

# 保健・衛生

## 3日で変わる!短期集中シェイプアップ講座



【日時・内容】▶10月31日(木)午後2時~4時30分…講話・実技「歩いてシェイプアップ~10分でキレイになる歩き方」、▶11月8日(金)午後2時~4時…講話・実技「唾液のチカラで健口生活」「簡単!エアロビクスエクササイズ」、▶15日(金)午後2時~4時…講話・実技「簡単!シェイプアップの食事術」「簡単!姿勢調整トレーニング」、全3回  
 【対象】区内在住・在勤で69歳までの運動制限がない方、20名  
 【会場・申込み】10月7日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。先着順。

## 専門医による呼吸器健康相談

【日時】11月5日(火)午後1時15分~5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、呼吸器の症状がある方、10名  
 【内容】問診、身長体重測定、肺機能検査、胸部X線検査、診察、保健指導  
 【申込み】10月7日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

## 在宅療養シンポジウム

●この町新宿で健やかに暮らし、安心して逝くために  
 【日時】11月7日(木)午後4時~6時(午後3時30分開場)

【内容】基調講演「住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるために~在宅看取りの意思決定(人生会議)とは」、パネルディスカッション(コーディネーターは秋山正子/暮らしの保健室室長)  
 【会場・申込み】当日直接、牛込区民ホール(笹荷町15)へ。

【問合せ】暮らしの保健室 ☎(3205)3114へ。

## HIV・性感染症夜間検査

検査は匿名・無料(予約制)です。感染の可能性があった日から60日以上経過してから受けてください。結果は口頭でお伝えし、証明書等は発行しません。  
 【日時】▶検査…11月7日(木)、▶結果…11月14日(木)、いずれも受け付けは午後6時~7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)  
 【検査内容】HIV・梅毒・クラミジア・B型肝炎ウイルス  
 【申込み】10月7日(月)から電話で保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

## 働く人のストレスマネジメント講座

【日時・内容】①11月8日(金)午後2時~4時…ライフ・キャリアプラン、②12月3日(火)午後6時30分~8時30分…相手の心を動かすしなやかなコミュニケーション  
 【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
 【対象】区内在住・在勤の方、各回60名  
 【申込み】10月7日(月)から電話かファックス(2面記入例のほか希望日(①②)の別。両日参加も可)、職業を記入)で落合保健センター ☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。

●無料。①10月18日(金)までに電話で。先着80名。☎同協会・堀越 ☎(5339)3601

◆老人保健施設見学会 10月22日(祝)午前10時30分~11時30分・午後1時~3時30分、デンマークイン新宿(原町2)で。●無料。①10月21日(月)までに電話で。☎デンマークイン新宿事務局 ☎(3341)3640

◆失語症コミュニケーション支援講座基礎 11月2日(土)午前10時~午後4時、モード学園コクーンタワー(西新宿1)で。●2,500円。①事前に電話で。先着26名。☎NPO法人和音・木村 ☎080(4795)7520

◆市民公開講座「専門医が答える排尿障害のおはなし~やってみよう!尿もれ体操」 11月9日(土)午後2時~4時、JCHO東京新宿メディカルセンター本館(津久戸町)で。排尿障害と前立腺がんの専門医による診断・治療を解説。●無料。①10月25日(金)までに電話で。先着100名。☎午前9時~午後5時30分に同講座事務局(アステラス製薬(株)内)・川村 ☎(5909)2651

◆講演「世界に誇る日本の土木遺産」 11月21日(木)午後2時~4時、角筈区民ホールで。●無料。①11月15日(金)までに電話で。先着100名。☎東京下水道設備協会・中西 ☎(3346)3051

★サークル紹介・会員募集★  
 ◆書道 毎月第2・第4日曜日午前9時30分~午後0時30分、東五軒町地域交流館で。11月に展示会あり。区内在住の方対象。●月4,000円。☎東五会・釜石 ☎090(4958)1115

◆鎌倉彫・版画 毎月第2・第4土曜日午後1時30分~4時30分、四谷保健センターで。講師の指導あり。●入会金3,000円・月3,000円。☎真彫会・今井 ☎(3353)3527

# 区関連・官公署情報

## 早稲田文化芸術週間2019

コンサートやワークショップなど約40のイベントを開催します。  
 【期間】10月7日(月)~21日(月)  
 【会場】早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)、早稲田大学戸山キャンパス(戸山1-24-1)ほか  
 【後援】新宿区  
 【主催・問合せ】同大学文化企画課 ☎(5272)4783へ。

## 東京都消費者月間イベント

●見て、聞いて、話そう!交流フェスタ  
 【日時】10月25日(金)・26日(土)午前10時~午後5時  
 【内容】「くらし」「環境・エシカル」「食」等がテーマのパネル展示、コンサートほか  
 【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。  
 【主催・問合せ】同月間イベント実行委員会事務局 ☎(3267)5788へ。

## 育休パパ・ママの職場復帰セミナー

【日時】11月12日(火)午後1時30分~3時30分  
 【会場】千代田区和泉橋区民館(千代田区神田佐久間町1-11-7)  
 【対象】育児休業中の方、おおむね1年以内に育児休業を取得予定の方  
 【内容】育児休業後の不安解消や育児・仕事を両立するポイント、体験談、交流会  
 【後援】新宿区、杉並区  
 【主催・申込み】10月18日(金)までに電話で東京都労働相談情報センター ☎(5211)2209へ。TOKYOはたらくネットホームページ(☎http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/seminar/ikukyu\_seminar/)からも申し込みます。定員20名。応募者多数の場合は、育児休業中の方を優先し抽選。託児あり(11月12日(火)時点で、生後6か月~未就学児が対象)。

## 東京都都市計画審議会

【日時】11月20日(水)午後1時30分から  
 【会場】都庁第一本庁舎北塔(西新宿2-8-1)  
 【申込み】傍聴を希望する方は、往復はがき(1人に付き1枚)に2面記入例のとおり記入し、10月30日(水)(消印有効)までに東京都都市整備局都市計画課(〒163-8001西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎12階北側) ☎(5388)3225へ。付議予定案件は同局ホームページ(☎http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm)でもご案内しています。定員15名。応募者多数の場合は抽選。

## 四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】▶Aパソコン入門…11月4日~25日の月曜日午後1時~3時、全4回、▶Bインターネット活用…10月30日~11月20日の水曜日午後1時~3時、全4回、▶Cシニアのためのスマホ講座…11月10日(日)午後1時~5時30分  
 【費用】A・Bは5,500円、Cは3,000円(教材費等)  
 【会場・申込み】往復はがきに2面記入例のほか、開催月(11月)と希望講座(A~Cの別)を記入し、10月20日(日)(消印有効)までに、四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。各講座定員15名。申し込みが3名に満たない場合は中止します。  
 【問合せ】四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(5451)0006へ。

## 新宿区消防団点検

四谷・牛込・新宿の消防団員が、日頃の訓練成果を披露します(見学自由)。  
 【日時】10月20日(日)午前10時~11時30分  
 【会場】総務省第二庁舎駐車場(若松町19-1)  
 【内容】規律訓練、災害活動訓練ほか  
 【問合せ】▶四谷 ☎(3357)0119、▶牛込 ☎(3267)0119、▶新宿 ☎(3371)0119の各消防署へ。

## 家庭教育セミナー「すまいリーカフェ」

【日時】10月25日(金)午前10時30分~12時  
 【内容】講演「親子の距離間、大丈夫?」  
 【後援】新宿区、区教育委員会  
 【会場・申込み】当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着20名。お子さんの同伴可。  
 【問合せ】新宿明るい社会をつくる区民の会・須永 ☎(6842)2334へ。

## ともしび秋の大うたごえコンサート2019

全国のうたごえ喫茶ファンが集まり、共に歌います。  
 【日時】11月24日(日)午後2時~4時30分(午後1時30分開場)  
 【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)  
 【費用(全指定席)】前売り3,000円(区内在住の方は2,700円)、当日3,500円  
 【後援】新宿区  
 【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)でともしび事務センター ☎(6907)2731(月~土曜日午前10時~午後5時)・☎(6907)3812・☎info@tomoshibi.co.jpへ。

# 区民のひろば

●費用・申込み・問合わせ  
 掲載行事は区の主催ではありません。  
 【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

## ★催し・講座★

◆太極拳入門トライアル 10月9日(水)・16日(水)午後1時~2時25分、西戸山生涯学習館で。転倒防止と免疫力アップ。高齢者歓迎。●無料。①事前に電話で。☎西戸山成安会・丸山 ☎(3368)5003

◆歴史講座「中世の落合あたり」 10月17日(木)午後2時~3時30分、落合第二地域センターで。●無料。①10月16日(水)までに電話で。先着40名。☎コミュニティ「おちあいあれこれ」・武井 ☎090(8514)6241

◆第7回日盲連フェスティバル 10月19日(土)午前10時~午後4時、日本盲人福祉センター(西早稲田2)で。点字印刷、アナウンス体験ほか。●無料。①当日直接、会場へ。☎土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時に日本盲人会連合事業部 ☎(3200)0011

◆秋の心の健康講座 ▶10月19日(土)午後1時30分~3時30分…心の健康と森田療法、▶11月30日(土)午後4時~6時…森田療法の歴史と現在、就労センター「街」(中落合1)で。●各回1,000円。①当日直接、会場へ。☎火・金曜日の午前10時~午後4時、水曜日の午後3時~4時に高良興生院・森田療法関連資料保存会・足立 ☎(3952)9975

◆市民講座「災害時にどうする?けがと病気」 10月20日(日)午前11時30分~午後3時、東京保険医協会(西新宿3)で。災害時の対処法、非常食の試食ほか。

# SHINJUKU EAST FESTIVAL 2019

## 新宿通りで、おもいっきりたのしもう!

【日時】10月12日(土)正午~午後4時30分(小雨実施)  
 【会場】新宿通り(新宿高野ビル前~新宿二丁目交差点)  
 ●新宿通りでラグビー体験などのイベントを開催  
 新宿通りを活用して、ラグビー体験や、ステージパフォーマンス等のイベントを開催します。「歩きたくなるみちづくり」を目指し、にぎわいあふれる歩行者空間にします。  
 【後援】新宿区  
 【主催・問合せ】同フェスティバル実行委員会 ☎(5379)0227へ。

