地域ねこパネル展

区では、野良猫の対策として、「人と猫との調和のとれたまちづくり」事業を進めています。この事業は、野良猫が増えないように去勢不妊手術を実施するなど、飼い主のいない猫を、地域・行政・ボランティアの協働で適正に管理していくものです。

▶昨年のパネル展

【日時】10月29日㈮午後6時～8時
【内容】「人と猫との調和のとれたまちづくり連絡協議会」による地域ねこへの取り組み。区保健所職員とボランティアが相談もお受けします。
【会場・申込み】当日直接、日本YMCA同盟会館（本塩町7）へ。
【問合せ】衛生課管理係（第2分庁舎3階）☎（5273）3148へ。

保健

牛込保健センター
弁天町50
☎(3260)6231

四谷保健センター
本塩町2（仮庁舎）
☎(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

休日診療案内
☎（3208）2222
▶午前9時～午後5時
休日急患テレホンセンター
▶午後5時～10時
休日夜間診療

東京都医療機関案内サービス
ひまわり（24時間自動応答）
☎（5272）0303
HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp

専門医による物忘れ相談

【日時】10月26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。

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2日㈫午後1時30分～3時
【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、30名
【内容】授乳期から1人でスプーンを使って食べられるまでの口の機能の発達（冨田かをり・昭和大学歯学部歯科医師）
【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20名程度）。

講演「正しく知ろう！赤ちゃんの病気・けがへの対応」

【日時】11月4日㈭午後2時～4時
【対象】区内在住で1歳未満のお子さんと保護者、30組
【内容】小児科医の話「病気やけがのとき慌てず対応するために」
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼①11月4日㈭・18日㈭…落合、▼②9日㈫・30日㈫…牛込、▼③10日㈬・24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、▼④26日㈮…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（検診は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は会場の各保健センター、④は四谷保健センターへ。先着順。

女性の健康専門相談

【日時】11月5日㈮午後2時～4時（原則として毎月第1金曜日に開催）
【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。

育児講演会

●イヤイヤ期（反抗期）の育て方
【日時】11月8日㈪午後1時30分～3時
【対象】区内在住で1歳7か月以上3歳未満のお子さんの保護者、20名
【内容】心理士の話「上手に乗り切るイヤイヤ期」
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

初心者男性向けクッキング教室

【日時】11月11日㈭午前10時30分～午後1時30分
【会場】牛込簞笥地域センター（簞笥町15）
【対象】区内在住の男性、16名
【内容】簡単な調理実習（失敗しない味付けのコツほか）と試食
【費用】無料
【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

ドライマウス講演会

●あなたの口乾いていませんか
【日時】11月12日㈮午後2時
【対象】区内在住・在勤・在学者、40名
【内容】虫歯・歯周病・口臭の原因や食べること・飲み込むこと・の障害になっている口腔乾燥症の対処法（斎藤一郎・鶴見大学歯学部附属病院長）
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

両親学級

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ
【日時】11月13日㈯午前9時～12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。

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチの痛み・変形の予防や軽減のために
【日時】11月19日㈮午後1時～3時30分
【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方、家族の方
【内容】体操指導（リウマチ専門の理学療法士）と参加者の交流
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

神経難病療養相談

【日時】11月18日㈭午後1時～4時30分
【対象】パーキンソン病・脊髄（せきずい）小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮（いしゅく）性側索硬化症等と診断されている方、家族の方、5名
【内容】神経内科医による医療・日常生活等の個別相談（村上博彦・戸田中央総合病院脳ドックセンター所長）と理学療法士のリハビリ指導
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。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】11月25日㈭午前11時～午後1時
【対象】1歳～1歳6か月ころのお子さんの保護者、20名
【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
【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15名）。

しんじゅく情報局

築地川・汐留川の河川整備基本方針策定

河川流域の一部が新宿区に該当します。
【閲覧場所・問合せ】東京都建設局河川部計画課（西新宿2－8－1、都庁第2本庁舎22階）☎（5320）5414へ。都建設局ホームページ（HP http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp）でもご覧いただけます。

無料街頭労働相談

【日時】10月27日㈬午後0時～5時
【内容】中小企業で働く方の労働・雇用保険・労使関係ほか
【共催】新宿区
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
【主催・問合せ】東京都労働相談情報センター☎（3265）6110へ。

伝統芸能を鑑賞する集い

●雅楽～悠久の響きを現在に
【日時】11月13日㈯午後4時～6時
【会場】法政大学外濠校舎薩埵（さった）ホール（千代田区富士見2－17－1）
【演目】▼管絃（かんげん）「平調調子（ひょうじょうのちょうし）」「越殿楽（えてんらくのこえ）残楽三返（ざんがくさんぺん）」「陪臚（ばいろ）」、▼舞楽「還城楽（げんじょうらく）（右方）」ほか
【費用】無料
【後援】新宿区・千代田区
【主催・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか希望人数（3名まで）を記入し、10月29日（必着）までに法政大学「伝統芸能を鑑賞する集い」係（〒102－8160千代田区富士見2－17－1）へ。定員780名。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】同大学オレンジネット校友課☎（3264）9808へ。

どんぐりイベント

【日時】10月23日㈯・24日㈰午前10時～午後3時
【内容】どんぐりが題材のパネル展示、スタンプラリー（先着100名に記念品を差し上げます）ほか
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園サービスセンター（大久保3－5－1）へ。
【問合せ】東京都公園協会総務課☎（3232）3038へ。

いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】10月28日㈭午後6時30分～9時15分
【内容】講演「東洋の英知を通じて学ぶ人間関係」（徳山暉純・日産グローバル㈱取締役）とパネルディスカッションほか
【費用】無料
【後援】新宿区
【会場・申込み】当日直接、若松地域センター（若松町12－6）へ。先着50名程度。
【主催・問合せ】児童虐待防止の市民活動団体サークル・ダルメシアン・垣内（かいと）☎090（3342）8562へ。

東京山の手まごころサービスの催し

●NPO活動資金助成事業
①音楽療法のつどい
【日時】10月29日㈮午後1時30分～3時30分
【会場】大久保地域センター（大久保2－12－7）
【内容】懐かしの曲のピアノ演奏と弾き語り
②健康フラダンスを楽しむ会
【日時】11月15日㈪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）
【内容】基本ステップから……〈以下共通〉……
【費用】300円
【申込み】電話で①は10月25日㈪、②は11月10日㈬までにNPO法人東京山の手まごころサービス☎（3205）6813へ。各日先着30名。

（仮称）西新宿子ども園 給食調理業務委託事業者募集

【対象】都内に本社・支店・事業所があり、都内の公立保育園で給食調理の受託実績がある事業者
【申込み】所定の申込書等を、11月5日㈮までに学校運営課幼稚園係（第1分庁舎4階）☎（5273）4047へ郵送（必着）またはお持ちください。募集要領と申込書等は同係で配布。新宿区ホームページでもご案内しています。

振り込め詐欺急増！　電話で「お金を振り込んで」と言われたら 迷わず110番！
振り込め詐欺急増！　電話で「お金を振り込んで」と言われたら 迷わず110番！