



牛込保健センター 井天町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

11月の日曜総合健診

健康診査と各種がん検診（希望する方）を同時に受診できます。

【日時】男性は11月10日(日)、女性は11月24日(日)、いずれも午前8時30分から

【対象】区内在住で健康診査は16歳以上（40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方）、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、15名程度（胃がん検診は10名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方）

【内容】▼健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、B型C型肝炎ウイルス検査

※65歳以上の方は胸部X線撮影があります。

【費用】▼健康診査：無料、▼胃・大腸がん検診：2千400円、▼肺がん検診：千200円、▼前立腺がん検診：200円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料（これまでに受けたことのない方は無料）

【会場・申込み】10月10日(休)午前9時から、電話で区民健康センター（大久保3-1-1、旧戸山中学校）☎(3208)2222へ。先着順。25年度の健康診査票をお持ちの方は、お手元にご用意の上、申し込みください。

ぷれリワーク講座

うつ病の方の職場復帰、再就

職を支援する講座です。

【日時】10月30日、11月20日の水曜日、午後1時30分～4時、全4回

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室（新宿5-18-21）。11月6日は区役所本庁舎3階30会議室

【対象】区内在住・在勤で、うつ病のために休職中などで職場復帰や再就職を希望する方、20名

【内容】講義と少人数のグループワーク「自分と仕事の関係や復職の準備等と一緒に考えよう」

【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。

神経難病講演会

●嚙下・発声障害の方への支援のポイント

【日時】10月18日(金)午後3時～5時

【対象】区内在住・在勤で医療・福祉関係の方、40名

【内容】講演「意思疎通とリハビリテーション」（丸目正忠・国立国際医療研究センター言語聴覚士）、個別相談コーナー

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

マタニティセミナー

●産前・産後のボディケア

【日時】10月25日(金)午前10時～12時

【対象】区内在住で妊娠中の方、20名

【内容】助産師の話「妊娠・出産に伴うママの心と身体」と簡単なストレッチ（実技）

※動きやすい服装でご参加ください。

【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

講演会「伸び伸び育つ！

とっておきのしつけ法」

【日時】10月25日(金)午前10時～

12時

【対象】区内在住で1歳～3歳未満のお子さんの保護者、20名

【内容】子どもの発達に合わせた叱り方・遊び方・しつけ（内田良子・心理カウンセラー）

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり（先着15名）。

お口の健康講座

●上手な咀嚼（そしゃく）は健康長寿

【日時】10月29日(火)午後1時30分～4時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

【内容】講演「健康維持の秘けつはおいしく食べられる口」（志賀博・日本歯科大学教授）、咀嚼能力の測定（入れ歯の方でも測定できます）

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

脱メタボ運動教室

●「やせたい。でも運動って面倒」と思っている方へ

【日時・内容】▼①11月8日(金)：講演「スポーツ医学のプロが伝授！脱メタボへの処方せん」（勝川史憲・慶應義塾大学スポーツ医学研究センター）、▼②11月15日(金)：保健師の話「健康習慣づくりと継続のコツ」、栄養士の話「効果的にやせる食事術」、▼③11月27日、12月18日と26年1月8日の水曜日（全5回）：実技「ダイエットを応援！プチトレーニング」（菅原敦子・元気館講師）、▼④は午後2時～4時、▼⑤は午後2時～3時

【対象】区内在住の69歳までで運動制限がなく、全回出席できる方、20名

※①の講演会のみ参加もできます（区内在住・在勤の方、20名）

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。



四谷ひろばパソコン教室

【日時・コース】▼A初めてのパソコン：11月6日、27日の水曜

日午前10時～12時、▼B初めてのインターネットとメール：11月5日、26日の火曜日午前10時～12時、▼Cインターネット活用：11月4日、25日の月曜日午後1時～3時、各全4回

【会場】四谷ひろば（四谷4-20）

【対象】Aはパソコンが初めての方、B・Cはパソコンでの日本語入力に慣れている方、各15名

【費用】5千500円（テキスト代等）

【申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほか開催月（11月）（金まで）☎(3361)3949・

と希望コース（A・B・Cの別）を記入し、10月15日（必着）までに四谷ひろばパソコン教室係（〒160-0004 四谷4-20）へ。先着順。応募が4名に満たないときは中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村 ☎090(5195)9153（午後5時～10時）へ。

新宿労働基準監督署の移転

10月15日(火)から移転します。電話番号・ファックス番号は変わりません。

【新所在地】百人町4-4-1、新宿労働総合庁舎4階・5階高田馬場駅戸山口）

【問合せ】新宿労働基準監督署（西新宿7-5-25、10月11日（金まで）☎(3361)3949・

☎(3361)6200へ。

公証週間無料電話相談

遺言・契約等の相談をお受けします。

【日時】10月1日(火)～7日(月)午前9時30分～12時・午後1時～4時30分（5日(土)・6日(日)も実施）

【相談専用電話番号】☎(3502)8239

【問合せ】東京公証人会 ☎(3502)8050へ。

国立感染症研究所の公開

【日時】10月5日(土)午前10時～午後5時（入場は午後4時30分まで）

【内容】講演「話題の感染症」、感染症を学べるゲーム・クイズ、標本展示、体験コーナーほか

【問合せ・会場】同研究所（戸山3-6-6へ。先着順。

1-23-1 ☎(5285)1111へ。

マンション管理運営セミナー

【日時】10月12日(土)午後1時30分～4時30分（午後1時開場）

【会場】新宿文化センター（新宿6-14-1）

【対象】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、20名

【内容】講座「賢いマンションの大規模修繕」、グループ討議

【主催・申込み】はがきかファックス（記載例（4面参照）のとり記入）で、10月9日（必着）までに東京マンション管理士事務所協会（〒160-0022 新宿5-12-15）☎☎(6319)4366へ。先着順。

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆市民公開講座「肝臓病～知っておきたい最新治療」 10月13日(日)午後2時～4時30分、東京女子医科大学弥生記念講堂（河田町）で。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着250名。☎同大学消化器内科・橋本 ☎(3353)8111

◆公開講座「自宅でできる肩こり、腰痛体操」 10月11日(金)午後3時～4時、聖母病院（中落合2）で。講師は濱野錠治・理学療法士。☎無料。☎当日直接、会場へ。動きやすい服装でおいでください。☎同病院総務課・川井 ☎(3951)1111

◆ピアノソロコンサート・光田晋哉個展 10月19日(土)午後2時～3時30分、新宿文化センターで。☎2,000円。☎当日直接、会場へ。先着200名。☎光田 ☎080(4124)1769

◆講座「ダブルマイノリティ～複数の生きづらさを抱える方へ」 ①10月12日(土)…発達障害を知る、②11月9日(土)…ダブルマイノリティとうつ、いずれも午後2時～5時、馬場下町で。☎1回2,000円。☎電話で①は10月5日(土)、②は11月2日(土)ま

で。各日先着20名。☎パフスクール・沢部 ☎090(3912)0403

◆映画「ワーカーズ」上映会 10月15日(火)午後7時～9時、牛込竈笥区民ホールで。「小さな共生社会」をつくる新しい働き方、まちづくりの映画。☎1,300円（前売り1,000円）。☎事前に電話で。先着392名。☎ワーカーズコープ東京中央事業本部・山田 ☎(5155)6231

◆公開講座「肝硬変や肝臓に進行する脂肪肝NASHの診断と治療」 10月26日(土)午後1時30分～3時30分、京王プラザホテル（西新宿2）で。講師は橋本悦子・東京女子医科大学消化器内科教授。☎無料。☎電話で10月25日(金)まで。先着300名。☎至誠会公開講座係 ☎(5362)0448

◆バードカービング展「はばたけ木彫りの野鳥たち」 10月1日(火)～6日(日)午前9時～午後4時30分（6日は午後3時30分まで）、新宿御苑インフォメーションセンター・アートギャラリー（内藤町）で。身近な野鳥を題材に制作。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎バードカービングクラブ鳥工房・富永 ☎(3480)3121

★サークル紹介・会員募集★
◆四柱推命・気学 毎月第1・第3日曜日午後1時15分～4時30分、住吉町生涯学習館で。暦・陰陽・五行・四柱推命・気学。初心者歓迎。見学可。☎月3,500円。☎観幾会・西村 ☎090(6110)4620

◆俳句 毎月第1土曜日午前9時30分～12時または午後1時～4時、第3土曜日午後1時～4時、戸塚地域センターで。初心者歓迎。☎1回1,500円。☎くぐら俳句会・工藤 ☎090(8057)8828

◆鎌倉彫 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時、榎町地域センターで。初心者歓迎。☎月4,500円。☎七彫会・廣井 ☎(3204)3027

◆絵画 毎月第1～第4木曜日午後6時30分～8時30分、戸山生涯学習館で。油絵・水彩・パステル・アクリル・デッサン・写生。講師の指導あり。☎月4,000円（ほかに会費6か月4,000円）。☎戸山アート・解田 ☎(3352)4306

◆書道 毎月第1月曜日午前9時30分～12時、第3月曜日午前10時～12時、新宿文化センターで。中高年対象。☎月3,500円。☎東厚書道会・横山 ☎(3955)2025

◆ボイストレーニング&ストレッチ 月3回金曜日午後1時30分～3時30分、西戸山生涯学習館で。講師の指導あり。体験歓迎。☎月4,000円。☎ヴォイトレの会・岡部 ☎(3950)0986

◆健康体操 毎週金曜日午前9時45分～12時、国立健康・栄養研究所（戸山1）で。体育館で脳刺激・筋刺激体操とプールで水中体操。60歳以上対象。体験歓迎。☎月4,000円。先着10名。☎レインボー健康体操の会・小野 ☎090(2734)7601