

新宿区友好提携都市・長野県伊那市 中央・南アルプスの四季写真展

中央・南アルプスや天竜川・三峰川など、自然に恵まれた岳都信州伊那市の美しい四季を、同市の協力によりシリーズで紹介しています。

【日時】9月10日(月)～14日(金)、午前8時30分～午後5時(11日(火)は午後7時まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【問合せ】文化国際課文化国際係(本庁舎1階)

☎(5273)4069へ。

台風に加え、地下室のある建築物・擁壁(がけ)のチェックを

例年、集中豪雨や台風の影響で、建築物等や擁壁(がけ)に多くの被害がでます。

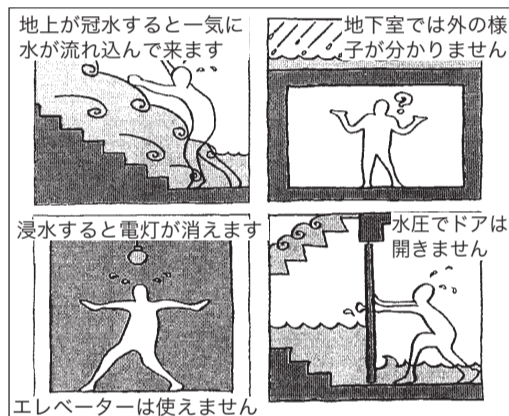
台風の時期、地下室のある建築物をお持ちの方・ご利用の方は、浸水の危険があるときは早めに避難しましょう。また、長雨などの後は地盤が緩んでいます。がけ等の所有者の方は十分ご注意ください。

【問合せ】建築課建築防災係(本庁舎8階)☎(5273)3745へ。

◎台風に加え擁壁(がけ)の点検を

▶擁壁に膨らみはないか、▶擁壁にひび割れはないか、▶石積み等にずれはないか、▶石積み等のすき間から泥水は流れ出ていないか

◎豪雨のとき地下室は危険です



保健

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

◎肝炎ウイルス検査を受けましょう

●大切なのは早期発見・早期治療

【対象】区内在住の20歳以上で、職場等の検診に肝炎ウイルス検査がなく、これまで検査を受けたことのない方

【費用】無料

【会場・申込み】電話で区民健康センター(新宿7-26-4)☎(3208)2222へ。予約制。

◎専門医による物忘れ相談

【日時】9月11日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住で「最近物忘れがひどい」「忘れることが多い」とお悩みの方、3名程度

【内容】個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)

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

◎栄養士のための

ステップアップ講座

【日時・内容】①9月21日(金)「食事バランスガイドの利用」「メタボリックシンドローム改善のための保健指導」、②28日(金)「食事相談が変わるコミュニケーションスキル」(影山なお子/パルマローザ代表・管理栄養士)、③10月2日(火)「新しくなった離乳支援ガイ

外国人登録窓口の

待ち時間短縮にご協力を



窓口は3月・4月・7月・9月・10月・1月に大変混雑します。待ち時間を少しでも短くするため、ご協力ください。

◆混雑時期でも比較的すいている午前8時30分～10時30分においでください。

◆9月28日(金)～10月9日(火)は新規登録の方が集中し、待ち時間が3時間以上になると予想されます。なるべくこの時期は避けておいでください。

◆日本語学校・研修生等10名以上の団体で新規登録においてになる場合は、必ず事前に申請日時を外国人登録係に予約してください。混雑緩和のため、受付時間を調整させていただくことがあります。

◆「外国人登録原票記載事項証明書」は、お近くの特別出張所でも交付請求できます。

【問合せ】戸籍住民課外国人登録係(本庁舎1階)☎(5273)4094へ。

10月から C型肝炎インターフェロン治療医療費 助成を開始

●助成申請を受付中(東京都医療費助成)

【対象】都内に1年以上在住で、都が指定する肝臓専門医療機関でC型肝炎のインターフェロン治療が必要と診断された方

【助成内容】インターフェロン治療にかかる保険診療(入院・外来)の医療費のうち、限度額(1つの医療機関ごとに入院・外来別に月額35,400円)を超えた金額 ※住民税非課税世帯の方は自己負担はありません。

※入院時の食事療養・生活療養標準負担額は自己負担です。

【助成期間】1年間(更新はできません)

【申請・問合せ】各保健センターへ。

※現在の「B型・C型ウイルス肝炎入院医療費助成」は9月末で終了します。助成を受けている方は、引き続き受けられる経過措置があります。詳しくは、お問い合わせください。

ド」「介護予防は低栄養改善から」、いづれも午前10時～12時。1日のみの参加も可

【会場】牛込保健センター

【対象】栄養士または管理栄養士の資格をお持ちで、区の栄養相談・健康教室等の仕事やボランティア活動に関心のある方、40名

【申込み】電話で健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階)☎(5273)3494へ。先着順。

◎リウマチ講座

●最近の診療の話題

～新たな診断と治療

【日時】9月25日(火)午後1時30分～3時30分

【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方と家族の方

【講師】平形道人(慶應義塾大学病院リウマチ内科医師)

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

◎健康ダイエットプログラム(2か月コース)

●肥満と高脂血症改善でメタボ撃退!

【日時・内容】①10月1日(月)「講演「メタボリックシンドロームって何?」(関口芳弘・大久保病院内分泌内科医師)、②2日(火)「話「失敗しないダイエットの極意!」(試食あり)」(保健師・栄養士)、③10日(水)「オリジナルプランの作成と測定、指導「腰や膝が痛くても元気に歩けるマル秘術」(横関真理・東京厚生年金病院理学療法士)、④16日～11月20日の火曜日「実技「ストレッチ」と「新宿御苑ウォーキング」、⑤11月27日

「(仮称)四谷地域バス準備会」を 立ち上げます



区では現在、四谷をモデル地域として、地域の方とよりよい地域交通のあり方について話し合う勉強会を実施しています。

7月の勉強会で、四谷地域バスの自主運行の実現に向けて、地域の方が主体となり、バスサービスの内容などの検討や決定を行う「準備会」を立ち上げることにしました。

準備会のメンバーは、これまで勉強会に参加していただいた四谷地域在住の方を中心に、今後決めていきます。関心のある方は、お問い合わせください。

●四谷地域バス準備会(第1回)

【日時】9月11日(火)午後7時～8時30分(6時30分開場)

【会場】信濃町児童館(信濃町20)

【問合せ】都市計画課施設設計画係(本庁舎8階)☎(5273)3547へ。

※四谷地域とは四谷特別出張所管内のことです。

※区主催の地域バス勉強会はどなたでも参加できます。

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)。

会場	①健診・歯科	②結果(骨密度測定・相談)
牛込保健センター	4・18(木)	11・25(木)
四谷保健センター	5(金)	12(金)
西新宿保健センター	3(水)	10(水)
落合保健センター	4・18(木)	11・25(木)

※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

※問診の結果により肝炎ウイルス検査を実施

※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

【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。

【費用】300円
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

◎骨粗しょう症予防教室(2日制)

●コツコツためよう骨密度

～あなたの骨、大丈夫?

【日時・内容】①10月3日(水)午後1時～4時…骨密度・身長・体重測定、講演「女性のための骨粗しょう症予防」(太田博明/東京女子医科大学産婦人科学教授・医師)、②5日(金)午前9時～12時…「知って得する骨のはなし」(保健師)、「簡単!お手軽!骨太料理(試食あり)」(栄養士)

【対象】区内在住で20歳以上の女性の方、30名

【費用】無料

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。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。①10月11日(木)「脳は使って鍛えよう」(保健師)、②18日(木)「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、③25日(木)「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午前9時30分～11時30分

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【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】電話で四谷保健センターへ。先着順。予約制。

※11月に柏木地域センター、12月に落合第二地域センターで同じ講座を開催する予定です。