区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

保健

食品衛生講習会

●事業者向け

【日時】9月11日㈭午後2時～4時
【対象】調理従事者、食品関係事業者
【内容】最新の食品衛生事情（美藤克幸・東京都食品衛生協会）
【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール（内藤町87）へ。
【問合せ】衛生課食品監視第二係（第2分庁舎3階）☎（5273）3837へ。

精神保健講演会

●統合失調症のリハビリテーション

【日時】9月24日㈬午後2時～4時
【会場】東新宿保健センター（新宿7―26―4）
【対象】区内在住・在勤で、統合失調症の方の家族、身近に接している方、50名
【内容】社会機能と認知機能（根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座准教授）
【申込み】電話で保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

しんじゅく情報局

チャリティーミュージカル「パパからもらった宝もの」

●アイバンク啓発公演

【日時】9月2日㈫午後2時30分～5時30分（午後2時開場）
【会場】新宿文化センター（新宿6―14―1）
【費用】3千円（18歳までは無料）
【主催】移植・再生医療を支える会
【後援】新宿区ほか
【問合せ】㈱わかさ生活☎0120（132）034へ。
※チケットの代金は、すべてアイバンクに寄付されます。

市民とNPOの交流サロン

【日時】9月11日㈭午後4時～6時
【会場】新宿NPO協働推進センター（高田馬場4―36―12）
【内容】バングラデシュ、ネパール、インドの子どもや女性等の生活向上支援に取り組むNPO法人シャプラニール＝市民による海外協力の会の活動を紹介
【費用】千円（資料代ほか）
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール（2面記載例のとおり記入）で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎（5206）6527（月～金曜日午前11時～午後6時）・FAX（5386）1311∞・EM hiroba@s-npo.net へ。先着20名。

遊びの達人養成講座

【日時】9月13日㈯午前10時～午後4時30分
【会場】戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）
【対象】18歳以上の方、50名
【内容】レクリエーションの実技（コミュニケーションを深める「アイスブレーキング」の基礎、身近なもので作るクラフト）
【費用】5千円
※講義の資料とする本「基本のアイスブレーキング・ゲーム」（日本レクリエーション協会発行／2千500円）の料金を含みます。本をお持ちの方は2千500円
【後援】新宿区
【主催・申込み】往復はがきに2面記載例のほか本の有無を記入し、9月10日（必着）までにNPO法人新宿区レクリエーション協会・金子和子（〒161・0032中落合3―11―9）☎（3565）0120へ。

ピポ・ユニバーサル駅伝

小学生、65歳以上、障害のある方等とサポーターが一つのチームとなり、たすきをつなぎます。

【日時】9月28日㈰午前9時30分～午後2時
【コース】明治神宮外苑周回
※駅伝終了後、四谷第六小学校（大京町30）で交流会を実施
【費用】千円（小・中学生は500円）
【後援】東京都・新宿区ほか
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール（2面記載例のほか年齢・性別、出場を希望する部門（小学生・65歳以上・障害のある方・フリースタイル（どなたでも参加可）・ボランティアのいずれか）を記入し、9月10日㈬までにNPO法人CS21・ピポ駅伝事務局☎（3350）1388・FAX（5360）3633・EM staff@npocs21.com へ。

合唱団白樺定期演奏会に招待

●歌いつぐ平和のきずな

【日時】11月1日㈯午後3時～5時（午後2時15分開場）
【会場】新宿文化センター（新宿6―14―1）
【対象】区内在住の方、50名（自由席）
【プログラム】「赤いサラファン」「ステンカ・ラージン」ほか
【後援】新宿区ほか
【主催・申込み】電話かファックス（2面記載例のほか希望人数（2名まで）を記入）で、合唱団白樺・原田☎090（5392）2371・FAX044（988）5962へ。先着順。
※一般は、▼指定席A3千円・B2千円、▼自由席千500円（学生、障害のある方と付き添いの方は千円）。予約は、合唱団白樺チケット係☎・FAX（3415）1904・EM info@g-shirakaba.net/ で受け付けています。

大井競馬場で「相馬野馬追」

●馬事文化の継承と東北の復興を支援

甲冑（かっちゅう）に身を包んだ騎馬武者が疾走する、福島県相馬地方の伝統行事です（写真左）。当日は、福島県の物産展やフォトコンテストもあります。

【日程】9月15日㈷
【会場】大井競馬場（品川区勝島2―1―2）
【費用】100円（入場料。15歳未満は無料）
【問合せ】特別区競馬組合競馬事務局広報担当☎（3763）2151へ。開催時間等詳しくは、同組合ホームページ（HP http://www.tokyocitykeiba.com/）でもご案内しています。
※20歳未満は保護者同伴（勝馬投票券は購入できません）。

戸山公園野外コンサート

【日時】9月15日㈷午前11時～午後3時45分
【出演】戸山小学校吹奏楽部、新宿西戸山中学校吹奏楽部、戸山高校ブラスバンド部、サークル・ダルメシアン、行志堂、里美太鼓会、パパマジカル（マジック）ほか
【後援】新宿区
【協力】クラーク記念国際高校
【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場（大久保3―5）へ。雨天の場合は新宿西戸山中学校体育館（百人町4―3―1）で開催。
【主催・問合せ】新宿・子どもネットワーク・倉原☎（5155）9803（NPO法人東京シューレ内）へ。

シニアにやさしいパソコン教室

●パソコン基礎講座

【日時】9月12日～10月10日の金曜日午前10時～12時、全5回
【費用】6千700円（教材費を含む）
【主催・会場・申込み】電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿（百人町3―1―6）☎（5389）7266（午前10時～午後5時）へ。先着10名。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容を確認の上、ご参加ください。
【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆東京バレエ劇場バレエコンサートに区民10組20名を招待　9月14日㈰午後4時30分から（午後4時開場）、新宿文化センターで。演目は「パリの炎」「バレエコンサート」「ドン・キホーテ」。¥一般は1,000円（自由席）。申招待は事前に電話で。先着順。問同劇場スペシャルクラス・朝井☎(3361)0958

◆世界アルツハイマーデー記念講演会「改正介護保険を介護者と考えよう」
9月15日㈷午後1時30分～4時（午後1時開場）、四谷区民ホールで。結城康博・淑徳大学総合福祉学部教授の講演とパネルディスカッション。¥無料。申当日直接、会場へ。先着450名。問火・金曜日の午前10時～午後3時に認知症の人と家族の会東京都支部☎(5367)8853

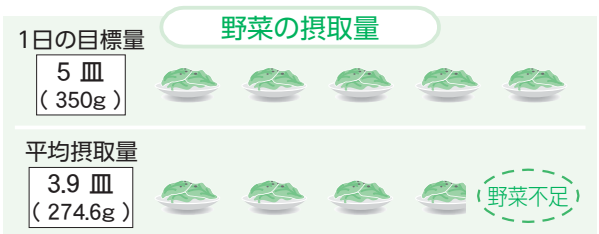
★サークル紹介・会員募集★

◆パドルテニス　毎週土曜日午前9時～12時、天神小学校で。室内版テニス。見学・体験可。¥入会金1,000円・1回200円（小学生～高校生は入会金500円・1回100円）。問チャレスポパドルテニス・津田☎(3208)3839

9月は東京都食生活改善普及月間

野菜を食べていますか

毎日プラス1皿の野菜を合言葉に 1日5皿分の野菜を食べましょう



●健康を維持する野菜の働き

食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれている野菜は、日ごろの体調を整えるだけでなく、がんや高血圧、糖尿病、脂質異常症などを予防する働きもあります。

●1日に食べる野菜の目標量は350g

健康な生活を維持するために1日に食べる野菜の目標量は350gで、直径10cmの小鉢5皿分に相当します。「平成24年国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の日本人が1日に摂取する野菜の量は274・6g（小鉢3.9皿分）で、摂取量が不足していることが分かっています（上図）。

9月中、野菜の魅力や料理のコツを紹介する食生活改善教室を開催します。この機会に、毎日の食生活を見直してみませんか。

【問合せ】保健センターへ。

野菜の魅力を体感してみませんか 保健センターの食生活改善教室にご参加を

からだにおいしい野菜ごはん

【日時・会場】
▼①9月5日㈮…落合保健センター（下落合4―6―7）
▼②9月25日㈭…四谷保健センター（三栄町25）
※いずれも午前10時～午後1時
【対象】区内在住の方、各20名
【内容】野菜の豆知識と調理実習
【持ち物】エプロン、三角巾、ハンドタオル
【申込み】電話で、①は落合☎（3952）7161・②は四谷☎（3351）5161の保健センターへ。先着順。

八百屋さんに聞くおいしい野菜のこっそり話

【日時・会場】
▼③9月10日㈬…牛込保健センター（弁天町50）
▼④9月24日㈬…東新宿保健センター（新宿7―26―4）
※いずれも午後2時～4時
【対象】区内在住の方、各30名
【内容】おいしい野菜はこんなにも美しい！その選び方のヒントと食べ方（試食あり）
※講師は矢嶋文子（八百屋・瑞花（すいか）店主）
【申込み】電話で、③は牛込☎（3260）6231・④は東新宿☎（3200）1026の保健センターへ。先着順。