10月・11月の区民保養施設

●10月1日㈭～11月30日㈪宿泊分
中強羅区民保養所（箱根つつじ荘）
区民健康村（グリーンヒル八ヶ岳）

【問合せ】生涯学習コミュニティ課コミュニティ推進係（本庁舎1階）☎（5273）4127へ。

受付窓口の委託業者が日通旅行ビジネスサービスから、日本通運㈱東京旅行支店に変わりました。受付場所・電話番号は変わりません。

●受付窓口
日本通運㈱東京旅行支店新宿区役所内営業所（区役所第1分庁舎地下2階）
【受付専用電話】☎（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、祝日等は日本通運㈱東京旅行支店☎（6826）7474（午前10時～午後6時）へ。

●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…7月27日㈪～8月10日㈪（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。1回の抽選で1グループに付き各施設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、▼同じ施設に同じ名義で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

●休館日
◆箱根つつじ荘…10月21日㈬・11月18日㈬
◆グリーンヒル八ヶ岳…10月20日㈫～22日㈭、11月29日㈰・30日㈪

●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。8月28日㈮までに結果通知が届かない場合は、受付窓口へ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。

●10月分・11月分の空き室申し込み
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…9月1日㈫から、▼区民優先受付…9月7日㈪から、▼一般受付…9月10日㈭から
※落選者優先受付は、受付開始日から先着順で受け付けます。落選はがきをお持ちの上、受付窓口においでください。
※受付初日からしばらくの間は受付窓口・電話とも大変混雑します。ご了承ください。
※空き室情報は、受付窓口・特別出張所で確認できるほか、日本通運㈱東京旅行支店ホームページ（HP http://www.nbs-tokyo.co.jp）でもご覧いただけます。

●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。
※箱根つつじ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。

新宿発グリーンヒル八ヶ岳直行便
山梨・信州の秋満喫　観光バスツアー

ツアー（2泊3日）の申し込みには、事前にグリーンヒル八ヶ岳の宿泊予約が必要です。抽選申し込みの参考にしてください。
【日程・コース】▼10月14日㈬～16日㈮…木曽路・日本三奇橋猿橋、▼11月11日㈬～13日㈮…通仙峡・ミニウオーク・松本市内観光
【問合せ】グリーンヒル八ヶ岳☎0551（32）7011へ。ホームページ（HP http://www.kenkoumura.jp/）でもご案内しています。

ヴィレッジ女神湖　観光バスのご利用を

(1)9月の運行スケジュール
【日程・コース】左表のとおり
【経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖（長野県立科町）

(2)グリーンヒル八ヶ岳&女神湖周遊コース
【日程・コース】①10月5日㈪～7日㈬…小布施ほか、②11月5日㈭～7日㈯…高遠城址公園ほか
【経路】新宿駅西口～観光地～グリーンヒル八ヶ岳（山梨県北杜市）・ヴィレッジ女神湖（各1泊。2泊3日）

……〈以下共通〉……
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【申込み】(1)は出発日の2か月前から、(2)の①は8月5日㈬から、②は9月5日㈯から、あんしん宿予約センター☎（3263）1415（午前10時～午後6時。土・日曜日、祝日等も営業）へ。宿泊施設の予約も申し込み時に受け付けします。(2)のツアーに限り、グリーンヒル八ヶ岳の事前の宿泊予約は必要ありません。料金等詳しくは、あんしん宿予約センターへお問い合わせください。
【問合せ】▼ヴィレッジ女神湖…教育政策課地域家庭教育係（本庁舎4階）☎（5273）3147、▼グリーンヒル八ヶ岳…生涯学習コミュニティ課コミュニティ推進係（本庁舎1階）☎（5273）4127へ。

コース	日程
迫力の観光放水～黒部ダム観光コース（2泊3日）	9月5日㈯～7日㈪ 9月30日㈬～10月2日㈮
標高1900mを歩こう！～秋の車山ウオーキング（1泊2日）	9月12日㈯～13日㈰ 9月17日㈭～18日㈮
のんびりランチとショッピング～小布施観光コース（1泊2日）	9月14日㈪～15日㈫ 9月28日㈪～29日㈫
秋の連休を女神湖で～東信州コース	9月19日㈯～21日㈷（2泊3日） 9月22日㈭～23日㈷（1泊2日）
情緒ある町並み～木曽・伊那周遊コース（2泊3日）	9月25日㈮～27日㈰

しんじゅく情報局

四谷ひろば　パソコン教室

【日時・コース】▼Aコース「はじめてのパソコン」…9月4日～25日の金曜日、午後2時～4時、▼Bコース「はじめてのインターネットと電子メール」…9月2日～23日の水曜日、午前10時～12時、▼Cコース「ワード入門」…9月8日～29日の火曜日、午後2時～4時、いずれも全4回
【会場】四谷ひろば（四谷4－20）
【対象】Aコースはパソコンが初めての方、B・Cコースはパソコンでの日本語入力に慣れている方
【費用】各コース5千円。ほかにテキスト代としてA・Bコースは千円、Cコースは500円
【申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか開催月（9月）・コース（A～Cの別）を記入し、8月15日（必着）までに四谷ひろば「パソコン教室」係（〒160・0004四谷4－20）へ。応募者多数の場合は抽選。申込者が4名に満たない場合は中止します。
【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村☎090（5195）9153（午後5時～10時）へ。

落合サマーフェスタ

●水再生センターで楽しく遊ぼう
【日時】8月7日㈮午前10時～午後3時（小雨実施）
【内容】センター見学・ミニSL・苗木プレゼントほか
【費用】無料
【会場・問合せ】東京都下水道局落合水再生センター（上落合1－2－40）☎（3366）6964へ。

GTF御苑　夏の音祭りに招待

【日時】8月29日㈯午後6時30分から
【会場】新宿御苑（内藤町11）
【対象】区内在住・在勤の方、50組100名
【出演】渡辺貞夫グループと子どもたち、大橋純子、鳥山雄司、やなわらばー
※区内小・中学校の演奏もあります。
【共催】新宿区
【主催・申込み】はがきに記載例（2面参照）のほか同伴者氏名（1名）を記入し、8月7日（必着）までにGTF実行委員会事務局（〒102・0083千代田区麹町2－12－6、ミツリ麹町ビル3階）☎（3222）6264へ。応募者多数の場合は抽選。一般入場料は3千円（区内在住・在勤の方は2千円、中学生以下は無料）。

心の唄'09「沖縄・共に生きる」に招待

【日時】9月22日㈫午後3時から（午後2時10分からプレイベント囲碁入門講座）
【会場】新宿文化センター（新宿6－14－1）
【対象】区内在住の方、50組100名
【内容】コンサート（ギター弾き語り・木谷正道、三線・神谷幸裕ほか）、ゲストトーク（知念かおり・囲碁棋士、小森谷君江・みきフレンド）
【後援】新宿区
【申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか同伴者氏名（1名）を記入し、8月29日（必着）までに区耐震補強推進協議会（〒169・0051西早稲田1－9－13－505）☎（3200）4673へ。応募者多数の場合は抽選。一般入場料は2千円（障害のある方、小・中学生は千円）。

◆新型インフルエンザ相談窓口◆

症状がある場合、マスクをして一般医療機関で受診してください
医療機関が分からない場合などは
▶新宿区新型インフルエンザ相談センター☎（5273）3836
平日（午前9時～午後5時）
▶東京都新型インフルエンザ相談センター☎（5320）4509
平日夜間（午後5時～翌日午前9時）土・日曜日、祝日（24時間対応）
一般的な相談は
▶新宿区保健所保健予防課☎（5273）3862
▶牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センター　平日（午前8時30分～午後5時15分）

うつ専門相談のご利用を

うつ病は誰でもかかる可能性のある病気で、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、ご相談ください。月に1回、保健センターで専門医が相談をお受けしています。
【日時・会場】▼8月12日㈬午後1時30分～3時30分…四谷、▼9月7日㈪…西新宿、▼10月14日㈬…落合、▼11月10日㈫…牛込の各保健センター（時間は午後で会場により異なります）。9月以降の日時は、「広報しんじゅく」毎月25日号7面「保健だより」でお知らせします。
【対象】区内在住の方、家族の方
【申込み】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」の相談をお受けしています。

お子さんの歯の健康をチェック

歯と口の健康チェック、歯の質を強くするためのフッ化物塗布を、区の指定歯科医療機関で年2回無料で実施しています。

●21年度に対象となる方
平成15年4月2日～19年4月1日生まれの方。受診には、区が発行する「フッ化物塗布受診票」が必要です。対象の方にはお送りしています。お手元にない方は、健康推進課へお問い合わせください。

●区の指定歯科医療機関の追加
▼都立心身障害者口腔保健センター（神楽河岸1－1、セントラルプラザ8階・9階）☎（3235）1141、▼全国療育相談センター（西早稲田2－2－8）☎（3203）1211でも受診できるようになりました。事前に医療機関に予約してください。
【問合せ】健康推進課健康事業係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。