

イベントのつぎ

四谷ひろばパソコン講座

**日**内 ▶ ①ネット活用入門…9月3日～24日の水曜日午後1時～3時、全4回、▶ ②エクセル入門…9月5日～26日の金曜日午後1時～3時、全4回  
**費** ①②6,000円(いずれも教材費等)  
**場**申 往復はがきに4面記入例のほか希望講座(①②の別)を記入し、8月7日(休)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。  
**問** 同ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

家族介護講演会

●日々の介護が少し楽になるヒント  
 ～心と体を軽くして自分らしさを取り戻す時間  
 介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。  
**日** 9月3日(水)午後2時～4時  
**場** 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
**内** 介護者が自分自身をいたわるためのヒントほか  
**申** 8月7日(休)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着50名。  
**問** 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4254・☎(5272)0352

建築ふれあいフェア

●つくるー建築・環境・未来  
**日** ▶ 9月6日(出)午前10時～午後6時、▶ 7日(日)午前10時～午後4時  
**内** 折り紙建築体験等のワークショップ、建築模型展示、建築写真作品展示、こども建築児童画作品展示、建築相談会ほか  
**場**申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。  
**問** 東京都建築士事務所協会 ☎(3203)2601  
**区**の担当課 建築指導課管理係 ☎(5273)3732

夏のゴーヤーサロン

**日** 9月7日(日)午後1時30分～3時  
**場** エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)  
**対** 区内でゴーヤーを育てている方ほか、20名  
**内** ゴーヤーの食べ方等の情報交換  
**申** 往復はがきか電子メールに4面記入例のとおり記入し、8月26日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。エコギャラリー新宿ホームページ(右二次元コード。☎https://www.shinjuku-ecocenter.jp/)からも申し込みます。  
**問** 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・✉info@shinjuku-ecocenter.jp

リサイクル講座

●古布からエプロンドレス作り  
**日** 9月10日(水)午前10時～午後4時  
**対** 区内在住・在勤の方、10名

**費** 300円(材料費等)  
**持** 古布・着物地の場合は着物1着分、洋服地の場合は幅100cm×長さ2m30cm以上、裁縫道具、まち針20本以上、筆記用具  
**共** 新宿環境リサイクル活動の会  
**申** 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、8月26日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。  
**場** 同新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)



新宿いきいき体操  
サポーター養成セミナー

介護予防のための体操「新宿いきいき体操」を学び、体操を地域で広めるサポーターになりませんか。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。同体操の動画は新宿区ホームページ(右二次元コード)からご覧いただけます。



**日** 9月12日(金)・19日(金)午後6時～8時、全2回  
**場** 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)  
**対** 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度  
**申** 8月7日(休)～22日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。  
**問** 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・☎(6205)5083



新宿いきいき体操講習会

持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。介護予防のミニ講座「高齢者のうつ予防～まず、休む 相談する 心とからだの健康生活」もあります。同体操の動画は、新宿区ホームページ(下二次元コード)からご覧いただけます。



**日** 9月16日(水)午後2時～4時  
**場** 若松地域センター(若松町12-6)  
**対** 区内在住・在勤の方、30名  
**申** 8月7日(休)～22日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

**問** 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・☎(6205)5083



女性デジタルカレッジ事業  
(基礎・応用コース)

東京都産業労働局の委託事業です。  
**日** 9月22日(月)～10月10日(金)午前10時～午後3時(土・日曜日を除く)、全15回  
**場** スタナード会議室新宿ガーデン店(新宿1-1-14)  
**対** 再就職を目指す女性、11名程度  
**内** 再就職に役立つワード・エクセル等の基礎、オンラインツール・AIの活用  
**申** 8月31日(日)まで問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://tokyo-woman-d.metro.tokyo.lg.jp/about)から申し込みます。選考あり。  
**問** 女性デジタルカレッジ事業事務局 ☎(3230)2445(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



つのはずコンサート

●バイオリン、ピアノ、フルート等による  
 お子さん向けコンサート  
**日** 9月27日(出)午後2時～3時  
**場** 角筈区民ホール(西新宿4-33-7)  
**対** 区内在住・在勤・在学の方、200名(未就学児は保護者同伴)  
**申** 往復はがきに4面記入例のほか同伴者氏名(4名まで)・区内在学の方は学校名を記入し、9月9日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は区内在住・在学の方を優先して抽選。  
**問** 角筈地域センター(〒160-0023西新宿4-33-7) ☎(3377)1373



精神保健講演会



●おとなの発達障害  
 ～ASD(自閉スペクトラム症)を支える  
 YouTubeを利用した講座です。申込者には動画サイトのURLを送信します。  
**配信期間** 10月1日(水)～令和8年3月1日(日)  
**対** 区内在住・在勤・在学の発達障害にお悩みの方、ご家族・支援者ほか  
**申** 令和8年3月1日(日)(講師への質問がある方は8月22日(金)まで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** 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

