日(月)までに電話で同地域センター ☎(3209)8001へ。応募者多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選。

# ささえーる 薬王寺の催し

区内在住の、どなたでも利用できます。①ウォーキング講座～神宮外苑銀杏並木散策【日時・定員】12月3日(火)午前9時40分にJR信濃町駅に集合、正午に同館で解散(20名。当日参加も可)②パソコン講座～ポチ袋作成【日時・定員】12月13日(金)午後1時30分～3時(5名)【会場・申込み】11月25日(月)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(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。③～⑤は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角巾をお持ちの上、爪を切っておいでください。③愛する家族のための男子ごはん【日時・定員】12月4日(水)午前10時～午後1時(6名)④お手軽楽膳フッキング【日時・定員】12月5日(木)午後1時30分～4時(6名)⑤夕食を作って食べよう【日時・定員】12月9日(月)午後3時30分～5時30分(6名)【会場・申込み】11月25日(月)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(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。③～⑤は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角巾をお持ちの上、爪を切っておいでください。

# 傍聴できる 審議会

## リサイクル清掃審議会

【日時】11月19日(火)午後3時～5時【内容】リサイクル清掃事業の課題ほか【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量

計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318へ。

## 文化芸術振興会議

【日時】12月10日(火)午前10時～12時【内容】区内の文化芸術の振興状況報告・振興に関する施策の基本事項の検討ほか【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。【問合せ】文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069へ。

# 保健・衛生

## 育児講演会 「卒乳ってどうするの?」

●卒乳に悩む方、卒乳を考えている方へ【日時】12月11日(水)午前10時～12時【対象】区内在住の満2歳未満のお子さんの保護者、20名【会場・申込み】11月18日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で四谷保健センター(四谷三栄町10—16) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。先着順。

## 元気で長生き大作戦

●口の健康から始まる健康生活【日時】12月12日(木)午後2時～4時【対象】区内在住の65歳以上、30名【内容】口腔機能の低下の気付きに対応するための講演と体操(講師は白部麻樹・江尻愛美/東京都健康長寿医療センター)【会場・申込み】11月18日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で四谷保健センター(四谷三栄町10—16) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。先着順。

## 講演会「市販の惣菜などを使った楽々!栄養パッチリ術」

●高齢者のご家族・支援者向け【日時】12月17日(火)午後1時～3時【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10—16)【内容】講話と試食(講師は花本美奈子/栄養ケアサポートLINKのばりと管理栄養士)【申込み】11月18日(月)から電話かファックス(2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40名。

## 名医に聞く「肺年齢を若く保つ秘けつ」

●せき・たん・息切れが続いたら【日時】12月17日(火)午後2時～4時 ※午後1時～1時45分に肺年齢測定も実施します(先着40名)【対象】区内在住・在勤の方、50名【講師】中田潤子/大久保病院呼吸器内科医長【会場・申込み】11月18日(月)から電話かファックス(2面記入例のほか、肺年齢測定の希望の有無を記入)で東新宿保健センター(新宿7—26—4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027へ。先着順。

# 元氣館

令和2年1月～3月のプログラム ☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆コース型プログラム【日時・対象・内容】右表のとおり ※回数はプログラムによって異なります。◆フリー型プログラム【日時・対象・内容】右表のとおり【費用】1回400円 ※祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。◆トレーニング室【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】ランニングマシン等の有酸素系マシンや筋力トレーニングマシン、体成分測定、姿勢柔軟性チェックほか【費用】400円。当日、同館でお支払いください。 ※月～土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用できます。 ※通年型・コース型プログラム参加者は、通年型・コース型プログラムへの参加日の退館までは無料、再入館・その他の日は400円。フリー型プログラムとトレーニング室の併用は合わせて400円。 ◆10月から施設利用回数券の販売を開始しました 4,000円で11回分(1回分サービス)、フリー型プログラムとトレーニング室をご利用いただける回数券です。有効期間は購入日から3か月です。

## スタジオスケジュール (令和2年1月～3月)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
身体ケア体操 8:45～9:30	シニア健康体操 9:25～10:25	らくとれ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア機能改善体操 9:30～10:30 (満員)	低負荷バランス体操 (60歳以上)★ 9:30～10:30	親子体操 (1歳6か月～3歳)★ 9:30～10:15	リラクソヨガ 9:45～10:45
らくとれ・ストレッチ 9:40～10:25	フラダンス 10:40～11:40	低負荷バランス体操(満員) (60歳以上)★ 10:30～11:30	優れた体幹エクササイズ 10:45～11:15	ピラティス 10:45～11:45	幼児体操(年少)★ 10:25～11:25	ボディシェイプ 10:55～11:55
エアロシンブル 10:40～11:25	ママージュ(1～11か月)★ 11:55～12:40	低負荷バランス体操 (60歳以上)★ 11:40～12:40	ママ&ベビーエクササイズ(1～11か月)★ 11:35～12:35	ヨガ 12:00～13:00	幼児体操(年中)★ 11:35～12:35	アクティブシェイプ 12:05～13:05
ボディシェイプ 11:40～12:25	ママフィット with ベビー (1～11か月)★ 12:50～13:50	リフレッシュムーブ 12:50～13:50	リフレッシュムーブ 12:50～13:50	リラクソヨガ 13:15～13:45	小学生体操(1～3年生)★ 12:45～13:45 (満員)	コアリラクソ 13:15～13:30
ボディシェイプ 13:20～14:05	月別プログラム(館内掲示板参照) 14:00～14:40	リラクソヨガ 14:05～14:50	ポルトトレーニング 13:55～14:55	エアロシンブル 14:15～15:00	小学生体操(1～3年生)★ 12:45～13:45 (満員)	コアリラクソ 13:15～13:30
アクティブシェイプ 14:20～15:20	幼児体操(年中)★ 15:00～16:00	フラダンス 15:10～16:10	アクティブシェイプ 15:10～16:10	骨盤スリム 15:15～16:15	幼児体操(年少)★ 16:30～17:30	リラクソヨガ 13:45～14:45
キッズチアリーディング(年中・年長)★ 16:10～17:10	キッズ空手(年中・年長)★ 16:20～17:20 (満員)	クラシックバレエ(年少～年長)★ 16:30～17:30 (満員)	クラシックバレエ(年少～年長)★ 16:30～17:30 (満員)	姿勢改善ヨガ 17:45～18:30	小学生クラシックバレエ(1～3年生)★ 17:40～18:40	クラシックバレエ 15:00～16:00
ジュニアチアリーディング(小学生)★ 16:50～17:50	ジュニア空手(小学生)★ 17:25～18:25	リセット自力整体 18:40～19:40	骨盤スリム 18:45～19:30	クラシックバレエ 18:50～19:50	クラシックバレエ 18:00～19:00	※インストラクターの都合等により変更となる場合があります。
キッズダンス(年長～小学生)★ 18:00～19:00	ピラティス 19:45～20:45	優れた体幹エクササイズ 20:05～20:35	クラシックバレエ 19:45～20:45			