

# 歯の健康を 守りましょう

## 20年度の歯科健康診査は 12月で終わります

●対象の方は早めに受診を  
年末は休診となる医療機関が多いため、早めに受診してください。診査票がお手元ない方は、健康推進課地域保健係へご連絡ください。

【対象】区内在住で次の年齢の方(平成21年3月30日現在)。  
▼30歳(昭和53年4月1日～54年3月31日生まれ)、▼40歳～50歳(昭和33年4月1日～44年3月31日生まれ)、▼55歳(昭和28年4月1日～29年3月31日生まれ)、▼60歳(昭和23年4月1日～24年3月31日生まれ)、▼70歳(昭和13年4月1日～14年3月31日生まれ)

【会場】区内の指定歯科医療機関。寝たきり等で通院が困難な方には、歯科医師がご自宅を訪問します。

【内容】問診・口腔内(歯と歯ぐきの状態)診査・総合判定。必要



保健

牛込保健センター 井天町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

## 骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼1月6日(火)：牛込、▼7日(水)：21日(水)：西新宿、▼8日(木)：15日(木)：29日(木)：落合、▼9日(金)：16日(金)：30日(金)：四谷の各保健センター。午前9時～10時に受け付け  
【対象】区内在住の20歳以上の方(1年度に1回)。医療機関で骨粗しょう症と診断されたこと

【問合せ】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273) 3047・3494へ。

な方には歯科相談・指導  
【費用】400円。受診した医療機関でお支払いください。

※次の方は費用負担がありません。  
①平成21年3月30日現在の年齢が70歳の方、②生活保護を受けている世帯の方、③住民税非課税世帯の方(受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)

## 歯科受診の困難な方に かかりつけ歯科医を ご紹介します

寝たきりのために訪問診療を希望する方や、障害があるために車いすで受診できる歯科医療機関を探している方などに、身近な地域で安心して受診できるよう、区内で対応できる歯科医を紹介しています。  
【対象】区内在住で、かかりつけ歯科医のいない寝たきり療養者・心身障害者・ウイルス性疾患の方

【内容】骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談  
【費用】300円  
【申込み】電話で各保健センターへ。先着順。予約制。

## 正月太り改善教室

●3か月間運動実践コース  
【日時・内容】▼1月8日(木)：講演「歯周病と生活習慣病との密接な関係」(中川種昭・慶應義塾大学病院歯科医師)、▼9日(金)：オーガナイザー梅田プラン作成・身体測定、▼22日(木)：夏に向かつて引き締める食事のポイント、▼4月14日～3月18日の水曜日：元気館のシェイプアッププログラム(全10回)、▼5月3日(木)：500キロカロリ

## 特別職報酬等審議会 区民委員を募集

区議会議員の報酬や区長等の給料について審議するため設置しています。  
【対象】区内在住で申し込み時に20歳以上の方、2名(新宿区議会議員、新宿区職員と家族の方を除く)  
【任期】2月から2年間(予定)  
【審議会の開催】年に2～3回程度  
【報酬】審議会に出席の都度10,000円  
【申込み】原稿用紙に住所・氏名・年齢・電話番号のほか「特別職の報酬等への意見」(800字程度)を記入し、1月8日(木)までに総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273) 3505へ郵送(必着)またはお持ちください。選考結果は応募者全員にお知らせします。作文等は返却しません。委員選考以外の目的には使用しません。

## 「広報しんじゅく」を ご自宅にお届けしています

●区の委託業者がポストに投函します  
【配布日】原則として「広報しんじゅく」の発行日(5日(1月は1日)・15日・25日)  
【対象】区内在住で広報を折り込み配布している新聞(朝日・産経・東京・日本経済・毎日・読売)を購読しておらず、広報の配布場所へ出向くことが難しい方  
◆「広報しんじゅく」は、新聞折り込みのほか、特別出張所・図書館などの区の施設、主な駅・スーパー・郵便局、新宿区新聞販売同業組合加盟の新聞販売店等で配布しています。東京メトロ南北線四ツ谷駅(改札前)、副都心線西早稲田駅(東新宿駅側・雑司が谷駅側改札付近)にも置いていただくようになりました。ご利用ください。  
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064へ。



施設

## 新宿歴史博物館の休館

資料収蔵庫の煙蒸作業のため休館します。  
【臨時休館日】12月23日(木)・24日(金)(22日(水)は定期休館日)  
【問合せ】同館 ☎(33359) 2131へ。

## プレママ・プレパパクラス

●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ  
【日時】1月24日(土)午前9時30

## 区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

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★  
◆ヒーリングコンサートに区民40名を無料招待 12月22日(月)午後7時開演、四谷区民ホールで。親子共演による日本歌曲とオペラアリアのクラシックコンサート。☎2,500円(区民と65歳以上の方は2,000円)。☎一般は当日直接、会場へ。招待は電話で12月19日(金)まで。先着順。☎午前10時～午後5時にカノン工房・鈴木 ☎(5917) 4355  
◆第37回新宿区青少年団体新春祝賀パレード 1月11日(日)午前10時50分から。花園小学校での式典の後、新宿通り(新宿1丁目～新宿駅東口前)をパレード。☎新宿区青少年団体連絡協議会事務局・野澤 ☎(3353) 3201  
◆ネイチャーシネマSata-ichi(サタイチ) 1月10日(土)「ホッキョクグマ、氷上の闘い」、2

月7日(土)「ゾウと皇帝蛾とモパニの木」、いずれも午後2時から、NPO法人地球映像ネットワーク(赤城下町)で。世界自然・野生生物映像祭受賞作品の上映。以降、毎月第1土曜日に開催。☎一般500円・学生300円。☎事前に電話で。☎同法人 ☎(5261) 9908  
★サークル紹介・会員募集★  
◆エアロビクスと軽体操 毎週水曜日午後1時15分～2時30分、大久保地域センターで。中高年の初心者歓迎。☎入会金1,000円・月2,500円。☎さわかクラブ・渡辺 ☎(5999) 4568  
◆子どもダンス運動 週1回月曜日または水曜日午後4時～6時、新宿コズミックセンターで。リズムカルな運動。社交ダンスもあり。主に小学生対象。☎月500円。☎午後8時～9時にサンライズ新宿・中曽根 ☎(3202) 1310  
◆ダアマ・ヨーガ 毎週水曜日午前10時～12時、落合第二地域センターで。無料体験あり(事前予約)。☎入会金1,000円・月4,000円。☎ダアマ・ヨーガ「火曜の会」・志田 ☎(3951) 6682  
◆ハワイアンフラダンス 毎週土曜日午後4時～5時、戸山3丁目。60歳以上の方歓迎。無料体験あり。☎入会金1,000円・月

5,000円。☎ハワイアンフラの会・金子 ☎090(1532) 6143  
◆社交ダンス(初級) 月4回日曜日午前9時～12時、三栄町生涯学習館で。男性募集。☎月2,000円。☎ダンス若葉会・本田 ☎(3351) 8476  
◆社交ダンス(中級) 月4回木曜日午後7時～9時、三栄町生涯学習館で。☎月3,500円。☎ダンスコスモス・本田 ☎(3351) 8476  
◆英会話 月4回土曜日午後1時30分～3時30分、住吉町生涯学習館で。講師はカナダ人。☎月5,100円(会員が5名の場合。会員数により変動あり)。☎午後7時以降にコスモス・齊藤 ☎(3954) 1454  
◆中国語(入門) 毎週土曜日午前9時～12時、赤城生涯学習館で。簡単なあいさつと会話。☎月2,000円。☎午後4時までに初心者中国語サークル・菊地 ☎090(2533) 4440  
◆中国語(初級) 毎週火曜日午前10時～12時、四谷地域センターほか。講師は中国人。☎月5,000円。☎中国語同志会・上田 ☎090(4936) 1751  
◆中国語(初級～中級) 毎週木曜日午後6時30分～8時30分、天神小学校で。講師は中国人。日

常会話を学習。☎月6,000円。☎中国愛好会・伊藤 ☎090(6113) 8181  
◆スペイン語(中級) 毎週金曜日午後1時～5時のうち90分、早稲田奉仕園(西早稲田2)で。講師は日本でスペイン語を教える10年以上の経験者。☎1回2,500円。☎HOLA(オラ)・ペレイラ ☎080(3401) 0956  
◆フランス語(入門) 原則として毎週水曜日午後6時～8時、三栄町生涯学習館ほか。6か月コース。30歳以上の初心者対象。☎無料(資料コピー代(月200円程度)と会場費は必要)。☎フランス語に親しむ会・小柳 ☎090(4711) 0184  
◆英文俳句 毎月第3土曜日午後1時～4時、納戸町で。日本語俳句も指導。中高年の初心者歓迎。☎月1,000円。☎赤鳥会・松嶋 ☎(3260) 8243  
◆ゴスペル 月4回火曜日午前9時30分～12時、赤城生涯学習館で。ボイストレーニングから指導。☎月4,000円。☎神楽坂ゴスペルの会・藤野 ☎(3375) 2380  
◆カラオケ 原則として毎週土曜日午後6時～9時、赤城生涯学習館で。初心者歓迎。☎月1,500

円。☎カラオケ友の会・千葉 ☎090(5752) 3816  
◆百人一首 毎月第2・第4火曜日午後1時～3時30分、高田馬場第二ことぶき館で。百人一首の学習・カルタ取り。☎月500円。☎午後6時以降に、やまぶきの会・島瀬 ☎(3200) 1346  
◆水彩画 月3回土曜日午後1時30分～4時、西戸山生涯学習館で。☎入会金1,000円・月3,000円。☎新水会・依田 ☎(3208) 5208  
◆水墨画 毎月第3日・木・土曜日のうち1日、午後2時～4時、下落合3丁目。初心者歓迎。☎1回3,000円。☎目白墨絵教室・津久井 ☎(3953) 7107  
◆書道 毎月第1・第3月曜日、午前10時～午後3時、フィオーレ東京ビル(新宿7)で。年金を受給している方対象。☎月2,500円。別に教材費が必要。☎東厚書道会・横山 ☎(3955) 2025  
◆かな書道 毛筆…月1回第1火曜日午後2時～4時、毛筆またはペン…月2回第1・第3火曜日午後2時～4時、西早稲田ふれあいプラザで。中高年の初心者歓迎。☎月1回1,200円・月2回2,400円。☎プラザ書の会・宮井 ☎(3207) 6816