「認知症・うつ予防相談」個別案内中！

物忘れがひどくなってきたけど、まさか「認知症」？

今まで楽しかったことが、最近楽しめない…。

どこに行くのも、何をするのもおっくう。気が付くと1日終わっている。

そういえば、誰とも話さずに1日が過ぎてしまう。

◆健診結果をもとにお送りしています

医療機関の健診で記入した「基本チェックリスト」をもとに、65歳以上で国の基準に該当した方に手紙をお送りしています。手紙が届いた方を対象に、保健センターで保健師が相談をお受けします。

◆予防の相談です

認知症は早期発見することで進行を抑えたり改善することができます。「うつ」も早く対応することで、回復も早くなります。「認知症・うつ予防相談」では、医療機関で受診する必要があるか、予防のために何ができるかを相談します。

◆個別相談です

お気軽にご利用ください。

【問合せ】**各保健センター**へ。予約制。

70歳で仕事を辞めてから1年くらいあまり外出しなかったら、体力が落ち、物忘れがひどくなりました。区役所の介護予防担当に相談する中で「認知症・うつ予防相談」を案内されて利用しました。この相談で、認知症予防の服薬と併せて介護予防教室に通うことを決め、同時に日本ウオーキング協会の会員になりました。

今では認知症予防の自主会を主宰しているほか、毎朝4時に起きて3時間ウオーキングしています。おかげで風邪もひかず「余生を楽しく生き生きと過ごしたい」という思いで、毎日の歩く目標をクリアできるように頑張っています。（西田昇さん・81歳）

手紙が届いたとき「わたしがうつなの？」と、とまどいました。友達に話したら「大丈夫よ」と言ってくれましたが、手紙をいただいた以上気になるので、相談の予約をしました。保健センターではゆっくりと話ができ「うつではない」ことが確認でき「来て良かった」とほっとしました。（女性・77歳）

●スポーツ●

区民スケート教室

【クラス・日時】①区民サンデー教室おとなクラス・こどもクラス…12月2日～23日の日曜日、午前7時30分～8時30分、②新宿区民教室…12月4日～25日の火曜日午前10時45分～11時45分、各クラス全4回

【対象】区内在住・在勤の方、①は6歳以上の方、各クラス50名、②は18歳以上の方、50名

【費用】6千円（貸し靴代を含む）

【主催・会場・申込み】**シチズンアイススケートリンク・栗原**（区スケート連盟）（高田馬場4―29―27）☎（3371）0910へ。

新春トリオマッチ卓球大会

【日時】20年1月13日(日)午前9時～午後7時30分

【会場】新宿スポーツセンター（大久保3―5―1）

【対象】区内在住・在勤の中学生以上の方、366名

【内容】男女別ダブルス・シングルスのリーグ戦の後、同順位による決勝トーナメント

【費用】1組3千600円（主催団体会員の方は3千円）

【主催・申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほかチーム名を記入し、12月1日（必着）までに**新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折冨美子**（〒160・0011若葉2―6―2）☎（3358）6130へ。先着順。

●情報局●

新内合同研修会

【日時】12月9日(日)午後0時～7時

【内容】新内浄瑠璃の演奏

【費用】2千円（区内在住・在勤・在学の方は無料）

【会場・申込み】当日直接、牛込簞笥区民ホール（簞笥町15）へ。

【問合せ】**新内協会・鶴賀**☎（3260）1804へ。

救急救命技術講習会・体験会

【日時】12月22日(土)午後2時30分～4時

【会場】明治神宮外苑絵画館前（霞ヶ丘町1―1）

【内容】AED等救急救命用具の使用方法等

【費用】千円

【主催・申込み】電話かはがき・ファックスに記載例（4面参照）のとおり記入し、12月14日（必着）までに**24時間走チームJAPAN・沖山健司**（〒207・0022東大和市桜が丘1―14―49―3―12―3―5）☎090（4917）1715・FAX042（566）1224へ。先着20名。

四国・松山の物産と観光展

夏目漱石「坊っちゃん」の舞台となった松山市が、漱石生誕140年を記念して生誕地である新宿で開催します。

【日時】12月1日(土)～5日(水)午前9時～午後8時（1日は午前10時から、5日は午後5時まで）

【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー

【内容】開展式（1日午前9時30分から）、特産品・伝統工芸品の展示即売（約250品目）、観光案内、パネル展ほか

【問合せ】**松山市東京事務所**☎（3262）0974へ。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。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★

◆特別講演会「公認会計士への道」～21世紀の会計プロフェッション　11月30日(金)午後2時～4時、東京富士大学二上講堂（下落合1）で。公認会計士の社会的使命と試験制度の変更について。¥無料。申電話で11月29日(木)まで。定員200名。問午前9時～午後4時に同大学会計学研究会☎（3360）5050

★サークル紹介・会員募集★

◆混声合唱　毎週木曜日午前10時～12時、北新宿社会教育会館で。クラシックからポピュラーまで。¥月3,000円。問陸唱会・矢澤☎(3369)5109

◆カラオケ　毎月第2・第4木曜日午後1時～3時（予定）、牛込簞笥地域センターで。¥入会金1,000円・月3,500円。問夕方以降に、サークルしゃくなげ会・田中☎（3373）7260

◆カラオケ　毎月2～3回水曜日午後6時～9時、牛込簞笥地域センターで。初心者歓迎。¥月1,500円。問牛込カラオケ交友会・千葉☎070（5576）6884

◆国際交流子供英会話　毎月3回火・金・土曜日午後3時30分～6時30分のうち40分間（その他の時間は相談）、角筈地域センターで。ネイティブの先生が少人数で指導。¥月4,500円。問子供の夢英会話サークル・清水☎（3370）0927

◆タイムを読む　毎月第1・第3木曜日午前10時10分～12時、新宿消費生活センターで。タイム誌の記事の読み合わせ。¥月30～200円。問タイムを読む会・菅谷☎(5330)5022

◆編み物　毎月第1・第3・第4金曜日午前10時～12時、百人町ことぶき館で。¥月2,000円。問新宿区あみもの教室・歌浦☎（3361）1158

◆万葉集を読む　毎月第2・第4水曜日午前10時～11時30分、三栄町社会教育会館で。専門講師の講義。初心者歓迎。¥月2,100円、入会時にテキスト代2,205円。問四谷万葉の会・栗原☎（3351）7395

◆日本舞踊　毎週木曜日午後1時～9時、四谷地域センターで。見学歓迎。無料体験あり。¥入会金3,000円・月5,000円。問日舞智之会・加藤☎080（5438）2522

◆フラダンス　毎月3回木曜日午後1時15分～2時45分、落合第二地域センターで。¥入会金2,000円・月4,500円。問ラウレア・伊木☎080（5674）6071

◆ダンス　毎週火曜日午後7時30分～9時30分・土曜日午後2時30分～4時、角筈地域センターで。ジャズ・モダン・バレエを取り入れた創作ダンス。¥1回1,000円。問MJクラブ・松岡☎090（3597）9740

◆気功太極拳　毎週金曜日午前9時30分～11時、新宿スポーツセンターで。気功を取り入れた太極拳。¥1回850円。問気功太極拳教室・矢田☎0422（27）6570

◆生け花・茶の湯　生け花…月2回、茶の湯…月1回、土曜日または日曜日午後1時～5時、若松地域センターで。¥生け花月2,000円、茶の湯月1,500円。花代・水屋料は別途。問若葉の会・井口☎（3565）2378

◆かな書道　毛筆…月1回第1火曜日午後2時～4時、毛筆またはペン…月2回第1・第3火曜日午後2時～4時、西早稲田ふれあいプラザで。中高年の初心者歓迎。¥月1回1,200円・月2回2,400円。問プラザ書の会・宮井☎（3207）6816

◆陶芸＆デッサン　毎週木曜日午後6時30分～9時15分、住吉町社会教育会館で。初心者歓迎。講師の指導。¥入会金3,000円・月3,500円。問午後3時以降にアートライフ・小島☎（3389）7927

2月・3月の区民保養施設

●20年2月1日(金)～3月31日(月)宿泊分

区民保養所（箱根つつじ荘・箱根あじさい荘）
区民健康村（グリーンヒル八ヶ岳）

●受付窓口

近畿日本ツーリスト㈱新宿区役所内営業所（第1分庁舎地下2階）

【専用電話】☎（5273）3881

【受付日時】月～金曜日（祝日等を除く）午前9時～午後5時

※土・日曜日、祝日および受付時間外は左記の支店・営業所で受け付けます（営業日・営業時間は直接お問い合わせください）。

▼新宿支店☎（3354）0353

▼新宿ルミネエスト店☎（3358）0461

▼飯田橋駅前営業所☎（3269）3711

●抽選申込資格

区内在住の方

●抽選申込方法・受付期間

専用往復はがき…11月26日(月)～12月10日(月)（必着）

専用往復はがきに必要事項を記入し、往信・返信はがきの両方に必ず切手をはって、受付期間内に申し込んでください。専用往復はがきは、受付窓口・特別出張所で配布しています。1回の抽選に1グループ各施設1枚限り有効です。

※次のようなはがきは無効です。無効の場合は「落選者優先受付」に参加できません。

▼往信・返信はがきに切手をはっていないもの

▼申込受付期間以外に到着したもの

▼同施設に同名義で2枚以上申し込んだもの

▼専用はがき以外のもの

▼必要事項に記入漏れがあるもの

●施設の休館日等

◆箱根つつじ荘は、20年3月下旬まで工事休館中です。営業再開後の申し込み方法は、後日、「広報しんじゅく」でお知らせします。

◆箱根あじさい荘は閉館のため、3月24日(月)以降は利用できません。3月23日(日)が最終宿泊日となります。

◆グリーンヒル八ヶ岳…3月5日(水)・6日(木)は休館。バーデハウス（プール）は工事のため2月12日(火)～22日(金)は利用できません。

●抽選結果

当落にかかわらず、返信はがきで抽選結果をお知らせします。12月26日(水)までに結果通知が届かない場合は、近畿日本ツーリスト㈱新宿区役所内営業所までお問い合わせください。

※予約の権利譲渡はできません。

※抽選で当選した方は、区民以外の方への代表者変更はできません。

●2月分・3月分空き室申し込み

抽選後の空き室は、「落選者」「区民（当選者を含む）」「一般」の順に予約を受け付けます。受付開始日は次のとおりです。

▼落選者優先受付…1月7日(月)から

▼区民優先受付…1月10日(木)から

▼一般受付…1月15日(火)から

※落選者優先受付には、落選はがきが必要です。受付開始日から先着順で受け付けますので、落選はがきをお持ちの上、受付窓口においでください。

※空き室情報は、受付窓口・特別出張所で確認できるほか、近畿日本ツーリスト㈱新宿支店のホームページ（HP http://www.knt.co.jp/shinjuku/）でもご覧いただけます（トップページの右上をクリック）。

●施設利用当日

受付窓口で発行する予約案内書を、利用当日現地にお持ちください。抽選で予約が確定した方は、結果通知（当選はがき）が予約案内書になります。

●利用料金の支払い

料金は、利用当日現地でお支払いいただくか、事前に銀行振り込みをしてください。

※利用料金には、各種割引制度があります。

※箱根あじさい荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行しています。予約案内書をお持ちの上、受付窓口においでください。

【問合せ】**文化国際課文化国際係**（本庁舎1階）☎（5273）3504へ。