

スマートフォン体験会

イベント



日時・会場 下表のとおり

対象 都内在住で60歳以上のスマートフォンをお持ちでない方・使い慣れていない方、各回10名(高田馬場地域交流館のみ20名)

※体験会参加者でスマートフォンをお持ちでない方を対象に、1か月間試用のスマートフォンを貸し出します(希望者多数の場合は抽選)。希望する方は、当日写真付き身分証明書をお持ちください。

主催 東京都デジタルサービス局戦略部

申込み 各開催日の1週間前までに電話かファックス(5面記入例のほか希望日時・会場、年代、スマートフォンの有無を記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は開催日の5日前までに全員に電話で連絡します。

問合せ スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎(6845)7883(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)・FAX(6684)6327

11月の日時		会場
2日(水)	午後1時30分～4時30分	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)
3日(木)	午後1時～4時	上落合地域交流館(上落合2-28-8)
6日(日)	午前10時～午後1時	新宿地域交流館(新宿5-3-13)
8日(火)	午後1時～4時	下落合地域交流館(下落合3-12-33)
	午後2時～5時	百人町地域交流館(百人町2-18-21)
13日(日)	午前9時30分～午後0時30分	本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)
17日(木)	午後1時30分～4時30分	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)
21日(月)	午後1時30分～4時30分	ささえーる 中落合(中落合1-7-1)
29日(火)	午前9時30分～午後0時30分	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)
	午後1時～4時	北山伏地域交流館(北山伏町2-17)
30日(水)	午後1時30分～4時30分	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)

年に1度の健康チェック

無料健康診査

実施場所 区の指定医療機関

対象 区内在住で、以下のいずれかに該当する方(令和5年3月31日時点の年齢)

▶16歳～39歳(学校・勤務先で健診を受ける機会がある方を除く)

▶40歳～74歳で区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

※40歳～74歳で区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、各保険者が実施します。詳しくは、加入している保険者へお問い合わせください。

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

検査内容 ▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査ほか

※診断書は発行しません。

受診の流れ 受診には令和4年度の健康診査票が必要です。

①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(下二次元コード)をご確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。

②受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③結果説明…後日、対面等で通知します。

※受診の際は、各医療機関の感染予防対策にご協力ください。

問合せ 健康づくり課健康係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207



健康診査票の請求・健康診査に関する問い合わせはこちらへ

新宿区健康診査ご案内センター

☎0120(025)476

フリーダイヤル(通話料無料)

●月～金曜日 午前9時～午後8時

●土・日曜日、祝日 午前9時～午後6時

施設



中村彝アトリエ記念館 臨時休館

同館(下落合3-5-7)は、外壁改修工事等のため、臨時休館します。

休館期間 11月1日(火)～令和5年1月20日(金)

問合せ ▶工事について…文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126、▶その他…新宿歴史博物館 ☎(3359)2131

新宿コズミックセンター 第二武道場利用休止

同センター(大久保3-1-2)の第二武道場は、床張り替え工事のため利用を休止します。

休止期間 令和5年2月1日(水)～3月31日(金)

※同武道場と大体育室(12月1日(木)～令和5年3月31日(金)利用休止予定)以外の施設は通常どおり使用できます。

問合せ ▶工事について…生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358、▶利用について…新宿未来創造財団 ☎(3232)7701

保健・衛生



食べる人に合わせた調理方法のテクニック(オンライン)

講座

●いつもの料理にちょっと工夫!

YouTubeを利用したオンライン講座です。

配信期間 11月1日(火)～15日(火)

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 吉田光一/東京聖栄大学准教授

申込み 10月17日(月)～11月10日(木)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みめます。



問合せ 四谷保健センター ☎(3351)5161

赤ちゃんと一緒にできるママ向け親子運動プログラム

イベント

日時 11月7日(月)▶午後1時15分～2時15分、▶午後2時30分～3時30分

対象 区内在住の乳児(はじめてのお子さんで、生後4か月～1歳未満)と母親、各回12組24名

持ち物 飲み物、汗ふきタオル、バスタオル。運動しやすい服装でおいでください。

講師 加藤有里/健康運動指導士

申込み 10月17日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

料理が好きになる 野菜の料理講座(オンライン)

講座

YouTubeを利用した講座(15分程度)です。この1食で、1日に必要な野菜の3分の1以上がとれます。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。

配信期間 11月14日(月)まで

対象 区内在住・在勤・在学の方

メニュー 栗ご飯、アジの生姜煮、ピーマンの当座煮、きのこ汁



講師 北川智恵子/管理栄養士

申込み 11月10日(木)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みめます。



問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047

しんじゅく難病サロン

自分らしく生活するための学びや療養体験の情報交換や、気分をリフレッシュできるミニプログラムを行います。

日時 11月16日(水)午後2時～3時30分

対象 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方とその介護者・ご家族

内容 簡単ストレッチ、交流会

講師 西村公美恵/ヨガ講師

申込み 事前に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943

難病講演会

講座

●難病を持つ人の災害の備えについて

日時 11月28日(月)午後2時～4時

対象 難病と診断されている方とその家族ほか、20名

講師 久保裕司/看護師・防災士

申込み 10月17日(月)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223

区からのお知らせ



新宿区長選挙

投票日時 11月13日(日)午前7時～午後8時

詳しくは、11月5日発行の広報新宿新宿区長選挙特集号でご案内します。

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740