★★★★★ 3月1日～8日は女性の健康週間

応援します！ 女性の健康づくり

女性が生涯を通して、健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、区では、世代に応じた適切な健康づくりを支援しています。いつまでも元気でいきいきと生活するため、ご自分の「こころ」と「からだ」に関心を持ちましょう。

女性の健康週間にちなみ、健康フォーラムを開催します。毎月実施している女性の健康専門相談もご利用ください。

女性の健康フォーラム ★★★★★★★★

いつまでも健やかに輝いて

【日時】3月5日㈯午前10時～午後4時
【会場】元気館（戸山3―18―1）
【内容】▶①乳がんがテーマの映画「Mayu（まゆ）～ココロの星」上映会（1回目は正午～午後2時5分、2回目は午後2時15分～4時20分）
▶②女性の健康相談と乳がん触診モデルを使った自己検診指導
▶③女性の元気を引き出すリハビリメイク体験（講師は㈲かづきれいこ専属講師）
▶④体操講座（骨盤体操、ヨーガ、シェイプアップ体操）
【費用】無料
【申込み】▶①②③は当日直接、会場へ。①は各回先着60名に、③は先着120名に参加整理券を配布
▶④は事前に電話で元気館☎（3202）6291へ。各講座先着25名程度。託児あり（1歳6か月～未就学児・講座申し込み時に予約）
【問合せ】**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。

★★★★★ 女性の健康専門相談 ★★★★★

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を対象に、女性の産婦人科医・助産師・保健師等が、無料で個別に相談をお受けします（原則毎月第1金曜日に実施、各回5名程度）。
【3月の相談】3月4日㈮午後2時～4時
【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**☎（3351）5161へ。

ヴィレッジ女神湖のご利用を

【宿泊受付窓口】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
【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は日本通運㈱東京旅行支店☎（6251）6560（午前10時～午後6時）へ。

ちびっこアイデア料理コンテスト

「信州の食材を取り入れた朝食のおかず」のアイデアを募集します。大賞の方のメニューは、ヴィレッジ女神湖の朝食で提供します。

書類審査の後、4月3日㈰にヴィレッジ女神湖で決勝大会を開催します（30分以内で5人分を調理）。書類審査の結果は、3月初めに応募者全員にお知らせします。

【対象】現在小学3～6年生で、4月2日㈯にヴィレッジ女神湖に宿泊できる方（宿泊申し込み代表者が区内在住・在勤の方。宿泊代・交通費は各自負担）
【応募方法】所定の応募用紙を、2月25日㈮（消印有効）までにヴィレッジ女神湖（〒384・2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野字赤沼平994）☎0267（55）6100へ郵送してください。応募要項は宿泊受付窓口で配布しているほか、ヴィレッジ女神湖のホームページ（http://www.megamiko.jp/）でご案内しています。

観光バスのご利用を

ヴィレッジ女神湖の宿泊・往復バス・観光がセットになったツアーです。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、バス受付窓口に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でもご案内しています。
【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎（3263）1415
【受付時間】午前10時～午後6時（土・日曜日、祝日等も営業）
【対象】区内在住・在勤の方と同行の方
【バス経路】新宿駅周辺～ヴィレッジ女神湖～観光地等

●4月のコース
高遠さくら祭りと上田城千本桜まつり
【日程】4月7日㈭～8日㈮、11日㈪～12日㈫（1泊2日）
【問合せ】**教育政策課地域家庭教育係**（本庁舎4階）☎（5273）3147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 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

四谷保健センターが移転しました

2月7日から元の所在地（四谷4―17）で業務を行っています。電話番号は変わりません。一部の健診等は四谷ひろば（四谷4―20）で実施しています。

猫の去勢・不妊手術費助成金の申請はお早めに

●猫の飼い主の方、野良猫の世話をしている方へ

22年度の助成金の受け付けは、2月28日㈪までです。お早めに申請し、3月31日㈭までに手術を済ませてください。
【問合せ】**衛生課管理係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3148へ。

専門医による物忘れ相談

【日時】2月22日㈫・3月8日㈫、いずれも午後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、各日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。

消費者懇談会

●腸内細菌を見直して健康に

【日時】2月23日㈬午後2時～4時（1時30分から受け付け）
【会場】新宿消費生活センター分館（高田馬場4―10―2）
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】講演「おなかの健康とプロバイオティクス」（海老沢典子・㈱ヤクルト本社学術広報）、実験「しっかり加熱で食中毒予防」
【共催】区食品衛生協会
【申込み】電話で**衛生課食品保健係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3827へ。先着順。同協会から記念品があります。

犬のしつけ方教室

●愛犬と公園利用のマナーアップ

【日時】2月26日㈯午前10時～12時（小雨実施）
【対象】区内在住で犬を飼っている方、公園を利用する方、30名
【内容】プロの訓練士の話と質疑応答（遠藤暁博／遠藤警察犬家庭犬訓練所長）
【会場・申込み】当日直接、富久さくら公園（富久町21）へ。先着順。犬を同行できます（リードを着用）。
【問合せ】**衛生課管理係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3148、**みどり公園課公園管理係**（本庁舎7階）☎（5273）3914へ。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼3月1日㈫・15日㈫…牛込、▼3日㈭・17日㈭…落合、▼9日㈬・23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
【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**会場の保健センター**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】▼3月2日㈬…牛込、▼24日㈭…西新宿の各保健センター、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の保護者、各日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
【申込み】電話で**会場の保健センター**へ。先着順。託児あり。

子どもの睡眠講座

【日時】3月3日㈭午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の方、35名
【内容】講演「眠りは脳と心の栄養源」（神山潤／東京ベイ・浦安市川医療センター長）
【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。

母親学級（土曜日・2日制）

【日時・内容】▼3月5日㈯…赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊娠中の歯の健康、▼12日㈯…安産のための呼吸法とリラクゼーション・妊娠中から始めるバランスのよい食事、いずれも午前9時30分～12時
【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎える方、25名
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。パートナーの方も参加できます。

パパ・ママ学級

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ

【日時】3月5日㈯午前9時30分～午後0時30分
【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。

母乳育児講演会

●知って得する！卒乳のポイント

【日時】3月9日㈬午後2時～3時30分
【対象】区内在住で1歳6か月までのお子さんと保護者、20組
【内容】助産師の話「卒乳の意味・時期・方法」
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

募集

保育園パート（登録制）

●調理パート

【勤務時間】月～土曜日のうち週5日、午前8時30分～11時または午後3時30分～6時30分のうち2時間
【賃金】日額千800円程度

●週末調理パート

【勤務時間】月・土曜日の午前9時～午後4時
【賃金】日額5千400円程度
……〈以下共通〉……
【勤務内容】調理補助
【交通費】日額500円を限度に実費支給
【申込み】電話で**保育課保育係**（本庁舎2階）☎（5273）4525へ。国籍は問いません。4月以降欠員が出たときに、登録者の中から条件の合う方へ保育園から連絡します。連絡のあった方は、履歴書をお持ちの上、面接を受けてください。

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！