



牛込保健センター 弁天町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) 7151
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952) 7161

精神障害者就労支援フォーラム

●支援があれば働ける！精神障害者就労支援施設の紹介
 【日時】2月2日(月)午後1時30分～3時30分
 【会場】区役所第1分庁舎7階職員研修室
 【対象】精神障害者の方とその家族の方、支援者、50名
 【申込み】電話で保健予防課保

ネズミ駆除相談

春の繁殖期前で、比較的生息数の少ない今の時期にネズミを退治しましょう。
 【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後1時～4時
 【申込み】当日直接、会場へ。
 【問合せ】衛生課環境衛生第一係・第二係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3841・3845へ。相談は衛生課で随時受け付けています。

日程	会場
2月3日(火)	四谷区民センター(内藤町87)
2月4日(水)	柏木地域センター(北新宿2-3-7)
2月5日(木)	若松地域センター(若松町12-6)
2月6日(金)	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
2月9日(月)	戸塚特別出張所(高田馬場1-17-20)
2月10日(火)	牛込算笥地域センター(算笥町15)
2月12日(木)	大久保地域センター(大久保2-12-7)
2月23日(月)	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
2月25日(水)	角筈地域センター(西新宿4-33-7)
2月26日(木)	榎町地域センター(早稲田町85)

健福祉係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 4066へ。先着順。

専門医による

物忘れ相談

【日時】1月27日(火)午後2時～4時
 【対象】区内在住で、最近物忘れが多いとお悩みの方、5名程度
 【内容】個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)

【会場・申込み】電話で保健予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3862へ。
 先着順。

精神保健福祉講演会

●高次脳機能障害を
理解しよう
 【日時】2月4日(水)午後2時～

ヴィレッジ女神湖(女神湖高原学園)のご利用を

●ゴールデンウィーク期間の利用抽選 ●観光付きバス(冬季)

●ゴールデンウィーク期間の利用抽選
 【受付窓口】日通旅行ビジネスサービス(株)新宿区役所内営業所(第1分庁舎地下2階) ☎(5273) 3881
 【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時
 ※土・日曜日、祝日等は ☎(6826) 7474(午前10時～午後6時)

●観光付きバス(冬季)
 【受付窓口】あんしん宿予約センター ☎(3263) 1415
 【受付時間】午前10時～午後6時

●ゴールデンウィーク期間の申し込みと受付期間以外の申し込みは無効です。
 【抽選結果】当落にかかわらず通知します。2月9日(月)までに通知がない場合は、受付窓口にお問い合わせください。
 【当選した方】利用申請書(抽選結果通知書)に記入し、2月16日(月)までに受付窓口へ。期限までに利用申請書の提出がない場合は、当選(予約)は取り消しとなります。
 ※抽選後の空き室は、通常どおり、利用日の2か月前の同じ日から、受付窓口で予約を受け付けます。

●ヴィレッジ女神湖行き
 【観光付きバス(冬季)】
 【受付窓口】あんしん宿予約センター ☎(3263) 1415
 【受付時間】午前10時～午後6時

●バス経路【新宿駅周辺】
 光地(スキー場)～ヴィレッジ女神湖(長野県北佐久郡)
 【コース】
 ▼スキー場直行便(初級・中級、2泊3日)：①3月7日(出)～9日(月)、②20日(初)～22日(日)、▼スキー場直行便(上級・2泊3日)：①3月12日(初)～14日(出)、②16日(月)～18日(水)、③22日(日)～24日(火)、▼かまくら作り体験(1泊2日)：3月14日(出)～15日(日)。料金等詳しくは、受付窓口にお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖のホームページ(☎http://www.villagekoyu.jp/)でも案内しています。

●お米づくり
 自然に触れて、土に親しみ、ご家族・お仲間と育てたお米を味わってみませんか。
 【場所】高遠町山室地区「山室ふれあい農園」、勝間地区「勝間ふれあい農園」
 【内容】田植え(5月下旬)と稲刈り(9月下旬)。収穫した米は10月中旬に配送(1区画で玄米60キロ程度、送料は各自負担)
 【費用】登録料2千円と、1区画(100㎡)に付き年会費1万8千円
 【申込み】2月27日(金)までに伊那市高遠町総合支所産業振興課農林振興係 ☎0265(94)2556へ。詳しくは、お問い合わせください。

女性の健康応援セミナー

①知っておきたい女性の「がん」予防の話
 【日時】2月18日(水)午後2時～4時
 【内容】乳がん・子宮がん予防、がん検診の基礎知識(堀口雅子/元虎の門病院産婦人科医長・主婦会館クリニック医師)

②エアロフィットセラピー
 【日時】2月27日(金)午後2時～4時
 【内容】日常の中でできる足操術(足の裏のマッサージ)と洗練された歩き方

……(以下共通)……

【対象】区内在住・在勤・在学の方、各30名
 【会場・申込み】希望の講座(①②の別、両方も可)を選び、電話で牛込保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児(各先着10名)あり。

妊婦のための

知って得する整体講座

【日時】1月26日(月)午後1時30分～

友好提携都市長野県伊那市でお米づくり

自然に触れて、土に親しみ、ご家族・お仲間と育てたお米を味わってみませんか。
 【場所】高遠町山室地区「山室ふれあい農園」、勝間地区「勝間ふれあい農園」
 【内容】田植え(5月下旬)と稲刈り(9月下旬)。収穫した米は10月中旬に配送(1区画で玄米60キロ程度、送料は各自負担)
 【費用】登録料2千円と、1区画(100㎡)に付き年会費1万8千円
 【申込み】2月27日(金)までに伊那市高遠町総合支所産業振興課農林振興係 ☎0265(94)2556へ。詳しくは、お問い合わせください。

分～3時30分
 【対象】区内在住で妊娠中の方、25名
 【内容】講義と実技。産前・産後の腰やお尻の痛みの防止方法、足のむくみや静脈瘤等の予防ほか(吉田敦子/助産師・カイロプラクター)

【持ち物】バスタオル1枚・タイツ・母子健康手帳
 【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。実技への参加について、主治医に口頭でご意見をいただいでください。

パパ・ママ学級

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ
 【日時】2月14日(土)午前9時30分～午後0時30分(午前9時から受け付け)
 【内容】実習「赤ちゃんのお風呂」と臨床心理士の講演「夫婦で会話していますか？」
 【持ち物】母子健康手帳・エプロン
 【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着25組。

育児講演会

①親子でリラククス
 ～ベビーマッサージ体験
 【日時・対象】1月30日(金)、区内在住の親子で、▼午前10時～10時50分：寝返りができる前までの乳児、▼11時～11時50分：寝返りから、はいはいをする前までの乳児、各10組
 【講師】田中淳子(優助産院・助産師)
 【持ち物】ビニールの敷物(45ℓ程度のごみ袋でも可)・バスタオル・着替え・オムツ・(お持ちの方)ベビオイル
 【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。
 ②乳幼児の発達について
 【日時】2月6日(金)午後2時～4時

子どもも大好き!

簡単中華野菜料理レシピ

【日時】2月6日(金)午後2時～3時30分
 【対象】区内在住の方、20名
 【内容】野菜嫌いな子どもも食べる料理の実演と試食(川口由美子・管理栄養士)
 【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

乳児ホームケア講座

●初めての風邪への対応
 【日時】2月12日(木)午前10時～12時
 【対象】区内在住で1歳未満の子どもの保護者の方(親子での参加)、これから第一子を出産予定の方、30名
 【内容】症状に応じた対応(インフルエンザ対策にも使える知識)、効果的なマスクの着け方(加藤郁子・東京女子医科大学病院小児科非常勤嘱託医師)
 【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアあり。