無料健康診査の受診を

新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、区が無料で健康診査を実施しています。12月31日㈭までに受診しましょう。やむを得ず1月以降の受診になる場合は、健診係へお問い合わせください。

●ご案内センターを設置します

予約方法が分からないときや健康診査票がお手元にないときは、**新宿区役所健康診査ご案内センター☎**（5273）3584（12月25日㈮までの平日午前9時～午後5時）へお問い合わせください。

●ご案内はがきを送付します

20年5月1日～21年6月30日現在で健康診査を受診していない40歳～69歳の方へ、健康診査のご案内を、はがきで順次お送りします。

【問合せ】**健康推進課健診係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）4207へ。

◆ 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
☎0570（03）1203（平日午後5時～翌日午前9時、土・日曜日と祝日は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）

保健

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

専門医による物忘れ相談

【日時】10月27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。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼11月5日㈭・19日㈭…落合、▼11日㈬・25日㈬…西新宿、▼13日㈮・27日㈮…四谷、▼17日㈫…牛込の各保健センター。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（かかと・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。

協働事業提案制度実施事業 うつ病からの就労支援

うつ病で休職・退職し、職場復帰を希望している方を対象に実施します。

①講演会

【日時】11月16日㈪午後2時～4時

【会場】区役所第2分庁舎3階会議室・第2分庁舎分館1階会議室（新宿5―18―21）

【対象】区内在住・在勤でうつ病の方と家族の方ほか、50名程度

【内容】「うつ病をもちながら、上手に復職するポイント」（緒方一子・臨床心理士）

②リワーク講座（全5回）

【日時】11月18日㈬・24日㈫・26日㈭・30日㈪、12月7日㈪、いずれも午後1時30分～4時

【会場】区役所第2分庁舎3階会議室・第2分庁舎分館1階会議室（新宿5―18―21）

【対象】区内在住・在勤でうつ病のため休職中で職場復帰を希望している方・求職中の方、20名程度

【内容】少人数のグループワーク「自分と仕事の関係や復職の準備等を一緒に考えよう」

……〈以下共通〉……

【費用】無料

【申込み】①は当日直接、会場へ。②は所定の申込書を郵送・ファックスで、11月13日（必着）までに**NPO法人ストローク会**（〒169・0075高田馬場4―23―13）☎（3362）4170・FAX（3362）9377へ。先着順。申込書は保健予防課（第2分庁舎分館1階）・保健センターで配布するほか、同会ホームページ（HP http://www.stroke.jp/utu/index.html）から取り出せます。また、希望の方には郵送します。

※保健センターでは、精神科医師による精神保健相談や、うつ専門相談を実施しています（予約制）。

パーキンソン病講演会

【日時】11月2日㈪午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤でパーキンソン病の方、家族の方、50名

【内容】「パーキンソン病とリハビリテーション」（林明人・順天堂大学医学部附属浦安病院リハビリテーション科教授）

【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

料理力アップ講座

●脳と骨にカツ！

【日時・内容】調理と試食、講話。▼11月6日㈮…食事でつくる認知症に強い脳、▼13日㈮…食事でつくる骨粗しょう症に強い骨、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住の方、各日20名

【費用】無料

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。

在宅支援者のためのリハビリ講座

【日時】11月6日㈮午後5時30分～7時

【対象】介護保険・介護予防業務に携わる方（ケアマネジャー・訪問看護師・ヘルパー等）、25名

【内容】安全で負担の少ない起居・移動等の介護法、在宅ですぐに使える体操指導等（昇寛／理学療法士・国際医療福祉大学准教授）

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。

もぐもぐごっくん講習会

●これで安心！ お口の発育まるわかり

【日時】11月10日㈫午後1時30分～3時

【対象】区内在住で乳幼児の保護者の方ほか、30名

【内容】授乳期から一人でスプーンを使って食べるまでの機能発達（かみ方・飲み込み方）（冨田かをり・昭和大学歯学部口腔衛生学教室歯科医師）

【費用】無料

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順（託児あり）。

スポーツ

マタニティセミナー

●助産師と一緒に マタニティエクササイズ

【日時】11月18日㈬午後1時30分～3時30分

【対象】妊娠14週以降で妊娠経過に問題のない方、20名

【内容】ストレッチを中心としたゆるやかな運動と話

【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

新宿レクリエーションまつり

【日時】10月25日㈰午前10時30分～午後3時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【内容】ニュースポーツ体験（ショートテニス・スポーツチャンバラ・ダーツほか）、手作り工作（折り紙・ちぎり絵・バルーン・ステンドグラス）ほか

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）へ。

【主催・問合せ】**NPO法人新宿区レクリエーション協会・金子☎**（3565）0120へ。

硬式テニス教室・大会

①テニス教室

【日時】11月7日㈯・8日㈰・14日㈯・15日㈰・22日㈰・28日㈯、午後1時30分～3時30分、全6回

【会場】大久保スポーツプラザ（大久保3―7―42）

【対象】区内在住・在勤の18歳以上で初心者～中級程度の方、35名

【費用】5千円（保険料を含む）

②ダブルス大会

【日時】11月21日㈯午前9時～午後4時

【会場】有明テニスの森公園（江東区有明2―2）

【対象】区内在住・在勤の18歳以上の方（学連登録者を除く）、男女各32組

【費用】4千円

【持ち物】ボール2個

……〈以下共通〉……

【主催・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のとおり記入し、①は10月25日、②は11月5日（必着）までに**区硬式庭球連盟・古山寛**（〒162・0041早稲田鶴巻町535）☎（3202）5876へ。応募者多数の場合は抽選。

しんじゅく情報局

無料法律相談会

●日弁連創立60周年記念

【日時】10月24日㈯午前10時～午後1時（相談は1人45分）

【会場】弁護士会法律相談センター（四谷1―4、四谷駅前ビル2階）・新宿法律相談センター（新宿3―1―22、NSOビル6階）

【主催】東京弁護士会、第一東京弁護士会、第二東京弁護士会

【申込み】10月23日㈮午前10時～午後4時に電話で**東京弁護士会☎**（5512）0481へ。

都市交通調査にご協力を

都市交通の特性や変化を把握するため、国土交通省が交通実態調査を実施します。ご協力をお願いします。

【調査方法】区内の無作為に抽出したご家庭に、11月ころまでに調査票を郵送します。

【問合せ】**同省調査実施本部☎**0120（358）830へ。

しんじゅくアジアの祭

【日時】10月24日㈯午後1時～7時

【会場】都立戸山公園やくどうの広場（大久保3―5）

【内容】起震車体験、防災用品の展示、アジアの民族舞踊、河内音頭ほか

【共催】新宿区

【主催・問合せ】**共住懇・アジアの祭実行委員会☎**（3205）7871へ。

これからの家づくりセミナー

【日時】11月4日㈬午後1時30分～4時30分

【会場】都庁都民ホール（西新宿2―8―1、都議会議事堂1階）

【内容】講演「住宅履歴情報のある家があたりまえになるって本当？」（齊藤広子・明海大学教授）ほか

【費用】無料

【申込み】電話または所定の申込書を郵送・ファックスで、10月30日（必着）までに**東京都都市整備局民間住宅課**（〒163・8001西新宿2―8―1）☎（5320）5011・FAX（5388）1481へ。先着250名。申込書は同課で配布するほか、同局のホームページ（HP http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/）から取り出せます。

ADL体操で元気になる集い

●NPO活動資金助成事業

【日時】10月23日㈮午後2時～4時

【会場】新宿けやき園（百人町4―5―1）

【内容】高齢者の方の自立を促す体や心に配慮した体操と茶話会

【費用】300円

【申込み】電話で10月22日㈭までに**NPO法人東京山の手まごころサービス☎**（3205）6813へ。先着30名。