



牛込保健センター 井天町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

専門医による物忘れ相談

【日時】 1月22日(火)午後2時～4時  
 【対象】 区内在住で「最近物忘れがひどい」「忘れることが多い」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】 電話で予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3862へ。先着順。

精神障害者の就労に向けての情報交換会

精神障害者の「働きたい」という思いをかなえるためには何が重要なのか、一緒に考えてみましょう。

日程	会場
2月 4日(月)	四谷区民センター (内藤町87)
2月 5日(火)	柏木地域センター (北新宿2-3-7)
2月 6日(水)	若松地域センター (若松町12-6)
2月 7日(木)	大久保地域センター (大久保2-12-7)
2月12日(火)	牛込笹苧地域センター (笹苧町15)
2月20日(水)	落合第一地域センター (下落合4-6-7)
2月22日(金)	落合第二地域センター (中落合4-17-13)
2月25日(月)	戸塚特別出張所 (高田馬場1-17-20)
2月26日(火)	角筈地域センター (西新宿4-33-7)
2月27日(水)	櫻町地域センター (早稲田町85)

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】 衛生課生活衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3845へ。相談は同係で随時受け付けています。

### 年に一度の健康チェック

#### 生活習慣病予防健診を受けましょう

生活習慣病は、定期的に生活を見直し、早期発見することが大切です。健康診断は1年度に1回受診できます(診断書は発行しません)。

【2月の日程(2日制)・会場】

会場	①健診・歯科	②結果(骨密度測定・相談)
牛込保健センター	7・21(木)	14・28(木)
四谷保健センター	1(金)	8(金)
西新宿保健センター	6・20(水)	13・27(水)
落合保健センター	7・21(木)	14・28(木)

※受付時間は健診・結果とも午前9時～10時  
 【対象】 区内在住の20歳～54歳の方、各50名  
 【内容】 ①基本健診(身体計測・腹囲計測・血液検査・胸部X線撮影・心電図等検査)、②結果説明と健康・栄養相談  
 ※問診の結果により肝炎ウイルス検査を実施  
 ※歯周疾患(歯と歯ぐき) 検診・歯磨き指導・骨密度測定・前立腺がん検診(50歳以上の男性の方のみ)は希望する方が対象  
 【費用】 基本健診…800円、歯周疾患検診…400円、骨密度測定…300円、前立腺がん検診…200円  
 【申込み】 電話で希望する保健センターへ。

【日時】 1月29日(火)午後3時～5時  
 【会場】 新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-17)  
 【対象】 就労を希望する精神障害者と家族の方、50名  
 【講師】 梶原友雄(ヤマト運輸 ㈱南東京主管支店社会貢献課 長)、谷口さち子(ピークヤム(株) 取締役)、東海林喜久男(新宿公共職業安定所上席職業指導官)  
 【申込み】 電話かファックスで予防課保健福祉係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 4066・☎(5273) 3820へ。先着順。

骨粗しょう症予防教室 (3日制)

●美しさは姿勢から  
 骨密度を測定しましょう

【日時・内容】 ①2月4日(月)、午前9時30分から・10時30分から、午後1時30分から・2時30分から(時間は相談の上決定)：「自分の骨の状態を知っておこう」(骨密度・身長・体重測定)、②15日(金)午後1時30分～3時30分：結果説明と講演「若いうちから折れない骨づくり」(岡田知佐子・東京厚生年金病院リハビリテーション科医師)、③19日(火)午後1時30分～3時30分：「あなたも骨から美しく」(保健師)、「骨から元気になる食事!」(試食あり) (栄養士)  
 【対象】 区内在住の方、60名  
 【費用】 無料  
 【会場・申込み】 電話で西新宿保健センターへ。先着順。

歯科衛生士のためのスキルアップセミナー

【日時・内容】 ①1月29日(火)：「歯から始める子育て支援」今、歯科が期待されていること(区歯科医師)、②2月4日(月)：「子どもの口腔機能発達支援」ほか(区歯科衛生士)、③2月15日(金)：「介護予防と口腔機能」(平野浩彦・東京都老人医療センター歯科医師)、④2月22日(火)：「歯から始める子育て支援」(区歯科医師)、⑤2月27日(木)：「子どもの口腔機能発達支援」ほか(区歯科衛生士)、⑥2月28日(金)：「介護予防と口腔機能」(平野浩彦・東京都老人医療センター歯科医師)  
 【対象】 区内在住の20歳以上の方、50名(1年度に1回。医療機関等で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)  
 【内容】 骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、予防のための食事・運動の話と個別の保健・栄養相談

男性のためのクッキング教室

【日時】 2月6日(水)午前10時30分～午後2時  
 【会場】 四谷地域センター(内藤町87)  
 【対象】 区内在住の男性の方、12名  
 【内容】 調理実習「初心者でも大丈夫!簡単・おいしい男の手料理」

しんじゅく情報局

芸能花伝舎の催し

●新宿区文化体験プログラム共催事業  
 ①悠遊ライブ「芸能講座」  
 義太夫体験「谷間重吉を体験してみよう」  
 【日時】 2月6日(水)27日の水曜日、午後7時～8時30分、全4回  
 【会場】 2月27日は国立演芸場(鑑賞)、その他は芸能花伝舎(西新宿6-12-30)  
 【講師】 竹本土佐恵(俳義太夫協会)  
 【費用】 1万円(4回分、鑑賞料含む)  
 ②創造シリーズ「落語と音楽のコラボレーション」  
 【日時】 2月17日(日)午後2時から  
 【会場】 芸能花伝舎  
 【出演】 柳亭楽輔(落語家)・吉岡孝悦(マリンバ奏者・作曲家)・中川俊郎(ピアニスト・作曲家)  
 【費用】 2千円  
 【申込み】 電話かファックス・電子メールに記載例(3面参照)のほか、電子

【費用】 無料  
 【持ち物】 エプロン・三角きん・食器用ふきん  
 【申込み】 電話で四谷保健センターへ。先着順。

骨粗しょう症予防検診 (第5回)

【日時・会場】 ①2月6日(水)午後1時～3時：牛込保健センター、②7日(木)午後1時30分～3時30分：四谷保健センター  
 【対象】 区内在住で20歳以上の方、50名(1年度に1回。医療機関等で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)  
 【内容】 骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、予防のための食事・運動の話と個別の保健・栄養相談

日曜健康診査・がん検診

【日時】 2月17日(日)午前8時30分から受け付け(電話予約は1月17日(木)午前9時から)  
 【対象】 区内在住の20歳以上で、平日に健康診査・がん検診を受けられない方(会社等で定期健診がある方を除く)、25名程度(胃がん検診は12名程度)。前立腺がん検診は50歳以上の男性の方が対象  
 【内容】 健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・胸部X線直接撮影

育児講演会

【日時・対象】 2月8日(金)区内在住で、5か月～1歳未満の親子：午前10時～11時、1歳～2歳未満の親子：午前11時～12時  
 【会場・申込み】 落合保健センターへ。先着25組。

住まいづくり・まちづくり協力員の登録募集

【募集期間】 2月15日(金)～25日(月)  
 【対象】 専門知識を持つ民間事業者の方  
 【内容】 木造住宅密集地で、まちづくりや建て替えの相談・アドバイス等を無償で行っていただきます。  
 【問合せ】 財東京都防災・建築まちづくりセンター 住環境事業部まちづくり推進課 ☎(5446) 2103へ。同センターホームページでもご案内しています。

クールルフ推進

●あなたの会社や家の地球温暖化対策  
 【日時】 2月8日(金)午後2時～4時30分  
 【会場】 港区高輪区民センター(港区高輪1-16-25)  
 【内容】 講演「地球温暖化と東京都圏の気候変動」(村山貞司・元NHK気象キャスター)、「クールルフ等の対策の現状と効果」(近藤靖史・武蔵工業大学教授) ほか  
 【主催】 クールルフ推進協議会  
 【申込み】 ファックスか電子メールに氏名、電話番号を記入し、2月1日(金)までに(社)環境情報科学センター事務局 ☎(3265) 4000・☎(3234) 5407・symposium2008

東京都環境保全資金(自動車低公害化促進資金)

詳しくは東京都環境局ホームページのディーゼル車規制総合情報サイトでご案内しています。  
 【受付期間】 3月31日(月)まで  
 【対象内容】 中小企業の方が低公害車等を購入する際、融資あっせんをし、利子および信用保証料を

第2回いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】 1月24日(日)午後2時～5時(1時30分開場)  
 【内容】 第一部：フォーラム「虐待している親のSOSに気づいてほしい」、第二部：音楽ライブ、ピエターミュージックセラピー体験  
 【会場・申込み】 当日直接、牛込笹苧地域センター

血液検査、希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、B型C型肝炎ウイルス検査(過去に受けたことがない方)  
 【費用】 健康診査800円、胃・大腸がん検診2千400円、肺がん検診200円、前立腺がん検診200円、骨粗しょう症検診300円  
 【会場・申込み】 区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208) 2222または ☎(5277) 7750(予約専用)へ。先着順。

パパ・ママ学校

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ  
 【日時】 2月16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」と臨床心理士による講演「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】 落合保健センターへ。先着25組。

落語・講談等の催し

①四谷大木戸演芸サミット  
 【日時】 1月27日(日)午後2時から(1時30分開場)  
 【会場】 四谷地域センター(内藤町87)  
 【内容】 落語・講談・浪曲  
 【費用】 前売り千500円、当日2千円  
 ②第5回伝統芸能祭りグランドチャンピオン大会  
 【日時】 2月11日(火)午後3時から(2時30分開場)  
 【会場】 四谷区民ホール(内藤町87)  
 【内容】 四谷周辺地域の寄席に出演している若手芸人のうち、予選を勝ち抜いた6組が出演  
 【費用】 前売り2千円、当日2千500円(60歳以上は500円・中学生以下は無料)  
 ……(以下共通)…  
 【問合せ】 NPO法人四谷伝統芸能振興会 安部 ☎(3355) 2039(簞火内)へ。