



日本文化を楽しむ

盆踊り教室

【日時】7月15日(日)午後2時〜4時

【対象】区内在住・在勤の方

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209)3961

映画のふりかへ

【日時】7月20日(金)午後6時から

【上映作品】「チャリティーとチヨコレート工場」

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364)1421へ。先着100名。

身近な遠足、神田川

【日時】7月20日(金)午前9時30分に戸塚特別出張所(高田馬場1-17-20)に集合(小雨実施)

【内容】淀橋(西新宿)〜高田馬場間の神田川遊歩道を、歴史等を学びながら歩く

【費用】200円(保険料等)

【主催】コミュニティ「とつか」編集委員会

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤性別
⑥電話番号
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料

★ ★ イキイキ家族・わくわく地域 ~親子で過ごそう!楽しい時間

(1)子どもと触れ合うボランティア入門講座

【日時・内容】①7月21日(土)午後6時30分〜8時30分...事前研修、②23日(月)〜28日(土)の間で2日以上...ボランティア活動の体験
【会場】①新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)、②戸山公園大久保地区プレーパーク(大久保3-5)

【対象】区内在住・在学の高校生の方、10名

【費用】200円(資料代・お茶代)。ほかに保険料が必要
【協力団体】戸山あそび場

(2)ベビーマッサージ

【日時】7月24日(火)午前10時30分〜午後0時30分
【会場】ゆつたりーの(北山伏町2-17)

【対象】区内在住の生後2〜6か月の乳児と保護者の方、14組

【内容】ベビーマッサージと産後のストレッチの指導、参加者の交流会(加藤美紀江・バースセンス研究所アフターバースアドバイザー)

【費用】500円(保険料・オイル代・飲み物代)

【持ち物】バスタオル・ハンドタオル・敷物・赤ちゃんの着替え
【協力団体】ゆつたりーの運営委員会

(3)お父さんと作る木製オリジナルラック

【日時】7月28日(土)、①午前の部...午前9時30分〜午後0時30分、②午後の部...午後1時30分〜4時30分

【会場】戸山公園管理所(大久保3-5)

【対象】区内在住・在学の小学生と男性の保護者の方、各回15組程度

【内容】木の枝や板を使い卓上ラック(棚)を製作(鎌上茂樹・ネイチャークラフト工房「森遊クラブ」主宰)

【費用】親子1組につき1作品500円(材料費・保険料)

【持ち物】飲み物・タオル・作品持ち帰り用の袋か箱

【協力団体】戸山あそび場

.....<以下共通>.....

【申込み】はがきかファックスに記載例(3面参照)のほか、(1)は学校名・学年を、(3)は子どもの学校名・学年、希望の回(①②の別)を記入し、(1)は7月18日・(2)は14日・(3)は19日(必着)までに新宿区地域家庭教育推進協議会事務局(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階、生涯学習振興課地域教育係内) ☎・☎(5273)3610へ。応募者多数の場合は抽選。(3)のプログラムは男性保護者以外の保護者の方からの参加の相談もお受けします。

年に一度の健康チェック
生活習慣病予防健診を受けましょう

生活習慣病は、定期的に生活を見直し、早期発見することが大切です。健康診断は1年度に1回受診できます(診断書は発行しません)。

【8月の日程(2日制)・会場】

Table with 3 columns: 会場, ①健診・歯科, ②結果(骨密度測定・相談)

※受付時間は健診・結果とも午前9時〜10時

【対象】区内在住の20歳〜54歳の方、各50名

【内容】①基本健診(身体計測・腹囲計測・血液検査・胸部X線撮影・心電図等検査)、②結果説明と健康・栄養相談

※問診の結果により肝炎ウイルス検査を実施。
※歯周疾患(歯と歯ぐき)検診・歯磨き指導・骨密度測定・前立腺がん検診(50歳以上の男性の方のみ)は希望する方が対象。

【費用】基本健診...800円、歯周疾患検診...400円、骨密度測定...300円、前立腺がん検診...200円

【申込み】電話で希望する保健センターへ。

簡単マタニティー

クッキング教室

●お腹の赤ちゃんとママにやさしい食事づくり

【日時】7月18日(水)午前10時30分〜午後1時

【会場】榎町地域センター(早稲田町85)

【対象】区内在住で妊娠中の方、15名

【内容】調理実習と試食。妊娠中に不足しやすい鉄やビタミンを補うメニューの紹介と離乳食にも活用できる電子レンジの使い方

【費用】無料

【持ち物】エプロン・食器用ふきん

【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

乳がん予防教室

●大切なあなたの命を守るために

【日時】7月25日(水)午後1時30分〜3時30分

【対象】区内在住の方、50名

【内容】講演「乳がんの早期発見・治療について」最新の現状から(日馬幹弘・新宿プレスセンタークサマクリニックス院長)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。予約制。

健康づくり講座

●増え続ける高脂血症

【日時・内容】①7月30日(月)：講演「健診結果の読み方・活かし方」(杉田博宣・第一健康相談所総合健診センター所長)、②31日(火)：講演「ペテランドクターに聞く高脂血症」(中谷矩章・中谷内科クリニック医師)、③8月3日(金)：話「なぜ高くなる?わたしのコレステロールと中性脂肪・その後の生活

6月の新宿区の人口

Table with 5 columns: 人口, 住民登録, 外国人登録, 増減

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆ハーモニールランド演奏会 7月8日(日)午後2時から、四谷区民ホールで。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎女声合唱団ハーモニールランド・勝又 ☎(3954)7216
◆投扇興体験会に区民先着10名を無料招待 7月8日(日)午前10時〜12時、木のおもちゃ積み木の森(早稲田鶴巻町)で。扇子を投げて遊ぶ江戸時代の

夕霧の会・三浦

◆夕霧の会・三浦 ☎(3200)3005
◆ハワイアンキルトのポーチづくり 7月11日(水)・18日(水)・25日(水)、いずれも午前10時〜12時、戸塚特別出張所ほかで。3回コース。☎1,500円(材料費)。☎電話で7月9日(月)まで。先着10名。☎キルトサークルオグラ・小倉 ☎(5273)0180

改善(保健師・栄養士)、い

ずれも午後2時〜4時。1日のみの受講も可
【対象】区内在住・在勤の方、各50名
【費用】無料
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。