

### 4月から 「うつ専門相談」を 始めます

うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。発症にはストレス等が関係しています。治療や休養、環境を整えることなどで、うつ病は回復する可能性があります。「気分が落ち込む」「無気力で何もする気になれない」などの悩みを一人で抱え込まず、相談してみませんか。

4月から毎月1回、保健センターで専門医が相談をお受けします。ご利用ください。

【日時・会場】▼4月22日(水)午後1時30分～3時30分：四谷保健センター、▼5月11日(月)：西新宿保健センター、▼6月17日(水)：落合保健センター、▼7月13日(月)：牛込保健センター(時間は午後で、会場により異なります)  
※8月以降の日程は、「広報しんじゅく」毎月25日号7面の「保健だより」でお知らせします。

【対象】区内在住で、「うつ」でお悩みの方、家族の方  
【問合せ】各保健センターへ。予約制。  
※「精神保健相談」(各保健センターで月に1～2回実施)でも「うつ」の相談をお受けします。

### 5月から

### お子さんを対象に 歯と口の健康チェックと フッ化物塗布を行います

●お近くの歯科医療機関で無料で受けられます

生涯、健康な歯で過ごすためには、子どものころから歯と口の健康によい習慣を持つことが大切です。

【対象】区内在住の2歳～5歳(平成15年4月2日～19年4月1日生まれ)

【申込み】区が指定する歯科医療機関に受診票をお持ちの上、受診してください。ご案内と受診票は、4月末に対象者全員にお送りします。

これまで保健センターで行っていたフッ化物塗布に代わり、21年度から、子育て支援の研修を受けた歯科医師が、歯と口の健康チェックと歯の質を強くするフッ化物塗布を無料で行います(年2回)。

フッ化物塗布を希望しない方は、健康チェックのみでも受けられます。

歯みがきのコツやおやつを取り方など、ふだん困っていること、疑問に思っていることも相談できます。

【問合せ】健康推進課地域係(本庁舎7階) (4月1日(水)から健康推進課健康事業係、4月20日(月)から第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。

### 4月から

### 妊婦超音波検査の 助成回数が増え 3回になります

4月1日(水)以降に母子健康手帳の交付を受ける方には、妊婦超音波検査受診票を3枚お渡しします。

3月31日(火)までに新宿区で母子健康手帳の交付を受けた方には、4月1日(水)以降に利用できる受診票を追加で2枚お送りします。

区外で母子健康手帳の交付を受け、新宿区に転入した方はご連絡ください。

【問合せ】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) (4月1日(水)から健康推進課健康事業係、4月20日(月)から第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。

### ポリオ(小児まひ)予防接種

【日時・会場】左下表のとおり。午後1時30分～2時45分に受け付け

★元気館での接種は予約制です。希望する方は、5月8日(金)午前8時30分から、電話で保健予防課予約係 ☎(5273)3859へ。先着100名。

【対象】▼①接種1回目：平成20年7月1日～12月31日生まれ、▼②接種2回目：平成20年1月1日～6月30日生まれ。対象の方には接種票をお送りします。2月28日以降に転入した方は、お問い合わせください。

【費用】無料  
【問合せ】保健予防課予約係 ☎(5273)3859 (第2分庁舎3階、4月20日(月)から第2分庁舎分館1階)・各保健センターへ。

日程・会場	
牛込保健センター (弁天町50)	4月24日(金)、5月8日(金)・15日(金)、6月5日(金)
四谷保健センター (四谷4-17)	5月14日(水)・28日(水)、6月4日(水)
西新宿保健センター (西新宿7-5-8)	5月26日(火)、6月2日(火)・23日(火)
落合保健センター (下落合4-6-7)	4月17日(金)、5月20日(水)・29日(金)、6月12日(金)
元気館 (戸山3-18-1)	5月16日(土) (★5月8日(金)午前8時30分から電話予約受付。先着100名)

### 「年のせい?」と思ったら

### 「若がえり講座」で 若返りの習慣を

脳・体内・運動機能の若返りを、3日間で実技を交えて総合的にを行います。毎月(4月・1月を除く)、区内の地域センター等で開催します。後日、「広報しんじゅく」で参加者を募集します。

【日時】下表のとおり。時間は午後2時～4時

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、各回30名

【内容】話と実技。▼1日目：「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼2日目：「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼3日目：「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)

【費用】無料  
【問合せ】各保健センターへ。



「毎日の生活で脳を鍛えようと改めて思いました」「日常生活に取り入れられるお話や運動があり、とても楽しめました」と好評です。

日程	会場	問合せ
5月14日(水) 21日(水) 28日(水)	大久保地域センター (大久保2-12-7)	西新宿保健センター
6月10日(水) 17日(水) 24日(水)	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	落合保健センター
7月2日(水) 9日(水) 16日(水)	榎町地域センター (早稲田町85)	牛込保健センター

※8月以降の日程は、「広報しんじゅく」でお知らせします。

### 区民のひろば

●費用 ●申し込み ●問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

#### ★催し・講座★

◆思い出の曲を歌いましょう  
4月8日(水)午後6時～7時30分、赤城生涯学習館で。元気の出る発声法で懐かしい曲をピアノ伴奏で歌う。中高年対象。☎1,000円(資料代含む)。☎電話で4月5日(日)まで。先着25名。☎午後6時～10時に歌のフレンド・山升 ☎090(6193)3535

◆日本語ボランティア養成講座の無料説明会  
4月8日(水)午前10時～11時30分、早稲田奉仕園(西早稲田2)で。外国人に日本語を教えることについての説明。日本語教室の見学あり。☎電話で4月7日(火)まで。先着30名。☎午前10時～午後6時に早稲田

奉仕園日本語ボランティアの会・小嶋 ☎(3205)5411

◆ステップアップリトミック無料体験  
4月6日(月)、1歳児…午前9時30分から、2歳児…10時20分から、3～4歳児…11時10分から、各40分間、若松地域センターで。ピアノや歌に合わせて体を動かし、音感と思いやりをはぐくむ。☎電話で4月5日(日)まで。各回先着15組(お子さんと保護者)。☎ステップアップリトミック・中村 ☎080(5425)3252

◆大正琴無料講習会  
4月13日(月)・27日(月)午後6時30分～8時30分、14日(火)・28日(火)午後0時30分～3時30分、神楽坂近辺で。1回のみ参加も可。琴は主催者が用意。☎電話で当日まで。☎神楽坂大正琴の会・吉井 ☎(3267)1091

◆講座「東アジアと女性たち」  
4月5日(日)午後1時～5時、ウィズ新宿(男女共同参画推進センター)で。4月・6月・9月の3回講座。☎1回500円。☎電話で4月3日(金)まで。先着40名。☎月～金曜日の午前9時30分～午後6時に日本YWCA・根岸 ☎(5367)

1872

◆健康管理士一般指導員資格取得説明会  
4月5日(日)午前10時～11時40分、高齢者保健福祉支援センターハピネス・ケア四谷(四谷1)で。健康講演会と説明会(教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座)。☎無料(資格の取得には別途費用が必要)。☎電話で4月1日(水)まで。☎午前9時～午後6時にNPO法人日本成人病予防協会 ☎(3661)0175

★サークル紹介・会員募集★  
◆史跡めぐり  
月1回日曜日午前9時30分～午後1時、都内または首都圏で。☎入会金1,000円・年5,000円。☎新宿区史跡めぐりの会・来栖 ☎(3357)1271

◆水中ウォーキング  
毎週木曜日午前11時10分から、新宿コズミックセンターで。水中体操ほか。中高年対象。☎入会金1,000円・1回1,150円。☎桜クラブ・前川 ☎(5261)2346

◆水泳  
毎週火曜日午後1時50分から、新宿コズミックセンターで。中高年の初心者・中級者対象。☎入会金1,000円・1回1,150円。☎桜スイミング・滝 ☎(3362)5417

◆ヨーガ(健康体操)  
毎週土曜日午前10時～11時30分、赤城生涯学習館で。☎入会金1,000円・月2,500円。☎沙羅の会・矢島 ☎(3260)3489

◆うたごえサロン  
毎月第1・第3土曜日、午後2時～4時、四谷ひろばで。童謡・流行歌などをみんなで歌う。☎1回500円。☎四谷うたごえサロン世話人会・来栖 ☎(3357)1271

◆合唱(混声)  
毎月第1・第3日曜日午前10時～11時30分、榎町地域センターで。ピアノ伴奏で童謡を歌う。☎入会金1,000円・1回1,000円。☎コロなかよし・竹内 ☎(3204)2131

◆合唱  
毎週土曜日午前9時～12時、早稲田小学校ほかで。小学3年生～高校生対象。見学可。☎入会金2,000円・月1,000円。☎早稲田少年少女合唱団・工藤 ☎(3232)3408

◆吹奏楽  
毎週土曜日午後、牛込第二中学校で。楽器経験のある中学生～大学生対象。楽器は持参。見学可。☎入会金2,000円

・月2,000円。☎早稲田青少年吹奏楽団・後藤 ☎(3207)0606

◆英会話  
月3回土曜日午後1時30分～3時30分、元気館で。☎月5,000円。☎月～金曜日の午前11時～午後4時にミッシェル英会話・加藤 ☎(3661)4658

◆書道  
原則として毎月第1～第3金曜日午前10時～12時、葉王寺ことぶき館で。楷書・行書・草書・かなほか。初歩～上級。60歳以上対象。☎月2,500円(ほかにお手本代等が必要)。☎午後4時以降に康甫書学院・康甫 ☎(3269)3619

◆書道  
毎月第2・第4火曜日午前10時～12時、信濃町シニア活動館で。基礎から。講師の指導あり。45歳以上対象。初心者歓迎。☎入会金1,000円・月1,500円。☎書道クラブ・海東 ☎(3359)8950

◆実用書道(漢字かな交り文)  
月3回火曜日午前10時～11時30分、榎町地域センターで。手紙・1文字アートほか。☎入会金1,000円・月2,000円。☎午後2時以降に、いろは会・上田 ☎(3268)6859