

| 今号の主な内容 |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| 2面      | 3月1日～8日は女性の健康週間<br>応援します！女性の健康づくり           |
| 3面      | 3月25日 原町三丁目に<br>介護支援の複合施設を開設                |
| 8面      | 4月1日 新宿NPO協働推進<br>センターを開設<br>利用団体登録説明会にご参加を |
| 8面      | シリーズ首都直下地震に備えて<br>被害を最小限にするために              |



しんじゅくコール  
☎(3209)9999 FAX(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 ☎(3209)1111  
ホームページ HP <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

# 3月3日開催 女性の健康フォーラム いつまでも健やかに輝いて

## 3月1日～8日は女性の健康週間

女性が生涯、健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために、厚生労働省は3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

区では女性の健康づくりを支援するため、3月3日(日)に女性の健康フォーラムを開催します。入場は無料で、来場者には区オリジナルの「女性のための健康手帳(2面参照)」を差し上げます。ぜひ、ご家族でご参加ください(タニタの社員食堂健康セミナーは予約制)。

★2面では、女性の健康づくりに役立つ区の取り組み等をお知らせしています。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

### 【会場】四谷地域センター(内藤町87)

午前10時～午後4時

### 元気を引き出すリハビリメイク体験

メイクを通して女性の心を癒やし、元気にします。プロの講師(有限会社かづきれいこのスタッフ)のメイクを体験し、あなたの魅力を引き出してみませんか。

※当日午前10時から、四谷地域センター(11階)で入場整理券を配布します。先着120名。



### 自分を知ろう！体組成測定会

筋肉量・体水分量・推定骨量・基礎代謝量等を測定できます。

※当日午前10時から、四谷地域センター(12階)で入場整理券を配布します。先着180名。

### あなたの食事バランスを診断

食品の見本を選んでセンサーボックスに乗せることで、食事の栄養バランスを診断。日ごろの食生活に足りない栄養素が分かります。



### 乳がん自己検診の指導 保健師・栄養士の健康相談

乳がん触診モデルを使って自己検診の方法を学べるほか、健康に関する相談に保健師・栄養士等が応じます。参加者には、プレストケアグラフ(乳がん自己触診をサポートする手袋)を差し上げます。

### 【会場】四谷区民ホール(内藤町87)



### 女性のためのコンサート

午前10時30分～12時  
(午前10時開場)

新宿未来創造財団アーティストバンク登録のアーティストが出演します。ピアノの弾き語り、ヘルマンハーブ、ベリーダンスをお楽しみください。

### タニタの社員食堂健康セミナー 500キロカロリーのまんぷく定食のコツ

午後1時～2時30分(午後0時30分開場)

※参加には事前に申し込みが必要です。電話で3月1日(金)までに健康推進課健康事業係 ☎(5273)3047へ。先着400名。

社員食堂のヘルシーメニューで知られる計測器メーカーの(株)タニタでは、「おいしくて満腹感がありながらカロリーを抑えた定食」をコンセプトに、メニューを提案しています。

女性の健康づくりや健康的なダイエットの方法、毎日の献立に役立つヘルシーレシピのコツを同社の管理栄養士がお話しします。



「野菜たっぷり」で「塩分控えめ」もヘルシーメニューのポイント(メニューの一例)

### 講演 女性産婦人科医に聞く 美と健康の秘訣

午後2時40分～3時40分(午後2時30分開場)

女性に多い病気の予防と治療、更年期の上手な過ごし方を、水主川純さん(聖マリアンナ医科大学産婦人科講師)がお話しします。

区長 中山 弘子  
なかやま ひろこ

新宿御苑では、陽だまりで春の訪れを告げる花・フクジュソウが見ごろを迎えています。まだ寒さが厳しいとはいえ、モノクロームの景色に春の彩りが少しずつ加わってきています。▼さて、今月22日(金)から24日(日)まで、落合・中井駅周辺を染め物で埋め尽くす「染の小道2013」が開催されます。まち全体を染め物で彩り、中井駅周辺の商店街や妙正寺川の川面が色とりどりの染め物で彩られます。▼実は、染色業は新宿区を代表する地場産業の一つで、新宿は京都や金沢と並び染色のまちなのです。神田川や妙正寺川沿いに染工場が立地し、昭和30年代頃まで、川で染め物の水洗いをする風景が風物詩となっていました。「染の小道」は、今なお質の高い活動を着実に続ける染色職人の皆さんや、まちの商店、地域の住民、学生などが一体となり、染色の魅力を発信するイベントです。▼「道のギャラリー」では、中井駅周辺の87店舗の店先に地元縁のある染色作家等が制作した「のれん」が飾られ、賑わいます。「川のギャラリー」では、妙正寺川に江戸更紗や江戸小紋、また、地域の子どもの手による「百人染め」の反物が約100mに渡り架けられます。地域の落合第五小学校では、23日・24日に新宿区染色協議会による「染の王国・新宿」展示会が開催されます。▼2009年に小さな展示会として始まった催しは回を重ね、染のまちの記憶を現代に引き継ぐイベントとして大きく成長しています。私も訪れるたびに新たな発見・感動があり、楽しんでます。当日は、着物を着てまちを散策する方の姿もみられます。ぜひ、多くの皆さんが早春の風に誘われ「染の小道」を訪れて、季節を先取りした彩りを感じとっていただければと思います。