

骨密度チェックから始める骨のケア

骨粗しょう症 予防検診の受診を



かかとに超音波を当てて骨密度を測定

骨粗しょう症は、骨密度の低下により骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨折すると、その後、寝たきりになることも多く注意が必要で、骨粗しょう症の主な原因は、加齢、病気、遺伝、偏った食生活や運動不足などの生活習慣で、特に女性は痩せ過ぎや更年期以降のホルモンの変化が影響して、発症しやすいといわれています。骨粗しょう症は、自覚症状が少ないため、骨密度の定期的な検診が重要です。

区では、保健センターで骨粗しょう症予防検診を実施しています。この機会に、骨密度を測定してみませんか。

4月の検診

- 【日時・会場】▼6日(木)：落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161
▼12日(水)：東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
▼21日(金)：四谷保健センター(三栄町25) ☎(351)5161
▼25日(火)：牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
※いずれも受け付けは午前9時～10時30分です。
【対象】区内在住の20歳以上、各日50名(検診は1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)
【内容】骨密度測定、医師の結果説明、健康・栄養相談(時間は1時間程度)
【費用】300円
【申込み】電話で会場の保健センターへ。

※「広報しんじゅく」毎月5日号(1月は15日号)で翌月の検診の日程等をご案内しています。年間の予定は、保健センターへお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

消防団員・消防少年団員を募集しています

- 【問合せ】
▶四谷消防署 ☎(3357)0119
▶牛込消防署 ☎(3267)0119
▶新宿消防署 ☎(3371)0119へ。



入団方法等詳しくは、お問い合わせください。
●消防団
消防団員は、火災・風水害・震災時に活動する非常勤・特別職の地方公務員です。仕事や学業の傍ら、厳しい訓練で災害対応の知識や技術の向上に努め、昼夜を問わず出動に備えています。
各消防団の区域に在住・在勤・在学の18歳以上で健康な方が入団できます。「まちの安全・安心を守る」ために、力を発揮してみませんか。
●消防少年団
小・中学生が中心の団員が、消防の仕事や防火防災について正しく学ぶとともに、火災予防運動や地域の福祉活動などを通じて、心身ともに健全な団員の育成を目的に活動しています。
【対象】▶四谷消防少年団…新小学1年生から
▶牛込消防少年団…新小学3年生から
▶新宿消防少年団…新小学2年生から

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は掲載希望号の1か月前までにお申し込みください(各号先着15件)。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

- ◆日本のおどり第3回桜まつり 3月25日(土)～4月2日(日)午前11時から(3月25日(土)・26日(日)、4月1日(土)・2日(日)のみ)・午後1時から・3時から、各1時間。菊の会スタジオ(西落合2)で。さまざまな日本の踊りを披露。¥1,000円。区民5組10名は無料(3月22日(水)までに電話申し込み。先着順)。☎当日直接、会場へ。各回先着90名。☎舞踊集団菊の会・鶴岡 ☎(5983)6001
◆カンディンスキーのピアノコンサートと映画「シロタ家の20世紀」上映 4月12日(水)午後1時30分～4時30分、

新宿文化センターで。¥3,000円(当日受け付けは3,500円)。大学生は1,000円、中学生・高校生は500円、小学生までは無料。☎4月11日(火)までに電話で。先着190名。☎第1次世界大戦展実行委員会・渡辺 ☎090(2916)3204

★サークル紹介・会員募集★

- ◆健康麻雀 毎週木曜日午後0時30分～5時、四谷1丁目。講師の指導あり。¥1回1,600円。☎四谷麻雀教室・津嶋 ☎(3351)4680
◆鎌倉彫 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時、赤城生涯学習館で。¥3か月13,000円。☎七彫会・廣井 ☎(3204)3027
◆社交ダンス 月4回日曜日午前9時～10時30分(初級)、午前10時30分～12時(中級)、四谷保健センター等複合施設で。¥初級は月2,000円、中級は月3,000円。☎ダンス若葉会・本田 ☎(3355)1373
◆合唱 月3回水曜日または木曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。季節の歌・童謡・愛唱歌などを歌う。¥1回1,200円。☎どんぐり歌の会・伊野部 ☎090(4420)9921

4月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes categories like 区民相談, 法律相談, 外国人相談, 福祉.

Table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes categories like 子ども・教育, 住宅・建築, 年金・労務等無料相談.