

健康状態や生活習慣の不安・疑問にお答えします

健康アップ達人セミナー

「健康診査を受けたけれど、結果の見方が分からない」「肥満ではないが中性脂肪が多い。生活習慣の改善は必要か」など、健康に関する疑問はありませんか。区内4か所の保健センターでは、毎月セミナーを開催(下記)し、健診結果の正しい見方や生活習慣改善のコツ、健康を増進するプランの立て方などを解説するほか、歯周病の疑いの有無をチェックします。

● 6月のセミナー

【日時】6月27日(木)午後1時30分～4時

【対象】区内在住で16歳以上の方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

※健康診査を受けている方は、最近の健診結果をお持ちください。

● 今後の開催予定

▼ 牛込：7月・11月・26年3月

▼ 四谷：8月・12月

▼ 西新宿：6月・10月・26年2月

▼ 落合：9月・26年1月

翌月の日程は、「広報しんじゅく」毎月5日号7面の「保健だより」でご案内します。会場の保健センターにお申し込みください。

地域図書館の指定管理者を募集

26年4月から地域図書館の管理運営等を行う指定管理者を図書館ごとに募集します。

【所在地・規模】

- ▼ 四谷図書館(内藤町87、2千399㎡)
- ▼ 鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521、654㎡)
- ▼ 西落合図書館(西落合4-13-17、527㎡)
- ▼ 戸山図書館(戸山2-11-101、千121㎡)
- ▼ 北新宿図書館(北新宿3-20-2、593㎡)
- ▼ 中町図書館(中町25、515㎡)
- ▼ 角筈図書館(西新宿4-33-7、千42㎡)
- ▼ 大久保図書館(大久保2-12-7、730㎡)

【指定期間】26年4月1日～31年3月31日(5年間)

【応募資格】法人格があり、公立図書館運営の知識・経験が豊富

な団体または経験豊富な人材を有する団体

【選定】プロポーザル方式。1次審査(書類)を通過した団体に、8月上旬に2次審査(プレゼンテーション)を実施

【説明会】5月28日(火)午後4時から、中央図書館で実施。参加希望の団体は、事前にファックス(団体名・参加人数を記入)で同館☎(5389)2241へ。

【申込み】所定の申請書等を、6月28日(金)までの午前9時～午後5時に中央図書館管理係(下落合1-9-8)☎(3364)1421へお持ちください(休館日を除く)。詳しくは、5月28日(火)から同館で配布する募集要項、新宿区ホームページでご案内します。

※中央図書館は移転のため6月15日(土)から閉館しますが、申し込みは受け付けます。



牛込保健センター 井天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351)5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

入れ歯相談

【日時】5月28日(火)午後1時30分～4時10分

【対象】区内在住の方、8名程度

【内容】専門医の個別相談(羽村章・日本歯科大学生命歯学部長)。時間は1人15分程度。入れ歯の作製や調整等はいりません。

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

6月はリウマチ月間

講演会・リハビリ教室

● リウマチ講演会

【日時】6月5日(水)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方

【内容】リウマチの症状・検査・治療の基礎知識(平形道人・慶應義塾大学病院リウマチ内科医師)

● リウマチリハビリ教室

【日時・内容】▼6月14日(金)：知っておきたいリハビリのポイントとリハビリ体操(前編)・▼21日(金)：体に優しく暮らすためのポイントとリハビリ体操(後編)・全2回。いずれも午後2時～4時(講師はリウマチ専門の理学療法士)

【対象】区内在住・在勤で、関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方、家族

【持ち物】バスタオル

……以下共通……

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。いずれも先着順。

やさしい料理塾

● 健康の第一歩は野菜から

【日時】6月5日(水)午後2時～4時

【対象】区内在住の方、30名

【内容】野菜の旬・鮮度の見極め方、野菜の持ち味を生かしたレシピの紹介(調理実演・試食)

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

両親学級

【日時】6月8日(土)午前9時30分～12時

【対象】区内在住で、もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、30組

【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで活かせるお産と育児」先輩パパでもある医師からのアドバイス

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

おじいさま・おばあさま学級

【日時】6月13日(木)午後1時30分～4時

【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、お孫さんの世話をしている方、20名

【内容】実習「もく浴人形を使ってお風呂に入れてみよう」、助産師の講演「今どきの妊娠・出産・子育て事情」力強い助っ人になるために

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

6歳からの

心と体のメンテナンス講座

【日時・内容】▼①6月14日(金)：講話「老年学の専門医から学ぶメンタルヘルス(岡村毅・東京都健康長寿医療センター研究所精神科医師)・▼②28日(金)：運動「これなら続く! 肩・腰・膝に効く体幹トレーニング(廣瀬昇・帝京科学大学理学療法士)・▼③7月5日(金)：講話「毎日できる

健康プログラム(保健師・実習/健康力アップの食生活/さつと作れるレシピ(試食あり、栄養士)・▼④19日(金)：実習「若さをキープするお口のプログラム(歯科衛生士・講話)・シニアが楽しむ社会参加活動、①③④は午後2時～4時、②は午後6時～8時、全4回

【対象】区内在住で50歳代・60歳代の方、30名(夫婦での参加もできます)

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

親子でチャレンジ!

ぜん息キャンプ

● 追加募集

ぜん息を治療している他のお子さんと保護者とともに、日常生活に必要な知識や習慣を学びます。医師・看護師・保健師・生活指導員が同行します。

【日程】8月10日(土)～12日(月)(2泊3日)

【行き先】ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)

【対象】気管支ぜん息等を治療している区内在住の小学生と保護者、10組

【費用】保護者のみ2千円

【申込み】電話で5月31日(金)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。所定の申込書等をお送りします。

低負荷バランス体操教室

● 7月～9月コース

【日時・コース】▼水曜コース：7月3日～9月25日の水曜日、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(8月14日を除く。①②のいずれかに参加)・▼金曜コース：7月5日～9月27日の金曜日午前9時30分～10時30分(8月16日を除く)、いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合

【内容】高齢者の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心のゆっくりした体操

【費用】4千800円(12回分)

【会場・申込み】電話で5月31日(金)までに元気館(戸山3-18-1)☎(3202)6291へ。各15名。応募者多数の場合は抽選。



夏休みラジオ体操講習会

【日時】6月14日(金)・15日(土)午後6時30分～8時、全2回

【内容】「ラジオ体操第一・第二」「みんなの体操」の実技と指導法。2日とも受講した方には修了証を授与(多胡肇/NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

【会場・申込み】当日直接、東戸山小学校体育館(戸山2-34-2)へ。先着200名。体操のできる服装で、体育館用室内履きをお持ちください。

【主催・問合せ】区ラジオ体操会連盟・神崎☎(3362)0415へ。

区民バドミントン大会

● 男女別団体戦

【日時】6月23日(日)午前9時～午後7時

【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【対象】区内在住・在勤で高校生以上の方、区バドミントン連盟登録者、300名

【内容】1部～4部の団体戦(4部は60歳以上の方と初心者)。1チームは6名以上(3ダブルス)

【費用】1チーム6千円(施設利用料ほか。連盟に登録していない方は1名500円を加算)

【主催・申込み】所定の申込書(新宿スポーツセンター・新宿コズミックセンター)に記載のとおり費用を振り込み、封書

(申込書と振込明細書の写しを同封)で6月6日(必着)までに同連盟・高橋一朗(〒169・0072大久保2-17-12)☎(3209)7750へ。応募者多数の場合は抽選。

スリーダブルス卓球大会

● 男女別団体戦

【日時】6月29日(土)午前9時～午後7時

【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

【対象】区内在住・在勤で高校生以上の方、新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会会員、12チーム

【内容】異なるペアで3回のダブルス戦(1チームは3名。3チームで予選リーグ後、順位別決勝トーナメント)

【費用】1チーム3千円(施設利用料ほか)

【主催・申込み】往復はがきに記載例(4面参照)のほか、チーム全員の氏名・性別を記入し、5月21日(火)までに同協議会・竹折富美子(〒160・00011若葉2-6-12)☎(3358)6130へ。先着順。

区民ダブルス卓球大会

【日時】7月15日(祝)午前9時～午後7時

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

【対象】区内在住・在勤の方、区卓球連盟のチーム・個人登録者、200組(大会当日の個人登録も可。年間登録料千円)

【内容】一般の部・110歳以上の部で男子・女子・混合ダブルス(部門の重複出場は不可)。予選リーグ戦後、順位別決勝トーナメント

【費用】1組千600円(施設利用料ほか)

【主催・申込み】費用をお持ちの上、6月18日(火)午後6時までに区卓球連盟事務局(高田馬場1-28-18、国際卓球(株)内)☎(3205)1601へ。先着順。