

### 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)。

**【11月の日程(2日制)・会場】**

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	1・15(木)	8・22(木)
四谷保健センター	2(金)	9(金)
西新宿保健センター	7・21(木)	14・28(木)
落合保健センター	1・15(木)	8・22(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。

### イキイキ家族・わくわく地域

#### 親子で過ごそう!楽しい時間

(1)ファミリープレイルーム

**【日時・内容】**①10月14日(日)午前10時30分～午後3時…基調提案と親子料理教室、②28日(日)午前10時30分～午後0時30分…運動会遊び、③11月11日(日)午前10時30分～午後1時30分…オリエンテーション、④25日(日)午前10時30分～午後0時30分…木工、⑤12月16日(日)午後2時～5時…落ち葉たぎと焼き芋大会

**【会場】**①は落合第一地域センター(下落合4-6-7)、②④⑤は下落合東公園(下落合3-5)、③代々木公園(渋谷区)

**【対象】**区内在住の2歳程度～小学生と保護者の方、①は20組40名、②～⑤は各30組

**【費用】**①は大人500円・子ども300円(保険料・材料費)、②～⑤は1回大人200円・子ども300円(保険料・教材費)

**【協力】**であいはなひろば

(2)ベビーマッサージ

**【日時】**10月24日(水)午後1時30分～3時

**【会場】**都立市ヶ谷商業高等学校(矢来町6)

**【対象】**区内在住の生後2～6か月の子どもと保護者の方、10組

**【内容】**ベビーマッサージと産後のストレッチの指導、参加者の交流会(加藤美紀江・バースセンス研究所アフターバーサドバイザー)

**【費用】**500円(保険料・オイル代・飲み物代)

**【持ち物】**バスタオル・ハンドタオル・敷物・子どもの着替え

**【協力】**ゆったりーの運営委員会

(3)ファミリー・アウトドア・プログラム

#### 秋編～ぼくらのかくし砦を守れ!

**【日程】**11月3日(祝)～4日(日)

**【会場】**甲斐の国大和自然学校(山梨県甲州市大和町田野116)(現地集合・解散)

**【対象】**区内在住・在学の3歳程度～中学生と男性の保護者の方、50名

**【内容】**砦作り、スポーツチャンバラ、アウトドア料理ほか(雨天時は変更)

**【費用】**大人5,000円、小・中学生4,000円、3～5歳3,000円(宿泊費・食費・保険料)

**【協力】**ファミリー・アウトドア実行委員会

……………<以下共通>……………

**【申込み】**はがきかファックスに記載例(2面参照)のほか、(1)は参加希望日(①～⑤の別)、(2)は子どもの氏名・月齢・性別、(3)は子どもの学校名を記入し、(1)は10月10日・(2)は15日・(3)は18日(必着)までに新宿区地域家庭活動推進協議会事務局(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階、生涯学習振興課地域教育係内) ☎・☎(5273) 3610へ。応募者多数の場合は抽選。(3)は今まで家庭教育講座に参加する機会の少なかった男性保護者向けの企画です。男性保護者以外の方はご相談ください。

### 保健

牛込保健センター 弁天町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

#### ◎食品衛生実務講習会

**【日時】**10月17日(水)午後2時～4時

**【対象・受講回数】**▶A:次の施設の営業者または食品衛生責任者等の方は、各年度内に1回以上…飲食店営業(仕出し屋・弁当屋・すし屋・集団給食)、許可を要しない集団給食施設(食品製造業等取締条例に基づく届出義務のある施設)、大量調理施設(飲食店営業・そうざい製造業で、1回300食以上または1日750食以上を提供する施設)、▶B:上記A以外の食品関係施設の営業者または食品衛生責任者等の方は、前回の受講日から3年以内に1回以上

**【内容】**講演「最近の食品衛生事情」(金児克忠・㈱東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント部技術主幹)

**【持ち物】**食品衛生実務講習会カードまたは食品衛生責任者手帳(お持ちの方)

**【会場・申込み】**当日直接、牛込区民ホール(牛込15)へ。

**【問合せ】**衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3827へ。

#### ◎専門医による物忘れ相談

**【日時】**10月23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、5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。

#### ◎講演会「思春期のひきこもり」(2日制)

**【日時・内容】**①10月24日(水)午後2時～4時…「思春期の心に迫る～ひきこもりの理解」、②31日(水)午前10時～12時…「ひきこもり経験者と講師との対談から学ぶ」(高橋良臣/登校拒否文化医学研究所所長・臨床心理士)

**【会場】**西新宿保健センター

**【対象】**区内在住の方、40名

**【申込み】**電話で予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3862へ。予約制。1日のみの参加も可。

#### ◎専門医による呼吸器健康相談

**【日時】**11月7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できます。

**【申込み】**電話で10月30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。

#### ◎救急看護教室

●子ども119番!

命を守るいざというときの対応法

**【日時】**10月24日(水)午前10時～11時30分

**【対象】**区内在住で1歳～3歳未満の子どもの保護者の方、20名

**【内容】**講義と実演「幼児に起こりやすい事故の話」「心肺蘇生法」「AED(自動体外式除細動器)の使用法」(新宿消防署救急救命士)

**【会場・申込み】**電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(託児は当日午前9時30分から受け付け。先着15名)。

#### ◎育児講演会「親子ストレッチ」

●疲れた体をリフレッシュ

**【日時】**10月26日(金)午前10時30分～11時30分

**【対象】**5か月～1歳未満の子どもと保護者の方、20組

**【会場・申込み】**電話で四谷保健センターへ。先着順。

#### ◎両親学級

●もうすぐお父さん、お母さんになる方へ

**【日時】**10月27日(土)午後1時30分～4時30分

**【内容】**実習「赤ちゃんのお風呂の入れ方」と先輩パパでもある臨床心理士の話「夫婦の会話は赤ちゃんにとって大切です」

**【持ち物】**母子健康手帳

**【会場・申込み】**電話で西新宿保健センターへ。予約制。

#### ◎講演会「見直してみよう高血圧」

●身体の中で何が起きているか

**【日時】**10月29日(月)午後1時30分～3時30分

**【対象】**区内在住の方、30名

**【講師】**猿田享男(医師・慶應義塾大学名誉教授)

**【会場・申込み】**電話で牛込保健センターへ。先着順。予約制。

#### ◎日曜健康診査・がん検診(第4回)

**【日時】**11月11日(日)午前8時30分から(電話予約は10月11日(水)午前9時から)

**【対象】**区内在住の20歳以上で平日に健診等を受けられない方(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)。前立腺がん検診は50歳以上の男性の方が対象

**【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)

**【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】**電話で区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208) 2222・☎(5272) 7750(予約専用)へ。先着順。

### 区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

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★

◆まち歩き会～歴史を訪ねまちづくりを考える

①10月13日(土)・②11月17日(土)いずれも午後1時30分から、①は新宿厚生年金会館前集合で富久町～戸山・②は新大久保駅前集合で百人町～北新宿を歩く。☎各100円。☎当日直接、集合場所へ。☎新宿まちづくりの会・水田 ☎(3204) 6781

◆淀橋市場まつりフリーマーケット出店者募集

10月28日(日)午前9時～午後1時、同市場(北新宿4)で。野菜天国・果物王国・花華楽園を同時開催。☎出店料無料。☎電話で10月15日(月)まで。先着30名。☎午前中に東京都青果物商業協同組合淀橋支所・宮尾 ☎(3371) 0990

### 催し・講座

#### ◎平和派遣報告会

●平和の大切さを考えてみませんか

**【日時】**10月13日(土)午後1時30分～4時

**【内容】**19年度広島平和派遣者の報告、被爆者の体験談、すいとんの試食

**【費用】**無料

**【共催】**新宿区平和派遣の会

**【会場・申込み】**当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。先着50名。

**【問合せ】**男女共同参画・平和担当(本庁舎3階) ☎(5273) 4088へ。

#### ◎日本文化を楽しむ

●ふるしき～和風ラッピング

**【日時】**10月14日(日)午後2時～4時

**【対象】**区内在住・在勤の方、20名

**【内容】**上手な風呂敷の使い方

**【費用】**無料

**【会場・申込み】**当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7) ☎(3209) 3961へ。先着順。

#### ◎子ども映画会

**【日時】**10月14日(日)午後2時～3時

**【対象】**中学生以下の方、100名(同伴者も可)

**【上映作品】**「ゆうかんな十人のきょうだい」「ちびまるこちゃん」

**【費用】**無料

**【会場・申込み】**当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7)へ。先着順。

**【問合せ】**大久保図書館 ☎(3209) 3812へ。

#### ◎水曜上映会

**【日時】**10月17日(水)午後2時から

**【上映作品】**「災害警報～稲妻」

**【費用】**無料

**【会場・申込み】**当日直接、中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364) 1421へ。先着100名。

#### ◎ふれあいウォークラリー

●文化や歴史の足跡に触れて

**【日時】**10月21日(日)午前8時30分～午後1時30分(予定)(小雨実施)

**【集合場所】**榎町地域センター(早稲田町85)。コースは約4km。行き先は当日発表

**【対象】**小学生以上の方(1組2～5名。個人参加も可)

**【費用】**大人200円・高校生以下無料

**【共催】**榎地区青少年育成委員会

**【申込み】**費用をお持ちの上、10月12日(金)までに榎町特別出張所(早稲田町85) ☎(3202) 2461へ。

### 審議会

#### ◎健康づくり行動計画推進協議会

**【日時】**10月18日(水)午後3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2委員会室へ。

**【問合せ】**健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階) ☎(5273) 3047へ。

### 9月の新宿区の人口

1日現在(増減は前月比)

総人口 309,626 (152減)

	住民登録		外国人登録	
人口	278,376	271増	31,250	423減
男	139,171	194増	14,801	165減
女	139,205	77増	16,449	258減
世帯数	164,645	276増	—	—