

### 奨学金の活用を

**◎新宿区奨学生**  
 有用な人材を育成するため、奨学金を貸し付けています。  
**【対象】**29年4月に高等学校、高等専門学校、中等教育学校後期課程に入学・進学する方、または在学している方で、次の全てに該当する方、12名程度  
 ▼28年4月1日以前から区内在住、▼成績優秀、▼経済的な理由で修学が困難、▼同種の奨学金を他から借り受けていない  
**【貸付金額】**▼入学準備金：国立10万円、私立20万円、▼奨学金(月額・無利子)：国立公立1万8千円、私立3万円  
**◎島田育英基金奨学生**  
 社会に有用な人材を育成するため、区民の方からの寄附金で「島田育英基金」を設け、奨学金を支給しています。  
**【対象】**29年4月に高等学校、高等専門学校、中等教育学校後期課程に入学・進学する方で次の全てに該当する方、15名程度  
 ▼28年4月1日以前から区内在住、▼成績優秀、▼人物が奨学生としてふさわしい、▼修学に堪え得る良好な健康状態が継続する見込みがある  
**【支給額】**1人12万円  
 ……(以下共通)……  
**【申込み】**所定の申請書等を12月5日(月)午後5時までに、区立中学生は各中学校、私立中学生と高校生は教育調整課管理係(本庁舎4階) ☎(5273)3070へ。申請書は、同係で配布しています。区立中学校に在籍している方には学校で配布します。



### 地域ねこ対策 セミナー・パネル展

**【日時】**▼①人と猫との調和のとれたまちづくりセミナー：11月26日(土)午後1時45分～4時30分、▼②パネル展：11月28日(月)～12月5日(月)午前9時～午後10時  
**【内容】**▼①野良猫に関わる問題を解決するための「地域ねこ対策」のつくり方をテーマにボランティア・自治体職員が講演・質疑応答、▼②猫の歴史、「地域ねこ対策」の勧めほか  
**【会場・申込み】**当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。①は先着80名。  
**【問合せ】**衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

### 食育講演会

●だしで味わう和食  
 今、子どもたちに伝えたいことだしの旨み体験もあります。  
**【日時】**12月8日(木)午前10時～12時  
**【会場】**四谷保健センター(三栄町25)

### 女性の健康セミナー

**【日時】**12月16日(金)午後6時15分～8時  
**【会場】**四谷保健センター(三栄町25)  
**【対象】**区内在住・在勤・在学の方、50名(男性の参加も可)  
**【内容】**講話「キレイをつくる習慣」食から始まる働く女性の妊娠前の体づくり(講師は宇野薫管理栄養士、ヘモグロビン簡易測定) **【申込み】**11月17日(木)から電話かファックス(2面記入例のとおりに記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(351)5161・☎(335)5166へ。先着順。託児あり。

### 区民医療公開講座

●腰痛・難聴の正しい理解と対応  
**【日時】**12月3日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)  
**【講師】**藤田順之/慶應義塾大学医学部整形外科教室助教、河野淳/東京医科大学病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科学分野教授  
**【共催】**新宿区医師会  
**【会場・申込み】**当日直接、牛込籠笥区民ホール(籠笥町15)へ。先着300名  
**【問合せ】**新宿区医師会 ☎(3273)3862へ。先着順。

### 専門医による 呼吸器健康相談

**【日時】**12月13日(火)午後1時15分～3時  
**【会場】**新宿都税事務所(西新宿7-5-8)  
**【対象】**区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状があり、診断が確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息や慢性閉塞性肺疾患の治療をしている方、10名  
**【内容】**問診、胸部X線撮影・肺機能検査・診察と保健師の指導  
**【申込み】**11月17日(木)～12月2日(金)に電話で健康政策課公害保健係(5273)3862へ。先着順。

### 若年性認知症講演会

**【日時】**12月21日(水)午後2時30分～5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・在勤の方、50名  
**【内容】**若年性認知症の疾患理解、支援方法(講師は厚東知成/都立松沢病院認知症疾患医療センター医師、干場功/若年性認知症家族会・彩星の会代表)  
**【申込み】**11月18日(金)から電話で保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862へ。先着順。

## 元気館

### 29年1月～3月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(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…窓口にて備え付けの申込書でお申し込みください。  
 ▶郵送の場合…往復はがき(1コースにつき1枚)に2面記入例のほか年齢・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、11月30日(必着)までに元気館へ。  
 ※1人2コースまで申し込みます。  
 ※前回「10月～12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12月4日(日)に館内に掲示するほか、元気館ホームページ(<http://www.shinjuku-genkikan.com/>)に掲載します。また、12月10日(土)ころにはがきでお知らせします。定員に満たないコースは、12月4日(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】**筋力トレーニングマシン・エアロバイク(自転車)・ランニングマシン・ストレッチ等を指導

#### ■ 以下はフリー型プログラム・トレーニング室共通です

予約は不要です。  
**【費用】**400円。当日、元気館でお支払ください。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(29年1月～3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)	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	健康体操	月曜日 9:30～10:20
ピラティス	火曜日19:45～20:45		火曜日 9:30～10:20
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30		水曜日13:00～13:50
バランス体操	木曜日12:45～13:45		木曜日 9:30～10:20
バランスボール	木曜日13:55～14:55		金曜日10:50～11:40
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10	クラシックバレエ	金曜日18:50～19:50
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50		日曜日14:45～15:45
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50	自力整体法	水曜日18:30～19:30
ヨーガ	日曜日13:30～14:30		土曜日15:20～16:20
ゆる体操	日曜日16:00～17:00	フラダンス	火曜日10:40～11:40
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20		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

表2 コース型(29年1月～3月)プログラム【就学前のお子さんと保護者が対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
親子体操★ (1歳6か月～2歳のお子さんと保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05	産後体操 (産後1か月～11か月の母親)	プロポーショナルケア 火曜日13:40～14:40
			ボディシェイプ&ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35
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	ベビーマッサージ (1か月～12か月の お子さんと母親)	火曜日12:45～13:30
	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)	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	空手初級・中級 (年長～小学生)	水曜日16:20～17:20
小学生チアダンス	月曜日16:50～17:50	空手中級・上級 (年長～小学生)	水曜日17:20～18:20
キッズダンス	月曜日18:00～19:00	リトルクラシック バレエ(5歳～未就学児)	土曜日 9:10～10:10

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)	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	全身シェイプ	木曜日15:10～16:10
ボディメイク	月曜日11:40～12:30		木曜日17:40～18:20
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10	ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20	筋力アップ	土曜日16:30～17:30
ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:30	ステップ&シェイプ	日曜日 9:30～10:30
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00	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(29年1月～3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11月30日(水)までに元気館へ。定員は各15名。応募者多数の場合は抽選。