

今号の主な内容	
2面	都営住宅(地元割当)の入居者を募集
3面	4月1日開設の高齢者複合施設 入所・利用相談等を受け付けます
5面	下落合図書館 開館記念講演会・内覧会参加者を募集
8面	3月4日開催 女性の健康週間 イベント なるなるフェスタ



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。



断る勇気・正しい情報・周囲の見守りで 悪質商法に付け入らせない

悪質商法や詐欺まがいの商法が、区内でも発生しています。得になりそうな誘い話をうのみにしたり、急いで契約したりすると思わぬ被害を招きかねません。「高額な料金を請求された」「解約できない」「個人情報を取られた」など、生活全般を脅かす不安な状態に陥らないよう、日頃から悪質商法への対応策を身に付けておきましょう。今回は、悪質商法の最近の手口と対応策を紹介します。

【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)☎(5273)3830・☎(5273)3110へ。

2面では、消費生活センターで実施している相談などを紹介しています。もしトラブルに遭っても、1人で悩んだり諦めたりせず、できるだけ早く消費生活センターへご相談ください。

こんな手口に気を付けて!

注文していない商品を一方的に送り付けて高額な代金を請求

●在宅時間の長い高齢者は特に狙われがちです
生鮮食品や健康食品などを一方的に送り付け、断っても「確かに注文を受けた」「忘れたあなたが悪い」と主張します。「受け取ったことで代金の支払義務が生じる」などと迫る場合もあります。
類似の事例で、お試し期間だけ購入したつもの商品が自動的に定期購入契約に切り替わって自宅に届き続けることもあります。契約書類には小さな字で条件が書いてあることも多いため、内容をよく理解して契約しましょう。



ショッキングな情報を聞いた心の動揺や人の善意に付け込む

突然、電話で「あなたの個人情報が漏れているので、削除してあげる」と不安にさせ、言われるままに削除を依頼すると、高額な手数料などを請求します。話の中でさりげなく「一人暮らしか」など個人情報を聞き出そうとしたり、公的機関らしい名称を使って信用させたりと、手口も巧妙です。
また、「老人ホームの入居権を申し込んで、権利を他の人に譲ってほしい」との事業者からの依頼に、人助けと思って応じたところ、後日名義貸しの違法性を帳消しにするための金銭を要求されたという事例もあります。



インターネットの利用に関する架空・不当請求

●「救済」の広告に二重の落とし穴があることも
スマートフォンやパソコンに、突然「有料サイトの利用料金をすぐに支払え」「期日までに連絡しないと法的手段を取る」などのメールを送ってきます。身に覚えがないと連絡すると、さらに脅したり個人情報を聞き出そうとします。
架空請求の被害を受けた人が、被害救済をうたう業者に問い合わせた結果、料金を請求され、解決もできない二次被害に遭う事例もあります。



「副業で簡単に収入を増やせる」との甘い誘い



「これを購入・利用して副業すれば、簡単に短時間で確実に高収入が得られる」などとうたう情報を「情報商材」としてインターネット上で高額で販売します。
誘い文句のとおりやってみても予想した収入にはほど遠く、解約にも応じてくれません。情報商材の購入に要した多額の借金だけが残ってしまうというトラブルが、若者を中心に多数発生しています。

注目の話題・トピックスに便乗した誘いにも注意

「マイナンバー制度」や「電力自由化」など注目の話題に便乗して架空請求したり個人情報をだまし取ろうとします。4月からは都市ガスの小売り自由化が始まります。制度の過渡期を狙った悪質商法に注意が必要です。
ほかにも、オリンピックに関連した投資話、災害復旧のための義援金の募集、大規模な個人情報流出事故の解決処理の誘いなど、悪質商法は、社会的な関心事に便乗して、新しい手口で忍び寄ってきます。



被害に遭わないために

●勇気を出してはっきり断る

「ドアを開けない、家に上がらせない」「あいまいな返事はしない」「相手の話がおかしいと感じたら深入りしない」「身に覚えのない代金請求や脅しとも取れる言葉は無視する」ことが肝心です。



親切な口調や人情に付け込もうとする話し方、公的機関と思わせるような名称にも気を許さないでください。

●不審な電話は相手にしない

おかしいな、と思ったらすぐに電話を切りましょう。また、留守番電話機能を利用して、電話の相手を確認してから電話に出るようにすると安心です。

●儲け話にはのらない

「必ず儲かる」「配当金で左団扇」「元本は保証する」などのうまい話には、落とし穴がつきものです。安易に信用しないようにしましょう。

●慌てて契約しない

家族・友人、または信頼できる人に意見を聞き、契約内容・契約(解約)条件・金額などを複数の目で事前にしっかりチェックしましょう。支払ってしまった代金を取り戻すことは困難です。



●個人情報を安易に教えない

提供した個人情報の回収は不可能です。

●周囲の人々の気付きと見守りを!

悪質商法に巻き込まれているのに、本人が気付いていない場合や一人で抱え込んでいる場合も少なくありません。親身なアドバイスが被害を防ぎます。

特に、被害を受けやすい高齢者には、地域の方々の温かい見守りが必要です。不自然・不審な状況はないか、気付きのまなざしを向けましょう。



解約したいときは

クーリング・オフ制度が利用できます

クーリング・オフ制度は、訪問販売・訪問購入・電話勧誘販売などで結んでしまった契約を、法律で決められた期間内に無条件で解約できる制度です。

相手方への解約の通知は「特定記録郵便」「簡易書留」など、書面で行います。クレジット契約の場合は、クレジット会社と販売会社へ同時に通知します。

店舗販売や通信販売では制度を利用できません。制度の対象となる取り引き・期間、通知方法等詳しくは、新宿消費生活センターへお問い合わせください。

新宿消費生活センターが トラブル解決に向けて お手伝いします

新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)では、区内在住・在勤・在学の方を対象に、消費生活に関する相談をお受けしています。また、情報誌「くらしの情報」の発行、消費生活に関する各種講座の開催もしています。

悪質商法被害防止 ネットワークが 地域の安全を見守ります

新宿消費生活センターは、区内の介護事業者や相談機関等と協力し、「悪質商法被害防止ネットワーク」を構築しています。

ネットワークでは、高齢者や障害者の生活に密着したサービスを提供する事業者等が、業務中に気付いた悪質商法を新宿消費生活センターに通報します。センターは被害情報の周知・注意喚起やトラブル解決のあっせんなどをします。

このネットワークによる通報・連携態勢で、悪質商法に狙われやすい高齢者などの被害の防止や早期発見を図るとともに、被害の拡大防止と救済につなげています。

消費生活センターの相談

相談場所はいずれも同センター(区役所第2分庁舎3階)☎(5273)3830です。弁護士相談・多重債務相談は予約制です。事前に電話でお申し込みください。

◆消費生活相談(電話・来所)

相談電話番号☎(5273)3830

悪質商法のトラブルや解約時の困りごとなどについて、消費生活相談員が問題解決のための助言や情報提供をしています。

当事者間で交渉するための助言等を基本としますが、相談内容が複雑なもの、高齢などで事業者との交渉が困難な場合は、相談員が解決に向けあっせんします。

相談内容は、被害の拡大防止につなげるため、

個人情報を除き、国民生活センターや全国の消費生活センターなどと情報共有されます。

【相談日時】月～金曜日(祝日等・年末年始を除く)

▶電話相談…午前9時～午後5時、▶来所相談…午前9時～午後4時30分

◆弁護士相談(来所/予約制)

消費生活相談(左記)後、さらに法律上の相談等が必要な場合に利用できます。

【相談日時】水曜日(祝日等・年末年始を除く)、午前9時～12時・午後1時～4時

◆多重債務相談(来所/予約制)

弁護士・区の職員等が、債務の整理や整理後の生活相談を、個別の状況に合わせてお受けしています。事前に相談員がお話を伺います。

【相談日時】毎月第4火曜日(祝日等・年末年始を除く)午後1時～4時

◆消費者講座・出前講座等のご利用を

消費生活センターでは、暮らしに役立つ多彩なテーマを取り上げて、区内の消費者団体や事業者と協力して講座を開催しています。「広報しんじゅく」や新宿区ホームページでご案内しています。また、出前講座として、職場・学校・地域の学習会等へ消費生活相談員を講師として派遣し、消費者被害防止について解説します。

都営住宅(地元割当)の 入居者を募集

●募集案内の配布は

2月14日(火)～22日(火)

【募集戸数】1戸(単身者向シルバールーム)

【申込資格】次の全てに該当する方

▼区内在住で住宅に困り、都内に継続して3年以上住んでいる、

▼65歳以上で原則として親族と同居していない、▼年間所得金額

が25万8千円以下(扶養親族1人に付き38万円を加算)

※詳しくは、募集案内をご覧ください。

【募集案内の配布】2月14日(火)～22日(火)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎

1階受付、特別出張所、区立中央(大久保3-1-1)・四谷(内藤町87・鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)

(施設の休館日を除く)で配布します。2月14日(火)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書を2月24日(必着)までに住宅課区立住宅管理係(本庁舎7階)☎(5273)3787へ郵送してください。



高齢者合同就職面接会

【日時】2月17日(金)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時～2時30分)

【会場】新宿ここから広場しごと棟(新宿7-3-29)

【対象】都内在住で、おおむね55歳以上の方

【参加企業】12社。複数の企業と面接ができます(1社につき履歴書が1通必要)。

【申込み】電話または直接 新宿わく☆ワーク(新宿7-3-29)☎(5273)4510へ。求人

内容等を掲載した冊子を配布しています。

リサイクル工場見学会

【日時】3月10日(金)午前8時～午後5時30分

※午前7時45分に新宿駅西口付近集合(往復バス利用)

【対象】区内在住・在勤の方、20名(行き先)㈱エフピコ関東工場(食品トレー容器製造、茨城県八千代町)ほか

【費用】3千円(交通費、昼食代、保険料等)

【持ち物】筆記用具、資料を入れるマイバッグほか

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【申込み】往復はがき(はがき1枚に付き2名まで)に3面記入例のとおり記入し、2月15日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2)☎(53330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

【申込み】往復はがき(はがき1枚に付き2名まで)に3面記入例のとおり記入し、2月15日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2)☎(53330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

【持ち物】先の尖った包丁(出刃包丁など)、ふきんほか

【会場】エコクッキングスタジオ(西新宿3-7-13、東京ガス新宿ショールーム2階)

【対象】区内在住・在勤の16歳以上、24名

【メニュー】石焼風ピザ、わかめスープほか

【費用】千円(材料費)

【主催】申込み往復はがきに3面記入例のとおり記入し、2月20日(必着)までに新宿区消費者の会(〒169-0075高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター1分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。

【問合せ】新宿消費生活センター☎(5273)3834へ。

お手伝いします 中小企業・商店の福利厚生



【主な事業】▼遊園地・フィットネスクラブ・入浴施設等の利用補助(大江戸温泉物語の利用が千486円(大人)など)、▼演劇・コンサート・美術展の鑑賞券やスポーツ観戦券の割引販売(プロ野球・サッカーJリーグ・大相撲等が約2～3割引)、▼有名ホテル・レストラン等の食事券の割引販売、▼宿泊施設や国内・海外旅行ツアーの割引、宿泊補助(会員1人1泊2千円、登録家族1人1泊千円。年度内4泊まで)、▼健康診断・人間ドックの割引や利用補助(会員のみ2千円～5千円)、▼結婚・出産・入学等の祝い金、入院等の見舞金、弔慰金の給付(5千円～10万円)

【費用】▼入会金…1名200円、▼月会費…1名500円

※事業主が負担した入会金・会費は税法上、損金または必要経費として処理できます。

【問合せ】ばる新宿(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟)☎(3208)2311・☎(3208)3100

ばる新宿(区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課)は、区内の中小企業・商店に勤める方や、事業主の福利厚生の充実をお手伝いしています。現在、約千300事業所、6千500名が会員になっています。

【入会できる方】▼区内に事業所がある従業員300名までの中小企業(会社・工場・商店(個人商店を含む)など)の従業員と事業主

▼区内在住で区外の中小企業に勤務し、勤務地に「ばる新宿」と同様の団体がない方

四谷警察署からの お知らせ

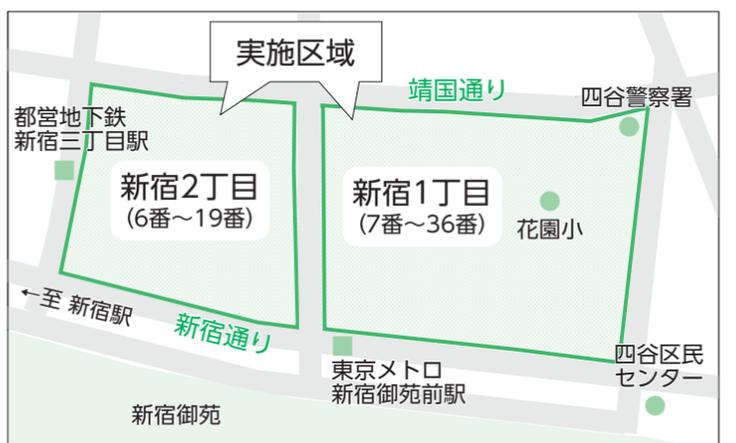
2月15日から新宿1丁目・2丁目内の区域で 新しい速度規制「ゾーン30」が始まります

2月15日(水)から、靖国通りと新宿通りなどに囲まれた新宿1丁目・2丁目内の区域(地図)で、区域内の全ての道路が最高速度30キロとなる新たな速度規制「ゾーン30」が始まります。

「ゾーン30」は、住宅地域や学校周辺などの生活道路で歩行者や自転車が安全に通行できるようにすることを目的とした交通安全対策の1つです。区域(ゾーン)を定めて時速30キロの速度規制を実施するとともに、そのほかの安全対策を必要に応じて組み合わせ、ゾーン内での速度抑制やゾーン内を抜け道として通行する行為等を抑制します。

【問合せ】四谷警察署交通課交通規制係☎(3357)0110へ。

【区の担当課】交通対策課交通企画係(本庁舎7階)☎(5273)4265



●区域(ゾーン)には、次の標識等が設置されます



◀シンボルマーク ※入口用の標識(左記)の下に設置されます。

▲入口用 ▲出口用 ▲区域内用



4月1日開設の高齢者複合施設 ヘルスケアタウン下落台

入所・利用の
相談・申し込みを
受け付けます

区では高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画に基づき、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、小規模多機能型居宅介護等の地域密着型サービスを行う施設の整備を進めています。

旧区立中央図書館跡地を活用し、小規模多機能型居宅介護等の介護サービスを提供する施設を、民設民営方式(運営事業者/社会福祉法人こうほうえん)で開設します。

施設の概要

- ①小規模多機能型居宅介護：登録定員25名
- 通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせること、在宅生活を24時間365日支えます。
- ②短期入所生活介護(シヨートステイ)：定員27名
- 自宅で介護を受けている方が短期間宿泊し、食事・入浴等のサービスを利用できます。

【所在地】下落台1-9-10

【対象】介護保険の「要支援1・2」「要介護1・5」の認定を受けている方

【問合せ】社会福祉法人こうほうえん ☎(33365)13333 ☎(33365)13334 へ。短期入所生活介護の申し込みは2月20日(月)から受け付けます。

【区の担当課】介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596 ☎(3209)6010

2月下旬までに申請書を発送します

高額介護合算療養費 高額介護予防医療合算サービス事業費

①高額介護合算療養費

医療保険と介護保険を併せて利用する世帯の負担が重くならないよう、8月～翌年7月の医療保険と介護保険の自己負担の世帯合計額が高額になった場合に、限度額(下表)を超えた金額を払い戻します。

②高額介護予防医療合算サービス事業費

右記自己負担の世帯合計額に介護予防・生活支援サービス事業の自己負担を加えた世帯合計額が高額になった場合に、限度額(下表)を超えた金額を払い戻します。

①②いずれも払い戻しには申請が必要です。28年7月31日現在、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し、高額介護合算療養費や高額介護予防医療合算サービス事業費の支給に該当すると思われる方には、2月下旬までに各申請書を発送します。

今回お送りする申請書の対象期間は、27年8月～28年7月です。自己負担額は、すでに払い戻されている高額療養費、高額介護(予防)サービス費(②)では、ほかに高額介護予防サービス事業費、高額介護合算療養費を除いた金額が対象です。

◆①②に該当する場合で27年8月～28年7月に「新宿区に転入した方」「他の健康保険から国民健康保険・後期高齢者医療制度に変わった方」には、申請書をお送りしない場合があります。お問い合わせください。



◆28年7月31日現在、会社などの健康保険に加入していた方は、各医療保険者へお問い合わせください。払い戻しの申請に必要な介護保険の自己負担額証明書は、介護保険課給付係で発行します。

【申請問合せ】

- ①のうち、▼後期高齢者医療制度加入者は、高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562 ☎(3203)608
- 3、▼国民健康保険加入者は、医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273)4149 ☎(3209)1436 へ。②は、介護保険課給付係(本庁舎2階) ☎(5273)4176 ☎(3209)6010 へ。

自己負担の限度額

加入している保険が、「後期高齢者医療制度と介護保険」または「国民健康保険と介護保険(70歳～74歳の方がいる世帯)」の場合(★)

所得区分	自己負担の限度額
一定以上所得(※)	67万円
一般	56万円
住民税非課税世帯等	区分Ⅱ 31万円 区分Ⅰ 19万円

※同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の被保険者がいる場合(例外あり)。
★「70歳未満の方がいる国民健康保険と介護保険に加入している世帯」では、限度額が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

区政に関する苦情をお聴きします

区民の声委員会は、区政に関する苦情を処理する第三者的な機関です。3人の委員が、受け付けた苦情を公正・中立に処理します。プライバシーの保護には特に配慮しています。安心してご相談ください。

【申し立てができる方】個人・法人・その他の団体で、区の機関の業務の執行に関する事項や職員の行為に利害関係のある方

【申し立て方法】「苦情申立書」に必要事項を記入し、同委員会窓口へ直接お持ちください。郵送でも受け付けます。申立書は、同委員会に配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

※ほかの苦情処理制度等と競合する事項や一定期間を経過している事項は、申し立てができない場合があります。

【受付日時】月・金曜日(祝日等を除く)午前9時～12時・午後1時～5時

【問合せ】区民の声委員会(T1608) 484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎2階 ☎(5273)3508 ☎(3209)1227 へ。

区民の声委員会

区民の声委員会は、区政に関する苦情を処理する第三者的な機関です。3人の委員が、受け付けた苦情を公正・中立に処理します。プライバシーの保護には特に配慮しています。安心してご相談ください。

【申し立てができる方】個人・法人・その他の団体で、区の機関の業務の執行に関する事項や職員の行為に利害関係のある方

【申し立て方法】「苦情申立書」に必要事項を記入し、同委員会窓口へ直接お持ちください。郵送でも受け付けます。申立書は、同委員会に配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

※ほかの苦情処理制度等と競合する事項や一定期間を経過している事項は、申し立てができない場合があります。

【受付日時】月・金曜日(祝日等を除く)午前9時～12時・午後1時～5時

【問合せ】区民の声委員会(T1608) 484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎2階 ☎(5273)3508 ☎(3209)1227 へ。

子ども・教育

【電子図書館】電子書籍を知ろう
【日時】2月19日(日)午後2時～3時30分

【対象】小学生以上、10名(小学3年生までは保護者同伴)

【内容】講義と電子図書館の紹介、電子書籍の操作体験

【協力】(株)図書館流通センター

【会場】申込み2月7日(火)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町521 ☎(3208)2431 へ。先着順。

ひなまつり親子パン教室

【日時】2月26日(日)午前10時30分～11時30分

【対象】小学生まで、12名(未就学児は保護者同伴)

講座「図書館のICT化」

【日時】2月19日(日)午後2時～3時30分

【対象】小学生以上、10名(小学3年生までは保護者同伴)

【内容】講義と電子図書館の紹介、電子書籍の操作体験

【協力】(株)図書館流通センター

【会場】申込み2月7日(火)から電話または直接 鶴巻図書館 早稲田鶴巻町521 ☎(3208)2431 へ。先着順。

みんなの児童室

【日時】2月19日(日)午前10時30分～11時30分

【対象】小学生まで、12名(未就学児は保護者同伴)

福祉

【シルバー人材センター】新規会員を募集

センターの会員登録をして、掃除・洗濯などの家事援助サービスの担い手として、地域の高齢者を支える活動に参加してみませんか。就業を希望する方は、電話予約の上、説明会に参加してください。説明会後、入会申し込みを受け付けます。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。

【問合せ】新宿生活実習所 ☎(5273)4176 ☎(3209)6010 へ。

ぼれぼれアート展

知的障害がある方の生活を支援する新宿生活実習所「ぼれぼれ福祉園」の利用者が創作した作品や活動を紹介するパネルを展示します。

【日時】2月17日(金)～28日(火)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。17日(金)は正午から、28日(火)は正午まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【問合せ】新宿生活実習所 ☎(5273)4176 ☎(3209)6010 へ。

講座「パパと遊ぼう」

【日時】3月4日(土)午前10時～12時

【対象】区内在住・在勤・在学のお父さんと2歳以上で未就学のお子さん、15組30名

【内容】親子遊びを通してパパの育児参加を考える(講師は西新宿子ども園男性保育士)

【持ち物】バナナ、牛乳パック(1リットル)

【会場】申込み2月7日(火)から電話で男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(341)0801(日曜日、祝日を除く)へ。先着順。

講座「介護保険のこれから」

【日時】3月14日(火)午後2時～4時

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、70名

【内容】介護保険の動向、地域包括ケアシステムのポイント等を学び、「高齢になっても、住み慣れた地域で、安心して心豊かに暮らしていきたい社会」への理解を深める(講師は服部万里子、NPO法人東京山の手まごころサービス代表理事)

【申込み】3月3日(金)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で、区社会福祉協議会 ☎(5273)9191 ☎(5273)3082 へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にお知らせします。

下落合図書館 開館記念講演会・内覧会

3月11日に、旧中央図書館跡地に開館する下落合図書館の開館記念講演会と内覧会です。

【日時】3月10日(金)
▶内覧会…第1回/午後1時15分～1時35分
第2回/午後3時15分～3時35分
▶開館記念講演会「林芙美子の愛のゆくえ」…午後2時～3時

【会場】下落合図書館(下落合1-9-8、旧中央図書館跡地)
【対象】区内在住の方、60名(うち内覧会は各回30名)

【講演会の講師】太田治子・作家
【申込み】往復はがきに3面記入例のほか内覧会の希望回(1回・2回の別)、介助が必要な場合はその旨を記入し、2月15日(必着)までに中央図書館(〒169-0072大久保3-1-1)(☎3364)1421へ。応募者多数の場合は抽選。

※内覧会の希望回の記入がない場合は、人数が均等になるように振り分けます。

※当日は資料の貸し出し、利用登録等はできません。

催し・講座

【会場】角管地域センター(西新宿4-33-1)
【講師】渡部秀典(社会保険労務士)

【申込み】2月7日(火)から電話または直接「角管図書館」(西新宿4-33-1)☎(5371)0010へ。先着20名。

【対象】区内在住の方、60歳以上、①は30名、②は20名

【申込み】2月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-1)☎(53348)6751☎(33669)0008へ。先着順。

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

非常勤職員等の募集

【対象】障害者総合支援法に基づく相談支援専門員の資格を得るために必要な障害者福祉・高齢者福祉その他の福祉に関する実務経験、またはこれと同程度の実務経験がある方、1名と同籍は問いません。

【勤務期間】4月1日～30年3月31日
【勤務日時】原則として月・金曜日のうち週4日、午前8時30分～午後5時15分のうち7時間30分

【勤務内容】区内の指定障害福祉サービス事業者等からのヒアリング、事業者への助言・指導等

【報酬(月額等)】22万7千800円。社会保険等加入。交通費は実費支給(限度額あり)

【選考】①次：作文等、②次：面接②月下旬～3月上旬

【申込み】所定の申込書(写真を貼る)・実務経験を証する書類、論文(課題は募集案内に掲載)を、2月20日(月)までに障害者福祉課事業指導係(〒160-8484歌舞伎町

【申込み】2月20日(月)までに障害者福祉課事業指導係(〒160-8484歌舞伎町

保育園・子ども園 非常勤職員(登録制)

【勤務日時】月・金曜日、午前7時30分～11時または午後3時～6時30分のうち1日2～3時間

【報酬(月額)】①2時間勤務…5万4千900円、②2時間30分勤務…6万8千700円、③3時間勤務…8万2千500円

【勤務場所】区内立保育園・子ども園

【申込み】電話で保育課運営係(本庁舎2階)☎(5273)4525へ。

【対象】心身に障害のある方と同伴者、50名小学3年生までは20歳以上の保護者同伴

【申込み】2月7日(火)から電話または直接「戸山図書館」(戸山2-11-10)☎(3207)1191へ。先着35名。

非常勤職員等の募集

【対象】障害者総合支援法に基づく相談支援専門員の資格を得るために必要な障害者福祉・高齢者福祉その他の福祉に関する実務経験、またはこれと同程度の実務経験がある方、1名と同籍は問いません。

【勤務期間】4月1日～30年3月31日
【勤務日時】原則として月・金曜日のうち週4日、午前8時30分～午後5時15分のうち7時間30分

【勤務内容】区内の指定障害福祉サービス事業者等からのヒアリング、事業者への助言・指導等

【報酬(月額等)】22万7千800円。社会保険等加入。交通費は実費支給(限度額あり)

【選考】①次：作文等、②次：面接②月下旬～3月上旬

【申込み】所定の申込書(写真を貼る)・実務経験を証する書類、論文(課題は募集案内に掲載)を、2月20日(月)までに障害者福祉課事業指導係(〒160-8484歌舞伎町

【申込み】2月20日(月)までに障害者福祉課事業指導係(〒160-8484歌舞伎町

催し・講座

【会場】角管地域センター(西新宿4-33-1)
【講師】渡部秀典(社会保険労務士)

【申込み】2月7日(火)から電話または直接「角管図書館」(西新宿4-33-1)☎(5371)0010へ。先着20名。

【対象】区内在住の方、60歳以上、①は30名、②は20名

【申込み】2月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-1)☎(53348)6751☎(33669)0008へ。先着順。

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】2月23日(木)午後1時30分～3時30分



保健

ペット防災連続講座

【日時】2月18日(土)午後4時〜6時30分

【対象】区内在住でペットを飼っている方ほか、50名

【内容】被災地のペットの状況、飼い主の備えについての講演(講師は齊藤勝之/獣医師、谷茂岡良佳/動物看護師)

専門医による

呼吸器健康相談

【日時】3月1日(水)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、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(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・専門医の診察と保健師の指導

乳児ホームケア講座

【日時】3月8日(水)午前10時〜11時45分

【対象】区内在住の0歳児の保護者、20名(お子さんと一緒に参加できます)

【内容】乳幼児に多い病気やけが

【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、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名

【内容】問診、医師の診察、住まいのダニ対策、栄養・保健相談

精神保健講演会

【日時】3月9日(木)午後2時〜4時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【内容】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【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・在学の方、50名

【講師】太田晴久・昭和大学附属鳥山病院医師

四谷ひろばパソコン教室

【日時】3月3日〜24日の金曜日午前10時〜12時、全4回

【費用】5千500円(4回分、教材費等)

【会場】申込み往復はがきに3

もしかしてぜん息!?

「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」はぜん息のサインかもしれません

ぜん息は、気道が炎症を起こして狭くなる病気で、せきが出たり、息をすると「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などの音が聞こえます。子どものぜん息は、ダニ・花粉などへのアレルギー反応が原因のことが多く、アレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。「もしかしたら」と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。



ぜん息予防アレルギー相談

各保健センターで定期的に開催しています。【日時】3月7日(火)午後1時15分〜3時 【会場】落合保健センター(下落合4-6-7) 【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名 【内容】問診、医師の診察、住まいのダニ対策、栄養・保健相談 【申込み】電話で2月7日(火)〜28日(火)に健康政策課公害保健係へ。先着順。

子ども健康水泳教室

ぜん息を治療している小学生を対象に、水泳を通じて腹式呼吸の練習や、呼吸器の鍛練と体力づくりを指導します。【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

親子ぜん息デイキャンプ

ぜん息を治療している小・中学生と保護者を対象に、日常生活に必要な知識等をお伝えします。 ※水泳教室・デイキャンプの29年度の参加者は「広報しんじゅく」後号で募集します。

しんじゅく 情報局

あそびの広場

●マイ巾着づくり 【日時】2月18日(土)午後1時30分〜3時30分 【内容】小物入れやコップ入れとして使える巾着づくり 【後援】新宿区 【会場】申込み当日直接、落合第二地域センター(下落合4-17-13)へ。先着30名。 【主催】問合せ「新宿区レクリエーション・インストラクターズクラブ・北村」(3376)4518へ。

「キッズ伝統芸能体験」発表会観覧に招待

プロの実演家に学んだ子どもたちの発表会です。元NHKアナウンサー葛西聖司さんが司会を務め、プロの実演もあります。【日時】会場・招待人数 【①】能楽：3月20日(祝)午後1時から/宝生能楽堂(文京区本郷1-5-9)、100名、【②】長唄・三曲・日本舞踊：30日(木)午前11時から/午後3時から/国立劇場大劇場(千代田区隼町4-1)、各300名 【主催】東京都、アーツカウンシル東京、芸団協 【後援】新宿区 【申込み】ファックスか電子メールに3面記入例のほか希望人数、希望日(①②の別。②の場合は午前・午後の別も)を記入し、2月24日(金)までに「キッズ伝統芸能体験」事務局(芸団協内) ☎(5909)3060・☎(5909)3061・✉wageiko@geidankyo.or.jpへ応募者多数の場合は抽選し、2月22日(水)ころまでに受験票を発送します。

特別区職員技術職採用フォーラム

【日時】3月26日(日)午後0時30分〜3時50分 【対象】29年度以降の特別区職員採用試験で、土木造園(土木/造園)・建築・機械・電気の職種での受験を希望する方、50名程度 【内容】▼基調講演(特別区の技術職ならではの魅力等を紹介)、▼技術職職員の仕事紹介と質問会、▼各区・組合の資料コーナー 【会場】申込み当日直接、明治学院大学白金キャンパス(港区白金台1-2-37)へ。 【問合せ】特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787へ。詳しくは同事務局ホームページ(☎http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm)でもご案内しています。

東京消費生活調査員を募集

【任期】30年3月31日まで 【対象】区内在住の20歳以上(地方公務員は除く)、50名(選考あり) 【内容】3区分のうちいずれか1つの調査と消費生活に関する情報提供。▼A食品の表示状況の店舗調査(5回)、▼B商品・サービスの表示・広告の調査(3回)、▼C生鮮食品等15点の内容量調査(6回。はかりは都が提供) 【謝礼】調査1回につき3千円(研修会は2千円) 【申込み】任意の用紙に3面記入例のほか、希望区分(A・B・Cの別、第3希望まで)、年齢、職業、情報の入手先(区広報紙など)、応募動機(300〜400字)を記入し、2月21日(火)(消印有効までに東京都生活文化局消費者情報担当 ☎163・8001西新宿2-8-1) ☎(5388)3076へ郵送してください。ホームページ「東京くらしWEB」(http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/)からも申し込みできます。お住まいの地域・応募動機等を考慮して選考します。

シニアにやさしいパソコン教室

【内容】日時 【①】魅せるパワーポイント：2月22日、3月22日の水曜日午前10時〜12時、【②】エクセル名簿作成：2月24日、3月24日の金曜日午前10時〜12時、【③】実用タブレット：2月24日、3月24日の金曜日午後1時〜3時、【④】パソコン基礎個別講習：2月20日、3月20日の月曜日午後1時30分〜3時、2月21日、3月21日の火曜日午前10時30分〜12時 ……(以下共通)………… 【費用】①〜③は1万200円、④は各7千500円(5回分) 【主催】会場・申込み【2月7日(火)から電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-16) ☎(5389)7266(午前10時〜午後5時)へ。いずれも先着6名。

食の安全都民講座

●みんなで学ぼう! 食同源 【日時】3月2日(木)午後1時30分〜4時(午後1時15分開場) 【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上、50名 【内容】食品と薬の違い、注意したい健康食品の広告表現、ジェネリック医薬品の品質確保について解説 【会場】申込み往復はがきに3面記入例のほか年齢・職業、手話

Table with 2 columns: Category and Value. Title: 1月の新宿区の人口(1日現在) (増減は前月比). Rows include: 住民基本台帳人口 (338,488人), 世帯数 (213,800世帯), 人口計 (297,253人), 男 (148,747人), 女 (148,506人), 外国人 (41,235人), etc.

新宿区医師会区民健康センター
土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】
 ▶土曜日…午後5時～10時
急病になったら ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内
 ひまわり
 ☎(5272)0303
 ☎(5285)8080
 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

年に1度の健康チェック **無料** 健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

■実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■対象

▶①16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)

▶②40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方

▶③75歳以上で東京都後期高齢者医療保険に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護を受けている方

※40歳～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合など)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■検査内容

※診断書は発行しません。

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定
- 尿検査 ●血液検査 ほか

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

■健康診査票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。次の方には、28年5月末までに健康診査票を送付しています。

- ▶16歳～39歳、75歳以上で25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方、
- ▶30歳・35歳の方、▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けていて25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方

■受診方法

健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。

【結果通知】後日、対面等で通知

【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

※「健康診査票」「がん検診票」がお手元がない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

※28年度の受診期限は3月31日(金)です。3月下旬は混み合うことが予想されるため、早めの受診をお勧めします。

▶ 平日夜間、お子さんが急な発熱・腹痛などになったときは ◀◀◀◀◀ しんじゅく平日夜間こども診療室をご利用ください

受診するときは、健康保険証、乳幼児医療証、子ども医療証をお持ちください。できるだけ事前にご連絡の上、おいでください。

【開設日時】月～金曜日(祝日・年末年始等を除く)午後7時～10時(受け付けは午後9時45分まで)

【対象】原則として満15歳までのお子さん

【診療科目】小児科(骨折・やけど等の外科を除く)の急患診療

【開設場所】戸山1-21-1(国立国際医療研究センター病院内)☎・☎(6228)0713(受け付け時間のみ対応)。「時間外入口」から入り、「時間外受付」へおいでください。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

区民のひろば ¥費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆消費者問題公開セミナー「インターネットの光と影～ネット社会を生き抜くために」 2月19日(日)午後1時30分～4時30分、司法書士会館(本塩町)で。インターネットとの付き合い方を専門家や司法書士が解説。¥無料。申当日直接、会場へ。先着180名。開午前9時～午後5時に東京司法書士会事務局事業・研修課☎(3353)9191

◆ひなまつり朗読会 2月25日(土)午前11時～午後0時30分・午後1時～2時30分、林芙美子記念館で。夏目漱石「夢十夜」・林芙美子「昔の家」の朗読。途中入退場自由。¥入館料(150円)。小・中学生は50円。申当日直接、会場へ。各回先着30名。開朗読の会ふみのしおり・岩田☎(3953)7716

◆市民公開講座「ロコモ体操ははじめませんか」 2月25日(土)午後1時30分～3時30分、東京女子医科大学病院第1病

棟1階リハビリテーション室(河田町)で。足腰(運動器)の機能低下に関する講演と、ロコモ体操の実践。¥無料。申当日直接、会場へ。動きやすい服装・靴でおいでください。開同大学看護学部学務課☎(3353)8112(内線42151)

◆都民公開講座「性感染症の最新動向を知ろう」 2月25日(土)午後2時～3時30分、東京山手メディカルセンター(百人町3)で。性感染症の最新情報を学び、予防の重要性を考える。¥無料。申当日直接、会場へ。開午前9時～午後5時30分に東京都臨床検査技師会(日本医科大学付属病院内)・三橋☎(5814)6146

◆第24回都民講演会「マインドフルネス」 2月26日(日)午後1時30分～5時30分、早稲田大学国際会議場(西早稲田1)で。ストレス対策の心理療法「マインドフルネス」についての講演。¥無料。申当日直接、会場へ。先着300名。開午前10時～午後7時にNPO法人不安・抑うつ臨床研究会(赤坂クリニック内)・松元☎(5575)8198

★サークル紹介・会員募集★

◆百人一首 毎月第2・第4火曜日午後1時～3時30分、高田馬場地域交流館で。百人一首の勉強とカルタ取り。¥月500円。開午後5時以降にやまぶきの会・嶋瀬☎(3200)1346

3月の保健だより 保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

- 牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25(四谷保健センター内)

◆予約制のものは2月7日(火)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容	
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	9(木)★・16(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)	
	四谷	3(金)◎・10(金)★			
	東新宿	6(月)◎・13(月)★			
	落合	7(火)◎・14(火)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	16(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談	
	東新宿	6(月)			
母親学級	牛込	2(木)・9(木)・16(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名。	
育児相談	牛込	10(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	四谷	2(木)	9:30～11:30		
	東新宿	9(木)	10:30～11:30		
すこやか子ども発達相談	牛込	21(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。申し込みは地区の保健センターへ	
	東新宿	24(金)			
育児・おっぱい相談	落合	1(木)	13:00～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制	
	牛込	14(火)			
はじめまして赤ちゃん応援教室	東新宿	23(木)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室	
	落合	15(水)			
	四谷	2(木)			
離乳食講習会	牛込	28(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年12月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室	
	四谷	23(木)			
	東新宿	13(月)			
	落合	17(金)			
1歳児食事講習会	牛込	1(木)	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり(要予約)	
	東新宿	30(木)			
骨粗しょう症予防検診	牛込	21(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円	
	東新宿	1(木)	13:00～14:30		
	落合	9(木)	9:00～10:30		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	3(金)産婦人科系全般 22(火)更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。	
精神保健相談	牛込	7(火)・21(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談	
	四谷	9(木)			
	東新宿	1(木)			13:15～15:30
	落合	13(月)			14:15～16:30
うつ専門相談	落合	3(金)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談	
パーキンソン体操教室	東新宿	6(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象。運動療法と患者・家族の交流	
訪問指導	牛込	13(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)	
	四谷	13(月)			
	東新宿	8(木)			
	落合	9(木)・24(金)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	21(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。	
	東新宿	15(水)			
	落合	9(木)			
健康アップ達人セミナー	牛込	6(月)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。成人健康診査の結果の見方、生活習慣改善のための講義・演習。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。	

両親学級【問合せ】(株)メディカルワールド☎(5404)4830(平日午前9時～午後6時) 妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際は、「新宿区両親学級の件」とお伝えください。
【日時】3月4日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時45分～4時15分(2回とも同じ内容)
【会場】落合保健センター

女性の健康週間イベント

健康になる!キレイになる!楽しくなる!

なるなるフェスタ 2017

【日時】3月4日(土)午前10時～午後4時(午前9時30分開場)

【会場】四谷保健センター、女性の健康支援センター(三栄町25)

毎年3月1日～8日の「女性の健康週間」にあわせて、区では、女性の健康をテーマとしたイベントを開催しています。

この機会に、女性の健康づくりの拠点である女性の健康支援センターのイベントに参加して、健康づくりに役立てませんか。男性も参加できます。

※親子で過ごせる休憩室や授乳室があります。
【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。

医療セミナー・特別講演

医療セミナー

SAMプロデュース ダレデモダンスで
誰でも楽しく健康アップ!!

午前10時～11時30分

岩槻南病院病院長の丸山泰幸さんと音楽グループ・TRFのSAM(サム)さんが共同開発した「ダレデモダンス」を体験して健康づくりに役立ててみませんか。丸山さんによる生活習慣病予防に有効な有酸素運動の講義もあります。
※医師から運動制限を受けている方、妊娠中の方は参加をお控えください。
【対象】区内在住・在勤・在学の方、60名
【持ち物】飲み物、タオル。動きやすい服装と運動靴でおいでください。
【申込み】2月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のほか、年齢・性別、区内在住・在勤・在学の別を記入。2名まで申し込み可(全員について必要事項を記入))で、女性の健康支援センターへ。先着順。後日、参加整理券をお送りします。



SAM

※イベント当日、SAMさんは出演しません。



丸山泰幸

体験講座

野菜と食べる!みそディップ

みそを使った野菜の食べ方を紹介します(野菜のみそディップソースの試食あり)。

【受付時間】午前10時～午後3時30分(1回15分程度、随時受け付け)



知っているようで知らないハーブティー

心身のケアに役立つハーブの効果を紹介し(ハーブティーの試飲あり)。

【時間・定員】▶午前11時～11時30分、▶午後0時45分～1時15分、▶午後2時45分～3時15分(各回先着30名)

【講師】橘ゆかり(アロマセラピーインストラクター)

部分メイク教室で気分アップ!

美容技術専門学校の生徒がマンツーマンで部分メイクをアドバイスします。

【時間・定員】▶午前10時～11時30分、▶午前11時45分～午後1時15分、▶午後2時～3時30分(1人15分、各回先着30名程度(整理券を配布))

イキイキとした表情をつくる顔ヨガ講習

表情筋を動かすことでシワ・たるみ予防に役立つ顔ヨガを紹介します。手鏡を見ながら実習します。

【時間・定員】▶午前11時45分～午後0時45分、▶午後2時45分～3時45分(各回先着50名)

【講師】間々田佳子(顔ヨガ講師)

生稲晃子さん特別講演

5度の手術と乳房再建1800日

午後1時30分～2時30分



生稲晃子

乳がんを発症し、2度の再発と5度の再建という経験を持つ生稲晃子さん。治療しながら仕事を続けたときの思い、家族の支え、乳がん検診の大切さなどをお話します。

【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名

【申込み】2月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のほか、区内在住・在勤・在学の別を記入。2名まで申し込み可(全員について必要事項を記入))で、女性の健康支援センターへ。先着順。後日、参加整理券をお送りします。

区民を中心に構成する「鼓舞太(こぶた)の会」による和太鼓の演奏があります。

【時間】午後0時45分～1時10分

からだのケンサ体験パーク

- ▶ヘモグロビン測定、▶ロコモ度チェック
- ▶骨密度測定(測定時は裸足になります)
- ▶体組成測定、▶口臭チェック

【受付時間】午前10時～午後3時30分



ケンサ体験パーク
オリジナルキャラクター
「ケンサくん」

健康・栄養・歯科相談コーナー

保健師・栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします(1人10分程度)。

【受付時間】午前10時～午後3時30分

女性の健康クイズ

○×クイズで女性の健康について学べます。肌年齢・血管年齢などの測定もできます。

【受付時間】午前10時～午後3時30分



埋め尽くす
落合・中井を染め物で

染の小道

2月24日(金)～26日(日)開催



まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた染色業の「江戸の粋」をお楽しみください。

【会場】▼西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、▼妙正寺川の寺前橋・大正橋付近、▼落合第二小学校(上落合2-10-23)、▼落合第五小学校(上落合3-1-6)ほか

【内容・時間】▼川のギャラリー(右写真)：妙正寺川の流に沿って、江戸更紗・小紋染めなどの反物や、地域の小学校などで「百人染め」をした反物を川の上に架け渡します(各日午前10時～午後5時、雨天中止)。

▼道のギャラリー(左写真)：中井駅周辺の100を超える店舗の店先を、染色作家等が制作したのれんで彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼展示・体験：工房、小学校等の各会場で企画展や染色体験会を開催します(小学校は24日(金)を除く)。落合第二小学校では「染の王国新宿展」、落合第五小学校では「千人染め(型染め)無料体験」を実施します。

【共催】新宿区染色協議会、新宿区

【後援】新宿観光振興協会

【主催・問合せ】「染の小道」実行委員会 ☎080(409)805311へ。詳しくは、ホームページ ☎http://www.somenokomichi.com/ をご覧下さい。