

健康になる! ♪  
キレイになる! ♪  
楽しくなる! ♪

# なるなるフェスタ2019

### ◆日時◆

**3月2日(土)**  
午前10時～午後4時  
(午前9時45分開場)

### ◆会場◆

女性の健康支援センター・  
四谷保健センター  
(いずれも四谷三栄町10-16)

先着700名にプレゼントを差し上げます

区では毎年、3月1日～8日の女性の健康週間に合わせ、「女性の健康づくり」に取り組みきっかけとなるイベントを開催しています。楽しみながら健康づくりを学べる催しが盛りだくさんのイベントです(授乳室あり)。託児のないプログラムはお子さん連れで参加できます。ぜひご来場ください。男性の参加も歓迎です。  
【問合せ】女性の健康支援センター ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。詳しくは、同センター等で配布するチラシ、新宿区ホームページでもご案内しています。  
★のプログラムは託児があります。希望する方は、2月7日(木)から電話かファックス(電話番号、希望プログラム(1・2の別)、お子さんの年齢・性別を記入)で同センターへ。各講座先着10名。

## ★ トークショー

午前11時30分～午後0時30分 定員100名(事前申込制)

### くわばたりえさん 特別講演

等身大で子育て!

100点満点でなくていいんだよ

3児のママのくわばたりえさん(お笑いコンビ/クワバタオハラ)が、子育てへの思いや仕事との両立について語ります。

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【申込み】2月7日(木)から電話かファックス(1通につき2名まで。参加者全員について3面記入例のほか区内在住・在勤・在学の別を記入)で女性の健康支援センターへ。先着順。



## 健康セミナー

当日直接、おいでください

### ■ 乾物と豆を活用した女性が輝くレシピ

午後1時30分～2時30分 (定員50名) ★

余りがちな乾物や豆類を美味しく食べるコツを紹介します。

### ■ 誰でも変わる! 好印象を与える笑顔の作り方 (各回定員30名)

▶午前10時20分～11時 好印象を与えられる笑顔を作る表情筋の鍛え方  
▶午後0時40分～1時20分 などを紹介します(講師は北野美穂子・笑顔表情筋プランナー)。  
▶午後2時50分～3時30分

### ■ 「似合う色」ってどういうこと? ワタシ色、発見講座 (各回定員30名)

▶午前11時10分～11時50分 自分に似合う色、心を落ち着かせる色を解説するほか、生活の中に色を取り入れる方法を紹介します(講師は川邊翔子・色彩コーディネーター)。  
▶午後1時30分～2時10分  
▶午後2時50分～3時30分



講師/森川有子  
(管理栄養士)

## 体験してみよう

午後3時30分まで随時受け付け

### ■ 乾物で健康 だしの飲み比べ&ヨーグルトの試食



### ■ 乳がん&子宮頸がんを知ろう!

乳房モデルで乳がんのしこりの触知体験、子宮頸がんの細胞を顕微鏡で観察ほか

### ■ 女性の健康づくりサポーターコーナー

「女性の健康づくりサポーター」と一緒に、女性が生涯にわたり生き生きと自分らしく健康に過ごすための身体の動かし方ほか



## 親子で楽しめる催し

午後3時30分まで随時受け付け

### ■ おくすりクイズ

日本薬科大学学生による薬に関するクイズ

### ■ 風船プール ■ ボウリング ■ 輪投げ

しんじゅく健康フレンズ新宿区健康づくりキャラクター



■ しんじゅく健康フレンズとのフォトスポットコーナー

※パルーンアート講座(講師はRio・パルーンアーティスト)、講師による実演もあります(午前10時30分から、午後1時30分から。いずれもパルーンがなくなり次第終了)。

## からだのケンサ体験パーク

午後3時30分まで随時受け付け

下記の項目を測定できます。自身の身体を知り、今後の生活改善に役立てましょう。子どもの測定コーナー、保健師・栄養士による相談コーナーもあります。

【測定できる項目】

- ▶身長 ▶体重 ▶握力 ▶肌水分
- ▶鉄分チェック(ヘモグロビン推定値) ほか

このほか、筋肉量・脂肪量・肌年齢・血管年齢等を測定できるコーナーもあります。

2月22日(金)  
～24日(日)開催

ありがとう十周年  
染の小道  
Some no Komichi

落合・中井を染め物で埋め尽くす!

まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた染色業の「江戸の粋」をお楽しみください。

【共催】新宿区染色協議会、新宿区

【後援】新宿観光振興協会

【主催・問合せ】「染の小道」実行委員会 ☎080(4098)5311へ。詳しくは、同実行委員会ホームページ(<http://www.somenokomichi.com/>)でご案内しています。

【会場】西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の寺齊橋・大正橋付近、落合第二小学校(上落合2-10-23)、落合第五小学校(上落合3-1-6)ほか

【内容・時間等】

▶川のギャラリー(各日午前10時～午後5時、一部を除き雨天中止) 妙正寺川の流れて、江戸更紗・小紋染めなどの反物や、地域の小学生などが染めた「百人染め」を川の上に架け渡します。

▶道のギャラリー(各店舗の営業時間中)

中井駅周辺の100を超える店舗の店先を、染色作家等が制作したのれんで彩ります。

▶作り手と触れ合える「作家の小道」(2月23日(土)・24日(日)午前10時30分～午後4時/落合第五小学校) のれん作家有志が着物・小物等の染色作品を展示します。

染の王国 新宿展



▶染色体験勢ぞろい!「染のがっこう」(2月23日(土)・24日(日)午前11時～午後3時/落合第二小学校) 絞り染めや型染めを体験できます。

▶「染の王国 新宿展(新宿区染色協議会主催)」(2月23日(土)・24日(日)午前10時30分～午後4時/落合第五小学校) 都内3大染色組合による着物・帯作品の展示のほか伝統工芸士等の実演があります。

## 毎月8日はしんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

今回は、冬を代表する野菜でお馴染みの小松菜を、一味違った趣向で楽しめるレシピを紹介します。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



### 2月のレシピ 小松菜のチーズ&黒こしょうあえ

- 材料(2人分) ●●●
- 小松菜……………1束
- しょうゆ……………小さじ1と1/2
- 粉チーズ……………小さじ3
- あらびき黒こしょう……………少々



### XXXXXXXXXX 作り方 XXXXXXXXXXXXXXX

- ① 小松菜を熱湯でゆで、水気を切り、3cmの長さの長さに切ってからしょうゆをかけ、汁気を軽く絞る
- ② ①をボールに入れ、粉チーズとあらびき黒こしょうをふり、全体を混ぜ合わせる