

保健

西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369) 7151
牛込保健センター 井天町50 ☎(3260) 6231
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952) 7161
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351) 5161

◎専門医による呼吸器健康相談
【日時】5月2日(水)午後1時30分～4時
【会場】四谷保健センター
【対象】区内在住の15歳以上で、せき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度
【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。
【申込み】電話で4月24日(火)までに計画推進課公害保健係(本庁舎7

階) ☎(5273) 3048へ。予約制。
◎高血圧予防教室(2日制)
【日時・内容】①4月23日(月)…講演「あなどらないで高血圧～基礎知識編」(猿田享男・慶應義塾大学病院名誉教授)、②27日(金)…話「食事と生活の話～実践編」(栄養士・保健師)と試食、いずれも午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の方、30名
【費用】無料
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。
◎日曜健康診査・がん検診(第1回)
【日時】5月13日(日)午前8時30分から受け付け(電話予約は4月13日(金)午前9時から)
【対象】区内在住の20歳以上で、平日に健康診査・がん検診を受け

られない方(会社等で定期健診がある方を除く)、25名程度(胃がん検診は12名程度)
【内容】健康診査…問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・胸部X線直接撮影・血液検査、希望できる追加検査…胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診・B型C型肝炎ウイルス検査(過去に受けたことがない方)
※前立腺がん検診は50歳以上の男性の方が対象です。
【費用】健康診査800円、胃・大腸がん検診2,400円、肺がん検診1,200円、前立腺がん検診200円、骨粗しょう症検診300円
【会場・申込み】区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208) 2222または ☎(5272) 7750(予約専用)へ。先着順。

スポーツ

◎フォークダンス初心者教室
【日時】4月22日～7月15日の日曜日(5月13日・6月10日・7月8日を除く)、午後6時15分～8時15分、全10回
【会場】赤城社会教育会館(赤城元町1-3)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名
【内容】基本ステップ(日本フォークダンス連盟公認指導者)
【費用】5,000円
【持ち物】ダンス用の靴・筆記用具
【主催・申込み】はがきかファック

ス(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で区フォークダンス連盟・知久幸子(〒162-0854南山伏町2-16) ☎・☎(3260) 1738へ。先着順。
◎区民ダンスの夕べ
【日時】4月30日(水)午後5時30分～8時30分
【対象】区内在住・在勤の方と連盟会員の方、100名
【内容】ダンスパーティー
【費用】800円
【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。先着順。
【主催・問合せ】区アマチュアダン

ス協会・今泉 ☎(5348) 2951へ。
◎硬式テニス教室
【日時】5月8日～25日の火・金曜日、午後7時30分～9時30分、全6回
【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)
【対象】区内在住・在勤の18歳以上で初心者～初級程度の方、35名
【費用】5,000円(保険料を含む)
【主催・申込み】往復はがきに記載例(2面左上参照)のとおり記入し、4月20日(必着)までに区硬式テニス連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202) 5876へ。応募者多数の場合は抽選。

区民委員を募集

◎次世代育成協議会の区民委員
「新宿区次世代育成協議会」(学識経験者、地域活動団体の方、教育・保健・福祉等の関係者、事業者、区民の方等で構成)では、安心して子どもを産み育てることができ、子どもが心身ともに健やかに育つ環境を整備するための重要な事項について協議します。
【対象】区内在住の方、3名
【任期】21年6月まで
【報酬】協議会に出席の都度、10,000円
【会議】協議会は年2回、部会は年6回程度、主に日中に開催
【申込み】「子どもの虐待防止と地域の役割」をテーマとした作文(日本語で800～1,000字)と、

作文とは別の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を記入し、4月20日(金)までに子ども家庭課子ども家庭支援係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273) 4544へ郵送(必着)またはお持ちください。選考結果は5月中旬に応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、委員選考以外の目的には使用しません。
◎図書館運営協議会利用者代表委員
「図書館運営協議会」(学識経験者・利用者・社会教育団体関係者・区内学校関係者の方で構成)で、区立図書館の運営や図書館サービスについてご意見をいただきます。
【対象】平成19年4月1日現在、区

内在住の20歳以上で、区立図書館に利用登録があり、平日に開催する会議に出席できる方、4名
【任期】21年3月まで
【報酬】会議(年6回以内)に出席の都度、8,000円
【申込み】「あなたが望む区立図書館」をテーマとした作文(800字程度)に、住所・氏名・年齢・電話番号・職業を記入し、4月15日(日)までに中央図書館管理係(〒161-0033下落合1-9-8) ☎(3364) 1421へ郵送(必着)またはお持ちください。選考結果は5月上旬までに応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、委員選考以外の目的には使用しません。



予防接種を受けましょう

赤ちゃんがお母さんからプレゼントされた抵抗力(免疫)は、生後数か月で自然に失われていきます。その後は、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。予防接種が役立ちます。子どもは成長とともに外出や人との接触の機会が多くなります。集団生活に入るまでに予防接種で免疫をつけましょう。
【内容】下表のとおり。お子さんの体調の良いときに接種を受けてください。対象の方には、個別に通知します。なお、個別接種は、区が指定する医療機関で接種できます(事前に予約が必要な場合もあります。あらかじめ医療機関に確認してください)。予防接種を早めに受けたい方は健康いきがい課健康推進係・保健センターにご相談ください。
【問合せ】健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階) ☎(5273) 3047・保健センターへ。

予防接種の種類と通知時期

Table with 3 columns: 予防接種名, 接種対象年齢, 新宿区からの通知時期. Rows include Polio, DPT, DT, MR, Japanese Encephalitis, BCG.

年に一度の健康チェック 生活習慣病予防健診を受けましょう

生活習慣病は、定期的に生活を見直し、早期発見することが大切です。健康診断は1年度に1回受診できます(診断書は発行しません)。

【5月の日程(2日制)・会場】

Table with 3 columns: 会場, ①健診・歯科, ②結果(骨密度測定・相談). Rows list various centers and their respective slots.

※受付時間は健診・結果とも午前9時～10時
【対象】区内在住の20歳～54歳の方、各50名
【内容】①基本健診(身体計測・腹囲計測・血液検査・胸部X線撮影・心電図等検査)、②結果説明と健康・栄養相談
※歯周疾患(歯と歯ぐき)検診・歯磨き指導・骨密度測定・前立腺がん検診(50歳以上の男性の方のみ)は希望する方が対象です。問診の結果により、肝炎ウイルス検査を実施します。
【費用】基本健診…800円、歯周疾患検診…400円、骨密度測定…300円、前立腺がん検診…200円
【申込み】電話で希望する保健センターへ。

住宅まちづくり審議会

【日時】4月16日(月)午後2時から
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。
【問合せ】住宅課住宅係(第1分庁舎6階) ☎(5273) 3567へ。

3月の新宿区の人口

Table showing population statistics for Shinjuku Ward in March, including total population, registered residents, and foreign residents.

区民のひろば

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★
◆居合道に親しむ集い 5月～9月の第2・第4土曜日午前9時～12時、戸山社会教育会館ほか。講義と実技指導。講師の指導あり。高校生以上対象。☎3,000円(10回分)。☎電話で4月20日(金)まで。抽選で20名。☎新宿居合道を楽しむ会・岡 ☎(3377) 0048
◆講演「通訳のいない国際会議～世界エスプレント大会」4月14日(土)午後2時～5時、エスプレント会館(早稲田町)で。☎一般700円、学生・障がい者の方

500円。☎当日直接、会場へ。先着40名。☎都区内エスプレント会連絡会・東海林 ☎(3827) 7049
★サークル紹介・会員募集★
◆剣道 毎週火・木・土曜日、小学生基本組は午後5時～6時・防具組は6時～7時・一般は7時～9時、午前の部は毎週水・金曜日午前10時～12時、新宿スポーツセンターで。指導者は新宿区剣道連盟高段者。区内在住・在勤者対象。☎少年22,000円・一般20,000円(年会費)。☎同連盟・伊澤 ☎(3962) 7774
◆英会話 毎週金曜日午前10時30分～11時40分、大久保地域センターで。講師はアメリカ人。☎入会金1,000円・月4,500円。☎プライマリー・中山 ☎(5380) 3305

しんじゅく情報局

◎講演と無料法律相談
●弁護士会家庭法律相談センター開設5周年記念
【日時・内容】4月14日(土)、①午後1時～2時30分…記念講演「遺言の書き方」「相続と税金」、②午後2時30分～5時…遺言・相続問題にかかわる無料法律相談(1人に付き1件、30分程度)
【会場】弁護士会館(千代田区霞が関1-1-3)
【共催】日本弁護士連合会・東京三弁護士会
【申込み】①は当日直接、会場へ、先着100名。②は4月13日(金)までの午前9時30分～午後4時30分に家庭法律相談センター ☎(5312) 5850へ。先着50名。予約制。
◎新宿御苑の開園時間を変更
●4月14日(土)は午前10時30分から
4月14日(土)は、内閣総理大臣主催の「桜を見る会」が行われます。当日は、会が終了する午前10時30分に開園となりますので、ご了承ください。
【問合せ】内閣府 ☎(5253) 2111へ。