



保健

やさしい料理講座

●からだのキレイは腸内から
【日時】9月9日(水)午前10時～午後1時
【対象】区内在住の方、20名

9月は健康増進普及月間

からだどいっしょとほごめより

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。
新生活区では、亡くなる方の約6割が生活習慣病が原因です。

もう一皿野菜を食べよう

生活習慣病の予防には、1日に350g以上の野菜(小鉢5皿分に相当)を食べることが推奨されています。

あと10分運動しよう

生活習慣病の予防には、1日当たり男性で約9千歩、女性で約8千歩相当の運動が目標です。



◇やってみよう◇
●朝食にトマト半分を追加
●昼食にサラダを追加
●夕食のみそ汁の具に野菜を追加など



◇やってみよう◇
●1つ手前のバス停で降りて歩く
●エスカレーターでなく階段を使う
●買い物は歩いて行くなど

ご活用ください 保健センターの健康相談

保健センターでは、保健師、栄養士などによる生活習慣病予防について個別相談を、毎月行っています。健診データが

【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名

【内容】助産師の講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情」力強い助っ人になるために」と沐浴実習

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

精神保健講演会

【日時】9月24日(木)午前10時～12時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤で統合失調症の方の家族ほか、50名

【内容】統合失調症の最近の動向と治療の進歩(講師は根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座准教授)

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

膠原病講演会

【日時】9月30日(水)午後6時～8時

【対象】区内在住・在勤・在学の膠原病患者、家族ほか、40名

【内容】全身性エリテマトーデスを中心に、混合性結合組織病、シエーグレン症候群について、症状、治療、療養生活上のコツなどの話と質疑応答(講師は阿部香織・かおり内科クリニック院長)

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

審議会

【日時】9月1日(火)午後2時～4時

【内容】これからの図書館サービスのあり方について

【会場】申込み【傍聴】を希望する

方は当日直接、中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3364)1421へ。

【日時】9月2日(水)午後2時～4時

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

スポーツ

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

【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、120チーム(1チーム3～4名)

【内容】3チームでの予選リーグ後、男女別に順位トーナメント(1ゲーム3人で対戦)

【費用】1チーム3千600円

【主催】申込み【往復はがきに4面記載例のほかチーム全員の氏名・性別・年齢を記入し、8月31日(必着)までに新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(〒160-0011若葉2-6-2) ☎(090)2622-8752へ。先着順。

硬式テニス

【日時】10月11日(日)午前9時～午後5時

【会場】甘泉園公園庭球場(西早稲田3-15)

【対象】区内在住・在勤の18歳以上の男性、30名

【内容】6ゲーム1セットマッチ

【費用】千500円(施設利用料ほか)

【持ち物】ボール1缶

【主催】申込み【往復はがきに4面記載例のほか年齢を記入し、9月10日(必着)までに区硬式庭球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】9月6日(日)正午～午後6時

【会場】区内在住・在勤・在学の方

【対象】申込み【当日直接、牛込笹筒区民ホール(笹筒町15)へ。

【問合せ】鶴賀若狭様 ☎(3260)1804へ。

【日時】9月12日(土)午後1時～4時(午後0時30分開場)

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)

【対象】区内在住の方、10名

【演目】「四季山姥」「二人枕久」ほか

【申込み】ファックス(4面記載例のとおり記入)で、9月5日(土)までに東音会会員券取扱所・蓑田 ☎(3815)9328へ。応募者多数の場合は抽選。一般は5千円。

市民NPOの交流サロン

●NPOの活動を知ろう

【日時】9月10日(木)午後4時～6時

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

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

【費用】千円(資料代ほか)

【主催】申込み【電話】かファックス

【日時】9月13日(日)午前11時～午後3時45分

【出演】戸山小学校吹奏楽部、戸山高小吹奏楽部、里美太鼓会、東京シニール新宿、平林園子(歌手)、内倉恒人(マジック)ほか

【後援】新宿区

【協力】クラーク記念国際高校

【会場】申込み【当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保3-5)へ。雨天の場合は戸山小学校体育館(百人町2-1-38)で開催します。

【主催】問合せ【新宿子どもネットワーク・倉原 ☎(5155)9803(NPO法人東京シニール)内)へ。

普通救命講習会

【日時】9月14日(月)午後1時30分～4時30分

【会場】ハイアットリージェンシー(東京(西新宿2-7-2))

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【内容】心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)使用方法などの知識と技術(講師は新宿消防署) ※講習の修了者には、「救命技能認定証」を交付します。

【主催】申込み【電話】で9月3日(木)までに東京都宅建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171へ。先着順。

地球温暖化対策とカーボン・オフセットセミナー

【日時】9月17日(木)午後2時～5時

【会場】早稲田大学西早稲田キャンパス(大久保3-4-1)

【内容】地球温暖化の現状と、CO2削減対策の一つであるカーボン・オフセットについて専門家が解説

【費用】500円(資料代ほか)

【主催】申込み【電話】か電子メール(4面記載例のとおり記入)で、第56回大気環境学会年會運営事務局 ☎(5286)3326 ☎jsae56-carbon@tohu

tophours.co.jp<。

パニック教室

●ウインドウズ10 体験と乗り換えの準備

【日時】定員【9月9日(水)・16日(水)】①午後4時～5時30分、②午後6時30分～8時、全2回(①②各6名)

【費用】3千円(教材費を含む)

【日時】定員【9月7日(月)・14日(月)・28日(月)・10月5日(月)午後1時30分～3時、全4回(10名)

【費用】6千円(教材費を含む)

【主催】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(午前10時～午後5時)へ。先着順。

エコギャラリー新宿9月の展示

【期間】内容【展示時間は、お問い合わせください。

●区民ギャラリー

▼3日(木)～6日(日)：津田沼3大学合同展(写真)、▼7日(月)～13日(日)：第18回法匠展(絵画・建築模型)、▼15日(火)～20日(日)：第9回新生美術会関東支部展(絵画)、▼25日(金)～27日(日)：第22回玄麟書塾展(書道)、

▼30日(水)～10月4日(日)：第12回創彩会展(絵画)

※その他の期間は常設展示 【会場】問合せ【エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。