保健

費用の記載のないものは無料

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

日曜健康診査・がん検診（第3回・第4回）

日曜日に、健康診査と各種がん検診（希望する方）を同時に受診できます（日曜総合健診）。

【日時】▼第3回…10月25日㈰、▼第4回…11月8日㈰、いずれも午前8時30分から受け付け

※健康診査の受診を希望する40歳以上（昭和45年3月31日以前の生まれ）の方は、お手元に健診票を用意して予約してください。お持ちでない方は、電話で健康推進課健診係☎（5273）4207へ請求してください。

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上（40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方）、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、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）

【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・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。65歳以上の方は、胸部X線撮影あり

【費用】▼健康診査…無料、▼胃・大腸がん検診…2千400円、▼肺がん検診…千200円、▼前立腺がん検診…200円、▼骨粗しょう症検診…300円。肝炎ウイルス検査は原則として有料（これまでに受けたことのない方は無料）

【会場・申込み】▼第3回は9月25日㈮、▼第4回は10月8日㈭から受け付け。いずれも午前9時から電話で**区民健康センター**（新宿7―26―4）☎（3208）2222へ。先着順。

地域活動歯科衛生士研修会

●笑い上手は幸せ上手

【日時】9月28日㈪午後1時30分～4時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室（新宿5―18―21）

【対象】区内在住・在勤で歯科衛生士の免許をお持ちの方

【内容】健康教育に役立つ講座と笑み筋体操実習（小野彰子／ネオ・ルネッサンス代表）。ボランティア歯科衛生士による保育園での歯科健康教育活動も紹介

【申込み】電話で9月25日㈮までに**健康推進課健康企画係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3494へ。

専門医による物忘れ相談

【日時】9月29日㈫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**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

女性のための健康講座（2日制）

●からだとこころのセルフケア

【日時・内容】▼①9月30日㈬午後1時30分～3時30分…講義と簡単な運動「女性のヘルスデザインとエクササイズ」（NPO法人メノポーズを考える会・更年期相談対話士）、▼②10月9日㈮午後2時～4時…講義と質疑応答「乳がんの最新知識と自己検診法」（平田勝・JR東京総合病院乳腺外科部長、保健師）

【対象】区内在住・在勤の女性の方、30名

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

乳児ホームケア講座

●はじめての風邪、どうしよう

【日時】10月1日㈭午後1時30分～3時

【対象】区内在住で1歳未満の子どもの保護者の方（親子で参加）、初めて出産をする方、30名

【内容】発熱・嘔吐（おうと）・下痢・発疹（ほっしん）などの症状に応じた対処法とインフルエンザ対策（前田由美・聖母病院小児科医師）

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。保育担当のサポートあり。

骨粗しょう症予防検診

【日時】▼10月1日㈭・15日㈭…落合、▼9日㈮・23日㈮…四谷、▼13日㈫・27日㈫…牛込、▼14日㈬・28日㈬…西新宿の各保健センター。いずれも午前9時～10時に受け付け

【対象】区内在住の20歳以上の方（1年度に1回。医療機関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、保健・栄養相談

【費用】300円

【会場・申込み】電話で**各保健センター**へ。先着順。予約制。

育児講演会

【日時】10月8日㈭午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住で1歳～3歳の子どもの保護者の方、25名

【内容】「前向き子育て理論～駄々こねにどう対処する」（加藤則子・国立保健医療科学院小児科医師）

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。託児あり（先着15名）。

統合失調症家族教室（5日制）

【日時・内容】▼①10月16日㈮…統合失調症の理解（三浦勇太・新宿東メンタルクリニック医師）、▼②23日㈮…気持ちを受け止める～積極的傾聴とは（三浦勇太）、▼③30日㈮…家族の接し方（高森信子・SSTリーダー）、▼④11月6日㈮…当事者からのメッセージ（石山勲・セルフヘルプグループみつば会）、▼⑤13日㈮…家族の立場からのメッセージ（家族会の方）、①②は午前10時～12時、③は午後1時30分～4時30分、④⑤は午後1時30分～3時30分

【会場】西新宿保健センター

【対象】区内在住・在勤で、最近5年くらいに統合失調症と診断された方の家族で初めて参加する方、20名

【申込み】電話で**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

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】10月17日㈯午後1時30分～4時

【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。

知っておきたい！赤ちゃんに多い病気への対応と安心子育て

【日時】10月22日㈭午後2時～4時

【対象】区内在住で1歳未満の子どもの保護者の方、25名

【内容】医師の話「乳児の病気や気になる症状への対応」

【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

結核は現代の病気です

9月24日～30日は結核予防週間

結核についての心配や疑問がある方は、お問い合わせください。結核について詳しくは、「広報しんじゅく」後号でお知らせする予定です。

【問合せ】**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。

催し・講座

UTCオン・ステージ

●牛込箪笥地域センター登録団体発表会

【日時】9月27日㈰午前10時から

【内容】歌と踊りを中心としたステージ

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、牛込箪笥区民ホール（箪笥町15）へ。車いす席もあります。

【問合せ】**同地域センター**☎（3260）3677へ。

市民とNPOの交流サロン

●NPO法人市民の芸術活動推進委員会の活動を紹介

【日時】9月29日㈫午後7時～9時

【会場】神楽坂通り商店会事務所（神楽坂3―2、東新神楽坂エミネンス6階）

【内容】四谷ひろばでCCAAアートプラザを運営している同法人の活動を、紙コップで動くおもちゃ作りの実演を通して紹介

【費用】千円（資料代等）

【主催・申込み】電話で**新宿NPOネットワーク協議会事務局・山下**☎（5206）6527（平日午前11時～午後6時）へ。先着20名。

若松ふれあいまつり

【日時】10月4日㈰午前10時～午後4時

※10月3日㈯午後5時から前夜祭（コンサート）あり

【内容】タイムカプセル開封式・阿波踊り・エコレンジャーショー・なりきり写真館・高齢者擬似体験・絵や写真等の展示・縁日・喫茶・お茶会ほか（一部有料）

【会場・問合せ】**若松地域センター**（若松町12―6）☎（3209）6030へ。

料理教室「秋の西洋薬膳」

●おいしい・簡単・かぜ予防に

【日時】10月24日㈯午前11時～午後2時

【対象】区内在住・在勤の方、24名

【講師】間野実花（料理研究家）

【費用】千円

【会場・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のとおり記入し、9月30日（必着）までに**角筈地域センター**（〒160・0023西新宿4―33―7）☎（3377）1373へ。応募者多数の場合は抽選。

しんじゅく情報局

成年後見無料相談会

【日時】9月21日㈷午前10時～午後4時

【会場】司法書士会館（本塩町9）

【申込み】電話で**成年後見センター・リーガルサポート東京支部**☎（3353）8191（午前9時30分～12時・午後1時～5時）へ。当日は、電話相談☎（3354）8363も実施します。

戸山公園野外コンサート

【日時】9月26日㈯午後0時30分～3時30分

【出演】戸山小学校吹奏楽部・戸山高校ブラスバンド部ほか

【後援】新宿区

【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場（大久保3―5）へ。雨天の場合は戸山小学校（百人町2―1―38）で実施

【主催・問合せ】電話で**新宿・子供ネットワーク・川端**☎（3208）0416（午後8時以降）へ。スタッフ・出演者も募集しています。

四谷ひろば CCAA竹工芸教室

●本物の竹かごを編んでみませんか？

【日時】10月～22年3月の第2日曜日午後1時～5時、全6回

【会場】CCAAアートプラザ（四谷4―20、四谷ひろば内）

【費用】CCAA「竹工芸を愛する人々の会」入会金2千円、受講料千500円（6回分）、教材費（1作品につき）千500円～3千円

【申込み】電話かファックスまたは電子メール（記載例（2面参照）のとおり記入）で、9月30日㈬までに**同会・高宮**☎・FAX（781）4707・EM junyoshi@dream.comへ。先着5名。

高齢者のための「あきらめないパソコン教室」

●入門クラス

【日時】10月21日～11月25日の水曜日、午前10時～12時、全6回

【費用】7千900円

【会場・申込み】電話で午前10時～午後5時に**NPO法人テラ・ガーデン新宿**（百人町3―1―6）☎（5389）7266へ。先着10名。

国立感染症研究所一般公開

【日時】10月3日㈯午後0時～6時

【内容】講演「新型インフルエンザの現状と将来への備え」・手洗い体験コーナーほか

【会場・問合せ】**同研究所**（戸山1―23―1）☎（5285）1111へ。