

ささえーる 薬王寺の講座

- ①パソコン講座

日時・定員 12月8日(金)午後1時30分～3時(5名)

内容 年賀状・クリスマスカード作り
- ②さあ、にぎやかにいただく～食事から始めるフレイル予防

日時・定員 12月12日(火)午前10時～12時(6名)
- ③スマートフォン講座

日時・定員 12月13日(水)午後2時～4時(5名)

内容 スマートフォンの基本操作、区の防災情報の確認方法……<①②③共通>……

対象 区内在住の60歳以上

申込み 11月27日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

全世代向けの多彩なイベント

四谷まち歩き

日時・集合場所 12月2日(土)午前9時45分(午前10時出発)にJR信濃町駅改札前集合、正午ごろ外苑イチョウ並木で解散(雨天決行)

主なコース 神宮外苑絵画館、国立競技場、外苑イチョウ並木

※施設には入りません。

費用 100円(資料代等)

申込み 11月17日(金)～24日(金)に電話で問合せ先へ。先着15名。

問合せ 四谷地区協議会(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171

新宿NPO活動基礎講座

- WordPressでホームページを作ってみよう!(入門編)

日時 12月2日(土)午後1時30分～3時30分

対象 活動団体のホームページ作成を予定している方ほか、20名

講師 山本武彦(NPO法人粋なまちづくり倶楽部理事)

費用 1,000円(資料代等)

持ち物 パソコン

申込み 11月17日(金)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)または直接、問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(上二次元コード。☎https://snponet.net)からも申し込みめます。

会場・問合せ 新宿NPO協進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@snponet.net

すいとんの会

- 語りつごう いのちの大切さを

被爆体験講話を聞き、戦時中の代用食「すいとん」を食べながら平和の大切さについて懇談します。

※すいとんはアレルギーに対応していません。

日時 12月3日(日)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時から)

共催 新宿区平和派遣の会

会場・申込み 当日直接、若松地域センター(若松町12-6)へ。先着60名。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505

「ひきこもり」個別無料相談会

協働推進基金一般事業助成を活用したNPO主催の催しです。ひきこもりのお子さんのご家族のお悩みを相談員がお聞きします。

日時 12月10日(日)午後1時30分～5時

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・在学の方、6家族

申込み 11月17日(金)～12月9日(土)に電話で問合せ先へ。先着順。応募者多数の場合は区内在住の方を優先します。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://1st-step.tokyo)をご覧ください。

問合せ NPO法人First Step ☎070(6576)4633

区の担当課 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

しんじゅく女性団体会議 公開講座

- 子ども食堂の活動から考える 周囲の大人ができること

日時 12月15日(金)午前10時～12時

対象 区内在住・在勤・在学の方、15名程度

講師 八鹿篤美(認定NPO法人全国子ども食堂支援センター・むすびえ)

申込み 11月17日(金)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。託児あり(1歳以上の未就学児対象。11月29日(火)までに電話予約)。

会場・問合せ 男女共同参画推進センター(ウイズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

育児ママの仕事支援講座

- 笑顔とゆとりを生む タイムマネジメント術

日時 令和6年1月17日(水)午前10時～午後3時

図書館のイベント情報

※()内は開催日です。

- 一般対象

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶シナリオライター超入門講座(12/1)

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶ICT活用講座「ネット通販を安全に使うために」(12/2)
- 子ども対象

北新宿図書館

▶冬のこども工作会「ボンボンツリーを作ろう!」(12/9)

ホームページでもイベント情報を発信しています

一般対象 子ども対象

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対象 区内在住・在勤・在学の子育て中または子育てが一段落した女性、15名

講師 能登すみれ(WOMAN TO WORK協会代表理事)

申込み 11月17日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(生後6か月以上の未就学児対象。12月16日(土)までに電話予約)。

問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801

住宅まちづくり審議会

日時 12月15日(金)午前10時～12時

会場 区役所本庁舎6階第4委員会室

内容 マンション管理適正化推進計画ほか

申込み 傍聴を希望する方は12月14日(木)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567・☎(3204)2386

保健・衛生

がん検診基本のキ～本当は身近ながんの話

日時 12月19日(火)午後2時～3時45分

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、30名

講師 林裕子(国立国際医療研究センター病院人間ドック科医師)

申込み 11月17日(金)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。

問合せ 落合保健センター ☎(3952)7161・☎(3952)9943

精神保健講演会

- 適応障害とその対応 ～家族と周囲の関わり方

YouTubeを利用して講座の動画を配信します。申込者には後日、動画サイトのURLを送信します。

配信期間 12月23日(土)～令和6年1月23日(火)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 中川敦夫(聖マリアンナ医科大学神経精神科学教室教授)

申込み 令和6年1月23日(火)まで(講師への質問がある方は11月29日(木)まで)新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みめます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

料理が好きななる 野菜の料理講座

- クリスマスにぴったり! 食卓を彩る華やかメニュー

YouTubeを利用して料理講座の動画(20分程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。

配信期間 12月14日(木)まで

対象 区内在住・在勤・在学の方

メニュー

- ▶鶏肉とポテトのトースター焼き
- ▶ブルスケッタ
- ▶3色リボンサラダ
- ▶ソーセージとキャベツのスープ
- ▶パナカップケーキ

申込み 12月10日(日)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みめます。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047

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

ノロウイルス食中毒・感染症

冬季は特にご注意ください!

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に初冬から春先にかけて流行します。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも手指や食品などを介して、経口で感染します。ノロウイルスの特徴を知り、手洗いの習慣を身に付けるなど、感染予防対策を徹底しましょう。

問合せ ▶食品衛生(食中毒)に関すること…衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827、▶感染症に関すること…保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

- 特徴
 - ▶少量のウイルスでも感染する
 - ▶アルコールが効きにくく、乾燥に強い
 - ▶感染しても全く症状がない場合がある
 - ▶症状の有無に関わらず、感染した人の便には大量のウイルスが含まれる
 - ▶感染した調理人による食品等の汚染がノロウイルス食中毒の原因の大半を占めている
- 感染経路
 - 食品からの感染
 - ▶感染した調理人が食品を汚染し、その食品を食べて感染、▶ウイルスが蓄積した二枚貝などを加熱不十分な状態で食べて感染
 - 人からの感染
 - ▶感染者のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染、▶感染者がドアノブ等にウイルスを付着させ、そこに触れて体内に入る接触感染
- 症状
 - 潜伏時間** 感染から発症までおおむね24～48時間
 - 主な症状** 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く
 - ※感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。
- 予防法
 - ▶体調が悪くなくてもノロウイルスを保有している可能性があるため、トイレの後、調理や食事の前などはしっかりと手洗いする、▶体調の悪い時は調理をしない、▶ふん便やおう吐物にはウイルスが含まれている可能性があるため、塩素系漂白剤を用いて適切に処理する、▶ノロウイルスによる汚染の可能性がある食品(二枚貝)は中心部までしっかりと加熱する(中心温度を85℃～90℃で90秒間以上)に入る接触感染



元気館 令和6年1月～3月のプログラム

〒169-0052 戸山3-18-1 ☎(3202)6291・☎(3202)6292
☎https://www.sportssoasis.co.jp/sh45/

- ◆コース型・通年型プログラム

日時・対象・内容 右表□□のとおりに

※コース型プログラムの定員は右表□□のとおりに

申込み 11月30日(必着)までに電話かはがき(4面記入例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間。1人に付き2コースまで)を記入)または直接、同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。結果は12月4日(月)に同館ホームページと館内掲示で発表します。

※通年型プログラムご希望の方は、定員に達していない場合、随時追加募集しています。
- ◆フリー型プログラム

日時・対象・内容 右表□のとおりに

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

※祝日午後6時以降は休講です。

申込み 同館受け付け前の券売機で当日券を購入してください(費用は右上表のとおり)。

※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。

※満員の通年型プログラムはキャンセル待ちとして受け付けます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ● 9:45～10:30 (35名)	シニア健康体操● 9:25～10:25 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 8:35～9:20 (35名)	カラダ整え体操● 9:30～10:30 (35名)	低負荷バランス体操● 9:30～10:30	親子運動教室(1歳6か月～3歳の未就園児と保護者) 9:30～10:15 (25名)	リラクソヨガ● 9:30～10:30
エアロシンプル★ 10:45～11:30	フラダンス★ 10:40～11:40 (30名)	らくトレ・ストレッチ● 9:35～10:20 (35名)	ピラティス● 10:45～11:30	ピラティス● 10:45～11:45	幼児体操教室(年中) 10:30～11:30 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45～11:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 11:45～12:30	ベビーマッサージ● (生後1か月～1歳6か月のお子さんとお母さん) 11:55～12:40	低負荷バランス体操● (60歳以上) 10:40～11:40	バランス体操● 12:15～13:15 (40名)	ヨガ● 12:00～13:00 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 11:45～12:45 (30名)	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～13:00
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:00～14:00	ママフィットwithベビ● (生後1か月～1歳6か月のお子さんとお母さん) 12:55～13:55	低負荷バランス体操● (60歳以上) 11:55～12:55	ヨガ● 13:30～14:30	リラクソヨガ● 13:15～13:45	小学生体操教室(小学1～3年生) 11:45～12:45 (満員)	コアリラクソ 13:20～13:35
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:15～15:15	月替わりレッスン 14:10～14:40	コアリラクソ 13:15～13:30	ボディシェイプ・ストレッチ● 14:45～15:45	エアロシンプル★ 14:15～15:00	小学生体操教室(小学1～3年生) 13:00～14:00 (満員)	リラクソヨガ● 14:00～15:00 (40名)
キッズアリーディング(年中・年長) 15:45～16:45	幼児体操教室(年中) 15:00～16:00	リフレッシュ体操● 13:50～14:50	姿勢改善ヨガ● 17:45～18:30	リトルクラシックバレエ(年少・年中・年長) 16:15～17:15 (満員)	リンパ体操● 14:30～15:30 (30名)	クラシックバレエ★ 15:30～16:30 (25名)
ジュニアアリーディング(小学生) 17:00～18:00	小学生体操教室(小学1～3年生) 17:30～18:30 (満員)	ジュニア空手(小学生) 17:40～18:40 (満員)	リセット自力整体● 18:55～19:55(30名)	リセット自力整体● 18:55～19:55(30名)	小学生クラシックバレエ(小学1～4年生) 17:45～18:45 (満員)	ボディシェイプ・ストレッチ● 16:45～17:30
キッズダンス(年長～小学生) 18:15～19:15	ピラティス● 19:45～20:45 (30名)	ジュニア空手(小学生) 18:45～19:30	優しい体幹エクササイズ● 20:10～20:40	クラシックバレエ● 19:45～20:45 (30名)	クラシックバレエ★ 18:00～19:00 (32名)	●…マット系 レッスン ★…アクティブ系 レッスン

元気館は老朽した空調設備等の大規模修繕工事のため、令和6年4月から全館長期休館します(予定)。詳しくは、健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へお問い合わせください。