

- 3面 30年度版障害者福祉の手引を発行しました
- 4面 乳幼児医療証・子ども医療証をお送りします
私立幼稚園等の入園料・保育料を補助しています
- 5面 見つめなおして人と動物の絆



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 FAX03(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

窓口で
お受けします

電話で
お聞きします

訪問に
伺います

介護・福祉・健康・医療のことなど 高齢者総合相談センターに

ご相談ください

高齢者総合相談センターでは、地域で暮らす高齢者の皆さんの介護や福祉・健康・医療等に関する相談を保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った職員がお受けします。ご本人の相談のほか、家族や周囲の方の相談もお受けします。お気軽にご相談ください。

日頃の悩みを
安心して
ご相談ください

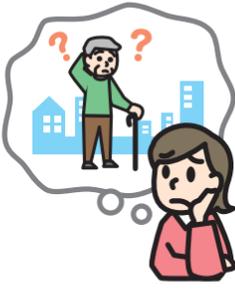


ご相談ください
このマークが
センターの目印です

最近、もの忘れが
ひどくなった

介護の手を休めて
リフレッシュしたい

近所の
高齢の方が心配



高齢者総合相談センター一覧

センター	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 FAX(3358)6922
笹筒町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753 FAX(3266)0786
榎町	弁天町50、牛込保健センター1階	☎(5227)1757 FAX(5227)1758
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 FAX(5292)0716
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585 FAX(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 FAX(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080 FAX(3950)4130
落合第二	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	☎(5988)9281 FAX(5988)9282
柏木・角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 FAX(5309)2137

※お住まいの地域の高齢者総合相談センターが分からない方は、新宿区役所高齢者総合相談センター(本庁舎2階、高齢者支援課内)☎(5273)4593・☎(5273)4254・FAX(5272)0352へお問い合わせください。

高齢者総合相談センターで 高齢者見守りキーホルダー・シールの 配布を開始しました

9月3日から

普段持ち歩くもの、身につけるもの
に付けてご活用ください



区内在住の65歳以上の方に、個別の登録番号「見守りナンバー」を記載したキーホルダーとシールを配布し、身につけていただくことで、徘徊中に保護されたときや外出先で倒れたときなどに、連絡を受けた高齢者総合相談センターが迅速に身元を確認します。

お住まいの地域の高齢者総合相談センターまたは高齢者支援課の窓口で配布しています。
【問合せ】高齢者支援課高齢者支援係(本庁舎2階)☎(5273)4305・FAX(5272)0352へ。

新宿区 C-00000
榎町高齢者総合相談センター
☎03-5227-1757
シール (反射素材)

キーホルダー活用例

- 1 苦しそうな男性を見つけた方が119番
- 2 搬送先の医療機関で見守りキーホルダーを発見
- 3 医療機関から連絡を受けた高齢者総合相談センターが緊急連絡先へ連絡
- 4 持ってよかった見守りキーホルダー

警察官の戸別訪問による特殊詐欺の注意喚起に関する記事を8面に掲載

区では、区内4警察署と連携して、特殊詐欺根絶に取り組みます。戸別訪問の対象の方全員に、9月10日(月)から順次、事業案内チラシを発送します。
【問合せ】危機管理課危機管理係(本庁舎4階)☎(5273)3532・FAX(3209)4069へ。



新宿区からの重要なお知らせ



30年度版

障害者福祉の手引を
発行しました

障害のある方が利用できるサービス、日常生活の支援、相談窓口、手帳の申請方法等を掲載しています。

【配布窓口】▶障害者福祉課、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶あゆみの家(西落合1-30-10)、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶シャロームみなみ風(弁天町32-6)
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。

当日直接
会場へ

介護予防教室

無料

区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。飲み物、汗拭き用のタオルをお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

◆げんき応援教室(各回定員30名)

運動習慣を定着させ、健康に過ごすことを目指します。

【日時・会場】下表のとおり。時間の午前は10時~11時30分(受け付けは午前9時45分から)、午後は2時~3時30分(受け付けは午後1時45分から)

会場	日程	時間
牛込保健センター(弁天町50)	10月15日(月)・12月5日(水)	午後
	31年2月6日(水)	午前
四谷保健センター(四谷三栄町10-16)	10月31日(水)	午前
	12月17日(月)・31年2月27日(水)	午後
東新宿保健センター(新宿7-26-4)	9月5日(水)・11月8日(水)・31年1月11日(金)	午後
	31年3月6日(水)	午前
落合保健センター(下落合4-6-7)	9月21日(金)・11月22日(水)・31年1月29日(火)	午前
	31年3月20日(水)	午後

◆腰痛・膝痛予防教室(各回定員40名)

会場/大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

正しい姿勢と痛みの出にくい動きを紹介します。
【日時】下記のとおり。時間はいずれも午後1時30分~2時30分(受け付けは午後1時15分から)
※室内履き(スリッパ不可)をお持ちください。

- ▶9月...11日(水)・28日(金) ▶31年1月...8日(水)・25日(金)
- ▶10月...9日(水)・19日(金) ▶31年2月...12日(水)・22日(金)
- ▶11月...13日(水)・30日(金) ▶31年3月...12日(水)・22日(金)
- ▶12月...11日(水)・21日(金)

60歳以上
対象

いきいきハイキング

秩父市~秋の羊山公園とお寺・神社を巡る
自然と歴史探訪

【日時】11月7日(水)・8日(木)いずれも午前7時30分に区役所本庁舎正面玄関前集合、午後5時新宿駅西口ロータリーで解散(荒天中止)

【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日140名程度。病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。

【コース】羊山公園~西光寺~秩父神社~道の駅秩父、▶Aコース(健脚で歩くことに自信のある方)...約7.5km、▶Bコース...約4.5km

【費用】1,500円(交通費等。当日お支払いください)
※動きやすい服装・運動靴でおいでください。荷物

はリュックサックに入れ、手には物を持たないでください。

【申込み】往復はがき(1枚につき2名まで)に参加者全員について2面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望日(第2希望まで)、希望するコース(ABの別)を記入し、9月21日(必着)までに地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方に参加証を10月下旬までにお送りします。傷害保険に加入するため、正確に記入してください。

シルバー人材センター

〒160-0022新宿7-3-29
☎(3209)3181・☎(3209)4288

パソコン教室(ウィンドウズ10)

★全世代の方対象。同センターの会員でなくても受講できます

【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分~午後0時20分、午後クラスは午後1時~3時50分、各全2回

【対象】区内在住・在勤でAはパソコン未経験の方、BEHは文字入力ができる方、CDはワードの基本操

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの起動、マウス操作、文字入力の基礎	①10月1日(月)・2日(火) ②11月1日(水)・2日(金)	午前・午後
B ワード基礎	文書作成の基本操作、イラスト入りの文書作り	①10月3日(水)・10日(水) ②11月5日(月)・12日(月)	午前・午後
C ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	①10月15日(月)・22日(月) ②11月14日(水)・21日(水)	午前・午後
D ワード活用	アート機能等を使った見やすい文書作り	①10月16日(火)・23日(火) ②11月15日(水)・22日(水)	午前・午後

作ができる方、FGはエクセルの基本操作ができる方、各クラス8名

【費用】Aは3,000円、B~Hは4,000円(2日分。別途テキスト代500円)

【会場・申込み】はがきかファックスに2面記入例のほか教室名(A~Hの別)・日程(ABEHは午前・午後クラスの別)を記入し、9月19日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
E エクセル基礎	データ入力、数式の使い方、表作成	①10月4日(水)・11日(水)	午前・午後
		②11月6日(水)・13日(水)	午前・午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	①10月15日(月)・22日(月)	午後
		②11月14日(水)・21日(水)	午前
G エクセル活用	データベース操作(データの並び替え・抽出)	①10月16日(火)・23日(火)	午後
		②11月15日(水)・22日(水)	午前
H 年賀状作成	ワードで年賀状を作成	①10月24日(水)・25日(木)	午前・午後
		②11月7日(水)・8日(木)	午前・午後
		③11月27日(水)・28日(水)	午前・午後

シルバー人材センター新規会員募集

入会を希望する方は説明会にご参加を

説明会終了後に入会申し込みを受け付けます。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。

【日時】▶9月11日(火)午前9時30分から、▶18日(火)午前9時30分から・午後2時から

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【持ち物】▶顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、▶郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、▶住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▶年会費2,000円

【会場・申込み】電話で同センターへ。

企業や家庭などからお仕事をお受けしています

同センターでは、企業や家庭、公共団体などから臨時的・短期的・軽易な仕事をお受けしています。仕事の依頼方法など、詳しくはお問い合わせください。ホームページ(<http://www.sjc.ne.jp/shinjuku/>)でもご案内しています。

【家庭の仕事】▶家事援助、▶育児支援、▶植木の手入れ、▶除草、▶大工、▶襖・障子・網戸の張り替えほか

【会社・アパート・マンション・地域の仕事】▶清掃、▶パンフレット等の封入、▶チラシ配布ほか

【問合せ】同センターへ。

福祉

北新宿第二地域交流館の
催し

- ①羊毛フェルト教室
【日時・定員】9月27日(木)午前10時~11時30分(10名)
- ②アロマ香る手ごね石鹸作り
【日時・定員】9月28日(金)午前10時30分~11時30分(12名)
- 【講師】吉野節子/看護師、アロマインストラクター
- 【費用】400円(材料費等)
- ③おしゃれなミニ寄せ植え
【日時・定員】10月5日(金)午後2時~3時30分(18名)
- 【内容】ハロウィンカボチャ型の鉢に寄せ植え(講師は奥谷悦子/陶芸家)
- 【費用】800円(材料費等)
-(以下共通).....

障害者福祉センターの講座

- 【日時】▶①組みひも...毎週火曜日午後1時~3時、全24回(初回は10月2日、31年1月1日を除く)
- ▶②絵手紙...毎月第3水曜日午後1時15分~3時15分、全6回(初回は10月17日)
- ▶③料理(身体障害者向け)...毎月第3木曜日午後2時~5時、全6回(初回は10月18日、31年3月は第2木曜日)
- ▶④料理(知的障害者向け)...毎月第4土曜日午後1時~3時30分、全6回(初回は10月20日、10月12月は第3土曜日)
- ▶⑤パソコン(年賀状...毎週水曜日午前10時~11時30分(初回は10月31日)・毎週木曜日午後1時30分~3時(初回は11月1日)。各曜日全7回

シニアのスポーツ体験

●住民等提案型事業助成金
助成事業

◎プロライフル(スポーツ吹き矢に似た競技)

【日時・会場】▶9月23日(祝)午前10時~12時:富久小学校(富久町7-24)、▶9月25日(火)、11月13日(火)午後1時~3時:ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)、▶10月18日(水)午後2時~4時:西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

◎まち歩き
【日時・会場】10月19日(金)午前9時30分~午後0時30分:箱根山早稲田界隈
.....(以下共通).....

【対象】区内在住のおおむね60歳以上、各日20名
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)で、各開催日の2週間前までに新宿チャレンジスポーツ文化クラブ ☎090(42226)1339・☎(3353)4352: info@challengesport.netへ。応募者多数の場合は抽選。



募集

区立小・中学校給食調理事業者

23区内の小・中学校で自校調理方式で学校給食受託実績があること等、要件があります。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

【募集期限】9月18日(火)

【募集事業者数】7社

【契約期間】31年4月1日から1年間

【選定方法】プロポーザル方式

【問合せ】学校運営課保健給食係 ☎(5273)3098へ。



保健

かんたん料理教室

●初心者歓迎！昼食・夕食作り
【日時・会場・内容】①9月20日(木)午後6時30分～8時30分/戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)：じゃがいも入りチヂミ、しらすちやプチエ、②10月2日(火)午後6時30分～8時30分/榎町地域センター(早稲田町85)：サンマ缶で作る棒寿司、具だくさん汁、③10月20日(土)午前11時30分～午後2時/角筈地域センター(西新宿4-33-7)：クリームシチュー、かぼちゃサラダ

【対象】区内在住・在勤・在学のおおむね18～50歳、①は12名程度、②③は15名程度

【費用】500円(材料代)

【申込み】電話かファックス(2面記入例のほか希望日①②③の別)を記入して健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

育児講演会

●心とからだを育てる睡眠術
【日時】10月2日(火)午前10時～11時30分

【対象】区内在住で0歳児のお子さんの保護者、20名

【講師】川上一恵/かずえキッズクリニック

【会場・申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。先着順。

【会場・申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(3260)6223へ。先着順。

呼吸器健康相談

【日時】10月2日(火)午後1時15分～3時

【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状がある方、10名

【内容】問診、胸部X線検査、呼吸機能検査、診察、保健指導

【申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

専門医による

【日時】10月5日(金)午後1時30分～4時30分

【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症等の神経難病と診断されている方と家族、5名

【内容】神経内科医(中原仁/慶應義塾大学病院)による医療・日常生活等の個別相談と理学療法士(廣瀬昇/帝京科学大学医療科学部)によるリハビリ指導

【会場・申込み】9月7日(金)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。

女性の健康づくり

【日時】10月10日(水)午後2時～3時30分/午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

【会場・申込み】9月7日(金)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。

サポーターの講座・研修

①協力員養成講座
講座で得た知識を自己の健康管理に生かすほか、家族や友人に伝えるなど、できる範囲で活動することを目指します。

【日時】10月10日(水)午後2時～3時30分/午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【日時】10月10日(水)午後2時～3時30分/午後6時30分～8時(2回とも同じ内容)

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

【会場・申込み】9月7日(金)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。

【日時】10月17日(水)、30日(火)、11月14日(水)、28日(水)、いずれも午後3時30分～5時/午後6時30分～8時(各時間とも同じ内容)

【内容】女性のライフステージ(思春期・性成熟期・更年期・老年期)ごとの健康課題と対処法

【会場・申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

【日時】10月21日(月)午前9時30分～午後4時30分

【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、40名

【申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のほか①②Aは希望時間②Aは4日分)を記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。先着順。託児あり。

統合失調症家族教室

【日時・内容・講師】10月19日(金)：統合失調症の理解(講師は根本隆洋/東邦大学医学部医師)、10月26日(金)：本人の気持ちを知るために講師は森田健太郎/東新宿こころのクリニック)。

【日時】10月2日(金)：本人と家族が元気になるために(講師は高森信子/SSTRリーダー)、11月9日(金)：本人を支える制度(講師は新宿区家族会会員ほか)、12月3日(月)：家族教室OB会との合同交流会、いずれも午後2時～4時、全5日

救急のロジック

【日時】9月12日(水)午後2時～4時

【内容】「大規模災害時における医療救護」がテーマの講演とシンポジウム、感謝状贈呈式

【会場・申込み】当日直接、都庁第一本庁舎5階大会議場(西新宿2-8-1)へ。

【問合せ】東京都福祉保健局救急災害医療課 ☎(5320)4427へ。

戸山公園野外コンサート

【日時】9月17日(祝)午前11時～午後4時

【出演】佐藤恵利/藤原歌劇団、戸山高校プラスバンド部・軽音楽部、ユニサイクル新宿アゼリア、東京シニール新宿ほか

【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保3-5)へ。雨天中止。

【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)

【対象】区内在住で統合失調症と診断された方の家族、25名

【申込み】9月10日(月)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。先着順。

潰瘍性大腸炎・クローン病講演会

●新薬登場が続く
炎症性腸疾患治療の現在地

【日時】10月12日(金)午後6時～8時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【講師】櫻井俊之/東京慈恵会医科大学附属病院

【申込み】9月7日(金)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で牛込保健センター ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。先着50名。

救急のロジック

【日時】9月12日(水)午後2時～4時

【内容】「大規模災害時における医療救護」がテーマの講演とシンポジウム、感謝状贈呈式

【会場・申込み】当日直接、都庁第一本庁舎5階大会議場(西新宿2-8-1)へ。

【問合せ】東京都福祉保健局救急災害医療課 ☎(5320)4427へ。

戸山公園野外コンサート

【日時】9月17日(祝)午前11時～午後4時

【出演】佐藤恵利/藤原歌劇団、戸山高校プラスバンド部・軽音楽部、ユニサイクル新宿アゼリア、東京シニール新宿ほか

【会場・申込み】当日直接、都立戸山公園子供の広場(大久保3-5)へ。雨天中止。

【主催・問合せ】新宿子どもネットワーク(NPO法人東京シニール) ☎(5155)9803(倉原)へ。

【後援】新宿区ほか

【申込み】9月20日(木)までにファックス・電子メール(2面記入例のほかファックス番号・メールアドレス)をお持ちの方)を記入)で、新宿内藤とうがらしフェア実行委員会 ☎090(5544)1334・☎(5827)2018・☎edoya@ninet.jpへ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】①パソコン入門：10月3日～24日の水曜日午前10時～12時、②インターネットと電子メール：10月1日、22日の月曜日午後1時～3時、③シニアのためのスマホ講座：10月7日(日)午前10時～午後3時、④は各全4回

【費用】①②は5千500円、③は3千円(教材費等)

【会場・申込み】往復はがき(2面記入例のほか開催月(10月)と希望講座(①③の別)を記入)で9月24日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。各講座先着15名。申し込みが3名に満たない場合は中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会 ☎090(3400)0371へ。

東京都市圏パーソントリップ調査にご協力を

将来のまちづくり等に役立てるため、東京都が9月～12月に交通に関する調査を実施します。無作為に抽出した区内約6千世帯へ調査票(はがき)を順次、発送します。詳しくは、東京都ホームページ(☎http://www.toshisei.metro.tokyo.jp/)でご案内しています。

【問合せ】東京都都市整備局交通企画課 ☎(5388)3322へ。

8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 346,062人(715人増)
世帯数 219,869世帯(662世帯増)

Table with 2 columns: 日本人, 外国人. Rows: 人口計, 男, 女.

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

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。日時・会場は予定です。

★催し・講座★

◆輪踊り・大灯籠祭り 9月8日(土)・9日(日)午後6時30分から。筑土八幡神社(筑土八幡町)で。100個の灯籠の中で輪踊り。無料。☎(3269)0715

◆公開シンポジウム「ここまで来た!心臓血管外科治療の最前線」 9月29日(土)午後1時50分～4時、東京女子医科大学(河田町)で。無料。☎当日直接、会場へ。先着800名。☎同大学・学会室 ☎(3353)8111(内)22314

◆知的障害のある方のための選挙の学習会 9月29日(土)午後2時～3時30分、区立障害者福祉センターで。投票体験。知的障害のある方対象。無料。☎9月25日(火)までに電話で。先着30名。☎新宿区手をつなぐ親の会・根岸 ☎090(1206)2808

午後8時、鶴巻南公園で。クラブビールなどの販売。荒天中止。☎入場無料。☎早大通り商栄会・須田 ☎050(3736)6674

◆とやま33フリーマーケット出店者を募集 10月13日(土)、都営戸山ハイツ33号棟西側多目的広場(戸山2)で。☎1区画1,000円。☎10月12日(金)までに電話で。先着40区画。☎とやま33わくわくまつり実行委員会・小山 ☎(3209)4133

★サークル紹介・会員募集★

◆朗読 毎月第1・第3火曜日、第2・第4土曜日いずれも午後2時30分～4時、岩本和哉ビル(新宿2)で。小説・詩・民話などの文芸作品の朗読ほか。☎月4,000円。☎朗読季の会・小宮 ☎090(9371)7300

◆社交ダンス 毎週月曜日午後2時30分～4時30分、戸山シニア活動館で。ダンスの基本や体の使い方を講師が指導。☎月5,000円。☎フレンズ・長谷川 ☎(5272)6684

◆健康体操 月3回または4回月曜日午前10時～11時30分、落合第一地域センターで。音楽のリズムにあわせてストレッチ。無料体験あり。☎入会金2,000円・月3,000円。☎健康体操・山下 ☎(3952)1989

年に1度の健康チェック 無 料 健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

- **実施場所**
区の委託医療機関(区内診療所など)
- **対象**
 - ▶①16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)
 - ▶②40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護等を受けている方
 - ▶③75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護等を受けている方
- ※40歳～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、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。
- **検査内容** ※診断書は発行しません。
 - 問診 ●身体計測 ●血圧測定
 - 尿検査 ●血液検査 ほか
- **健康診査票の送付**
受診には「健康診査票」が必要です。
 - 16歳～39歳で27年度以降に区の健

康診査を受けた方、30歳・35歳の方、40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護等を受けていて27年度以降に区の健康診査を受けた方には5月に健康診査票を発送しました。

- 75歳の方と76歳以上で27年度以降に区の健康診査を受けた方には4月に健康診査票を発送しました。

■ **受診方法**
健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。
※「ご案内」に掲載の医療機関一覧は変更する場合があります。最新の情報は、新宿区ホームページでご案内しています。
【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。受診には「がん検診票」が必要です。
※「健康診査票」「がん検診票」がお手元がない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 ☎(5272)0303
急病になったら ▶土曜日…午後5時～10時 ☎(5285)8080
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時
※受診前に電話でお問い合わせください。 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

10月の保健だより

保健センターの教室・相談 ●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

- ★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★
- 牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
 - 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
 - 東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
 - 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
 - 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは9月7日(金)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこにこ歯科相談	牛込	4(木)★・11(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	5(金)◎・12(金)★		
	東新宿	15(月)◎・22(月)★		
	落合	16(火)◎・23(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	5(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	落合	16(火)		
母親学級	牛込	13(土)・20(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名
	東新宿	10(水)・17(水)・24(水)		
育児相談	牛込	12(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	4(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	4(木)	10:30～11:15	【会場】西新宿児童館(1～2歳) 個別相談とグループワーク
育児・おっぱい相談	東新宿	19(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	3(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	23(火)	13:30～15:00	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	9(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんをお育てしているお母さんの育児体験教室
	四谷	4(木)		
	東新宿	18(木)		
	落合	31(水)		
離乳食講習会	牛込	16(火)	13:30～15:30	予約制。5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話
	四谷	25(木)		
	東新宿	22(月)		
	落合	19(金)		
1歳児食事講習会	牛込	11(木)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	5(金)		
	東新宿	15(月)		
	落合	16(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	23(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(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)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	11(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金)産婦人科系全般 23(火)更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などを相談できます。
	牛込	2(火)・16(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
四谷	15(月)	14:00～16:15		
東新宿	3(水)	13:15～15:30		
落合	29(月)	14:00～16:15		
うつ専門相談	落合	4(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	1(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	12(金)・29(月)		
	東新宿	10(水)・22(月)		
	落合	9(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	23(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	11(木)		

9月は自殺対策強化月間

「いのち」を守り、支え合う

●区は「生きることの支援」に取り組んでいます
新宿区で、昨年自殺で亡くなった方の数は73人で、その数は交通事故死の10倍以上に上ります。区では、引き続き自殺予防のための取り組みを強化していきます。
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

ひとりで悩んでいるあなたへ ～その思い、話してみませんか

抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。そんな時、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。

- ◆ **思いを打ち明けてみようと思ったら**
- **東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～**
☎(0570)087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
※9月17日(祝)～21日(金)は24時間受け付けています。
- **東京いのちの電話** ☎(3264)4343(24時間・年中無休)
- **東京自殺防止センター** ☎(5286)9090
(午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時～翌午前6時)・年中無休)

◆ **区では保健センターでこころの悩み相談をお受けしています**
保健師が相談をお受けしているほか、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。悩んでいる方やその周囲の方からの相談を受け付けています。
▶牛込保健センター、▶四谷保健センター、▶東新宿保健センター、▶落合保健センター
※いずれも月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

◆「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」をご活用ください

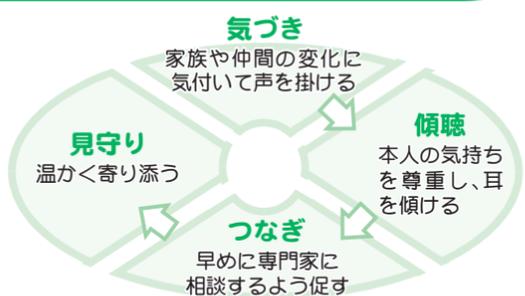
区では、健康や家庭の問題などの相談内容別に窓口を掲載している冊子「困りごと・悩みごと相談窓口一覧(右図)」を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。



携帯電話用二次元コード

周りの人にできること ～気付きの輪、広げよう あなたを必要としている人がいます

家族、友達、インターネット上の知り合いなど、どんなつながりも生きることがつらくなった人に希望を取り戻させるきっかけとなる可能性を持っています。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、まずは、「大丈夫?」と声を掛けてください。



NPO法人助産師みらいSHINJUKU
両親学級 ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)
【日時】10月27日(土)▶午前9時30分～12時、【内容】もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義
▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容) ьяんを迎えるに当たっての講義
【会場】東新宿保健センター ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【対象】妊娠している方とパートナー

