



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

専門医による物忘れ相談

【日時】7月26日(火)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

海外旅行者のための感染症予防

夏休みに海外に出掛ける方は、感染症予防のため、次のことに注意しましょう。

- 旅行前には
 - ▶旅行先の衛生状況、流行している病気などの情報を収集する。
 - ▶予防接種が必要な場合は、渡航前に受ける。複数回の接種が必要なワクチンや、特定の医療施設でしか扱っていないワクチンもあるので、計画的に接種する。
 - 旅先では
 - ▶衛生用品(マスク・虫除け剤・携帯用アルコール消毒薬等)を持参する。
 - ▶無理な日程を避け、体調を整える。
 - ▶食事の前に必ず手を洗う。手を洗う水が心配なときはアルコール入りの除菌ティッシュ等を利用する。
 - ▶生水は飲まない(生水を凍らせた氷にも注意)。生野菜や切った果物も避ける。アイスクリーム・ヨーグルトなどの乳製品は、衛生管理が良くない店では食べない。魚介類・肉類はよく火を通したものを選ぶ。
 - ▶水は病原体に汚染されている危険性があるので、水遊びにも注意する。
 - ▶肌の露出をなるべく避け、はだしで歩かない。露出している部分には虫除け剤を使うなど、虫に刺されないように注意する。

- ▶むやみに動物や鳥に直接触れないようにし、触れたときは必ず手を洗う。
- ▶不特定の人との性交渉は避ける。
- ▶下痢がひどい場合はスポーツドリンクなどで水分補給に努め、早めに医療機関を受診する。
- ▶現地の病院等を受診した場合、診断名・処方された薬の名前をメモし、帰国後、病院を再受診するときに持っていく。

- 帰国後には
 - ▶日本到着時、下痢・発熱・黄だん等の症状がある場合は検疫所へ必ず申し出る。
 - ▶帰宅後も上記と同様の症状が続いたり症状が出た場合は医療機関を受診し、必ず海外渡航歴を医師に伝える。
 - ▶A型肝炎やマラリアなど潜伏期間が1か月以上の病気もあるので、帰国後の体調に注意する。
- 【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。

インターネットでも情報提供しています

- 海外渡航者のための医療情報(厚生労働省検疫所)
<http://www.forth.go.jp/>
- 国立国際医療研究センター 国際疾病センター渡航者健康管理室
http://dcc.go.jp/travel_clinic/
- 外務省海外安全ホームページ
<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

館1階) ☎(5273)3862へ。先着順。

ぜん息・アレルギー

【日時】8月30日(火)午後1時15分～4時

【会場】落合保健センター
 【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、栄養士・保健師の相談、住まいの環境衛生相談

【申込み】電話で8月15日(月)までに健康推進課公保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048へ。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】8月2日(火)・

30日(火)：牛込、4日(木)：18日(木)：落合、10日(水)：31日(水)：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(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。

女性の健康専門相談

【日時】8月5日(金)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。

歯並び・かみ合わせ相談

【日時】8月2日(火)午後1時30分～4時30分

【対象】区内在住の小学生以上で矯正歯科を受診したことがない方、8名程度

【内容】専門医の問診と個別相談(田村隆彦・日本大学歯学部付属歯科病院歯科矯正科医師)。1人15分程度。検査は行いません。

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

トイレット

●楽しく成功させるコツ
 【日時】8月3日(水)午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者、20名

【内容】医師の話「おしっこメカニズム」(家後理枝・東京女子医科大学病院小児泌尿器科医師)、保育園でトイレットをしている保育士からのアドバイス
 【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順(託児あり)。

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】①8月16日(火)：落合保健センター、②31日(水)：牛込保健センター、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と保護者、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、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)。

私の心に残る1冊

●本を紹介しませんか
 「幼いころに読んでもらった」

「影響を受けた」など、とっておきの1冊を教えてください。

【募集内容】100字～150字程度の本にまつわるエピソード

【申込み】所定の応募用紙を、7月20日(水)～9月11日(日)に各区立図書館へ。応募用紙は各館で配布しています。

区民ダンスのたび

【日時】7月24日(日)午後4時～6時

【対象】区内在住・在勤の方、100名

【費用】800円(施設利用料ほか)
 【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。
 【主催・問合せ】区ダンススポーツ連盟・今泉 ☎(5348)2951へ。

市民とNPOの交流サロン

【日時】7月25日(月)午後7時～9時

【会場】高齢者福祉施設 神楽坂(矢来町104)

【内容】夏目漱石の偉業を次世代に継承する出前授業や漱石山房復元に向けた活動に取り組みNPO法人漱石山房を紹介
 【費用】千円(資料代ほか)
 【申込み】電話で新宿NPOネットワーク協議会事務局・山下 ☎(5206)6527(月)

金曜日(祝日を除く)午前11時～午後6時)へ。先着20名。
 NPOのための
 パワーポイント入門講座
 ●新宿NPO活動交流・支援事業

【日時】7月27日(水)・28日(木)午後6時30分～8時30分、全2回

【会場】テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-6)

【対象】主に区内で活動するNPO法人またはNPO法人を設立予定の方で、簡単なパソコン操作ができる方、10名

【内容】基本操作、画像・表・グラフの挿入、プレゼンテーション資料の作成と発表

【費用】1名千円(資料代ほか)

【申込み】電話かファックス・電子メール(記載例(2面参照)のとおり記入)で、NPO活動情報コーナー(本庁舎1階) ☎(5273)4329(月～金曜日(祝日を除く)午前11時～午後3時)・☎(5273)4366・hiroba@snponet.netへ。先着順。

起業・創業プレセミナー

【日時】8月7日(日)午後2時～4時

【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)
 【内容】起業をするということ、ビジネスアイデアの見つけ方(中島智美・ファイナンシャルプランナー)

情報局

【申込み】7月16日(土)から電話で角筈図書館 ☎(5371)010へ。先着30名。

【お問い合わせ】
 ひきこもり等に関する講演会・事業説明会
 ①講演会「ひきこもりの若者とどう付き合おうか」

【日時】8月6日(土)午後1時30分～3時30分

【会場】都庁第一本庁舎5階大会議場(西新宿2-8-1)
 【内容】「家族としてするよいこと、しない方がよいことを見分ける」(中金洋子・東京大学大学院教授)

【申込み】電話で8月2日(火)までに東京都青少年・治安対策本部青少年課 ☎(5388)2257へ。先着350名。

②若者社会参加応援事業
 合同説明会

【日時】8月6日(土)午前10時～午後5時30分

【内容】若者社会参加応援機関が支援内容を説明

【会場・申込み】当日直接、都庁第一本庁舎5階レセプションホール(西新宿2-8-1)へ。

【問合せ】東京都青少年・治安対策本部青少年課 ☎(5388)2257へ。

音楽劇「星空のコンチエリティー」お琴に招待

●東日本大震災復興祈念公演
 ギター・神楽太鼓・バリトン歌手と女声合唱の音楽劇です。

【日程・開演時間】8月26日(金)午後7時、27日(土)午後2時・7時、28日(日)午後1時・5時
 【会場】新宿スペース107(西新宿1-8-5)

【対象】①区内在住の方、各回3名、②戦没者の遺族、東日本大震災で被災された方、各回10名

【後援】新宿区

【主催・申込み】往復はがきに記載例(2面参照)のほか希望日時・応募区分(①②の別)を記入し、8月16日(必着)までにふるさと宮城の物語制作委員会(〒984-0826仙台市若林区若林1-6-38) ☎080(5093)7698へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は抽選。

※一般料金は前売り4千500円・当日5千円。