

# なるなるフェスタ2024

イベント

3月1日～8日の「女性の健康週間」に合わせて開催します。お子さんや男性の参加も歓迎です。会場には授乳室もあります。  
※参加には申し込みや整理券(なくなり次第終了)が必要な場合があります。

HPで詳しく



日時 3月2日(土)午前10時～午後3時(午前9時45分開場、受け付けは午後2時30分まで)

会場・問合せ 女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161

## 健康になる

### ●講座「乳がん、早期発見のためにできること～ブレスト・アウェアネスについて知ろう」

乳がんや検診のこと、日頃の生活でのポイントなどを分かりやすくお伝えします。

時間 午前10時20分～11時20分

講師 本田弥生(国立国際医療研究センター病院乳腺内分科外科医師(右写真))



申込み 2月7日(水)から電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。先着50名。託児あり(未就学児までのお子さん、先着5名)。

※後日オンライン配信も行います。

### ●乳がん体験者の会「みんなで考えよう、乳がんのこと」

がん検診や健康に関するメッセージで、大きなピンクリボンを描きます。乳房モデルを使った乳がん等のしこりの触知体験もできます。

### ●ピンクリングフラチームによるフラダンスの公演

時間 午前11時20分～11時30分

### ●講座「つよい足を育てる、子どもの足育セミナー」

時間 午前11時50分～午後0時35分

対象 未就学児と保護者、20組

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着順。

### ●講座「50代から始めよう～一歩ける足づくり」

はだしになれる動きやすい服装でおいでください。

時間 午後1時55分～2時40分

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着40名。

### ●「きょう、何食べる?栄養バランスチェック」

実物大のフードモデルを使って、食事の栄養バランスをチェックできます。

## 楽しくなる(お子さんと一緒に)

### ●新幹線のお医者さんに乗るぞ～

ミニ新幹線「ドクターイエロー」に乗れます(1人1回まで)。

対象 小学生以下のお子さん(保護者同伴)

### ●大腸トンネル&大腸がんクイズ

### ●むくむくおばけを作ろう

紙コップとストローを使い、ビニール手袋のお化けを作ります。

### ●魚を釣って答えよう!けんこう親子クイズ

健康に関する〇×クイズです。

### ●一緒に写真を撮ろう

▶東京都保健医療局乳がん検診普及啓発事業公式キャラクターPostPet「モモ」のバルーン展示

▶新宿手洗い推進キャラクター「新宿あわわ」が来場

## キレイになる

### ●講座「たるみ改善小顔セミナー」

お子さんと一緒に参加できます。

時間 ▶午後0時10分～0時55分、▶午後1時15分～2時、▶午後2時15分～3時

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。各回先着20名。

### ●講座「ゆったり楽しいフラダンス」

はだしになれる動きやすい服装でおいでください。

時間 ▶午後1時～1時45分、▶午後2時15分～3時

対象 おおむね5歳以上、各回30名

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着順。

## 体のチェックコーナー

### ●ヘモグロビンA1cの測定～糖尿病予防

時間 ▶午前10時15分～11時45分、▶午後1時～2時30分

対象 区内在住の18歳以上、各回36名

申込み 当日午前9時50分から整理券を配布します。先着順。  
※血圧、血管年齢、ヘモグロビン値、体組成、肌年齢の各測定は随時実施しています。

## 保健・衛生



### 性感染症講演会(オンライン)

#### ●2024年に知っておきたい性感染症のこと

YouTubeで動画(60分程度)を配信します。申込者へ後日動画サイトのURLを送信します。

配信期間 2月19日(月)～3月22日(金)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 一木昭人(東京医科大学病院臨床検査医学科助教)



申込み 2月13日(火)～3月21日(木)に新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

## 区関連・官公署情報



### 2月1日から運転免許の更新と学科試験が予約制になりました

●電話またはインターネットで予約できます  
予約方法等詳しくは、警視庁ホーム

ページ([HP](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/index.html)<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/index.html>)でご案内しています。電話予約は、自動音声予約☎050(1808)5070で受け付けています。

問合せ 警視庁運転免許本部 ☎(6717)3137

### 新宿矯正展

日時 2月8日(木)までの午前9時～午後8時(8日(木)は午後4時まで)

会場 新宿駅西口広場イベントコーナー

内容 刑務所作業製品(家具・一枚板・靴・革バッグ・せっけん等)の展示・販売、受刑者の刑務所内での生活・作業の紹介ほか

主催 府中刑務所、矯正協会刑務作業協力事業部

後援 新宿区、新宿区保護司会

問合せ 府中刑務所作業部門 ☎042(362)3101

### 全国一斉“遺言・相続”相談会

4月1日から相続登記の申請が義務化するため、遺言や相続に関する電話相談を実施します。

日時 2月17日(土)午前10時～午後4時  
相談ダイヤル ▶日本語専用…☎0120(339)279、▶外国語専用…☎0120(442)333(いずれも当日のみ開設)

主催・問合せ 日本司法書士会連合会 ☎(3359)4171

### 消防・警察 安全・安心フェア

#### ●新宿通りで実施

日時 2月18日(日)午前9時20分～11時30分

会場 新宿通り(伊勢丹新宿本店(新宿3-14-1)付近)

内容 ▶伊勢丹新宿本店前…消防・警察の合同演習、▶新宿通り…車両展示や防災訓練ほか

主催 四谷消防署・四谷警察署

共催 四谷防火防災協会・四谷防災協力会・四谷防火管理研究会

問合せ 四谷消防署警防課防災安全係 ☎(3357)0119



過去の開催の様子

### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日時・内容 ▶①シニアのためのスマホ相談…3月12日(火)・26日(火)午後1時～3時、全2回、▶②ネット入門…3月4日(月)・18日(月)午後3時30分～5時30分、全2回、▶③ワード入門…3月6日(水)・13日(水)・20

日(水)・27日(水)午後1時～3時、全4回  
費用 ▶①②3,000円(教材費)、▶③6,000円(教材費)

会場・申込み 往復はがきに5面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、2月7日(水)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004 四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

### 東京都消費生活調査員を募集

期間 令和7年3月31日まで

対象 都内在住の18歳以上、300名

内容 ▶食品の表示状況の店舗調査(3回)、▶商品・サービスの表示・広告の調査(3回)、▶都が提供するはかりによる生鮮食品等20点の内容量調査(3回)のいずれか1つの調査と消費生活に関する情報提供

謝礼 調査1回につき3,000円ほか

申込み 2月13日(火)まで東京くらしWEBホームページ([HP](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t_chosain/)[https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t\\_chosain/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t_chosain/))から申し込みます。

問合せ 東京都生活文化スポーツ局企画調整課消費者情報担当 ☎(5388)3076