



呼吸器講演会

①喘息とうまく付き合うには
【日時】10月22日(木)午後3時～4時30分

【講師】瀬戸口靖弘(東京医科大学呼吸器内科学分野教授)
②大極拳で呼吸機能アップ
【日時】11月26日(木)午後2時～4時

【講師】吉崎アヤ子(日本大極拳法一楽庵)

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き(かかとのある底の薄いもの)。
動きやすい服装でおいでください。

③呼吸器のための音楽療法
【日時】12月15日(火)午前10時～12時
【講師】山崎浩(声楽家・清泉女学)

院短期大学准教授)

……(以下共通)……

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住で気管支ぜん息・肺炎腫等の呼吸器疾患で療養中の方と家族、①は50名、②③は各30名

【申込み】10月15日(木)までに電話で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。

育児講演会

●伸び伸び育つ

とっておきのしつけ法

【日時】10月27日(火)午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳～3歳未満のお子さんの保護者、20名
【内容】子どもの発達に合わせたしつけと遊び方(講師は内田良子・心理カウンセラー)

【会場・申込み】電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026へ。先着順。託児あり(先着15名)。

ぜん息予防

アレルギー相談

【日時】10月29日(木)午後1時15分～3時

【会場】牛込保健センター(弁天町50)

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎等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】10月20日(火)までに電話で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。



「公証週間」無料電話相談

遺言・契約等の公証事務に関する相談を受け付けます。

【日時】10月1日(木)～7日(水)午前9時30分～12時・午後1時～4時30分(土・日曜日も受け付けます)

【専用電話番号】☎(3502)8239

【問合せ】東京公証人会 ☎(3502)8050へ。

国立感染症研究所の一般公開

【日時】10月3日(土)午前10時～午後5時(入場は午後4時30分まで)

【内容】講演「話題の感染症」、感染症対策を学ぶクイズ・ゲーム、標本の展示ほか
【会場・申込み】当日直接、同研究所(戸山1-23-1) ☎(528

5)1111へ。

市民とNPOの交流サロン

【日時】10月8日(木)午後4時～6時

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】パンフレットのストーリー・トチルドレン問題等の改善を目的に活動する「学生NGOバンブラ」デシユ国際協力隊の活動紹介

【費用】千円(資料代ほか)

【主催】申込み(電話かファックス・電子メール(3面記載例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(月～金曜日午前11時～午後6時) ☎(5386)1318・info@snponet.netへ。先着20名。

日本大衆音楽祭全国大会

カラオケ等を主体とした大衆音楽の文化的向上・発展を目的に開催する大会で、全国都道府県大会選抜者の中から優勝者を決定します。

【日時】10月12日(祝)午前9時30分～午後9時
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【費用】前売り券千800円、当日券2千円
【後援】文化庁厚生労働省・新宿区
【問合せ】同音楽祭実行委員会事務局 ☎(6205)6335へ。

音楽の文化的向上・発展を目的に開催する大会で、全国都道府県大会選抜者の中から優勝者を決定します。

【日時】10月27日(火)午前10時から、午後4時から

【会場】歌舞伎座(中央区銀座4-12-15)

【演目】四季三葉草「子宝三番叟」ほか(出演は西川扇藏、西川箕乃助、西川祐子ほか)

……(以下共通)……

【対象】区内在住の方、①は14名、②は各16名

【申込み】電話かほかき・ファックス(3面記載例のほか希望人数(2名まで)、②は希望時間(午前・午後)の別を記入で、10月2日(必着)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・☎(3209)9947へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は当選者のみにお知らせします。

がんの早期発見・早期治療のために
子宮頸がん・乳がん検診
無料クーポンを追加配付します

現在日本では、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。新宿区でも「がん」は死因の第1位で、全体の3割を占めています。がんは早期の発見・治療により完治する可能性が高い病気ですが、早期の段階では、自覚症状がほとんどないため、定期的ながん検診でチェックする必要があります。

区では、働く世代の女性の健康維持・増進のため、5月に一定の年齢の方に子宮頸がん・乳がん検診の「無料クーポン券」をお送りしました。今回、新たに下記の年齢の方にも「無料クーポン券」をお送りします(9月30日(水)発送)。

【対象】27年4月1日現在
●子宮頸がん検診
25歳・30歳・35歳・40歳
●乳がん検診
45歳・50歳・55歳・60歳

※現在、「子宮頸がん・乳がん検診券」をお持ちの方は、今回お送りするがん検診券と無料クーポン券をご利用ください。

※無料クーポン券配付の対象となる方で、27年6月1日以降、自己負担金を支払って区の子宮頸がん・乳がん検診を受けた方には、自己負担金相当分をお返しします。受診医療機関から区へ受診結果が届き次第、手続きに必要な書類をお送りします。

【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。

参加者募集 新宿区「食」を通じた健康づくりネットワーク

区では、区内の食育に関わる方が、互いに連携・協力を深め、社会全体の食育を推進することを目的に、「新宿区「食」を通じた健康づくりネットワーク」を10月に発足します。

ネットワークの発足に当たり、区の食育活動に協力していただける方、協力を受けた団体・個人の方を募集します。

ネットワークでは、参加者の協力できること・協力してもらいたいことなどをホームページ等で広く共有することで、細やかな連携や情報交換を目指す取組みをしています。食と健康に関する取組みをしてみたい方はぜひご参加ください。

【対象】新宿区の食育に関心のある個人・団体・企業・飲食店・販売店ほか
【申込み】10月1日(木)から、所定の申込書に必要事項を記入の上、健康推進課健康事業係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ郵送・ファックスまたはお持ちください。ネットワークへの登録が済みましたら、区からご連絡します。募集要項・申込書等は同係で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・☎(5273)3820へ。

【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。

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎03(3209)1111、新宿区ホームページは <http://www.city.shinjuku.lg.jp/> です。

9月24日～30日は結核予防週間
結核を知っていますか
結核～知って予防。早めの受診。
(27年度結核予防週間標語)

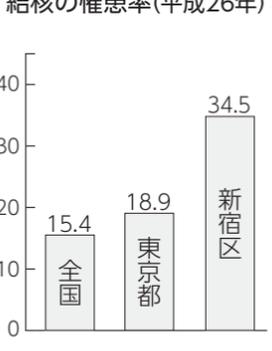


結核と闘うシールぼうや(結核予防会複十字運動キャラクタ)

【結核の豆知識】
▼結核はどんな症状?
主な症状は、「継続する咳・痰・微熱」です。発病しても、早い段階で発見すれば周囲に感染しません。
▼結核は肺のみで発病する?
一番多い発病部位は肺です。胸部レントゲン検査で発見されることが多いため、定期検診を受けることが大切です。また、腸や腎臓などの他の臓器でも発病します。

感染拡大を防ぐため早期発見・早期治療を
2週間以上続く咳や痰のほか、倦怠感・体重減少・血痰などが続いたら、すぐに呼吸器内科を受診しましょう。咳の出る時は、マスクをして周囲にうつさない心遣いも大切です。

人口10万人当たりの結核の罹患率(平成26年)



【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・☎(5273)3820へ。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・☎(5273)3820へ。