

認知症に関する相談・講座

講座 イベント

■認知症介護者相談
日時 1月15日(月)午後2時～4時
会場 区役所第1分庁舎2階区民相談室
対象 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名
内容 精神科医師による相談
申込み 12月18日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。
問合せ 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593

■認知症・もの忘れ相談
日時・会場 ▶①1月16日(火)…落合保健センター(下落合4—6—7)、▶②1月24日(火)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1—17—20、区社会福祉協議会1階)、いずれも午後2時30分～4時
対象 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名
内容 医師による相談
申込み 12月18日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。
問合せ ▶①落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080、▶②戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143

■認知症サポーター養成講座
 参加した方には、認知症サポーター養成講座の受講のしるし「認知症サポーターカード」を差し上げます。
日時 1月22日(月)▶①午前10時～11時30分、▶②午後1時30分～3時
会場 戸塚地域センター(高田馬場2—18—1)
対象 区内在住・在勤・在学の方、各回30名
申込み 電話かファックス(7面記入例のほか希望時間(①②の別)を記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352



こども・教育

ノーバディズパーフェクトプログラム

講座

参加者同士で話し合いながら自分に合った子育て方法を学びます。
日時 1月18日・25日、2月1日・8日・15日・22日の木曜日午前10時～12時、全6回
対象 区内在住で生後6か月～5歳児のお子さんがある保護者、10名(全6回出席できる方)
申込み 12月18日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。託児あり。申込者が6名未満の場合は中止します。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。
会場・問合せ 信濃町子ども家庭支援センター(信濃町20) ☎(3357)6851(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時30分～午後6時)・☎(3357)6852

つのはずコンサート

イベント

●お子さん向けミュージカル調コンサート「未来への時間」
日時 2月10日(土)午後2時～3時30分
申込み 往復はがきに7面記入例のほか

同伴者氏名(1名まで)、在学の方は学校名を記入し、1月12日(必着)までに問合せ先へ。定員190名(未就学児は保護者同伴)。お子さん優先で、応募者多数の場合、区内在住・在学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

全世代向けの多彩なイベント

DV防止啓発講座「デートDV～なぜ別れられないの?」

講座

YouTubeで動画(90分程度)を配信します。申込者へ後日、動画サイトのURLを送信します。
配信期間 1月12日(金)～25日(木)
講師 阿部真紀(認定NPO法人エンパワメントかながわ理事長)
申込み 12月17日(日)～1月24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

映画の夕べ イベント
日時 1月19日(金)午後6時～8時10分

(午後5時40分開場)
上映作品 「ゴースト～ニューヨークの幻」(英語音声・日本語字幕)
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。先着80名。
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

角筈区民ホールピアノ試奏会

イベント

日時・定員 1月25日(火)・26日(水)いずれも午前9時・午前10時15分・午前11時30分・午後0時45分・午後2時・午後3時15分・午後4時30分・午後5時45分・午後7時から。各回1時間(1組5名まで。18歳以下は保護者同伴)
設備 スタインウェイD274、ヤマハCFⅢ(各1台)
費用 1回1,000円(現金のみ)
申込み 12月19日(火)午前10時から電話で問合せ先へ。各回先着順。
会場・問合せ 同ホール(西新宿4—33—7) ☎(3377)1372

野沢温泉スキー教室

イベント

日時 2月16日(金)午後10時～19日(月)午後3時
集合・解散場所 くつろぎの宿池元(長野県下高井郡野沢温泉村豊郷9603)
会場 野沢温泉スキー場(長野県)

対象 小学3年生以上、16名(高校生以下は保護者同伴)
費用 4万3,500円(宿泊代・講習代・旅行保険代。別途リフト代・レンタル代・昼食代が必要)
申込み 往復はがきに7面記入例のほか年齢・性別・保護者氏名を記入し、12月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ 区スキー連盟・小林哲男(〒167-0031杉並区本天沼2—32—16) ☎080(5094)6923

角筈地域センター事務職員

人材募集

人材募集

詳しくは、同センター等で配布している募集チラシ、または同センターホームページ(上二次元コード)をご覧ください。
対象 パソコン入力(ワード・エクセル等)ができる方、1名
勤務日時 月16日程度。午前8時30分～午後5時30分・午後1時15分～10時のシフト制(土・日曜日、祝日等の勤務あり)
勤務期間 2月1日(火)～3月31日(日) ※4月1日(月)から事務局長(別処遇)と



ささえーる 薬王寺の講座

講座

①パソコン講座
日時 1月12日(金)午後1時30分～3時
会場 ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20—40)
対象 区内在住の60歳以上、5名
内容 エクセル基礎、表計算とグラフ
講師 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)
 ②プロから学ぶ!紙面作り～広報紙を作ってみよう
日時 1月26日(金)、2月2日(金)・16日(金)、3月1日(金)午前10時～12時、全4回
会場 ささえーる 中落合(中落合1—7—1)

対象 区内在住・在勤・在学の方、5名
内容 写真の撮り方、記事の書き方、編集の仕方、広報紙作りの基礎
講師 橋本弘道(読売新聞東京本社教育ネットワーク)ほか
 ……<①②共通>…
申込み ▶①は12月25日(月)まで、▶②は1月12日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、②は初めての方を優先します。
問合せ ささえーる 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

傾聴ライター養成講座

ささえーる 中落合の講座

講座

人生の先輩が歩んできた道のりを聴き、A4用紙1枚の自分史としてまとめる手法を学びます。
日時 2月7日・14日・21日、3月6日・27日の水曜日午前10時～12時、全5回
対象 区内在住・在勤・在学の方、12名
講師 伊東美緒(群馬大学准教授)、

久田恵(ノンフィクションライター)
申込み 1月26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)

して勤務していただけます。
勤務内容 施設の利用管理、イベントの企画運営、窓口業務ほか
報酬等(月額) 18万円。交通費支給(上限あり)、社会保険等あり
選考 ▶1次…書類、▶2次…面接(1月17日(火))
申込み 1月10日(火)午後5時までに履歴書(写真を貼る)を直接、問合せ先へ。
勤務場所・問合せ 同センター(西新宿4—33—7) ☎(3377)1373

保健・衛生

講座

料理が好きになる 野菜の料理講座(第5回)

講座

●おせち料理の余り食材活用法
 YouTubeで料理講座の動画(20分程度)を配信しています。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。
配信期間 1月14日(日)まで
対象 区内在住・在勤・在学の方
メニュー ▶餅と野菜のミートソースグラタン、▶黒豆のだし巻き卵、▶かまぼこの千切り野菜、▶餅の蜂蜜黒すりごまかけ
講師 北川恵子(管理栄養士)
申込み 1月10日(火)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みめます。
問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047



図書館のイベント情報

講座 イベント

●一般対象 ※()内は開催日です。
 北新宿図書館 ☎(3365)4755
 ▶製本体験講座(1/20)
 四谷図書館 ☎(3341)0095
 ▶講演会「暗記も辞書もいらないやさしい絵本から始める英語多読」(1/28)
 ●子ども対象
 北新宿図書館
 ▶新春こども工作会「オリジナルだるまを作ろう!」(1/8)

■年末年始のブックポスト
 中央(大久保3—1—1)・四谷(内藤町87)・大久保(大久保2—12—7)図書館のブックポストは年末年始も利用できます(上記以外は1月4日(木)午前9時から)。
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421



区民のひろば

費用・問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500
 ★サークル紹介・会員募集★
 ◆ヨガ&フラダンス ヨガは月2回金曜日午前10時～11時30分、フラダンスは月1回火曜日午前10時～11時、四谷保健センターで。20～80代の女性対象。貸ヨガマットあり。乳幼児連れ歓迎。☎詳しくは、お問い合わせください。☎土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時に多世代交流ラボ にこりハハ ☎(3359)0051(区社会福祉協議会東分室内)・

nikorihaha@gmail.com
 ◆英会話 月3回月曜日午後1時15分～2時45分、戸塚地域センターで。初級・中級者対象。アメリカ人講師が指導。☎月7,000円。☎聞いて話そう英会話・吉田 ☎(3370)6705
 ◆ウクレレ 毎週土曜日午後1時～2時30分、若松地域センターで。ハワイアンなどの演奏。初心者歓迎。☎入会金3,000円・月3,000円。☎ウクレレ同好会・太田 ☎(3202)7351
 ◆川柳 毎月第2・第4水曜日午前10時～12時、北新宿生涯学習館で。初心者歓迎。専任講師が指導。☎月1,500円。☎北新川柳会・川島 ☎090(5548)2873

女性のための健康セミナー(オンライン)

講座

ウェブセミナーツールを利用して女性の体の正しい知識や不調時の対処法を学ぶ動画(60分程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトのURLを送信します。
配信期間 12月25日(月)～2月15日(木)
対象 区内在住・在勤・在学の方
内容 講座「プレコンセプションケアについて学ぶ」[女性のからだと妊娠・不妊についての知識]
申込み 2月14日(火)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。
問合せ 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161



作って食べよう!がん患者・家族のための料理教室

講座

●食べやすく栄養がとれる簡単料理
日時 1月18日(火)午前11時～午後2時
会場 大久保地域センター(大久保2—12—7)
対象 区内在住・在勤で、がん療養中の方やご家族ほか
講師 川口美喜子(がん専任栄養士)、秋山正子(暮らしの保健室室長)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申込み 1月11日(木)までに電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
問合せ 暮らしの保健室 ☎(3205)3114・☎(3205)3115

ちょっと聞きたい入れ歯のこと

イベント

日時 1月19日(金)午後1時30分～4時10分(1人に付き15分程度)
 ※入れ歯の作製・調整等は行いません。
対象 区内在住の方、8名
内容 専門医による個別相談
相談医 羽村章(日本歯科大学学生命歯学部高齢者歯科学特任教授)
申込み 12月18日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231

病態別講演会

講座

●高血圧にきちんと向き合う!
日時 1月22日(月)午後3時～5時
対象 区内在住・在勤の方、30名
講師 井口信雄(神原記念クリニック院長)
申込み 12月18日(火)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231・☎(3260)6223