★区のサービス・手続き・施設のご案内は「しんじゅくコール」
☎(3209)9999 午前8時～午後10時、1/1～1/3を除く毎日

# 保健だより

## 12月の健康相談

### 保健センター事業

| 事業名 | 担当 | 日 | 時間 | 内容 |
|---|---|---|---|---|
| 歯科衛生相談 | 牛込 | 2(木)★・9(木)◎ | 9:00～10:00 | 予約制。<br>◎印…はじめて歯科相談（1歳児）<br>★印…にこにこ歯科相談（2歳児）<br>むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方<br>※会場は四谷ひろば(四谷4－20) |
| | 四谷※ | 10(金)◎・17(金)★ | 13:30～14:30 | |
| | 西新宿 | 13(月)◎・20(月)★ | 9:00～10:00 | |
| | 落合 | 14(火)◎・21(火)★ | | |
| もぐもぐごっくん歯科相談 | 四谷※ | 10(金) | 13:30～15:00 | 予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による口の機能についての相談<br>※会場は四谷ひろば(四谷4－20) |
| | 落合 | 14(火) | 9:00～10:30 | |
| 母親学級 | 西新宿 | 1(水)・8(水)・15(水) | 13:30～16:00 | 予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など。3日制。 |
| | 落合 | 7(火)・14(火)・21(火) | | |
| 育児相談 | 牛込 | 22(水) | 13:30～14:00 | 個別相談（1歳未満） |
| | | | 14:00～14:30 | 個別相談（1歳～3歳） |
| | 四谷 | 2(木) | 9:30～11:30 | さくらんぼくらぶ（子育て情報交換） |
| | 西新宿 | 2(木) | 10:30～11:30 | 【会場】百人町児童館　個別相談とグループワーク |
| | | 9(木) | 10:30～11:30 | 【会場】北新宿第一児童館 |
| 育児・おっぱい相談 | 西新宿 | 14(火) | 13:30～14:30 | 保健師・助産師・栄養士の個別指導。おっぱい相談は予約制。 |
| | 落合 | 10(金) | 13:30～15:00 | |
| 双子の会 | 落合 | 14(火) | 13:30～15:00 | 子育て情報交換<br>（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 | 7(火) | 13:30～15:30 | 予約制。<br>妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室 |
| | 西新宿 | 14(火) | | |
| | 落合 | 22(水) | | |
| | 四谷 | 16(木) | | 妊娠している方（予約制）と22年9月生まれのお子さんのお母さん（個別通知制）の育児体験教室 |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 21(火) | 13:30～15:30 | 予約制。6～7か月児対象。<br>離乳食の話と調理実演、事故予防の話 |
| | 西新宿 | 13(月) | | |
| | 落合 | 17(金) | | |
| 精神保健相談 | 牛込 | 7(火)・21(火) | 14:00～16:15 | 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 | 24(金) | 14:00～15:30 | |
| | 西新宿 | 13(月) | 13:15～15:30 | |
| | | 17(金) | 9:15～11:30 | |
| | 落合 | 3(金)・24(金) | 14:15～16:30 | |
| パーキンソン体操教室 | 西新宿 | 6(月) | 13:30～15:30 | パーキンソン病の方とその家族の方対象。運動療法と患者・家族の交流 |
| | 落合 | 17(金) | | |
| 訪問指導 | 牛込 | 6(月)・20(月) | 13:30～15:30 | 予約制。理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導。<br>※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制。 |
| | 四谷 | 10(金)・17(金) | | |
| | 西新宿 | 8(水)・20(月) | | |
| | 落合 | 10(金)・21(火) | | |

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

### 健康部（保健所）事業

| 事業名 | 日 | 時間・会場 | 申込み | 内容 |
|---|---|---|---|---|
| 認知症専門相談 | 8(水) | 9:15～11:30<br>新宿区保健所 | 各保健センター保健サービス係へ。 | 予約制。認知症の心配や介護でお困りの家族の方・ケアスタッフの相談に専門医が応じます。 |
| 専門医によるぜん息予防・アレルギー相談（15歳未満対象） | 8(水) | 13:30～16:00<br>牛込保健センター | 健康推進課公害保健係☎(5273)3048へ。 | 予約制。<br>専門医・保健師・栄養士によるぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状等の相談。 |

★★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★★

| | | |
|---|---|---|
| 新宿区保健所（健康推進課・衛生課・保健予防課） | ☎(3209)1111 | 〒160-0022新宿5-18-21 |
| 牛込保健センター | ☎(3260)6231 | 〒162-0851弁天町50 |
| 四谷保健センター | ☎(3351)5161 | 〒160-0003本塩町2(仮庁舎) |
| 西新宿保健センター | ☎(3369)7118 | 〒160-0023西新宿7-5-8 |
| 落合保健センター | ☎(3952)7161 | 〒161-0033下落合4-6-7 |
| 区民健康センター | ☎(3208)2222 | 〒160-0022新宿7-26-4 |

### 区民健康センター事業

| | | | |
|---|---|---|---|
| 健康相談 | | 月～金曜日 | 午前9時～10時30分受付 |
| 健康診査 | | | |
| 骨粗しょう症検診 | | 月・火・木・第1・3・5金曜日 | 午前9時～10時30分受付 |
| | | 水曜日 | 午後1時受付 |
| がん検診 | 胃がん検診 | 水曜日 | 午前8時45分～9時30分受付 |
| | 大腸がん検診(便潜血反応検査) | 月～金曜日 | 午前9時～10時30分受付 |
| | 子宮頸部がん検診 | 水曜日 | 午後1時受付 |
| | 肺がん検診 | 月～金曜日 | 午前9時～10時30分受付 |
| | 前立腺がん検診 | | |
| 総合健診(健康診査＋がん検診) | | 火曜日 | 午前8時30分～9時45分受付 |
| 日曜総合健診（健康診査＋がん検診） | | 年6回(詳しくは後日「広報しんじゅく」でお知らせします) | |
| 日曜健診 | | 詳しくは後日、「広報しんじゅく」でお知らせします。 | |

| 精密検査 | 午前 | 午後 |
|---|---|---|
| 月 | ―― | 眼科検査(☆)、呼吸器検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT検査 |
| 火 | 腹部超音波検査 | 循環器（心電図）検査、消化器X線検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT検査 |
| 水 | 胃内視鏡（胃カメラ）検査 | 婦人科検査(☆)、消化器X線検査、アレルゲン検査 |
| 木 | 大腸肛門科検査 | 循環器（心電図）検査、呼吸器検査 |
| 金 | 脳波検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT検査、胃内視鏡検査（第2・第4） | 消化器X線検査、腹部超音波検査（第2・第4） |

すべて予約制。健康相談・健康診査以外は原則として有料。（☆）以外の精密検査は事前に健康相談を受けていただきます。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
▼午前9時～午後5時…休日急患テレホンセンター
▼午後5時～10時…休日夜間診療
☎（3208）2222

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

※総合健診・日曜総合健診等のがん検診に子宮頸部がん検診は含まれません。健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に前立腺がん検診を実施しています。肝炎ウイルス検査を実施しています(過去に受けたことがない方は無料）。詳しくは、お問い合わせください。

## 税務署からのお知らせ

### 所得税の青色申告決算・消費税等説明会

◎新宿税務署管内

【日時・会場】▶12月6日(月)…新宿税務署（北新宿1―19―3）
▶7日(火)…新宿消費生活センター分館（高田馬場4―10―2）
▶8日(水)…落合第一地域センター（下落合4―6―7）
※いずれも午後2時～4時30分
【内容】所得税の青色申告決算書作成、消費税関係ほか
【問合せ】**新宿税務署個人課税第1部門指導担当☎**（3362）7151へ。

◎四谷税務署管内

【日時・会場】▶①12月1日(水)…若松地域センター（若松町12―6）
▶②2日(木)…四谷税務署（三栄町24）
▶③3日(金)…牛込箪笥地域センター（箪笥町15）
※いずれも午後2時～4時30分
【内容】①③は所得税（事業所得）の青色申告決算書作成・消費税関係ほか、②は所得税（不動産所得）の青色申告決算書作成・消費税関係ほか
【問合せ】**四谷税務署個人課税第1部門審理・指導担当☎**（3359）4451へ。

### 確定申告書作成会場を開設します

新宿・四谷税務署では、平成22年分の所得税・贈与税・個人消費税の申告書作成・提出会場を、新宿アイランド地下1階アクアプラザ（西新宿6―5―1）に開設します。
【開設期間】23年2月1日(火)～3月15日(火)（土・日曜日、祝日を除く）
※期間中は税務署内に確定申告書作成会場はありません。提出のみの方は、税務署でも受け付けます。

### 2011食品衛生カレンダーを配布

●食中毒予防を分かりやすく解説
【配布場所】衛生課・保健センター・特別出張所（数に限りがあります）
【問合せ】**衛生課食品保健係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3827へ。

### 専門医による物忘れ相談

【日時】11月30日(火)・12月7日(火)、いずれも午後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、各日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。

### 講演会「犬の飼い方教室」

【日時】12月6日(月)午後1時～3時
【対象】区内在住で犬を飼っている方、30名
【内容】愛犬に関する心配ごと・悩みごとを解消（中山眞奈美／東京都動物愛護推進員・牛込犬猫病院長）
【会場・申込み】当日直接、若松地域センター（若松町12―6）へ。先着順。犬は同行できません。
【問合せ】**衛生課管理係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3148へ。

### 脱メタボ塾

●気になるお腹まわりをすっきり解消！
【日時・内容】▼①12月20日(月)…講演「内臓脂肪大研究！」（宮崎滋・東京逓信病院副院長）、▼②12月22日(水)…話と試食「減らす？換える？食事のコツ」（栄養士）、▼③23年1月7日(金)…話とプラン作成、計測「いつ何するの？生活習慣改良テクニック」（保健師）、▼④1月12日～3月23日の水曜日（11回）…運動「実践！代謝アップエクササイズ」（運動指導員）、①②③は午後2時～4時、④は午後2時～3時、全14回
【会場】①②③は落合保健センター、④は元気館（戸山3―18―1）
【対象】区内在住の74歳までで、運動制限がなくおおむね全回出席できる方、30名
※①のみの参加も可能です（年齢を問わず、区内在住・在勤の方、60名）。
【申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。

### 低負荷バランス体操教室

●23年1月～3月コース
【日時・コース】▼水曜コース…1月5日～3月23日の水曜日、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分（①②のいずれかに参加）、▼金曜コース…1月7日～3月25日の金曜日、午前9時30分～10時30分。いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合
【内容】高齢者の方の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心のゆっくりした体操
【費用】4千800円（12回分）
【持ち物】室内用運動靴・タオル・飲み物
【会場・申込み】電話で11月30日(火)までに**元気館**（戸山3―18―1）☎（3202）6291（午前9時～午後5時）へ。各コース15名。応募者多数の場合は抽選。

### しんじゅく情報局　新宿・平和のための戦争展

【日時】12月3日(金)～5日(日)午前10時30分～午後7時（5日は5時まで）
【内容】戦争展、被爆者や空襲体験者の証言、ビデオ上映
【後援】新宿区・区教育委員会
【会場・申込み】当日直接、スペース・ゼロ（渋谷区代々木2―12―10、全労済会館地下1階）へ。
【問合せ】**同展実行委員会・赤川☎**（5369）0790（あかしあ法律事務所内）へ。

### 区民のひろば

申申し込み　問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。ご自分の責任で参加してください。
【問合せ】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。
◆**太極拳無料体験**　12月7日(火)午後6時30分～8時20分、大久保地域センターで。初心者歓迎。申当日直接、会場へ。先着10名。問百八式太極拳同好会・久保田☎080(1064)7669