

秋の文化体験プログラム 参加者募集

本格的な文化芸術体験ができます。この秋、文化芸術に触れてみませんか。

- 対 16歳以上
- 費 各プログラム100円(保険料等)
- 申 はがきかファックスに4面記入例のほかプログラム名(1~6の別)・1以外は希望日時を記入し、10月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。
- 固 文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500



箏の講座の様子



和妻講座の様子

プログラム	日時	定員	会場	内容
1 製本体験	11月16日(土) 午後1時~4時	20名	榎町地域センター (早稲田町85)	文庫本サイズのオリジナルの手帳を製本
2 江戸っ子を魅了した和妻講座	11月18日(月) ▶午後3時~4時30分 ▶午後6時30分~8時	各回 20名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	日本独自の手品・和妻の歴史解説と、実演の鑑賞・体験
3 ハンカチの型染	11月20日(水) ▶午前10時~12時 ▶午後1時30分~3時30分	各回 20名	染の里おちあい (上落合2-3-6)	約30cm角のハンカチに自由に柄を配置し染める体験
4 友禅染~半襟・染め絵の彩色(染色~手描友禅)	▶11月24日(日)午後1時~5時...半襟 ▶11月25日(月)午後1時~5時...染め絵	各日 15名	東京手描友禅工房 協美 (下落合4-6-17)	数種類の中から絵柄を選んで彩色し、オリジナルの半襟・染め絵を作成
5 お箏を弾いてみましょう	11月27日(木) ▶午後3時~4時30分 ▶午後6時30分~8時	各回 15名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	弾き方の基礎と「さくらさくら」の演奏体験
6 寄席文字体験	11月28日(金) ▶午後3時~4時30分 ▶午後6時30分~8時	各回 18名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	江戸発祥の縁起文字「寄席文字」を墨と筆で書く体験

糖尿病予防啓発イベント

けんこうマルシェ



糖尿病の講演、健康に関する測定・体験・相談コーナーをマルシェ(市場)のように巡りながら、健康づくりについて学べます。親子で楽しめます。ぜひ、おいでください。

11月2日(土)午前10時~午後3時(入場は午後2時30分まで)

予約が必要な催し

- 1 講演「専門医に聞く糖尿病予防の秘訣」
時間 午後1時~2時30分
対 区内在住・在勤・在学の18歳以上、70名
講 関根信夫(JCHO東京新宿メディカルセンター院長(右写真))
- 2 講座「おやこうんど」
時間 ▶午前10時10分から、▶午前10時50分から、▶午前11時30分から(各回30分程度)
対 区内在住・在学の3~6歳のお子さんと保護者、36組
- 3 こどもやくざいしたいけん
対 区内在住・在学の5歳~小学生、28名(保護者同伴)
- 4 ヘモグロビンA1c(エーワンシー)測定
対 糖尿病で治療中の方を除く区内在住・在勤・在学の18歳以上、80名



予約不要で参加できる催し(一部年齢制限あり)

- ▶血管年齢測定(18歳以上)、▶アルコール体質判定(18歳以上)、▶野菜計量ゲーム、▶豆つまみゲーム、▶噛むカムチェック(小学生以上)、▶木のおもちゃひろば、▶こどもおたのしみコーナー(おもちゃ釣り等)、▶歯科相談、▶パンや野菜の出張販売、▶バルーンアート体験

各開催時間等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。

申 1~4は10月7日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。123は新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



場 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026

10月は乳がん月間

乳がん検診を受けましょう

日本人女性の9人に1人が乳がんになるといわれています。自覚症状がなくても40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。



乳がん検診(マンモグラフィ)

- 対 区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(令和7年3月31日時点での年齢。奇数年齢で昨年度未受診の方も受診可)
- 費 800円(受診には受診券が必要)
- 固 健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



ブレスト・アウェアネスで乳房の健康を守りましょう

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。日頃から乳房の状態をチェックしましょう。乳房のしこり等の変化に気付いたら、速やかに医師に相談することで、早期発見・治療につながられます。

女性の健康支援センターをご利用ください

乳房モデルを用いた乳がん等のしこり触知体験や女性特有のがんに関する情報提供等を行っています。また、月経や更年期障害、妊娠・不妊等を女性の専門医に相談できる女性の健康専門相談も実施しています。

場 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

しんじゅく健康フレンズ!!

Vol.25

10月は乳がん月間

乳がん発見のためには、2年に1回の定期的な乳がん検診の受診と、日頃から乳房に変化がないかをチェックする習慣が大切です。



固 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494