保健

講座「アラ還世代のための健康大学」

【日時・内容・講師】▼①9月17日㈭…講演「大人のこころの健康管理」（春日武彦・成仁病院精神科医師）、▼②9月24日㈭…実技「動いて快汗（かいかん）！こころとカラダの健康づくり」（白川睦恵・運動指導士）、▼③10月1日㈭…「健康ライフは噛むことから～おいしく安全に食べるために」（歯科衛生士）・「噛ミング・ヘルシークッキング～噛むレシピで、からだの中から美しく」（栄養士）、▼④10月8日㈭…講演「楽しいセカンドライフを送るための知恵」

※時間はいずれも午後2時～4時

【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】区内在住で50歳～69歳の方、各日30名

【申込み】電話で**牛込保健センター**☎（3260）6231へ。先着順。

女性の健康支援センターの催し

①講座・名医に聞く！きちんと知っておきたい「外反母趾」

【日時】9月15日㈫午後6時15分～7時45分

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名。男性も参加できます。

【講師】池澤裕子（慶應義塾大学病院整形外科医師）

②乳がん体験者の会「るぴなす」

【日時】9月8日㈫午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

【内容】勉強会「リンパ浮腫について」（講師は田子明恵・オリエンタル治療室）と交流会

③女性のための体験型健康セミナー「経絡リンパマッサージ」

【日時】9月11日㈮午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】西洋医学「リンパ」と東洋医学「経絡」を組み合わせたマッサージの説明と体験

……〈以下共通〉……

【会場】四谷保健センター（三栄町25）

【申込み】電話で**女性の健康支援センター**☎（3351）5161へ。①③は先着順。①②は託児あり。③は動きやすい服装でおいでください。

保育園・子ども園 調理補助パート（登録制）を募集

【勤務日時】▶①月・土曜日午前9時～午後4時、▶②月～土曜日のうち週3日、午前9時～午後4時、▶③月～土曜日のうち週5日、午前8時30分～午後5時30分の間で1日5時間。①②は1日6時間勤務

【勤務期間】10月以降（欠員が出たときに随時）

【賃金等（日給）】▶①5,520円、▶②5,520円、▶③4,600円。交通費は日額500円を限度に実費支給

【申込み】電話で**保育園子ども園課運営係**（本庁舎2階）☎（5273）4525へ。国籍は問いません。欠員が出たときに、条件の合う方へ園から連絡します。履歴書をお持ちの上、面接を受けてください。

8月は23日 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設場所】区役所本庁舎1階（国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置）

※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

【開設時間】午前9時～午後5時

取り扱い事務

必要書類や本人確認書類（代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類）等がないと、届出や証明書等の交付ができない場合があります。事前に必ず担当係へお問い合わせください。

※他の機関に確認が必要な手続き等は、取り扱えない場合があります。

◎住民記録

▼転入・転出・転居・世帯変更の届出（国外からの転入は取り扱いません）、▼外国人住民の住居地届（在留カードまたは特別永住者証明書（在留カード等へ切り替える前の方は外国人登録証明書）が必要）、▼住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付（請求できるのは、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません）、▼不在住証明書の交付、▼印鑑登録申請・廃止の届出、▼印鑑登録証明書の交付（印鑑登録証（カード）が必要）、▼自動交付機の利用登録申請、▼住民基本台帳カードの申請・交付（電子証明書は発行できません）、▼特別永住者に関する申請等

【問合せ】**戸籍住民課住民記録係**（本庁舎1階）☎（5273）3601へ。

◎戸籍

▼戸籍届書の預かり（届書の内容確認等は翌開庁日に行います）、▼火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▼戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部（個人）事項証明書、戸籍の附票の写しの交付（請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族（関係が確認できる書類が必要）のみ）、▼身分証明書、不在籍証明書の交付

【問合せ】**戸籍住民課戸籍係**（本庁舎1階）☎（5273）3509へ。

◎国民健康保険

▼資格の取得・喪失

【問合せ】**医療保険年金課国保資格係**（本庁舎4階）☎（5273）4146へ。

◎区税

▼納税・課税（非課税）証明書の交付（申告等により税情報がある方のみ）

【問合せ】**税務課収納管理係**（本庁舎6階）☎（5273）4139へ。

元気館

10月～12月のプログラム

〒169-0052　戸山3―18―1

☎(3202)6291・FAX(3202)6292

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】**右表1～3**のとおり

※回数はコースによって異なります。

※プログラムは変更する場合があります。

※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※ベビーマッサージ・産後体操は託児（無料）があります。

【費用】400円×プログラム開催回数（3か月分をまとめて支払い）

【申込み】▶来館の場合…1コースに付きはがきを1枚お持ちください。

▶郵送の場合…往復はがき（1コースに付き1枚）に3面記載例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース（曜日・時間）、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、**表2**の「産後体操」を希望する方は出産した日を記入し、8月31日（必着）までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込めます（**表2**の★「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません）。

※前回「7月～9月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も、申し込みが必要です。はがき表面の右上に「優先」と朱書きしてください（キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く）。

※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は9月10日㈭ころ、はがきでお知らせします。定員に満たなかったコースは、9月2日㈬午後2時から申し込みを受け付けます。先着順。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】**右表4**のとおり

◆トレーニング室

【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分、▶日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分

【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ランニングマシン・乗馬運動等を指導

●フリー型プログラム・トレーニング室共通

予約は不要です。

【費用】400円。当日、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円

表1　コース型（10月～12月）プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース（曜日・時間）
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35
ピラティス	火曜日19:45～20:45
ウオーキング	水曜日　9:30～10:30
バランス体操	木曜日12:45～13:45
バランスボール	木曜日13:55～14:55
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50
ヨーガ	日曜日13:30～14:30 水曜日19:40～20:40
ゆる体操	日曜日16:00～17:00

プログラム	コース（曜日・時間）
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
健康体操	月曜日　9:30～10:20 火曜日　9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日　9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
クラシックバレエ	日曜日14:45～15:45 金曜日18:50～19:50
自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00

表2　コース型（10月～12月）プログラム【就学前のお子さんと母親・保護者が対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
産後体操（産後1か月半～11か月の母親）	プロポーションケア 火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35
ベビーマッサージ（1か月～12か月の子どもと母親）	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25
よちよち体操（1歳～1歳9か月の子どもと母親）	火曜日11:50～12:35

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
親子体操★（1歳6か月～2歳の子どもと保護者）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
幼児体操★（3歳～未就学児）	3歳～4歳6か月 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30

表3　コース型（年間登録制）プログラム【小学生までが対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
幼児チアダンス（年中～年長）	月曜日15:50～16:50
小学生チアダンス	月曜日16:50～17:50
クラシックバレエ（小学1～3年生）	金曜日17:40～18:40

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
キッズダンス	月曜日18:00～19:00
空手初級・中級（年長～小学生）	水曜日16:20～17:20
空手中級・上級（年長～小学生）	水曜日17:20～18:20

表4　フリー型プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース（曜日・時間）
リズム＆ストレッチ	月曜日10:40～11:30
ボディメイク	月曜日11:40～12:30
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20
ダンベル体操＆全身シェイプ	月曜日14:30～15:30
ベリーダンス	月曜日19:10～20:10

プログラム	コース（曜日・時間）
全身シェイプ	木曜日15:10～16:10 木曜日17:40～18:20
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00
ウオーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
筋力アップ	土曜日16:30～17:30
ステップ＆シェイプ	日曜日　9:30～10:30
スッキリシェイプ	日曜日10:40～11:40
ストレッチ	日曜日13:00～13:20

低負荷バランス体操教室

コース型（10月～12月）プログラムです。年齢制限はありません。

【日時・コース】▶水曜コース…①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分（①②のいずれかに参加）、▶金曜コース…午前9時30分～10時30分

※いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合してください。

【内容】運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う体操が中心のゆっくりとした運動

【費用】4,800円（12回分）

【会場・申込み】電話で8月31日㈪までに**元気館**へ。定員は各15名。応募者多数の場合は抽選。