

【対象】区内在住で健康診査は16歳以上(40歳・74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)で、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、15名程度(胃がん検診は10名程度・前立腺がん検診は50歳以上の男性の方) 【内容】▼健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査(65歳以上の方は胸部X線撮影あり)、▼希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、B型C型肝炎ウイルス検査

【費用】▼健康診査：無料、▼胃：大腸がん検診：2千400円、肺がん検診：千200円、▼前立腺がん検

食品衛生フェア2013

【日時】8月1日(木)午後2時～4時

【内容】食品衛生クイズ、手指の洗浄度検査、食品衛生相談ほか(雨天の場合は相談のみ実施)

【主催】新宿区食品衛生協会

【後援】新宿区保健所

【会場・申込み】当日直接、西武新宿駅前ペペ広場へ。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

もぐもぐっくん講習会

【日時】8月23日(金)午前10時～12時

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064へ。

★催し・講座★

◆親子で手作り楽器体験
8月21日(水)・22日(木)午前10時～12時または午後2時～4時、民音文化センター(信濃町)で。身近にあるもので音楽の楽しさを体験。小学生と保護者対象。¥1回300円。申電話で7月31日(水)まで。各回先着10組。問民音音楽博物館・野沢 ☎(5362)3555

◆講座「比べてみよう お茶の味」 7月29日(月)午後7時～8時30分、新宿7丁目。お茶の種類、いれ方による味の違い。¥2,700円。申事前に電話で。先着10名。問大妻女子大学「お茶大学」・大森 ☎(5275)6056

◆宝塚大学夏期集中公開講義 8月6日(火)～10日(土)午前10時～11時30分、同大学新宿キャンパス(西新宿7)で。漫画・ゲーム・デザインなどをテーマに学習。講師は松本零士さんほか。¥無料。申電話で8月2日(金)まで。各日先着40名。問同大学 ☎(3367)3411

★サークル紹介・会員募集★

◆英会話 毎週日曜日午後、落合第二地域センターで。小学生以上対象。英検合格を目指して過去問題を演習。¥入会金1,000円・1回1,500円。問イングリッシュクラブ・中井 ☎080(1244)9864

◆カラオケ 週1回午前11時～午後5時、歌舞伎町2丁目。講師の指導あり。高齢者・初心者歓迎。¥1回1,500円。問カラオケサークル・伏見 ☎090(8505)6925

◆三味線 月2回金曜日午後2時30分～5時、大久保地域センターで。長唄。クラス別に活動。見学可。¥月4,500円。問三味線サークル七三会・塚本 ☎(3209)8628

◆絵手紙 毎月第1火曜日午後1時30分～3時30分、元気館で。¥1回1,000円(初回は300円)。問楽しい絵手紙テレビの会・進藤 ☎(3209)5319

◆邪馬台国の研究 月2回土曜日午後1時～4時、大久保地域センターで。邪馬台国・魏志倭人伝を学習。¥無料。問日本古代史研究会・前川 ☎(6326)6548

◆ハイキング 月1～2回日曜日に都内・近郊で。3時間以上歩ける方対象。¥入会金2,000円・年4,000円。問午後6時以降にテクタクラブ・岡村 ☎080(6642)4945

◆シニアエアロビクス 月4回木曜日午後1時30分～2時45分、大久保スポーツプラザで。60歳以上対象。¥月1,000円。問ダイヤビックひばり会・佐藤 ☎090(7012)7128



保 健

区民健康センターの日曜健康診査・がん検診(9月分)

健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます。

【日時】男性は9月1日(日)、女性は9月29日(日)、いずれも午前8時30分から

診：200円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)

【会場・申込み】8月1日(木)午前9時から、電話で「区民健康センター(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3208)2222」へ。先着順。

※25年度の健診票をお持ちの方は、申し込みの際にお手元にご用意ください。

セカンドライフを楽しく過ごすために「区社会福祉協議会職員、保健師」、いずれも午後2時～4時、全4回

【会場】①③④は牛込保健センター（弁天町50）、②は榎町地域センター（早稲田町85）

【対象】区内在住の50歳～69歳で全回参加できる方、30名

【申込み】電話で牛込保健センター（3260）6231へ。先

大学校医学科・看護学科学学生
【対象】日本国籍で①⑤⑥は高校卒(卒業見込みを含む)で21歳未満の方、②③④は18歳以上27歳未満の方
【募集期間】①②④は8月1日(木)～9月6日(金)、⑤⑥は9月5日(木)～30日(月)、③は随時募集
【問合せ】防衛省自衛隊東京地方協力本部豊島出張所 ☎(3)982-7075へ。

張所・生涯学習コミュニティ
課で配布の「抽選はがき」でお
申し込みください。

【結果通知】8月17日(土)ごろま
でに結果通知が届かない場合
は、受付窓口へお問い合わせ
ください。

◎空き室予約
(区民優先予約・一般予約)
抽選後の空き室は、区内在
住の方のみ申し込める「区民

グリーンヒルハヶ岳
11月の新宿駅西口発
観光バスツアー

往復バスと宿泊・観光がセットになっています(いずれも2泊3日)。申し込みには、事前に宿泊予約が必要です。

- 11月のコースと出発日
- ▶ 5日(火)…富士山富士五湖巡り
- ▶ 11日(月)…河口湖もみじ回廊と五輪久保リング狩り
- ▶ 18日(月)…紅葉の天竜舟下りと紅葉台から望む富士

【問合せ】グリーンヒルハヶ岳
☎0551(32)7011へ。

※ ホームページ ([HP](http://www.kenkoumura.jp/) <http://www.kenkoumura.jp/>)でもご案内しています。

メニューコンクール ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
おしえて! あなたの自慢レシピ

よく^か噛んでおいしい
オリジナルメニューを募集

【募集部門】▼中学生部門：個人または4名以内のグループ、▼ファミリー部門：小学生までのお子さんと家族(調理師・栄養士・飲食業の方を除く)

【募集内容】歯ざわりがよい食材を使用した、食材の切り方・火の通し方などを工夫し、よく噛んでおいしく食べられる料理のレシピ(作り方)。60分程度で調理でき、未発表でオリジナルなものに限りです。

【審査】▼1次：書類、▼2次：調理の実演と試食(9月29日(日)に東京調理師専門学校／西新宿7-11-11で)

【申込み】所定の応募用紙を8月1日(木)～9月3日(火)に健康推進課健康事業係(TEL60-0022 新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ郵送(必着)またはお持ちください。応募用紙は同係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。区立小・中学生は学校から応募用紙を配布しています(学校に提出できず)。



時

【対象】区内在住で乳幼児の保護者、20名

【内容】離乳期開始から1人ですプーンを使って食べるまで（高橋摩理・昭和大学歯学部歯科医師）

【会場・申込み】電話で四谷保健センター（四谷4―17）☎3351―5161へ。先着順（託児あり）。

生涯現役 大人の健康大学

【日時・内容】▼①9月5日（木）：講演「他人事ではない―大人の健康管理を知る―木原幹洋・鈴木医院（医師）」▼②12日（木）：運動「周囲より一歩抜き出るゝ若さを保つカラダづくり」（健康運動指導士）▼③19日（木）：話「小さな習慣が人生を変えるゝいきいき健康生活」と試食（栄養士、歯科衛生士）

メント

【後援】新宿区、区社会福祉協議会
【主催・申込み】電話で8月13日(火)
までに駆け込み寺夏祭り実行委
員会☎(5291)5720へ。

健康フラダンスの会

【日時】7月29日(月)午後1時30分
～3時30分
【会場】新宿けやき園(百人町4—
5—1)
【費用】100円
【後援】新宿区

【申込み】電話でNPO法人東京
山の手まごころサービス☎(32
05)6813へ。先着30名。

自衛官等の募集

【募集種目】①航空学生、②一般曹
候補生、③自衛官候補生(男性)、
④自衛官候補生(女性)、⑤防衛大

区民保養施設の利用申し込み

11月宿泊分

箱根つつじ荘
グリーンヒル八ヶ岳

●受付窓口
日通旅行(株)新宿区役所内営業所(第1分庁舎地下2階)
【受付専用電話】
☎(5273)3881

【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日等は日通旅行(株)☎(3573)8350(午前10時～午後6時。電話受付のみ)へ。

◎抽選(区民抽選予約)
区内在住の方のみ申し込めます。

【申込期間】8月1日(木)～10日(必着)

優先予約(当選者を含む)「どなたでも申し込める「一般予約」の順に、それぞれ先着順で、受付窓口で予約を受け付けます。

空き室は、受付窓口・特別出張所のほか、日通旅行(株)ホームページ(<http://www.nbs-tokyo.co.jp>)で確認できます。

【申込開始日】

▼区民優先予約：8月21日(水)
▼一般予約：9月1日(日)
※箱根つつじ荘は11月13日(水)は休館です。

※利用料金には、各種割引制

の運賃割引証を発行します。
※利用について詳しくは、「区民保養施設ハンドブック」でご案内しています。ハンドブックは、「抽選はがき」とともに、受付窓口・特別出張所・生涯学習コミュニティ課で配布しています。

【区の担当課】生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係(本庁舎1階)☎(5273)4358

グリーンヒル八ヶ岳の大規模改修工事

10月～26年2月に、屋上と外壁の改修工事を予定しています。工事中も宿泊はできますが、一部施設は利用時間が短縮します。また、音・振動等が発生しますが、ご理解ください。

★ 閉店後や休業日に無人になる飲食店・商店から 売上金が盗まれる被害が急増！ 売上金は店内に置いたままにせず 施錠と防犯システムの設定を確実にしましょう ★