



専門医による

呼吸器健康相談

【日時】1月16日(火)午後1時15分～3時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導

【申込み】1月11日(木)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

講演「先輩ママに聞く双子の育児」

双子の育児について先輩ママとおしゃべりしながら気軽に相談できます。
【日時】1月16日(火)午後1時30分～3時

【対象】乳幼児の双子を子育て中または双子を妊娠中の方、20名
【会場】申込み12月18日(月)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161へ。先着順。託児あり(先着15名)。

乳がん体験者の「おんぷなす」

乳がんを体験した方が気持ちをつかち合うための会を定期的に行っています。
【日時】1月16日(火)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方
【内容】勉強会「自分らしく暮らすために工夫しよう!がん治療に伴う髪・爪・肌の悩み」講師は野澤桂子/国立がん研究センター中央病院ピアランス支援センター(長)と交流会

【申込み】電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内)☎(3351)5161へ。託児あり。

精神保健講演会

●不安障害の知識と治療
【日時】1月18日(木)午後3時～5時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【講師】中川敦夫/慶應義塾大学病院精神・神経科医師
【申込み】12月18日(月)から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。

難病支援者向け講演会

●知って得・見て理解・体験して納得の排泄ケア
【日時】1月22日(月)午後6時30分～8時30分

【会場】大久保病院(歌舞伎町2-44-1)
【対象】区内在住・在勤の医療・福祉関係者と当事者・家族、40名
【講師】阿部由紀子/同病院皮膚・排泄ケア認定看護師、服部絵美/白十字訪問看護ステーション所長

食生活改善教室

●大切な人へサラダになる野菜のブーケを贈ろう
【日時】1月26日(金)午後2時～3時30分

【対象】区内在住の方、30名
【内容】花束のように盛り付けた野菜のブーケの紹介と試食(講師は藤田久美子/㈱ヴァカボ(365マーケット)運営会社)

【会場】申込み12月18日(月)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161へ。先着順。

男のからだづくり講座

【日時・内容】1月27日(土)：ウォーキングの正しい姿勢と効果についての講演とウォーキングの実践(2時間程度)、2月3日(土)：オーラルケアについての講演と実習、シューマイの調理実習ほか。時間はいずれも午後1時～4時、全2回

※雨天の場合、プログラムを変更することがあります。
【対象】50歳～69歳の男性、20名
【会場】申込み12月19日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で東新宿保健センター(新宿7-26-4)☎(3200)1026・☎(3200)1027へ。先着順。



しんじゅく情報局

聞こえにくい方とご家族・支援者のための講座

【日時・内容】1月13日(土)：耳のしくみと難聴(講師は齊藤秀行/齊藤耳鼻咽喉科医院医師)、2月17日(土)：中途失聴・難聴者とコミュニケーション
(講師は坂山己世/渋谷区中途失聴・難聴者友の会代表)。時間はいずれも午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から)
※要約筆記 磁気テープがあります。

【会場】申込み当日直接、区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)へ。各日先着40名。
【問合せ】NPO法人東京都中途失聴・難聴者協会☎(5919)@s-mpnet.net。先着順。

2421・☎(5919)2563へ。

新宿まちなかサロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、神楽坂・小滝橋の2か所で開設しています。1月のイベントを紹介します(いずれも事前予約制)。

神楽坂・坂上サロン

【日時・内容・定員】アロマケアハンドトリートメント：16日(火)午前11時30分～12時(4名)、歌声サロンで脳と心の健康づくり：9日(火)午前10時45分～11時45分(20名)、A・D・L体操：23日(火)午前10時45分～11時45分(20名)

※「住まいと暮らしの相談」高齢者相談「パソコンサロン」(月2千円)「健康麻雀」も開催しています。

小滝橋ひろば

【日時・内容・定員】グラウンドゴルフ：7日(月)・21日(日)午前10時～12時(16名)、アロマカフェ(ハンドマッサージ体験)：22日(月)午前9時30分～10時30分(2名)、カラートセラピーカフェ：18日(木)午後7時～8時(6名)、ネイルケアカフェ：8日(祝)・22日(月)午後2時～4時(4名)、パステルアート：8日(祝)・22日(月)午後2時～4時(8名)

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【費用】1回500円程度(内容により別途材料費が必要)
【後援】新宿区
【主催】申込み12月18日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後6時)☎(5386)1318・hinda@s-mpnet.net。先着順。

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎ 03 (3209) 1111、新宿区ホームページは http://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

Table with 4 columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. It lists various consultation services such as '子どもと家庭の総合相談', '法律相談', '外国人相談', and '福祉サービスに関する法律相談' with their respective schedules and contact information.