

11月20日(火)から受付開始 西戸山公園野球場の利用再開

台風24号の影響により休場していた同公園野球場は、12月9日(日)から利用を再開します。12月分の利用は、11月15日(木)に空き状況を公開し、11月20日(火)から受け付けを開始します。詳しくは、新宿未来創造財団ホームページ(<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>)でご案内しています。
【問合せ】▶利用について…同財団☎(3232)7701、▶工事について…生涯学習スポーツ課(本庁舎1階)☎(5273)4358へ。

専門医が解説 区民医療公開講座「尿漏れ」と「難聴」

【日時】12月1日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
【会場】牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)
【内容】「尿漏れを恥ずかしながら我慢せず」(講師は中神義弘(写真左)/東京医科大学病院泌尿器科講師)、「難聴への介入で認知症は予防できるか?」(講師は小川郁(写真右)/慶応義塾大学医学部耳鼻咽喉科学教室教授)
【共催】新宿区医師会
【申込み】当日直接、会場へ。先着300名。
【問合せ】新宿区医師会☎(3208)2301、健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。



12月1日は世界エイズデー

HIV・性感染症の相談・検査を受けてみませんか

HIV・性感染症の相談・検査を匿名・無料で受けることができます(英語・スペイン語・ポルトガル語・タイ語対応)。
【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ。
HIV・性感染症検査
HIV検査では、血液中にHIV抗体ができていないかを調べます。抗体ができるまで6～8週間かかるため、感染の機会から60日以上たってから検査を受けてください。結果は、検査日の1週間後に口頭でお知らせします。
【日時】原則として月2回木曜日午後1時30分～3時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)
【検査内容】HIV・クラミジア・梅毒・B型肝炎ウイルス
【申込み】希望日の1か月前から電話で同係へ(外国語での検査は予約不要。各日先着25名)。
外国語専用の相談電話 ☎(3369)7110
▶英語・スペイン語・ポルトガル語…毎週木曜日、▶タイ語…HIV・性感染症検査日、いずれも午後1時～5時

子どもの肌荒れ、継続する咳や鼻水には早めの対応を

これらの症状は、アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎の前兆かもしれません。放っておくと、食物アレルギーや気管支ぜん息を引き起こすこともあります。症状が続く場合は、早めに医師の診察を受けましょう。区では、子どものアレルギーに関する相談等を行っています。ご利用ください。



- ぜん息予防アレルギー相談 ☎(5273)3048へ。
小児アレルギー専門医、管理栄養士等が相談をお受けします。
【日時・会場】▶12月6日(木)…東新宿保健センター(新宿7-26-4)、▶31年2月5日(火)…落合保健センター(下落合4-6-7)、いずれも午後1時15分～5時
【対象】区内在住の15歳以下で、アレルギー様症状でお悩みの方、各日先着10名
【申込み】11月19日(月)から電話で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)
- 子ども健康水泳教室
ぜん息と診断された小学生対象。腹式呼吸の習得や、体力づくりを目指します。
- 親子ぜん息デイキャンプ
ぜん息と診断された小・中学生と保護者対象。スポーツやレクリエーションを通じて病気の自己管理を学びます。
※水泳教室・デイキャンプの31年度の参加者は「広報しんじゅく」後号で募集します。

奨学金の活用を

- ◎新宿区奨学生
有用な人材を育成するため、奨学金を貸し付けています。
【対象】31年4月に高等学校、高等専門学校、中等教育学校後期課程に入学・進学する方または在学している方で次の全てに該当する方、7名程度
▶30年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶経済的な理由で修学が困難、▶同種の奨学資金を他から借り受けていない
【貸付金額】▶入学準備金…国公立10万円、私立20万円、▶奨学資金(月額・無利子)…国公立1万8千円、私立3万円
【申込み】所定の申請書等を12月6日(木)午後5時までに、区立中学生は各中学校、私立中学生と高校生は教育調整課管理係(本庁舎4階)☎(5273)3070へ。申請書は、同係で配布しています。区立中学校に在籍している方には学校で配布します。
- ◎島田育英基金奨学生
社会に有用な人材を育成するため、「島田育英基金」を設け、奨学金を支給しています。
【対象】31年4月に高等学校、高等専門学校、中等教育学校後期課程に入学・進学する方で次の全てに該当する方、15名程度
▶30年4月1日以前から区内在住、▶成績優秀、▶人物が奨学生としてふさわしい、▶修学に堪え得る良好な健康状態が継続する見込みがある
【支給額】1人12万円

元気館

31年1月～3月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆コース型・通年型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおりのとおり
※回数はコースによって異なります。
※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。
※祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。
【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて事前に支払い)
【申込み】▶来館の場合…11月30日(金)までに同館へ。▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚。1人2コースまで)に3面記入例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)を記入し、11月30日(必着)までに同館へ。
※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。結果は12月3日(月)に館内に掲示するほか、同館ホームページ(<http://www.sportsoasis.co.jp/sh45/>)でお知らせします。定員に満たないコースは、12月3日(月)午前9時から先着順で申し込みを受け付けます。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表のとおりのとおり
※祝日は、夜間のプログラム(午後6時～9時)をお休みします。
◆トレーニング室
【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分、▶日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】有酸素系マシン(筋力トレーニング・ランニング等)、体成分測定、姿勢柔軟性チェックほか
フリー型プログラム・トレーニング室共通
予約は不要です。
【費用】400円。当日、同館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型・通年型プログラム参加者は、コース参加日は退館まで無料で利用できます。
※月～土曜日午後8時以降と日曜日・祝日午後5時以降は200円で利用できます。

◆夜間レッスンも

夕方以降に開催しているプログラムをご紹介します。夜の時間帯も、ぜひご利用ください。
火曜日 ピラティス (19:45～20:45)…身体の深部筋肉を安定させ、筋力・柔軟性の向上を図ります。ボディラインを綺麗にしたい方へ。
水曜日 リセット自力整体 (18:40～19:40)…姿勢を調整し、運動を通じて自律神経を整えます。身体の歪み・痛みが気になる方へ。
木曜日 リラックスヨガ(19:45～20:45)…座位中心の無理のないポーズを一つずつ丁寧にを行います。身体をスッキリしたい方へ。

元気館スタジオスケジュール (31年1月～3月)

- ★のプログラムは、かっこ内の年齢・学年の方が対象です(そのほかのプログラムの対象年齢は15歳以上)。
- コース型プログラムは、申し込みをした曜日・時間のプログラムのみ受講可能です。
- 通年型クラスは3か月毎の再申し込みの必要が無く、退会申請するまで継続できます。
- 通年型クラスは先着順で随時募集しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ 9:40～10:25	シニア健康体操 9:25～10:25	らくトレ・ストレッチ 9:30～10:15	シニア機能改善体操 9:30～10:30	低負荷バランス体操 9:30～10:30	リトルクラシックバレエ (5～6歳)★ 9:10～10:10	キッズダンス(年長～小学3年生)★ 8:30～9:30
エアロシンブル 10:40～11:25	フラダンス 10:40～11:40	低負荷バランス体操 10:30～11:30	優しい体幹エクササイズ 10:45～11:15	ピラティス 10:45～11:45	親子体操 (1歳6か月～3歳)★ 10:20～11:05	リラクソスヨガ 9:45～10:45
ボディシェイプ 11:40～12:25	ベビーマッサージ (1～11か月)★ 11:55～12:40	低負荷バランス体操 11:40～12:40	ママ&ベビーエクササイズ (1～11か月)★ 11:35～12:35	ヨガ 12:00～13:00	幼児体操 (年少)★ 11:15～12:15	ボディシェイプ 10:55～11:55
全身ストレッチ 12:35～13:05	ママフィットwithベビー (1～11か月)★ 12:50～13:50	リフレッシュムーブ 12:50～13:50	バランス体操 12:45～13:45	リラクソスヨガ 13:15～13:45	小学生体操 (1～3年生)★ 12:25～13:25	アクティブシェイプ 12:05～13:05
ボディシェイプ 13:20～14:05	幼児体操 (年中)★ 15:00～16:00	リラクソスヨガ 14:05～14:50	ボールトレーニング 13:55～14:55	エアロシンブル 14:15～15:00	小学生体操 (1～3年生)★ 12:25～13:25	コアリラクソス 13:15～13:30
アクティブシェイプ 14:20～15:20	幼児体操 (年長)★ 16:10～17:10	フラダンス 15:10～16:10	アクティブシェイプ 15:10～16:10	骨盤スリム 15:15～16:15	幼児体操 (年少)★ 16:30～17:30	リラクソスヨガ 13:45～14:45
キッズチアリーディング (年中～年長)★ 15:50～16:50	小学生体操 (1～3年生)★ 17:20～18:20	キッズ空手 (年中～年長)★ 16:20～17:20	姿勢改善ヨガ 17:45～18:30	クラシックバレエ (1～3年生)★ 17:40～18:40	リンパ体操 15:20～16:20	クラシックバレエ 15:00～16:00
ジュニアチアリーディング (小学生)★ 16:50～17:50	リラクソスヨガ 17:50～18:20	ジュニア空手 (小学生)★ 17:20～18:20	骨盤スリム 18:45～19:30	クラシックバレエ 18:50～19:50	ボディシェイプ 16:30～17:30	
キッズダンス (年長～小学3年生)★ 18:00～19:00	ピラティス 19:45～20:45	リセット自力整体 18:40～19:40	リラクソスヨガ 19:45～20:45	クラシックバレエ 18:50～19:50	クラシックバレエ 17:50～18:50	

※インストラクターの都合等により急遽変更になる可能性があります。