いきいきハイキング

城ヶ島をこよなく愛した北原白秋の足跡をたどる

【日時】10月29日(水)・30日(木)、いずれも午前8時に区役所本庁舎正面玄関前集合、午後5時ごろ新宿西口解散。悪天候の場合は中止

【行き先】神奈川県三浦市三崎町城ヶ島

【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日約180名。足場の悪い場所があります。病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。

【コース】▼午前…全員で「城ヶ島灯台前」～「安房崎」のハイキング（約3㎞）

※午前は①経験者コース（砂地・岩場など起伏が多いコース）と②一般コース（経験者コースより軽め）の2コース、▼午後…産直市場「うらり」の見学か「うらり」周辺の散策。ハイキングと散策時間は昼食を含めて約3時間

【費用】1名千500円。当日集めます。おつりのないように用意してください。

【持ち物】参加証・費用・弁当・水筒・雨具・帽子・タオル・ビニール敷物・健康保険証等。

※動きやすい服装、履き慣れた運動靴でおいでください。手荷物はリュックサックに入れ、手には物を持たないでください。

【申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号、第1・第2希望日、希望する午前のコース（①または②）を記入し、9月12日（必着）までに**高齢者サービス課いきがい係**（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階）☎（5273）4567へ。はがきは1人1枚（1枚に2名まで記入可）。応募者多数の場合は抽選し、当選者の方には参加証、落選の方にはキャンセル待ち番号を10月6日(月)ころにお送りします。応募が特定の日に集中したときは、第2希望日に振り分けることがあります。

区立図書館の休館

区立図書館では、21年2月3日(火)から、ICタグシステムによる資料の管理を開始します。これにより、自動貸出機での迅速な貸出処理や、特別図書整理期間（休館日）の短縮ができるようになります。

このシステムの導入準備作業と特別図書整理のため休館します。

【休館日】**左表**のとおり

【問合せ】**中央図書館**☎（3364）1421へ。

図書館名	休館日
中央図書館	9月19日(金)～28日(日)
中町図書館	9月30日(火)～10月5日(日)
鶴巻図書館	10月7日(火)～11日(土)
北新宿図書館※1	10月19日(日)～26日(日)
西落合図書館	10月28日(火)～11月1日(土)
四谷図書館	11月5日(水)～14日(金)
角筈図書館	11月15日(土)～22日(土)
大久保図書館	12月9日(火)～16日(火)
戸山図書館※2	12月2日(火)～21年2月1日(日)

※毎週月曜日は休館です。
※1…北新宿図書館は空調給排水改修工事による休館を含みます。
※2…戸山図書館はアスベスト工事による休館を含みます。

10月1日新設 「東新宿駅自転車等整理区画」登録利用者を募集

通勤・通学等で定期的に自転車を利用する方へ

【利用承認期間】10月1日(水)～21年3月31日(火)

【車種】自転車のみ

【募集数】A区画（職安通り沿い）30台・B区画（明治通り沿い）35台

【費用】3千円（6か月分）

【利用時間】24時間利用可

※身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、生活保護を受けている方は手数料を免除します。申し込み時に手帳・保護証明書の写しをお持ちください。

【申込期間】9月19日(金)まで

【利用申請書配布・申込み先】

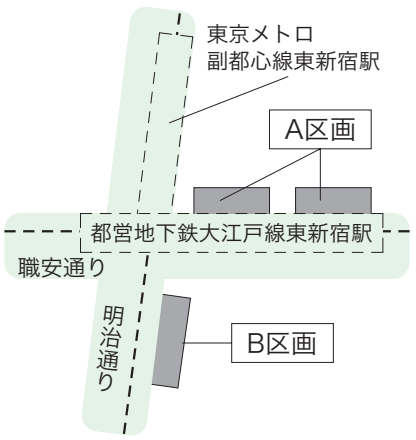
▼新大久保駅駐輪場（自転車駐車場）（百人町2―3―25）☎（5285）4607…午前7時～午後7時（日曜日・祝日を除く）

▼交通対策課自転車対策係（本庁舎7階）午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）。

申請書は9月19日（必着）までに交通対策課自転車対策係へ郵送（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎7階）も可

【利用登録】応募者多数の場合は、優先順位および抽選で決定。利用承認予定者には「利用手続きのお知らせ」、それ以外の方には「自転車等整理区画利用補欠通知書」をお送りします。利用承認を受けた方は、新大久保駅駐輪場で登録手続きをしてください。

【問合せ】**交通対策課自転車対策係**（本庁舎7階）☎(5273)3896へ。



年に1度の健康チェック・無料健康診査（10月分）

■ 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	○（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・政府管掌健康保険・国民健康保険組合に加入している方（被扶養者を含む）へは、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 ■ 健診票が届いたらご希望の実施場所（右記ア～ウ）へ予約

▶下表に該当する方へは健診票と受診のご案内を送ります

対　象	送付時期
40歳～74歳（昭和9年4月1日～昭和44年3月31日生まれ）で新宿区の国民健康保険に加入している方	▶4月～9月生まれの方 発送済み ▶10月～12月生まれの方 9月中旬に発送 ▶1月～3月生まれの方 12月中旬に発送
75歳以上（昭和9年3月31日以前の生まれ）で平成17年度以降に区の委託医療機関で成人健康診査を受けた方	
生活保護を受けていて平成17年度以降に区の委託医療機関で成人健康診査を受けた方	

▶誕生月より早く受診したい方、上表に該当しない75歳以上の方・生活保護を受けている方で受診を希望する方は、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。

■ 10月の日程 ■ 毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせします

【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日間制。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（★は午後）。※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	①10月14日(火) ②10月28日(火) ★	①10月3日(金) ②10月17日(金) ③10月31日(金)	①10月8日(水) ②10月22日(水)	①10月2日(木) ②10月11日(土)※ ③10月16日(木) ④10月30日(木)
結果日	①11月18日(火) ②11月25日(火) ★	①11月7日(金) ②11月21日(金) ③12月5日(金)	①11月12日(水) ②11月26日(水)	①11月6日(木) ②11月15日(土)※ ③11月20日(木) ④12月4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（10月19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。