



保健

小児科医によるぜん息

予防アレルギー相談

【日時】11月1日(水)午後1時15分～3時

【会場】牛込保健センター(弁天町50)

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談

【申込み】10月17日(火)～26日(木)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

女性のためのロコモセミナー

美しい姿勢を目指す筋力アップ法

【日時】11月14日(火)午前10時～12時

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤・在学の女性、50名

【内容】ロコモティブシンドローム・筋力低下(サルコペニア)対策のための生活習慣チェック、上手な体の動かし方や食材など毎日の生活の中での気付きとポイントを講義と実習で学ぶ(講師は宮原富士子・NPO法人H A P理事長)

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル。動きやすい服装(スカート不可)と靴でおいでください。

【申込み】10月17日(火)から電話で面記入例のとおり記入)で11月1

女性の健康支援センター(四谷保健センター内)☎(3351)5161へ。託児あり。先着順。※体験型健康セミナーに今年度初めて参加する方を優先します。

呼吸器健康相談

【日時】11月7日(火)午後1時15分～3時

【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8)

【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導

【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で11月1

循環器講演会

「ちょっと高い」が始めどき1日分ける血圧管理のコツ

【日時】11月16日(木)午後1時30分～4時

【対象】区内在住の方、30名

【内容】講演「高血圧と心臓病を防ぐコツ」(講師は小林裕・新宿小児クリニック院長)と保健師・栄養士の講話・実習「血圧管理のコツ」

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル。軽い体操をするため、動きやすい服装・靴でおいでください。

【会場・申込み】10月17日(火)から電話で四谷保健センター(三栄町25)☎(3351)5161へ。先着順。

区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆淀橋市場まつり 10月22日(日)午前9時～12時(午前8時30分開場)、淀橋市場(北新宿4)で。野菜・果物の特別販売ほか。☎新宿淀橋市場協会☎(3366)6165

◆すこやかサロン東医 10月28日(土)午前10時～午後4時、東京医科大学第1看護学科棟(新宿6)で。大学祭で看護教員と健康・子育て・介護を語り合う。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎午前9時～午後6時に同大学看護学科・春日☎(3351)6141

◆秋の心の健康講座 10月28日(土)午後6時～8時…社交不安障害、12月2日(土)午後6時～7時30分…認知症、12月9日(土)午後1時30分～3時30分…「べてるの家」。就労センター「街」(中落合1)で。☎各回1,000円。☎当日直接、会場へ。各回先着50名。☎高良興生院・森田療法関連資料保存会・足立☎(3952)9975

◆チャリティー・バザー 10月29日(日)午前10時～午後4時、エステック情報ビル前広場(西新宿1)で。バザーの収益は全国の交通遺児へ贈るクリスマスプレゼントに活用。☎午前10時～午後5時15分にNPO法人交通遺児等を支援する会・田中☎(3461)6534

◆ガールスカウト東京8団バザー 10月29日(日)午前11時～午後2時、成子天神社(西新宿8)で。雨天中止。☎ガールスカウト東京8団・池畑☎(3369)8074

◆ゼロから始める英語多読体験会 10月29日(日)午後1時30分～3時30分、新宿NPO協働推進センターで。絵本で英語を学

ぶ方法。☎無料。☎事前に電話で。先着30名。☎火～金曜日の午後12時～午後10時多読・栗野☎(6279)3973

◆村松真貴子朗読とお話の世界 11月7日(火)午後2時～4時(午後1時30分開場)、牛込算笥区民ホールで。エッセイ・民話の朗読、話し方の講義。☎前売り2,700円・当日3,000円。☎村松真貴子朗読とお話の会・村松☎042(316)8382

◆社交ダンス無料講習会 11月8日(水)午前10時30分～12時、若松地域センターで。基本のステップからパーティーでの踊り方まで。11月15日から毎週水曜日に定期活動あり。☎11月7日(火)までに電話で。☎社交ダンスキャッツ・アイ・安野☎090(1795)1028

◆講演会「自然エネルギーと水素による将来の低炭素社会に向けて」 11月14日(火)午後2時～4時、角筈区民ホールで。講師は水谷英司(トヨタ自動車㈱)。☎無料。☎11月8日(水)までに電話で。先着80名。☎午前10時～午後4時に東京下水道設備協会☎(3346)3051

★サークル紹介・会員募集★

◆ダンス 毎週火曜日午後6時30分～8時30分、戸塚地域センターで。プロの指導あり。経験2年以上の方対象。☎入会金2,000円・月3,000円。☎SDグリーン・アップル・桜井☎090(8500)9769

◆ウクレレ 毎週土曜日午後1時～2時30分、若松地域センターで。ハワイアン・演歌・ポピュラーを弾く。初心者歓迎。☎月3,000円。☎ウクレレ同好会・太田☎(3202)7352

◆洋菓子・和菓子づくり 月1回午前9時～11時30分、西早稲田3丁目。パンの調理もあり。☎1回3,000円程度。☎阿保(あば)☎(5272)3719

◆合唱 毎週木曜日午後1時30分～4時、住吉町生涯学習館で。合唱祭・合唱コンクール等に出演。☎月5,000円。☎午前中に女声合唱団ジューン・エコー・堀内☎(3207)9772

11月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Rows include: 区民相談, 法律相談, 交通事故相談, 行政相談, 人権・身の上相談, 悩みごと相談室, 女性相談, 消費生活相談, 多重債務特別相談, 仕事と家計に関する相談, 若年者就労支援室「あんだんて」, 商工相談, 図書館でのビジネス情報支援相談会, 税務相談, 外国人相談, 福祉サービスに関する法律相談, 成年後見権利擁護相談, 障害者相談窓口.