

イベントのつづき

申 往復はがきに4面記入例のほか参加人数を記入し、11月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
場 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)

女性の健康づくりサポーター養成講座

●理学療法士が伝える女性のライフステージと身体のメンテナンス方法
日 12月6日(出)午前10時～11時30分
場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
対 区内在住・在勤・在学の方、40名
申 11月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。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 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161

成年後見入門講座

●制度を知って、今後に備えよう
日 12月9日(火)午後2時～4時
場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)
対 区内在住・在勤・在学の方、40名
申 12月2日(火)までに電話か郵送(必着)・ファックス・電子メール(4面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別、ファックスで申し込みの方はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にのみお知らせします。申し込みフォーム(右二次元コード。📄 <https://forms.gle/TprCQHBDYeErLsib6>)からも申し込みます。
問 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

男性料理教室

●パパにおまかせ！華やかパーティー料理
日 12月10日(水)午前10時30分～午後0時30分
対 区内在住・在勤の男性、12名
メニュー トマトとチーズの揚げないロールカツ、五種のごまデリサラダ、かぶの豆乳スープ
申 11月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。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。
場 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

心臓病を防ぐ！知っておきたい
高血圧と生活習慣

日 12月12日(金)午前10時～11時30分
対 区内在住・在勤の方、30名
内 循環器専門医による高血圧等の生活習慣病予

防に関する講演、質疑応答
申 11月7日(金)～28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。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。
場 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・📠(3952)9943

統合失調症家族教室

日 ①12月12日(金)午前10時～午後4時…「統合失調症の症状・治療・対応」「家族の接し方1～家族SST」「家族の接し方2～当事者の話」、②12月22日(月)午後2時～4時…「家族の接し方3」、③令和8年1月19日(月)午後2時～4時…「本人を支える制度と社会資源」、全3回
場 ①四谷保健センター(四谷三栄町10-16)、②東新宿保健センター(新宿7-26-4)、③障害者生活支援センター(百人町4-4-2)
対 区内在住で統合失調症と診断された方のご家族、25名
申 11月7日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。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 四谷保健センター ☎(3351)5161

新宿シングルス&ダブルス
Pリーグ卓球大会

男子シングルス、女子ダブルスのリーグ戦(男女別)です。▶①上級・▶②中級・▶③初級のいずれかのランクを選んで参加してください。
日 12月18日(水)午前9時～午後4時
場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)
対 18歳以上(高校生以下は不可)、▶男子…42名(▶会員と区内在住・在勤の方…37名、▶その他…5名)、▶女子…115組(会員と区内在住・在勤の方のみ)
費 ▶男子…会員と区内在住・在勤…1,300円、その他…1,500円、▶女子…1組2,500円(保険料等)
後援 新宿区
申 往復はがきに4面記入例のほかランク(①②③の別)・参加者全員の氏名・性別・年齢を記入し、11月12日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問 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) ☎090(2622)8752

新宿年末クリーン大作戦

●新宿駅周辺の清掃活動にご参加を
お近くの集合場所に、清掃のできる服装でおいでください。清掃用具(ごみ袋・ごみバサミ)は貸し出します。参加者にはタオル・軍手を配布します(数に限りあり)。
日 12月19日(金)午前7時30分～8時30分(午前7時20分集合。雨天中止)
場 ▶新宿駅東口地区…新宿駅東口広場
▶歌舞伎町地区…歌舞伎町シネシティ広場

▶新宿駅西口地区…新宿駅西口モード学園コワーキング前歩道
申 団体で参加の方は12月12日(金)までに参加票を郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。参加票は問合せ先等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右上二次元コード)から取り出せます。
問 ごみ減量リサイクル課まち美化係(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)4267・📠(5273)4070

図書館の催し

一般向け

四谷図書館 ☎(3341)0095
▶英語多読体験会「やさしい絵本から始める」(11/24)
鶴巻図書館 ☎(3208)2431
中町図書館 ☎(3267)3121
▶鶴巻図書館×中町図書館連携事業「能楽体験～矢来能楽堂で日本の伝統芸能にふれる」(11/30)
北新宿図書館 ☎(3365)4755
▶新宿歴史学講座「新宿駅の歴史～新宿駅開業140周年にちなんで」(11/30)
下落合図書館 ☎(3368)6100
▶型染め体験!小箱orサコッシュ(11/30)
戸山図書館 ☎(3207)1191
▶郷土史講座「新宿ゆかりの文人 八雲とセツの物語」(12/6)

子ども向け

中央図書館 ☎(3364)1421
▶きみのとなりのふしぎなせかい(11/23)
戸山図書館
▶作って不思議 トリックアート工作会(12/7)
北新宿図書館
▶子ども読書リーダー講座「『本の福袋』をいっしょに作ろう!」(12/13)

中高生向け

中町図書館
▶東京理科大学連携講座「わくわく数学探究 目指せスパイ!?秘密の数学暗号を作ろう!!」(11/29)

ホームページでもイベント情報を発信しています

一般向け

子ども向け

中高生向け