

「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」がサインです

見逃していませんか 子どものぜん息

ぜん息になると、空気の通り道である気道が炎症を起こして狭くなり、せきが出たり、呼吸をすると「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などと音が聞こえたりします。

子どものぜん息は、ダニ・花粉などへのアレルギー反応が原因のことが多く、アレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。「もしかしたら…」と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。

ぜん息アレルギー予防相談

12月は8日(木)、1月は24日(月)です。事前に申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・湿疹などの症状があるお子さんと保護者、各日先着10名。相談は1人60分～90分程度

【内容】問診・医師の診察・住まいのダニ対策相談・栄養相談・保健相談

【費用】無料

【問合せ】健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎ (5273)3048へ。

こんな症状が続いたら
かかりつけ医に相談を



◀じくじくして
治りにくい湿疹がある



▶風邪をひいた後、
数日から数週間も
鼻水やせきが続く



◀「ゼロゼロ」や
「ヒューヒュー」の
症状があるのに元気。
夜になると悪化する



▶特定の食物を食べると、
皮膚が赤くなったり
湿疹が出たりする

催し・講座

お昼のサロンコンサート

●ペチカの炎にゆれる
甘い旋律

【日時】12月7日(火)午後0時10分～0時40分

【内容】ロシアの弦楽器バラライカ演奏(清水敬充ほか)

【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター1階プラザ(内藤町87)へ。

【問合せ】四谷地域センター ☎ (3351)3314へ。

芸術サロン

●成瀬巳喜男監督作品上映

【日時】12月11日(土)午後6時30分～8時30分(午後6時15分開場)

【上映作品】「山の音」(主演・原節子)

【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎ (3351)3314へ。

●NPOのための会計講座

【日時】12月15日(水)午後6時30分～8時30分

【会場】牛込簞笥地域センター

●成瀬巳喜男監督作品上映

【日時】12月11日(土)午後6時30分～8時30分(午後6時15分開場)

【上映作品】「山の音」(主演・原節子)

【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター(内藤町87) ☎ (3351)3314へ。

落し世代交流サロン

クリスマス会

【日時】12月18日(土)午後1時～3時

【内容】小型ハープ演奏(ラ・ラミュール)、スコティッシュダンス、的あてゲームほか。お子さんにはプレゼントがあります。

【会場・申込み】当日直接、同サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階) ☎ (3954)2740へ。

●ニューイヤーパーティ

【日時】1月30日(日)午後2時～4時

【会場】角筈区民ホール(西新宿4-33-7)

【出演】石田亜希子(ソプラノ)・小林由佳(メゾソプラノ)・大久保憲(テノール)・渥美史生(バリトン)

【申込み】往復はがきに記載例(2面参照)のほか同伴者氏名(1名まで)を記入し、12月20日(必着)までに角筈地域センター(〒160-0023 西新宿4-33-7) ☎ (3377)1373へ。定員236名。応募者多数の場合は抽選。

自分を地域に生かすお手伝いをします

地域人材塾にご参加を

「何か始めたいけど何が向いているのか分からない」「面白そうなことを探してみたい」方にお勧めです。これまでの経験や技能をワークショップで振り返り、経験談を伺って地域活動への参画方法を探ります。

【日時・内容】▼1月21日(金)：「振り返る・探す」経験や技能の振り返りと四谷ひろば見学、▼28日(金)：「聞いてみる・交流する」地域活動の体験談と意見交換、東京おもちゃ美術館(四谷ひろば内)見学、▼2月4日(金)：「計画する」活動プラン作り、▼18日(金)：「ネットワークを作る」活動プランの発表、いずれも午前10時～午後0時30分(全4回)

【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

【対象】区内在住・在勤の方、30名(託児あり)

【講師】森良・学びと参加をつなぐコーディネーター

【費用】無料

【申込み】はがきかファックス(記載例(2面参照))のほか、年齢と託児希望の有無を記入)で12月24日(必着)までに生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニケーション係(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎ (5273)4127・☎ (5273)3590へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿区シルバー人材センター

〒169-0075 高田馬場1-32-10 ☎ (3209) 3181・☎ (3209) 4288

新規会員の募集

就業を希望する方は、説明会にご参加ください。説明会終了後に入会申し込みを受け付けます(説明会に参加しないと会員登録はできません)。

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

【説明会日時】①12月15日(水)・②1月12日(水)・③1月26日(水)・④3月9日(水) 9時30分から

②は午後1時30分から

【持ち物】▼顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、▼郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、▼住所が分かるもの(健康保険証・運転免許証等)、▼年会費2千円

【会場・申込み】電話で同センターへ。

教室の受講生を募集

センターの会員が講師となり、地域の皆さんに学習の機会を提供しています。

●パソコン教室

【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分。各教室とも全2日

【対象】区内在住・在勤で、(1)はパソコン未経験の方、(2)～(4)は文字入力ができる方、(5)～(10)はキーボード・マウスの操作ができる方、各教室各クラス8名。定員に満たない場合は、区外の方も参加できます。

【費用】(1)は3千500円・(2)～(10)は4千500円(テキスト代を含む)

【会場・申込み】はがきかファックス(記載例(2面参照))のほか教室名(1)～(10)の別、複す。

●手編み教室

【日時】▼①水曜クラス：1月5日～3月23日の水曜日、▼②木曜クラス：1月6日～3月24日の木曜日、▼③金曜クラス：1月7日～3月25日の金曜日(2月11日を除く)と2月14日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分、各全12回

【会場】同センター細工町教室(細工町1-3、細工町高齢者在宅サービスセンター内)

【対象】区内在住・在勤の方、各10名

【内容】小物・セーター作り

【費用】月4千円(糸糸代別)

【申込み】電話で同センターへ。先着順。随時見学できます。

教室名	内容	日程	クラス
(1)初めてのパソコン	スイッチの入れ方から簡単な文字入力の練習まで	①1月6日(木)・7日(金)	午前・午後
		②2月1日(火)・2日(水)	午前・午後
(2)ワード初級	文字入力、文書作成の基本操作	①1月17日(月)・18日(火)	午前・午後
		②2月9日(水)・10日(木)	午前・午後
(3)ワード中級	文章の編集、簡単な図形描画	①1月19日(水)・20日(木)	午前
		②2月14日(月)・15日(火)	午後
(4)ワード応用	文書編集のテクニック、図形の活用ほか	①1月27日(木)・28日(金)	午前
		②2月21日(月)・22日(火)	午後
(5)エクセル初級	基本操作	①1月13日(木)・14日(金)	午前・午後
		②2月3日(木)・4日(金)	午前・午後
(6)エクセル中級	エクセル機能の活用(グラフ・カレンダーの作成ほか)	①1月19日(水)・20日(木)	午後
		②2月21日(月)・22日(火)	午前
(7)エクセル応用	関数機能の活用(住所録編集、スケジュール表の作成ほか)	①1月27日(木)・28日(金)	午後
		②2月21日(月)・22日(火)	午前
(8)インターネット入門	基礎から	①1月24日(月)・25日(火)	午後
		②2月16日(水)・17日(木)	午前
(9)Eメール入門	基礎から	1月24日(月)・25日(火)	午前
(10)デジカメ活用	写真の編集ほか	2月16日(水)・17日(木)	午後