

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。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★

◆ニューシティオーケストラ定期演奏会
3月1日(日)午後2時から（1時15分開場）、新宿文化センターで。シベリウス「交響曲第2番」「交響詩フィンランディア」ほか。
☎1,000円（全席自由）。中学生以下は無料。☎当日直接、会場へ。先着1800名。
☎同楽団☎090（6693）1985

◆新宿区医師会文化講演会 2月21日(出)午後2時～4時、損保ジャパン本社ビル2階大講堂（西新宿1）で。「母に歌う子守唄」をテーマに落合恵子さん（作家）が講演。
☎無料。☎当日直接、会場へ。先着250名。
☎同会事務局・佐藤☎(3208)2301

◆講演会「子どもの心が見えなくなるときのケータイにふりまわされていませんか？」
3月2日(月)午前10時～12時、若松地域センターで。講師は下田太一さん（ITキッズセーフネットインストラクター）。小・中学生の保護者ほか対象。
☎300円。☎電話で2月20日(金)まで。抽選で70名。
☎新宿区家庭教育グループ連絡会・中村☎（3207）0572

1月の新宿区の人口

1日現在(増減は前月比)				
総人口 314,592人 (95人増)				
	住民登録	外国人登録		
人口	281,037人	51人増	33,555人	44人増
男	140,609人	61人増	15,990人	29人増
女	140,428人	10人減	17,565人	15人増
世帯数	167,985世帯	97世帯増	-	-

年に1度の健康チェック・無料健康診査(3月分)

▶健康診査の受診はお済みですか。20年度の健診は3月31日(火)までです。まだ受けていない方は、お早めに受診してください。

※4月の健診は16歳～39歳の方を対象に実施します。日程は「広報しんじゅく」3月15日号でお知らせする予定です。また、40歳以上の方を対象とした21年度の健診は、3月25日号でお知らせする予定です。

■対象者・実施場所■

区が実施する健診の対象	健診の実施場所（日程等は右記ア～ウ参照）		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方(学校で健診を受ける機会がある方を除く)	○	○	△
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方	○ (64歳まで)	○	○
75歳以上の方	△	○	○

※区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健診・保健指導）を実施しています。

※健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）・国民健康保険組合に加入している方（被扶養者を含む）への特定健診は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■受診の申込み■

健診票をご用意の上、ご希望の実施場所（右記ア～ウ）へ予約

▶上記対象者（40歳以上）の方で健診票がお手元のない方は、電話で健康推進課地域保健係（本庁舎7階）☎（5273）3047へ健診票を請求してください

※16歳～39歳の方は予約時に健診票は必要ありません。右記ア・イに予約してください。

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http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/です。



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）7151
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎（3952）7161

講演会「新型インフル エンザに備えましょう」

【日時】2月17日(火)午前10時～11時15分

【対象】区内在住の方、100名

【内容】「基礎知識、発生・流行時に備えて気を付けること」ほか（区保健所医師）

【会場・申込み】当日直接、牛込管区民ホール（笹筒町15）へ。先着順。

【問合せ】保健予防課予防係（第2分庁舎3階）☎（5273）3859へ。

精神講演会

(1)認知症・早期発見・そのとき家族はどうする？

【日時・内容】▼2月17日(火)：認知症の診断・医療（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師）、▼23日(月)：家族のとまどい・孤立しないために（稲富正治・川崎幸クリニック臨床心理

士）、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、各40名（1日のみの参加も可）

(2)依存症あれこれ正しい理解と対応について

【日時】2月26日(木)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤で、依存症でお悩みの方、家族・関係機関の方ほか、40名

【内容】「依存症とは？」振り返り回されて困っている人へのアドバイス」ほか（岩崎正人・岩崎メンタルクリニック院長）

……………（以下共通）……………

【会場】区役所第1分庁舎7階職員研修室

【申込み】電話で保健予防課保健指導係（第2分庁舎3階）☎（5273）3862へ。先着順。

呼吸器講演会（2日制）

【日時・内容】▼2月25日(水)：症状に合わせた適切な治療「なぜその薬が必要なのでしょうか？」、▼3月5日(木)：吸入ステロイド薬の効果と使い方、いずれも午後2時～4時

【会場】牛込管区民ホール（笹筒町15）

【対象】区内在住で気管支ぜん息・肺気腫・呼吸器疾患などで療養中の方、家族の方、各回50名程度（1日のみの参加も可）

【講師】多賀谷悦子（東京女子医科大学病院呼吸器内科医師）

【申込み】電話で2月20日(金)までに健康推進課公害保健係（本庁舎7階）☎（5273）3048へ。先着順。

●初めて赤ちゃんを迎えるお母さんへ

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

母親学級(土曜日・2日制)

●初めて赤ちゃんを迎えるお母さんへ

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

【日時・内容】▼2月28日(出)：赤ちゃんの沐浴実習・妊娠中の歯の健康、▼3月7日(出)：安産のためのリラクゼーション・妊娠中の食生活の話、いずれも午後1時30分～4時

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25名。パートナーの方も参加できます。ご相談ください。

マタニティー

クッキング教室

【日時】3月3日(火)午前10時30分～午後1時30分

【会場】四谷地域センター（内藤町87）

【対象】区内在住で妊娠中の方、15名

【内容】鉄分やカルシウムを補う栄養満点簡単メニューの紹介とランチ作り

【持ち物】エプロン・三角きん・食器用ふきん

【申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

若がり講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。▼3月5日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼12日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼19日(木)：家でできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士）、いずれも午後2時～4時

【会場】角管地域センター（西新宿4-33-7）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。21年度は5月から開催します。

3月の日程

■各実施場所共通

診断書は発行しません。

【健診内容】問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診（200円）を同時に受診できます。

ア 保健センター（2日制）

健診予約センター☎(3200)1508へ健診希望日の11日前までに予約（月～土曜日の午前9時～午後5時）

健診と結果の2日制。両日とも会場へおいでください。

【日時・会場】下表のとおり。時間は午前中。※は土曜健診

【結果通知】約1か月後の結果日に医師による結果説明と健康相談を実施

【追加検査（土曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

健診の実施場所	牛込保健センター (弁天町50)	四谷保健センター (四谷4-17)	西新宿保健センター (西新宿7-5-8)	落合保健センター (下落合4-6-7)
健診日	①3月3日(火) ②3月14日(出)※ ③3月17日(火)	3月6日(金)	①3月18日(水) ②3月25日(水)	①3月5日(木) ②3月19日(木)
結果日	①4月7日(火) ②4月18日(出)※ ③4月21日(火)	4月10日(金)	①4月15日(水) ②5月13日(水)	①4月9日(木) ②4月23日(木)

イ 区民健康センター ☎（3208）2222へ予約
（新宿7-26-4）（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）
【日時】月～金曜日と第3日曜日（3月15日(日)）。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検査（日曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診・がん検診（各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料）

ウ 区の委託医療機関（区内診療所など）
【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約
【結果通知】後日、受診した医療機関から通知

【問合せ】▶特定健診・特定保健指導…医療保険年金課特定健診保健指導係（本庁舎4階）☎（5273）4207、▶16歳～39歳・75歳以上の方の健診、がん検診、骨粗しょう症予防検診…健康推進課地域保健係（本庁舎7階）☎（5273）3047へ。