

## ささえーる 中落合の講座

①榎原クリニック院長による  
なるほど!「心臓病」のお話  
日時・定員 9月27日(火)午後3時15分～4時30分(20名)  
②からだに効く!  
一人ごはんのきほんのき  
日時・定員 10月12日・26日、11月9日・30日、12月7日・21日の水曜日午前9時30分～12時、全6回(8名)。講座修了

後、定期的に勉強会を行います。  
……<①②共通>……  
対象 区内在住の60歳以上の方  
申込み ①は9月16日(金)、②は9月30日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
会場・問合せ 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

## ささえーる 薬王寺の講座

①ささえーる歌声広場  
日時 9月27日(火)午前10時～11時30分  
対象 区内在住の方、8名  
②ストレッチ3B体操  
日時 9月30日(金)▶午後1時35分～2時25分、▶午後2時30分～3時20分(いずれも同じ内容)  
対象 区内在住の方、各回14名  
③男のおつまみ講座  
「秋を楽しむキノコのおつまみ」  
日時 9月22日(木)午後2時～4時30分  
対象 区内在住の男性、6名  
④人生100年時代、これからが  
おもしろい退職後の生き方塾  
日時 10月5日～11月9日の水曜日午前10時～12時(全6回)

対象 区内在住の方、18名  
⑤芋ほり遠足に行こう ▲同館ロゴ  
日時・集合場所等 10月16日(日)午前9時30分に西武池袋線保谷駅集合・正午に永井農園(練馬区南大泉6-19)で解散(雨天の場合23日(日)に実施)  
対象 区内在住で就学前の親子、7組  
費用 600円程度(芋代) ……<①～⑤共通>……  
申込み ①～③は9月5日(月)、④は20日(火)、⑤は14日(水)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
会場・問合せ 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)  
※⑤の会場は永井農園です。



## 12月1日～令和5年1月5日宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳 区民保養施設の利用申し込み

受付窓口・電話 新宿区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(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(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。  
※来庁は控え、電話でのお手続きにご協力をお願いします。  
※新型コロナの影響によっては、施設の利用を制限する場合があります。  
※新型コロナ感染拡大防止のため、施設内の消毒等を実施しています。

◎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 9月1日～12日(必着)  
申込方法 受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の抽選はがきでお申し込みください。9月20日(火)ころ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(抽選後)  
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、電話か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、(株)日本旅行の空室情報ホームページ([HP](http://ntasports.net/shinjukuku/)<http://ntasports.net/shinjukuku/>)で確認できます。  
申込開始日 ▶区民優先予約…9月21日(水)、▶一般予約…10月1日(土)  
12月の休館日 ▶箱根つつじ荘…

6日(火)～8日(木)、▶グリーンヒルハケ岳…5日(月)～8日(木)  
※箱根つつじ荘に宿泊する際、小田急線を利用する方には、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・生涯学習スポーツ課で配布しています。  
問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358

グリーンヒルハケ岳からのお知らせ  
●新宿駅西口発グリーンヒルハケ岳直行便バスツアー  
詳しくは、同館ホームページ([HP](http://www.kenkoumura.jp/)<http://www.kenkoumura.jp/>)をご確認ください。  
●改修工事に伴う一部休館  
休館期間・場所 体育館・プール…12月1日(木)～令和5年1月31日(火)

## 全世代向けの多彩な イベント

### ムダに怒らない子育て術

●イラオコダイエットのススメ  
YouTubeを利用した講座です(90分程度。通信費等は申込者負担)。  
配信期間 9月16日(金)～29日(木)  
対象 区内在住・在勤・在学でYouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方  
申込み 8月27日(土)～9月27日(火)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。  
問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801



### 新宿NPO活動基礎講座

●NPOのための会計講座  
オンラインでの受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。  
日時 9月16日(金)・20日(火)・27日(火)・30日(金)いずれも午後6時45分～8時45分(全4回)  
対象 社会貢献活動に関わっている方、NPO法人で会計を担当している方ほか、20名  
費用 各回1,000円(資料代等)  
申込み 8月27日(土)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)または直接、問合せ先へ。先着順。  
会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)



1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.net・[HP](https://snponet.net)<https://snponet.net>

### 助成事業紹介冊子の作成を体験しませんか

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。  
①プロから学べる文章の書き方講座  
日時・内容 ▶9月21日(水)…「文章が上手になるには」、▶9月28日(水)…「劇的に文章がうまくなるコツ」、▶10月5日(水)…「さらにうまくなるコツ」、いずれも午前9時30分～11時30分(全3回)  
対象 18歳以上で社会貢献活動に関心のある方、15名程度  
②助成事業紹介冊子編集講座  
取材・編集を学び、区で発行する助成事業紹介冊子を作成してみませんか。  
日程 10月12日(水)・19日(水)・26日(水)、11月16日(水)・30日(水)、12月7日(水)・21日(水)(全7回)  
対象 ①の講座を修了し、原則として全回出席できる方、10名程度 ……<①②共通>……  
申込み 電話かはがき・ファックス(3面記入例のほか、受講希望(①のみ・①②両方の別)を記入)で、9月14日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、①②の両方を希望する方を優先して抽選。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。

問合せ 地域コミュニティ課管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)3872・☎(3209)7455

### 四谷まち歩き

●玉川上水を巡る  
日時・集合場所等 9月17日(土)午前9時45分(午前10時出発)に新宿御苑インフォメーションセンター入口(新宿門付近)集合、正午ころに新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)で解散(雨天実施)  
費用 100円(資料代等。新宿歴史博物館の観覧希望者は別途300円が必要)  
申込み 8月29日(月)～9月12日(月)に電話で問合せ先へ。先着15名。  
問合せ 四谷地区協議会(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171

### ペルビックスストレッチ

骨盤周りのインナーマッスルを活性化しゆがみを整えます。  
日時 10月12日(水)・19日(水)午後7時～8時、全2回  
申込み 9月16日(必着)までに往復はがき(3面記入例のほか、年齢、在勤の方は勤務先を記入)または直接、問合せ先へ。定員30名。応募者多数の場合は区内在住・在勤の方を優先して抽選。  
会場・問合せ 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

## 区立図書館 HPで発信 図書館の イベント情報

 イベント  講座 ※()内は開催日です。

●一般対象  
角筈図書館 ☎(5371)0010  
▶キネマ角筈(9/25)  
戸山図書館 ☎(3207)1191  
▶シニア向けスマートフォン教室「防災対策を学ぶ」(9/13)

ホームページでも イベント情報を発信しています

## 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500  
★催し・講座★  
◆早大通りフェスティバル出店者募集 9月25日(日)正午～午後4時、鶴巻町早大通りで。¥1区画2,000円。☎9月9日(金)までの月～金曜日午前10時～午後6時に電話で。先着50区画。☎同実行委員会・白井 ☎080(3083)5076