【内容】調理実習と講話

「腸内環

健

## やさい料理講座

【日時】9月9日冰午前10時~午 からだのキレイは腸内から

【対象】区内在住の方、20名

☎(3952)7161へ。先着順。 センター(下落合4-6-7) 境を整えるレシピ」 【会場・申込み】電話で落合保健

## おじいさま・おばあさま学級

【日時】9月17日休午後1時30分

## 9月は健康増進普及月間 野菜もう1皿

分

## からだにいいこと はじめよう 運動あと10

新宿区では、亡くなる方の約6割が生活習慣病が原因です。 動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関与して発症する病気です。 生活習慣病は、普段の生活習慣を改善することで予防できます。 がん・脳血管疾患・糖尿病・高血圧などの生活習慣病は、食事・運

日常生活に野菜摂取や運動習慣を取り入れて、健康寿命を延ばし

26·**№**(3200)1027∧° 【問合せ】東新宿保健センター(新宿7―26―4)☎(3200)10

## もうー皿野菜を食べよう

皿分に相当)を食べることが 推奨されています。 日に30g以上の野菜(小鉢5 生活習慣病の予防には、1 方、26年に区が実施した

の人が野菜不足の傾向にあり の量(右記)を実際に食べてい る人は約20人に1人と、多く 調査では、1日に必要な野菜

をかける」「子どもと遊ぶ」などで

「歩く」「自転車に乗る」「掃除機

健康的な食生活を目指しまし 「野菜もう1皿」を心掛け、

◇やってみよう◇

汁の具に野

ダを追加 昼食にサラ

夕食のみそ

朝食にトマト半分を追

保健センターでは、保

あと10分運動しよう

足りないのはあと千歩で、時間に たり男性で約9千歩、女性で約8 して10分程度です。 生活習慣病の予防には、1日当 の平均的な歩数から考えると 歩相当の運動が目標です。日本

生活の中で運動量を増やし、健 づくりに取り組みましょう。 も十分に効果があります。 運動あと10分」を目安に日

◇やってみよう◇ 1つ手前の

バス停で降

ターでなく エスカレー りて歩く

階段を使う

買い物は歩いて行く など

菜を追加など

生活習慣病予防について 健師、栄養士などによる の個別相談を、毎月行っ 気になる方、食事などの生 ご相談ください。日程は 活習慣を見直したい方は 「広報しんじゅく」毎月5

ご活用ください

保健センターの

健康相談

ています。健診デー

タが

日号でご案内しています

【内容】助産師の講演「いまどき の妊娠・出産・子育て事情~力強 る方、孫育て中の方、20名 【対象】もうすぐお孫さんを迎え

# い助っ人になるために」と沐浴

センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。 【会場・申込み】電話で落合保健

## 精神保健講演会

【日時】9月24日休午前10時 【会場】区役所第2分庁舎分館1 12

調症の方の家族ほか、50名 階会議室(新宿5-18-21) 東邦大学医学部精神神経医学講 と治療の進歩(講師は根本隆洋・ 【内容】統合失調症の最近の動向 【対象】区内在住・在勤で統合失

(5273)3862へ。先着順。 相談係(第2分庁舎分館1階)☆ 【申込み】電話で保健予防課保健

### 膠原病講演会

【日時】9月30日冰午後6時~8

どの話と質疑応答(講師は阿部 状、治療、療養生活上のコツな を中心に、混合性結合組織病、シ 香織・かおり内科クリニック院 ェーグレン症候群について、症 原病患者、家族ほか、40名 【内容】全身性エリテマトーデス 【対象】区内在住・在勤・在学の膠

センター(三栄町25)☎(335 【会場・申込み】電話で四谷保健 )5161へ。先着順。



## 図書館運営協議会

【日時】9月1日火午後2時~4

スのあり方について 【会場・申込み】傍聴を希望する 【内容】これからの図書館サービ 【持ち物】 ボール1缶

方は当日直接、中央図書館(大久 **☎**(3364)1421**⋄**。 、旧戸山中学校)

## 情報公開·個人情報保護審議会

【日時】9月2日冰午後2時~4

方は当日直接、区役所本庁舎6 【会場・申込み】傍聴を希望する 階第3委員会室へ。

庁舎3階)☎ (5273)406 【問合せ】区政情報課広報係 本

### 卓球大会 (団体戦) 新宿ABC=XYZ

【日時】9月21日祝午前9時~午

【会場】新宿スポーツセンター (大久保3―5―1)

【対象】区内在住・在勤の高校生 以上、20チーム(1チーム3~4

752へ。先着順。 盟新宿卓球協議会·竹折富美子 名・性別・年齢を記入し、8月31日 面記載例のほかチーム全員の氏 (〒160・0011若葉2-【主催・申込み】往復はがきに4 後、男女別に順位トーナメント 【内容】3チームでの予選リーグ (必着)までに新日本スポーツ連 【費用】1チーム3千億円 1ゲーム3人で対戦) -2)  $\bigcirc 090(2622)8$ 

### 男子シングルス大会 硬式テニス

後5時 【日時】10月11日(旧午前9時~午

稲田3―5) 【対象】区内在住・在勤の18歳以 【会場】甘泉園公園庭球場(西早 |費用||千55円(施設利用料ほか) 【内容】6ゲーム1セットマッチ 上の男性、30名

> 202)5876へ。応募者多数 041早稲田鶴巻町535)☎(3 庭球連盟・古山寛(〒162・0 9月10日(必着)までに**区硬式** 面記載例のほか年齢を記入し、 【主催・申込み】往復はがきに4 場合は抽選。

### んじゅく

### 名誉区民の演奏会に招待 情 報 局

【日時】9月6日闰正午~午後6 鶴賀若狭掾さん「新内節 若狭掾一門 浴衣演奏会] 鶴賀

【問合せ】鶴賀若狭掾☎(326 笥区民ホール(簞笥町15)へ。 【会場・申込み】当日直接、牛込簞 【対象】区内在住・在勤・在学の方 1804

時(午後0時30分開場) 【日時】9月12日出午後1時~4 ●人間国宝 東音宮田哲男さん 長唄演奏会」

【演目】「四季山姥」「二人椀久」ほ 【対象】区内在住の方、10名 【会場】四谷区民ホール (内藤町

例のとおり記入)で、9月5日出 は5千円。 応募者多数の場合は抽選。一般  $\square \triangle \cdot \square (3815)9328 \land \circ$ までに東音会会員券取扱所・蓑 【申込み】ファックス (4面記載

## 市民とNPOの交流サロン

【日時】9月10日休午後4時 ●NPOの活動を知ろう 【会場】新宿NPO協働推進セン 6

手は同協会) 座の開催などで支援するスポー どを対象に、食生活に関する講 ター(高田馬場4―36―12) 【内容】スポーツ選手・指導者な 指導者支援協会を紹介(語り

> 【日時】9月17日休午後2時~5 カーボン・オフセットセミナー

【費用】千円(資料代ほか)

【主催・申込み】電話かファック

ンパス(大久保3-

4

348)6277~

新宿(西新宿2─11—4)☎(3

【会場・問合せ】エコギャラリー

会場】早稲田大学西早稲田キャ

 $n-\infty$ · **a**hiroba@s-nponet. 時~午後6時)・☎(5386)1 netへ。先着20名。 ワーク協議会事務局☎(520 おり記入)で新宿 6)6527(月~金曜日午前11 ス・電子メール(4 NPOネット 面記載例のと

### 戸山公園野外 コンサート

後3時45分 山高校ブラスバ 【日時】9月13日(日午前11時~午 【出演】戸山小学校吹奏楽部、戸 ンド部、里美太

園子(歌手)、内倉恒人(マジッ ク)ほか 鼓会、東京シューレ新宿、平林

5)へ。雨天の場合は戸山小学校 山公園子供の広場(大久保3― 体育館(百人町2-催します。 【会場・申込み】当日直接、都立戸 協力】クラーク記念国際高校 後援】新宿区 -38)で開

803 (NPO法人東京シュー 【主催・問合せ】新宿・子どもネッ トワーク・倉原な (5155)9

### 普通救命講習会

~ 4 時 30 分 【日時】9月14日月午後1時30分

知識と技術(講師 認定証」を交付します。 ※講習の修了者には、「救命技能 【内容】心肺蘇生、AED(自動体 【対象】区内在住・在勤の方、30名 -東京(西新宿2-7-2) 【会場】ハイアットリージェンシ 式除細動器)使 は新宿消防署) 用方法などの

### 協会新宿区支部☎(3361)7 |休までに東京都宅地建物取引業 地球温暖化対策と 【主催・申込み】電話で9月3日 ●区民ギャラリー

田…第22回玄麟書塾展(書道)、 ※その他の期間は常設展示 ▼30日水~10月4日田…第 回創彩会展(絵画)

171へ。先着順。

○2削減対策の一つであるカー 家が解説 ボン・オフセットについて専門 【内容】地球温暖化の現状と、C

toptours.co.jp < ° ம• **B**jsae56-carbon@tobu 営事務局☎(5286)332 で、第56回大気環境学会年会運 【主催・申込み】電話か電子メー 【費用】⑩円(資料代ほか) ル(4面記載例のとおり記入)

### パソコン教室 ●ウィンドウズ10

シニアにやさしい

⋈、▼①午後4時~5時30分、 回(①②各6名) ▼②午後6時30分~8時、全2 【日時·定員】9月9日/m·16日 体験と乗り換えの準備

【費用】3千円(教材費を含む)

月、28日月、10月5日月午後1時 30分~3時、全4回(10名) 【日時·定員】9月7日/J·14日 ●パソコンの基本

266(午前10時~午後5時) 〇法人テラ·ガーデン新宿(百人 【主催・会場・申込み】電話でNP 。先着順。 -6) **2** (5389) 7

### 9月の展示 エコギャラリー新宿

い合わせください。 【期間・内容】展示時間は、お問

部展 (絵画)、▼25日金~27日 田…第9回新生美術会関東支 建築模型)、▼15日以~20日 大学合同展(写真)、▼7日/月~ 13日田…第18回法匠展(絵画・ ▼3日休~6日田…津田沼3

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は 🕿 03 (3209) 1111、新宿区ホームページは 🖫 http://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

【費用】6千円(教材費を含む)