



わんぱく相撲新宿区大会

【日時】5月24日(土)午前11時30分〜午後5時
【対象】区内在住の4歳〜12歳の方、350名
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。
【主催・問合せ】同大会実行委員会・中津090(60003)3737へ。

北京オリンピック 選手激励会

【日時】6月7日(土)午後0時〜4時30分
【内容】バドミントン代表選手等の壮行試合
【費用】無料
【持ち物】室内履き
【会場・申込み】当日直接、新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)へ。先着200名。
【主催・問合せ】東京都バドミントン協会・錦木090(3104)6008へ。

なぎなた初心者教室

【日時】6月9日〜21日の月曜日午後7時30分〜9時、水曜日午後1時〜3時または午後7時30分〜9時、土曜日午前9時30分〜11時30分、全6回
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)
【対象】区内在住の小学生以上と在勤の方、10名
【費用】3千円
【主催・申込み】往復はがきに記載例(3面参照)のとおり記入し、5月30日(必着)までに区なぎなた連盟・射手矢知子(〒169-0072大久保1-3-8) ☎(3200)9912へ。先着順。

区民ダブルス卓球大会

【日時】7月20日(日)午前9時から
【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
【対象】区内在住・在勤の方と区連盟登録のチーム・個人
【競技種目】男子・女子・混合のダブルス
【費用】1組千600円
【主催・申込み】費用をお持ちの上、6月20日(金)までの午前10時〜午後6時に区卓球連盟事務局(高田馬場1-28-18、和光ビル1階、国際卓球(株)内) ☎(3205)1601へ。



Table with 4 rows of health center information: 牛込保健センター, 四谷保健センター, 西新宿保健センター, 落合保健センター

専門医による物忘れ相談

【日時】5月27日(火)午後2時〜4時
【対象】区内在住で「物忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)
【会場・申込み】電話で保健予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3862へ。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】6月19日(木)：落合、20日(金)：四谷、24日(火)：牛込、25日(水)：西新宿の各保健センター、いずれも午前9時〜10時に受け付け
【対象】区内在住の20歳以上の方(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)

【内容】骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談
【費用】300円
【申込み】電話で各保健センターへ。先着順。予約制。

簡単気功教室(2日制)

●自宅でできる健康法
【日時】5月23日(金)・30日(金)、午後1時30分〜3時
【対象】区内在住で2日とも参加できる方、20名
【内容】呼吸法を用いたゆつくりした動作の実技指導
【費用】無料
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。予約制。

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチによる痛み・変形の予防・軽減のために
【日時】5月30日(金)午後1時30分〜3時30分
【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方と家族の方
【講師】リウマチ専門病院の理学療法士
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

若がり講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ
【日時・内容】話と実技。①6月5日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、②12日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、③19日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午前9時30分〜11時30分
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。予約制。7月に大久保地域センター、8月に落合保健センターでも開催予定。

専門医による

神経難病療養相談

【日時】6月5日(木)午後1時30分〜4時
【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・重症筋無力症・多発性硬化症・筋萎縮性側索硬化症などの方と家族の方、5名
【内容】医療・日常生活の個別相談(村上博彦・戸田中央総合病院脳ドックセンター所長)と理学療法士によるリハビリ指導
【会場・申込み】電話で6月3日(火)までに西新宿保健センターへ。

両親学級

●おとうさん出番ですよ!
【日時】6月7日(土)午前9時30分〜12時
【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組
【内容】実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」医師とパパの立場から

パパ・ママ学級

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ
【日時】6月14日(土)午前9時30分〜午後0時30分
【内容】実習「赤ちゃんのお風呂」と臨床心理士による講演「夫婦で話していますか?」
【持ち物】母子健康手帳・エプロン

裁判員制度

フォーラムin新宿

【日時】5月31日(土)午後2時〜4時30分
【会場】牛込笹筒地域センター(笹筒町15)
【内容】模擬裁判のDVD上映。放火犯(架空事件)には、どのような刑がふさわしいのか、少人数のグループに分かれて裁判官とともに議論しながら、量刑を決める「評議」を体験
【申込み】電話で東京地方裁判所総務課庶務第一係 ☎(3581)2262へ。先着60名。

推進協議会・講演会

【日時】6月2日(月)午後3時〜4時30分
【会場】都庁都民ホール(西新宿2-8-1、都議会議事堂1階)
【内容】人口減少時代の住宅・地域づくり(土堤内昭雄・ニッセイ基礎研究所主任研究員)
【費用】無料
【申込み】電話かファックス・電子メール(住所・氏名を記入)で5月30日(金)までに同協議会事務局 ☎(5466)2635・☎(5466)2476・tokyobarria@barikyuu.orgへ。先着250名。

東京都住宅バリアフリー

【日時】6月2日(月)午後3時〜4時30分
【会場】都庁都民ホール(西新宿2-8-1、都議会議事堂1階)
【内容】人口減少時代の住宅・地域づくり(土堤内昭雄・ニッセイ基礎研究所主任研究員)
【費用】無料
【申込み】電話かファックス・電子メール(住所・氏名を記入)で5月30日(金)までに同協議会事務局 ☎(5466)2635・☎(5466)2476・tokyobarria@barikyuu.orgへ。先着250名。

推進協議会・講演会

【日時】6月2日(月)午後3時〜4時30分
【会場】都庁都民ホール(西新宿2-8-1、都議会議事堂1階)
【内容】人口減少時代の住宅・地域づくり(土堤内昭雄・ニッセイ基礎研究所主任研究員)
【費用】無料
【申込み】電話かファックス・電子メール(住所・氏名を記入)で5月30日(金)までに同協議会事務局 ☎(5466)2635・☎(5466)2476・tokyobarria@barikyuu.orgへ。先着250名。

米良美一・歌&トーク

●東京セイシライオンズクラブ創立10周年記念事業
【日時】5月25日(日)午後3時〜6時
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【内容】第1部：新宿区障害者団体連絡協議会参加グループによるコーラスほか、第2部：米良美一・歌とトークショー
【共催】新宿区
【申込み】往復はがきに代表者氏名(区内在住の方)・住所・電話番号・同伴者氏名(3名まで)を記入し(株)ヒューマン・リサーチ内「米良美一・歌&トークショー」係(〒160-00011若葉2-5-16-303) ☎(3358)4001へ。先着300名。

高齢者のための「あきらめないパソコン教室」

●入門クラス
【日時】6月11日〜7月16日の水曜日、午前10時〜12時、全6回
【費用】7千900円
【会場・申込み】電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-6) ☎(5389)7266へ。先着9名。



外部評価委員会

【日時】5月28日(水)午前9時30分〜12時
【内容】評価方針について
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎7階707会議室へ。先着10名。
【問合せ】行政管理課(本庁舎3階) ☎(5273)4245へ。

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着25組。

地方の名産品・特産品がいっぱい
ぶらっと新宿
歌舞伎町店 (歌舞伎町1-19-3) ☎(3209) 1770
高田馬場店 (高田馬場4-28-19) ☎(3362) 3655
●営業時間…午前11時〜午後7時
●定休日…日曜日・祝日等
好評営業中