



田植え体験(山室ふれあい農園で)

田植え・稲刈り体験でリフレッシュしませんか。  
水田の日常的な管理は、現地の管理人が行います。

### 友好提携都市・長野県伊那市で米作り ふれあい農園オーナー募集

【場所】勝間ふれあい農園・山田ふれあい農園・山室ふれあい農園(いずれも伊那市高遠町)  
【体験内容】田植え：5月下旬、稲刈り：10月上旬～中旬  
※収穫した米は10月末ころ配送します(送料は各自負担)。  
【費用(年額)】登録料千円・1区画1万8千円  
※1区画(100㎡)でコシヒカリの玄米60キロをお届けします。  
【申込み】2月28日(木)までに伊那市高遠町総合支所産業振興課農林振興係☎0265(94)2556へ。詳しくは、お問い合わせください。

【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)  
【対象】区内在住・在勤の方、がん患者の療養に関わる家族、医療・福祉関係機関の方  
【申込み】電話相談は開設日時に直接、窓口相談の予約は月々金曜日午前10時～午後4時に☎(3209)9999へ。  
【日時】2月20日(水)午後2時～4時  
【対象】区内在住・在勤の方、30名  
【内容】講演「乳がんの早期発見・最新治療」乳房再建の今(坂本明子・東京女子医科大学病院内分

### 乳がん講演会

【申込み】電話で2月21日(木)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。  
【日時】3月7日(木)午後1時15分～3時  
【会場】牛込保健センター  
【対象】区内在住・在学(15歳未満)で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名  
【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談  
【申込み】電話で2月21日(木)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

### ぜん息予防アレルギー相談

牛込保健センター 弁天町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)7118  
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161



05)3114へ。  
【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3494へ。

### 冬太り解消料理講座

●500キロカロリーのヘルシーランチ  
【日時】2月22日(金)午前10時30分～午後1時30分  
【会場】牛込管地センター(笹町15)  
【対象】区内在住の方、16名  
【内容】調理実習(野菜の肉巻き、根菜のレンジ蒸しほか)と脂肪をためない食事の話  
【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

### 講演会

【卒乳ハッピーアドバイス】  
●疑問解決「おっぱいはいつまで」  
【日時】3月5日(火)午前10時30分～12時  
【対象】区内在住で1歳6か月までのお子さんの保護者、30名  
【講師】田中淳子(優助産院助産師)  
【会場】申込み電話で落合保健センターへ。先着順。



### 内閣府の青年国際交流事業に参加しませんか

25年度に実施する事業の参加者を募集しています。  
【募集事業】「東南アジア青年の船」国際青年育成交流のほか  
【問合せ】内閣府子ども若者・子育て施策総合推進室国際交流担当☎(3581)1181、東京都教育庁生涯学習課☎(5320)6859へ。内閣府ホームページ(<http://www.cao.go.jp/koryu/>)でも案内しています。

### 四谷ひろばパソコン教室

【日時】▼Aコース 初めてのネットとメール：3月1日～22日の金曜日午後1時～3時、全4回、

泌外科医師)  
【会場】申込み電話で四谷保健センターへ。先着順。

### うどん作り

●麺打ちを楽しもう  
【日時】2月27日(水)午後1時30分～3時30分  
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
【対象】区内在住の高齢者・障害者の方と家族、20名  
【内容】うどん作りを初歩から指導  
【費用】500円  
【後援】新宿区  
【申込み】電話で2月20日(水)までにNPO法人東京山の手まごころサービス☎(3205)6813へ。先着順。

### 1月の新宿区の人口

1日現在 (増減は前月比)		
住民基本台帳人口	321,172人(139人減)	
世帯数	198,189世帯(183世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	287,598人(62人増)	33,574人(201人減)
男	143,869人(25人減)	16,262人(73人減)
女	143,729人(87人増)	17,312人(128人減)

### 年に1度の健康チェック・無料健康診査(3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(学校等で健診を受ける機会がある方を除く) ※1	○	○	△
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方 ※2	○(64歳まで)	○	○
75歳以上の方 ※3	△	○	○

※1) 健診票は必要ありません。右記ア・イに電話で予約してください。  
※2) 平成24年5月末にお送りした健診票をご用意の上、右記ア～ウに電話で予約してください。  
※3) 健診票(21年度以降に区の健康診査を受けた方には平成24年4月末にお送りしています)をご用意の上、右記イ・ウに電話で予約してください。  
※2・3) 有効期限が24年12月31日の健診票はそのままご利用いただけます。健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください。

▶新宿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・特定保健指導)を実施しています(特定保健指導は24年12月末までに健康診査を受けた方が対象です)。  
▶40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合)に加入している方(被扶養者を含む)の特定健診は、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。

#### 健診内容 ※診断書は発行しません。

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。

#### 3月の日程

##### ア 保健センター(2日制)

健診希望日の8日前までに、保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ予約(月～金曜日の午前9時～午後6時)

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください(いずれも受け付けは午前9時～10時30分)。

【健診】3月6日(水) 【医師による結果説明と健康相談】3月27日(水)

【会場】西新宿保健センター

【追加検診】骨粗しょう症予防検診(20歳以上の方・300円)

##### イ 区民健康センター(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ※24年4月に移転しました

☎(3208)2222へ予約(月～金曜日の午前8時30分～午後5時)

【日時】月～金曜日。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)

※3月は日曜日の健康診査は休止します。

#### 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、対面等で通知

【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。  
※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ています。