

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2018

区では毎年、3月1日～8日の女性の健康週間に合わせ、「女性の健康づくり」がテーマのイベントを開催しています。トークショーやセミナー、健康チェックなど楽しみながら健康づくりを学べる催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひご来場ください。男性の参加も歓迎です。親子で過ごせる休憩スペース、授乳室もあります。
【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・FAX(3351)5166へ。詳しくは、同センター等で配布するチラシ、新宿区ホームページでもご案内しています。

3月3日(土)

午前10時～午後4時
(午前9時45分開場)

【会場】女性の健康支援センター、四谷保健センター
(いずれも三栄町25)

★の催しは事前申し込み制です
(申し込み方法は下記枠内参照)。

トークショー

東尾理子さん特別講演

「幸せを生み出す夫婦の会話と子育て法」

午前11時30分～午後0時30分 ★
定員100名

託児あり
(10名)



妊娠を望む人たちの助けになりたいと、仕事と子育てをしながらピア・カウンセラーの資格を取得し、妊娠や出産についての正しい知識を伝える活動の立ち上げにも関わった東尾理子さん(プロゴルファー・写真)が、夫婦仲良しの秘訣や、妊活・妊娠中の体験談、しつけなどについてお話します。

医療セミナー

「女性のからだと正しい栄養セミナー」

午後1時50分～2時50分 ★
定員50名

託児あり
(10名)

医学博士の本田由佳さん(写真)が、女性のからだの仕組みや女性がより素敵な人生を送るためのヒントをお話します。女性が健康でより美しくなるために必要な栄養素も紹介します。



特に20歳代～40歳代の女性
におすすめ。試食もあります!

体験型セミナー

「貴女の立ち方、美しく見えますか？」

▶午前11時～11時45分、▶午後0時45分～1時30分、
▶午後2時～2時45分
各回定員30名、受け付けは開始15分前から
理学療法士の新田智裕さん(写真)が美しく見える立ち方・姿勢のこつを紹介します。



試食も
あります!

「野菜と食べる!みそディップ2018」

午前10時～午後3時30分(随時受け付け)

みそを利用した野菜の食べ方を紹介します。



親子で参加できます!

親子で手作りみそ教室★ 子ども理科じっけん教室



手作りみそキットでみそ作りをしてみよう。仕込んだみそは持ち帰り、数か月後から食べられます(各回定員12組)。

▶午前10時10分～11時10分、▶午後0時45分～1時45分

※午前10時～午後3時30分
(随時受け付け)



なりきり!薬剤師 子ども薬局

白衣を着て、お菓子を薬に見立て調剤する薬剤師体験をしてみよう。

不思議な実験で、ものづくりに挑戦しよう(各回定員6名。受け付けは開始15分前から)。

▶シャボン玉作り/午前10時30分～11時・午前11時15分～11時45分

▶入浴剤作り/午後0時45分～1時15分・午後1時30分～2時

▶バルーンスライム作り/午後2時30分～3時・午後3時15分～3時45分

大学生によるお薬クイズ

大学生が出題する薬に関するクイズに挑戦しよう。

がんを知る 大腸トンネル & 大腸がんクイズ

遊びながら大腸がんについて学ぼう。

からだの状態を知って、より健康に!

からだのケンサ体験パーク

午前10時～午後3時30分(随時受け付け)

◆ヘモグロビン値・握力・身長・体重測定

◆噛むカムチェック

(ガムを噛んで噛む力をチェック)

◆健康&栄養相談コーナー

(保健師・栄養士が相談に応じます)

ほかにも、女性の健康支援センターの紹介、高齢になってもしっかり口から食べられるための歌と体操を紹介する摂食嚥下コーナー、ノンアルコールの甘酒カフェなどもあります。

★ トークショー・医療セミナー・親子で手作りみそ教室の申し込み方法

1度に2人(みそ教室は2組)まで申し込み可能です。

2月7日(水)午前8時30分から電話かファックス(参加者全員について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)で女性の健康支援センターへ。先着順。後日受講証を発送します。

2月23日(金)
～25日(日)開催

ありがとう十周年
染の小道
Some no Komichi

落合・中井を染め物で埋め尽くす!

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。

70 古紙配合率70%白色度70%再生紙を使用しています。

【会場】西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺齊橋・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・時間等】▶川のギャラリー…妙正寺川の流れて、江戸更紗・小紋染めなどの反物や、地域の小学校などで染めた「百人染め」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…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)

▶つくり手を身近に!「染の街のキモノショー」…30点以上の着物をショー形式で紹介(2月25日(日)午後2時～3時/落合第五小学校体育館)

▶染色体験勢ぞろい!「染のがっこう」…絞り染め・型染めの体験(2月24日(土)・25日(日)午前11時～午後3時/落合第二小学校)

▶新宿区染色協議会主催「染の王国 新宿展」…都内3大染色組合による着物・帯作品の展示、伝統工芸士等の実演(2月24日(土)・25日(日)午前10時30分～午後4時/落合



川のギャラリー



道のギャラリー

第五小学校)

【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(4098)5311へ。詳しくは、同実行委員会ホームページ(<http://www.somenokomichi.com/>)でご案内しています。