



牛込保健センター 井天町50 ☎ (3260) 6231
四谷保健センター 四谷4-17(6月18日(金)まで) ☎ (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

### 四谷保健センターが 移転します

6月21日(月)から仮庁舎(本塩町2、旧四谷第三小学校3階)に移転します。電話番号は変わりません。一部の健診等は、四谷ひろば(四谷4-20)・四谷地域センター(内藤町87)で実施します。

### 日曜健康診査・がん検診

日曜日に健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます。

【日時】7月25日(日)午前8時30分から受け付け

※健康診査の受診を希望する40歳以上(昭和46年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健診票を用意して予約してください。健診票がない方は、電話で健康推進課係☎(5273)4207へ請求してください。

【対象】区内在住で健康診査は16歳以上(40歳〜74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう

費用の記載の無いものは無料  
う症検診、B型C型肝炎ウイルス検査。65歳以上の方は胸部X線撮影あり

【費用】健康診査：無料、▼胃がん検診：千200円、▼前立腺がん検診：200円、▼骨粗しょう症検診：300円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)

【会場・申込み】6月25日(金)午前9時から、電話で区民健康センター(新宿7-26-4)☎(3208)2222へ。先着順。

### 専門医による物忘れ相談

【日時】6月22日(火)午後2時〜4時

【対象】区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、5名程度

【内容】個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)

【会場・申込み】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。

### 骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】7月1日(水)・15日(水)・落合、7日(水)・21日(水)・西新宿、13日(火)・27日(火)・牛込の各保健センター。いずれも午前9時〜10時に受け付け

【対象】区内在住で20歳以上の方(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(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談

【費用】300円  
【申込み】電話で各保健センターへ。先着順。

※四谷ひろばでの開催は「広報しんじゅく」7月5日号でお知らせします。詳しくは、四谷保健センターへ。

### 血圧メンテナンス講座 (2日制)

●あなたの血管年齢は大丈夫?

【日時・内容】7月2日(金)講演「血圧の常識うそ?ほんとは?」(岡崎英隆・大久保病院内科部長)、▼9日(金)話「血管年齢を若く保つ上手な血管管理」と血管年齢測定、試食(保健師・栄養士)、いずれも午後2時〜4時

【対象】区内在住・在勤の方、40名

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

### 両親学級

●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ

【日時】7月10日(土)午前9時30分〜12時

【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児」先輩パパでもある医師からのアドバイス

【持ち物】母子健康手帳  
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25組。

### 乳幼児ホームケア講座

●これだけは知っておきたい子どもの急な病気やケガ

【日時】7月12日(月)午前10時〜12時

【対象】区内在住で3歳までのお子さんの保護者、20名

【内容】熱・おう吐・発疹・下痢などの症状に応じた家庭での応急手当法(加藤郁子・東京女子医科大学病院非常勤医師)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。託児はありませんが、ボランティアがお手伝いします。

### 若がり講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ  
【日時・内容】話と実技。▼①

## 女性の健康づくりを応援します

### 「女性の健康専門相談」のご利用を

7月から、女性の産婦人科医・助産師・保健師等が個別に相談をお受けします。心配な症状があっても一人で悩んでいる方、相談する場所が分からない方は、ぜひご利用ください。今後は、原則として毎月第1金曜日に開催します。

【日時】7月2日(金)午後2時〜4時

【対象】区内在住の女性で、更年期症状や月経のことなど婦人科系の症状でお悩みの方、5名程度

【費用】無料

【会場・申込み】事前に電話で四谷保健センターへ。

### インターネットで活動情報を発信しませんか

## キラミラネット活用講座

「キラミラネット」は、区内のNPOなど地域活動団体が登録し、活動情報やイベント情報を紹介するホームページです。地域活動・社会貢献活動のほか、趣味やサークル活動の情報など、さまざまな分野の情報を発信しています。

【URL】<http://shinjukugenki365.net>

【問合せ】地域調整課管理係(本庁舎1階)☎(5273)3872へ。

★キラミラネットの最新情報は、新宿のさまざまな地域情報を紹介する新宿区地域ポータル「しんじゅくノート」(<http://shinjukunynet/>)でも紹介しています。

【日時】6月30日(水)午後6時30分〜8時

【会場】テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-6)

【対象】区内を主な活動場所としているNPO・地域団体、12団体

【内容】基本操作、便利な使い方、団体登録の方法ほか

【費用】1名500円  
【申込み】電話かファックス(記載例(5面参照)のほか参加人数・ファックス番号を記入)でNPO活動情報コーナー(本庁舎1階)☎(5273)4329(月)金曜日午前11時〜午後3時)・☎(5273)4366へ。参加は1団体2名程度。先着順。

【内容】精神障害者の自立と社会参加のために、就労支援等を行う団体の活動を紹介(NPO法人ストローク会)

【費用】千円(資料代ほか)

【主催・申込み】電話で新宿NPOネットワーク協議会事務局・山下☎(5206)6527(月)金曜日午前11時〜午後6時)へ。先着20名。

【日時】6月23日(水)午後6時30分から

【上映作品】「浮雲」(原作・林美英子、監督・成瀬巳喜男)

【会場・申込み】電話で四谷地域センター(内藤町87)☎(3351)3314へ。先着30名。

【対象】高校生以上の方、40名

【内容】講演とワークショップで学ぶ上手なコミュニケーションのヒント(滝浦真人・麗澤大学教授)

【申込み】事前に電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2)☎(3365)4755へ。先着順。



### いきいきウォーク新宿

●ゆっくりと歩くコース

【日時】6月22日(火)午前9時30分

【対象】普段歩く習慣がない方

【内容】約5kmのウォーキング、歩き方教室

【持ち物】飲み物・帽子・タオル・雨具。運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。

【協力】NPO法人新宿区ウォーキング協会  
【申込み】当日直接、集合場所

### 芸術サロン映画上映会

【日時】6月23日(水)午後6時30分

【上映作品】「浮雲」(原作・林美英子、監督・成瀬巳喜男)

【会場・申込み】電話で四谷地域センター(内藤町87)☎(3351)3314へ。先着30名。

【対象】高校生以上の方、40名

【内容】講演とワークショップで学ぶ上手なコミュニケーションのヒント(滝浦真人・麗澤大学教授)

【申込み】事前に電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2)☎(3365)4755へ。先着順。

### 講演会「ことばがつなぐ コミュニケーション」

●対人距離の上手なとりかた

【日時】7月4日(日)午後2時〜3時30分

【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

【対象】高校生以上の方、40名

【内容】講演とワークショップで学ぶ上手なコミュニケーションのヒント(滝浦真人・麗澤大学教授)