ヴィレッジ女神湖（長野県立科町）★年末年始の利用抽選★★秋のバスツアー★

【受付窓口】日本通運㈱東京旅行支店新宿区役所内営業所（第1分庁舎地下2階）☎（5273）3881
【営業時間】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☎（3573）8350（午前10時～午後6時）へ。

★年末年始の利用抽選

【利用期間】12月20日㈭～25年1月5日㈯
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【宿泊日数】3泊4日以内（1グループ5室以内）
【受付期間】9月25日㈫まで（必着）
【申込み方法】受付窓口・特別出張所で配布している専用往復はがきで申し込んでください。利用抽選申込書欄と返信あて先を記入し、往信・返信とも切手を貼ってください。はがきは1グループ1枚限り有効。重複申し込みや受付期間以外の申し込みは無効です。
【抽選結果】当落にかかわらず通知します。10月7日㈰までに通知がない場合は、受付窓口にお問い合わせください。
【当選した方】利用申請書（抽選結果通知書の下の欄）を記入し、10月14日㈰までに受付窓口へ。期限までに利用申請書の提出がない場合は、当選（予約）は取り消しとなります。
※抽選後の空き室は、通常どおり「利用日の2か月前の同じ日」から「利用日の2日前」まで、受付窓口で予約を受け付けます。

★10月～11月のバスツアー

【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎（3263）1415（午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等も営業）へ。

ヴィレッジ女神湖の宿泊・往復バス・観光がセットになっています。出発日の2か月前の同日から、宿泊予約も含め、バス受付窓口で受け付けます。料金等詳しくは、バス受付窓口へお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖のホームページ（URL http://www.megamiko.jp/）でもご案内しています。
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖
【コース・日程】▼奈良井宿と蔵のまち須坂・新栗の小布施…10月15日㈪～17日㈬（2泊3日）
▼ろくろ陶芸体験と信州の鎌倉塩田・別所…10月18日㈭～19日㈮（1泊2日）
▼安曇野周遊と軽井沢の紅葉…10月20日㈯～21日㈰（1泊2日）
▼上田城けやき並木紅葉まつりと五輪久保リンゴ狩り…11月10日㈯～11日㈰（1泊2日）
【区の担当課】教育支援課教育活動支援係☎（3232）1058

新宿NPOネットワーク協議会から

同協議会は、区内に活動の本拠がある社会貢献活動団体、区内で活動するNPO・地域団体等のネットワークづくりを目的に設立され、24年9月1日現在、39団体が加入しています。

多様化する地域の課題を解決するため、団体同士が連携し、情報交換・情報共有しているほか、区内NPOの活動紹介や地域コミュニティの活性化事業などに取り組んでいます。
【問合せ】同協議会・山下（NPO法人粋なまちづくり倶楽部内）☎（5206）6527（月～金曜日（祝日等を除く）午前11時～午後6時）・FAX（5206）6528・EM hiroba@s-nponet.netへ。

市民とNPOの交流サロン

【日時】9月24日㈪午後7時～9時
【会場】高齢者福祉施設・神楽坂（矢来町104）
【内容】色彩や芸術を取り入れた心理療法「カラーセラピー」「アートセラピー」を活用した講演会の開催、カウンセラーの育成、認定資格の発行等を行うNPO法人日本カラーアートセラピー協会の活動を紹介
【費用】千円（資料代等）
【申込み】電話かファックス・電子メール（記載例（2面参照）のとおり記入）で同協議会へ。先着20名。

神楽坂・坂上サロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂（矢来町104）内に開設しています。サロンの利用は無料で予約は不要ですが、初回に利用登録をしてください。イベントは有料・予約制です。
【開設日時】火曜日午前10時30分～午後1時30分。第1火曜日（10月は2日）正午～午後1時30分には、高齢者総合相談センターの無料出張相談があります。

●10月のイベント

【日程・内容】▼①アロマケアハンドトリートメント…2日㈫、▼②パソコンサロン…9日㈫・23日㈫、▼③音楽療法で脳と心の健康づくり…9日㈫、▼④ADL体操…23日㈫、▼⑤健康麻雀（体験）…毎週火曜日、▼⑥健康麻雀（初心者）…16日～11月13日の火曜日（全5回）
【時間】▼①③④は午前10時45分から各1時間程度、▼②は午前11時から・正午から各1時間程度、▼⑤は午前11時から・午後1時から各2時間程度、▼⑥は午前11時～午後1時
【費用】▼①～⑤は各500円、▼⑥は7千500円（5回分。別に資料代500円程度）
【後援】新宿区
【申込み】電話かファックス・電子メール（記載例（2面参照）のとおり記入）で同協議会へ。①②は各日6名、③④は各20名、⑤は各日12名、⑥は4名（全回出席できる方を優先）。いずれも先着順。

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)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

認知症・もの忘れ相談

【日時】9月25日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】専門医の個別相談（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。

統合失調症家族教室

●家族が「統合失調症」と診断された方のために

【日時・内容】▼10月15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院長）、▼10月22日㈪…家族の接し方（基礎編）～本人の気持ちを知るために（高森信子・SSTリーダー）、▼10月29日㈪…家族の接し方（実践編）～今日からできる実践法（高森信子）、▼11月5日㈪…本人を支える制度～社会資源の紹介と利用者の話（区職員ほか）、▼11月12日㈪…家族の立場からのメッセージ（家族会の方）、いずれも午後2時～4時、全5回
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住で統合失調症と診断された方の家族で、原則として全回参加できる方、25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。応募者多数の場合は、初めて参加する方を優先します。

呼吸器講演会

【日時・内容】▼10月15日㈪・11月19日㈪…ぜん息症状の上手な表現・評価の方法（講師は放生雅章・国立国際医療研究センター病院呼吸器内科医師）、▼10月29日㈪…呼吸器に良い食事（講師は劉梅・薬日本堂漢方スクール専任講師）、▼11月15日㈭…呼吸機能を高める気功（講師は談衛東・南寧武学研究所気功太極拳講師）、時間はいずれも午後2時～4時
【会場】若松地域センター（若松町12－6）
【対象】区内在住で気管支ぜんそく息や肺気しゅ等の呼吸器疾患で療養中の方と家族、各回30名
【申込み】電話で10月5日㈮までに健康推進課公害保健係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。先着順。

女性の健康専門相談

【日時】10月5日㈮午後2時～4時
【対象】区内在住の女性で更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方、5名程度
【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師等の個別相談
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼①10月9日㈫・23日㈫…牛込、▼②10日㈬・31日㈬…西新宿、▼③11日㈭…落合の保健センター、いずれも午前9時～10時に受け付け、▼④19日㈮…四谷ひろば（四谷4－20）、いずれも午前9時30分～11時30分に受け付け
【対象】区内在住で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（かかとの測定・超音波法）、医師の結果説明、保健・栄養相談
【費用】300円
【申込み】電話で①②③は会場の保健センターへ。④は四谷保健センターへ。先着順。

1歳児食事講習会

●離乳食から幼児食へのステップアップ

【日時・会場】▼10月10日㈬…牛込、▼16日㈫…落合の保健センター、いずれも午前11時～午後1時
【対象】区内在住で1歳～1歳6か月ころのお子さんと保護者、各日20組
【内容】離乳完了時期の食事とおやつの話、調理実演と試食（栄養士）、口の発育の話（歯科衛生士）
【持ち物】母子健康手帳、子ども用エプロン
【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。託児あり。

両親学級

●もうすぐお父さんお母さんになる方へ

【日時】10月13日㈯午前9時30分～12時
【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「夫婦の会話は赤ちゃんにとって大切ですよ～先輩パパでもある臨床心理士からのアドバイス」
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着30組。

もぐもぐごっくん講習会

●上手に食べられるようになるためのヒント

【日時】10月17日㈬午前10時30分～12時
【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、25名
【内容】授乳期から1人でスプーンを使って食べるようになるまでの口と食べる機能の発達に応じた食の進め方（冨田かをり・昭和大学歯学部歯科医師）
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順（託児あり・先着20名）。

9月24日～30日は結核予防週間

胸に空洞!?
失恋ですか?
いいえ、結核です。
（結核予防週間標語）

「せきが治らない」「体がだるい」「胸が痛い」など、結核について心配や疑問がある方は、お問い合わせください。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。

万引きを しない させない 見逃さない！　万引きを しない勇気と させない社会