

# 12月1日は 世界エイズデー この機会に検査を

日本のHIV感染者・エイズ患者の報告数は、増加しています。しかし、近年のエイズ治療の進歩は目覚ましく、エイズ発症前に治療を開始することで、普段と変わらない社会生活を送る方も増えています。

早期治療は早期発見から始まります。この機会にエイズを正しく知り、身近なこととして考えてみませんか。検査の日程等、詳しくはお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

## ★新宿区保健所の

### HIV抗体・性感染症検査

HIV抗体、性感染症(梅毒・クラミジア)の検査が受けられます。検査は匿名・無料・予約制です。感染の可能性があった日から60日以上経過してから受けてください。結果は1週間後に口頭でお知らせし、証明書等は発行しません。

【日時】原則として月2回木



|                                      |
|--------------------------------------|
| 牛込保健センター<br>井天町50<br>☎(3260)6231     |
| 四谷保健センター<br>四谷4-17<br>☎(3351)5161    |
| 西新宿保健センター<br>西新宿7-5-8<br>☎(3369)7118 |
| 落合保健センター<br>下落合4-6-7<br>☎(3952)7161  |

## 認知症・もの忘れ相談

【日時】11月27日(火)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。

# エイズや性感染症が心配な方は この機会に検査を

語・ポルトガル語・タイ語

【相談日時】木曜日午後1時～5時(タイ語は新宿区保健所のHIV抗体等検査実施日のみ)

## ★東京都エイズ予防月間

### HIV抗体・性感染症検査

HIV抗体のほか、次の期間に性感染症(梅毒・クラミジア)の検査も受けられます。検査は匿名・無料・予約制です。

【日時】11月16日(金)～12月15日(土)・月～金曜日：午後3時30分～7時、土・日曜日、祝日：午後1時～4時30分

【会場・申込み】電話で東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-8、東京南新宿ビル3階) ☎(3377)0811(月～金曜日は午後3時30分～7時、土・日曜日、祝日は午後1時～4時30分)へ。

【対応言語】英語・スペイン

## 人と猫との調和のとれた まちづくりセミナー

### ●改正動物愛護法と地域ねこ対策

【日時】12月1日(土)午後1時30分～4時30分

【内容】講演とトークセッション(講師は環境省・東京都・区の職員と地域ねこ対策に取り組むボランティア)

【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着80名。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

## 体幹トレーニング講座

### ●姿勢をよくする筋肉の育て方

【日時】11月29日(木)午後2時～4時

【対象】区内在住の方、30名

【内容】姿勢についての講演と

10時に受け付け、▼④21日(金)：四谷ひろば(四谷4-20)、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】▼12月5日(水)：牛込、▼18日(火)：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か月ご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、口の発育の話

【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。

## おじいさま・おばあさま学級

【日時】12月6日(木)午後1時30分～4時30分

【対象】区内在住で、もうすぐお孫さんを迎える方、お孫さんの世話をしている方、20名

【内容】実習「もく浴人形をお風呂に入れよう」、助産師の講演「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30組。

## 骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼①12月4日(火)：18日(火)：牛込、▼②6日(木)：落合、▼③26日(水)：西新宿の保健センター、いずれも午前9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。

## 歯科講演会

●女性のための口から始めるアンチエイジング

【日時】12月10日(月)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の女性、30名

【内容】アンチエイジングの正しい知識と実践(梁洪淵・鶴見大学歯学部附属病院歯科医師)

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

## 知って納得！ 血圧講座

【日時・内容】▼12月10日(月)：高血圧の正しい知識と予防(野田誠・社会保険中央総合病院心臓病センター長)、▼18日(火)：血圧にうれしい話とおいしい話(試食あり)、いずれも午後2時～4時、全2回

【対象】区内在住の方、40名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

## 冬から始める

メタボ脱出大作戦！

【日時・内容】▼①12月12日(水)：講演「動脈硬化を防ぐ血液サラサラ術」(山下毅・三越診療所長)、▼②12月19日(水)：計測、プラン作成、講話「簡単実践！生活・食事のコツ」、▼③25年1月9日～3月13日の水曜日(全10回)：実技「楽しく代謝アップトレーニング」、①②は午後2時～4時、③は午後2時～3時、全12日(①のみの参加もできます)

【会場】①②は落合保健センター、③は元気館(戸山3-18-1)

【対象】①は区内在住の方、40名、②③は区内在住の69歳までで運動制限がない方、30名

【申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

## 低負荷バランス体操教室

●25年1月～3月コース

【日時・コース】▼水曜コース：1月9日～3月27日の水曜日、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかに参加)、▼金曜コース：1月4日～3月22日の金曜日午前9時30分～10時30分

【申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。



## 人形劇ミュージカル

### 「オズの魔法使い」

【日時】12月8日(土)午後2時～4時30分(午後1時30分開場)

【会場】新国立劇場中劇場(渋谷区本町1-11-1)

【費用(全指定席)】▼区民割引／S席5千円・子ども(3歳～中学生)S席2千円、▼一般／S席6千500円・A席5千円・B席4千円、子ども／S席3千500円・A席2千500円(学生割引・S席親子ペア券・S席3名セット券あり)

【後援】新宿区ほか

【主催・問合せ】ヴォイス・ファクトリ ☎(5388)9990へ。

## 争・三弦演奏会に招待

【日時】12月19日(木)午後7時開演(午後6時30分開場)

【会場】紀尾井ホール(千代田区紀尾井町6-5)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

【出演】米川敏子(新宿区名誉区民故米川敏子氏二代目)、米川文子(人間国宝)ほか

【申込み】往復はがきかファックスに記載例(2面参照)のほか希望人数(2名まで)、「広報しんじゅく」を見て申し込み

分。いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合

【内容】高齢者の方の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心のゆっくりした体操

【費用】4千800円(12回分)

【会場・申込み】電話で11月30日(金)までに元気館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291へ。各コース15名。応募者多数の場合は抽選。

の旨を記入し、11月30日(必着)までに米川敏子音楽事務所(〒168-0065杉並区浜田山4-25-5-204) ☎090(4672)7395・09(312)6156へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は当選者のみにお知らせします。

※一般のチケットは5千円。申し込みは電話で同事務所へ。

パソコンで

## 年賀状作り体験

【日時】11月30日(金)午後1時～3時

【対象】区内在住の方、10名

【費用】千円(テキスト代含む)

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

## 朗読とクリスマスの歌を楽しむ会

【日時】12月6日(木)午後1時30分～3時30分

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【対象】区内在住で高齢者の方・障害のある方と家族、50名

【費用】300円

【後援】新宿区

【主催・申込み】電話で11月30日(金)までにNPO法人東京山の手まごころサービス ☎(3205)6813へ。先着順。