★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、12/11㈯は休みます

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。**掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、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。

★催し・講座★

◆**クリスマス会**　12月18日㈯午前10時30分～午後0時30分、区立障害者福祉センターで。作品制作・展示、交流会。障害のある方と家族対象。¥500円。申電話で12月11日㈯まで。問お絵かきくらぶあいじえん・松原☎（3202）8853

◆**クリスマス会**　12月13日㈪午後1時～3時、中央愛児園（西早稲田2）で。おもちゃ遊びとコンサート。プレゼントあり。障害のあるお子さんと3歳未満のお子さん対象。¥無料。申当日直接、会場へ。問午後3時以降に新宿おもちゃの図書館「あいじえん」・山中☎（3203）1285

◆**音楽ヘルパー3級養成講座**　12月18日㈯午後1時～5時、四谷地域センターで。¥3,000円。申電話で12月15日㈬まで。先着20名。問午前10時～午後5時に日本音楽ヘルパー協会・田代☎042（464）9185

◆**無料法律相談**　12月8日㈬～22日㈬・1月8日㈯～13日㈭の水・木・土曜日、午後4時10分から・午後6時30分から（土曜日は6時から）、大東文化大学法科大学院（信濃町）で。民事一般（離婚・相続・労働問題等。刑事事件と税金問題は不可）。相談は1人1時間程度。申事前に電話で。問同大学院リーガル・クリニックセンター・大木☎(5399)7397

◆**無料法律相談**　12月～23年2月、月・水・金曜日は午後4時～7時、火・木曜日は午後5時～8時、土曜日は午後1時～4時、司法書士会館（本塩町）で。土地建物・会社の登記、借金問題、成年後見など。3月以降も定期的に開催。申事前に電話で。問平日午前9時～12時・午後1時～5時に東京司法書士会総合相談センター☎（3353）9205

★サークル紹介・会員募集★

◆**中国語**　毎週月曜日午前10時～12時、落合第一地域センターで。日本人講師が指導。¥月2,500円。問中国語サークル・橋本☎（5996）1730

◆**詩吟**　毎月第1～第3金曜日午後1時30分～3時30分、落合第一地域センターで。漢詩・短歌・俳句・新体詩ほか。¥月2,500円（初月無料）。問落合吟友会・大関☎（3367）3345

◆**書道**　月3回火曜日午前10時～11時45分、戸塚地域センターで。実務書道。¥入会金2,000円・月3,000円。問書友柳翠会・河野☎080（5547）0354

◆**フラダンス**　月2回土曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。講師の指導あり。初心者歓迎。¥入会金1,000円・月3,000円。問四谷フラダンスの会・石川☎（3351）4705

保健

健康づくり外国人区民意識調査にご協力を

●心身ともに健やかにくらせるまちの実現に向けて

区内で外国人登録をしている皆さんの健康に関する意識や習慣等を伺い、今後の健康づくり施策に役立てます。ご協力をお願いします。

【調査方法】無作為に抽出した18歳以上の方400名のご自宅に、調査票をお送りします。無記名で回答し、同封の返信用封筒でご返送ください。

【問合せ】**健康推進課健康企画係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3024へ。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】1月26日㈬午後1時15分～4時

【会場】西新宿保健センター（西新宿7－5－8）

【対象】区内在住の15歳以上でせきやたん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。

【申込み】電話で12月24日㈮までに**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。先着順。

国民年金保険料納付案内は民間事業者が行っています

日本年金機構では、年金保険料を納め忘れた方への電話・文書・戸別訪問での納付案内や保険料の免除勧奨、収納業務を民間に委託しています。

22年10月からの委託事業者は、㈱アイヴィジット☎0120（927）866です。

【問合せ】**新宿年金事務所**☎（5285）8611へ。

医療従事者・調理師従事状況の届け出を

●医療従事者の方

医師法等に基づき、12月31日現在の従事状況の届け出が必要です。届け出用紙は、保健所（新宿区は衛生課）で配布しています。

【届け出期限】1月17日㈪まで

【対象・届け出先】▼医師・歯科医師・薬剤師（全ての方）…住所地または就業地を管轄する保健所へ。▼保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士（従事者のみ）…就業地を管轄する保健所へ。

【問合せ】**衛生課環境衛生第一係・第二係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3841・3845へ。

●都内で働く調理師の方

調理業務に従事する調理師（調理師免許取得者）は、調理師法に基づき、12月31日現在の従事状況の届け出が必要です。届け出用紙は、都内保健所（新宿区は衛生課・第2分庁舎3階）で配布しています。従事場所や業務の分野により、届け出用紙や届け出先が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

【届け出期限】1月15日㈯まで

【問合せ】**東京都福祉保健局健康安全課**☎（5320）4358へ。

11月の新宿区の人口

1日現在（増減は前月比）
総人口　319,511人（18人増）

	住民登録		外国人登録	
人口	283,769人	22人減	35,742人	40人増
男	141,942人	8人減	17,064人	25人増
女	141,827人	14人減	18,678人	15人増
世帯数	171,378世帯	13世帯増	―	―

年に1度の健康チェック・無料健康診査（1月分）

■ 対象者・実施場所 ■

区が実施する健診の対象	健診の実施場所（日程等は右記参照）		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方（学校等で健診を受ける機会がある方を除く）（※1）	○	○（1月分は受け付け終了）	
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方（※2）	○（64歳まで）	○（1月分は受け付け終了）	○
75歳以上の方（※2）		○（1月分は受け付け終了）	○

（※1）健診票は必要ありません。**右記ア**に電話で予約してください。

（※2）やむを得ず12月までに受診できなかった方が対象です。健診票をご用意の上、**右記ア・ウ**に電話で予約してください。1月以降に健康診査を受ける場合も、有効期限が22年12月31日の健診票をそのままご使用ください。健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎（5273）4207へ請求してください。

▶新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健診・特定保健指導）を実施しています。1月～3月に受診する方は、特定保健指導の対象となった場合でも特定保健指導は受けられません。

▶40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険（健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合）に加入している方（被扶養者を含む）の特定健診は、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。

■ 健診内容 ■

※診断書は発行しません。

問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診（200円）を同時に受診できます。

■1月の日程■

2月の日程は「広報しんじゅく」1月15日号でお知らせします。

ア 保健センター（2日制）　保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ
健診希望日の8日前までに予約（月～金曜日の午前9時～午後6時）

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください。

【日時・会場】**下表**のとおり。時間は午前9時～11時

【結果説明】3～4週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施

【追加検査（土曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

健診会場		牛込保健センター（弁天町50）	西新宿保健センター（西新宿7－5－8）	落合保健センター（下落合4－6－7）
第1回	健診日	1月11日㈫	1月12日㈬	1月13日㈭
	結果説明	2月1日㈫	2月9日㈬	2月3日㈭
第2回	健診日	1月25日㈫		1月27日㈭
	結果説明	2月15日㈫		2月17日㈭

土曜健診
【会場】西新宿保健センター
【健診日】1月29日㈯
【結果説明】2月19日㈯

※四谷保健センターは仮庁舎で業務を行っているため、当分の間健康診査を休止します。

イ 区民健康センター　☎（3208）2222
（新宿7－26－4）　**（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）**

※1月分の無料健康診査は受け付けを終了しました。

ウ 区の委託医療機関（区内診療所など）

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約

【結果通知】後日、対面等で通知

【追加検査】がん検診（有料）を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】**健康推進課健診係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）4207へ。