★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

4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	7㈭★・14㈭◎	9:00～10:00	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談（1歳児） ★印…にこにこ歯科相談（2歳児） むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	四谷※	15㈮◎・22㈮★	13:30～14:30	
	西新宿	11㈪◎・18㈪★	9:00～10:00	
	落合	12㈫◎・19㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷※	15㈮	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 ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	落合	12㈫	9:00～10:30	
母親学級	牛込	7㈭・14㈭・21㈭	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
	西新宿	6㈬・13㈬・20㈬		
育児相談	牛込	20㈬	13:30～14:00	個別相談（1歳未満）
			14:00～14:30	個別相談（1歳～3歳）
			14:00～15:00	ふれあい広場（4～12か月の子育て情報交換）
	四谷	7㈭	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
育児・おっぱい相談	西新宿	12㈫	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	7㈭	13:30～15:00	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	12㈫	13:30～15:30	予約制。 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	12㈫		
	落合	27㈬		
	四谷	7㈭		妊娠している方（予約制）と23年1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	19㈫	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象。 離乳食の話と調理実演、事故予防の話
	四谷	21㈭		
	落合	22㈮		
精神保健相談	牛込	12㈫・26㈫	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	22㈮	14:30～16:45	
	西新宿	11㈪	13:15～15:30	
		15㈮	9:15～11:30	
	落合	8㈮・28㈭	14:15～16:30	
うつ専門相談	四谷	14㈭	14:00～16:15	予約制。精神科医師による相談
パーキンソン体操教室	西新宿	4㈪	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	22㈮		
訪問指導	牛込	11㈪・25㈪	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。 ※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	11㈪・25㈪		
	西新宿	13㈬・25㈪		
	落合	15㈮・26㈫		
女性の健康専門相談	四谷	8㈮	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医師等による個別相談。更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方対象。

※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	6㈬	9:15～11:30 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。

★★★★★★★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	〒160-0004四谷4-17
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

すべて予約制で、健康診査・健康相談・在宅療養相談以外は原則として有料です。詳しくは、お問い合わせください。

事業名		開催日等	時間
健康診査		月～金曜日	午前9時～10時30分受付
健康相談			
肝炎ウイルス検査※1			
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（女性のみ）	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
	肺がん検診		
	前立腺がん検診※2		
	子宮頸がん検診	水曜日	午後1時受付
総合健診(健康診査＋がん検診)※3		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)※3		年6回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
日曜健診		年10回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
精密検査※4	直接予約が可能な検査	▶眼科検査、▶ヘリカルCT肺がん検査	
	事前に健康相談の受診、または医師の紹介が必要な検査	▶胃内視鏡（胃カメラ）検査、▶CT検査、▶腹部超音波（エコー）検査、▶アレルゲン検査、▶消化器X線検査、▶呼吸器検査、▶脳波検査、▶認知症検査、▶循環器（心電図）検査	
訪問看護師による在宅療養相談		月～金曜日	午前9時～午後5時

※1過去に受けたことがない方は無料です。
※2健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に実施します。
※3子宮頸がん検診は含まれません。
※4検査によって開催日時が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

▼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
日曜日・祝日・年末年始に病気になったら

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

妊娠中の方へ
歯科健康診査の受診を

区の指定歯科医療機関で、無料で受けられます。母子健康手帳と一緒に受診票をお渡ししますので、妊娠中に受診してください。

里帰り出産等で妊娠中に受診票を使用しなかった場合は、産後1年まで受診できます。

【問合せ】健康推進課健康事業係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。

歯並び・かみ合わせ相談

【日時】4月7日㈭午後1時30分～4時30分
【対象】区内在住の小学生以上で矯正歯科を受診したことがない方、8名程度
【内容】専門医の問診・個別相談（田村隆彦・日本大学歯学部付属歯科病院歯科矯正科医局長）。1名15分程度。検査は行いません。
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

パパ・ママ学級
●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ

【日時】4月23日㈯午前9時30分～午後0時30分
【内容】実習「赤ちゃんのお風呂」と臨床心理士の講演「夫婦で会話してますか？」
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着25組。

新宿区医師会診療所「往診支援事業」

平成20年度から新宿区医師会が実施していた24時間365日対応する「往診支援事業」は、3月31日で終了します。それに伴い、「しんじゅく医療あんしんカード」の配布は中止しました。現在、この3年間の経験を踏まえ、新たな仕組みを検討しており、決まり次第、ご案内します。

【問合せ】新宿区医師会☎（3208）2301へ。

しんじゅく情報局

消費税の申告・納税はお済みですか

個人事業者の消費税・地方消費税の申告と納税は3月31日㈭までです。申告や納税を期限までにしなかったり間違った申告をすると、後で不足分を納めるだけでなく、加算税・延滞税も納めなければならない場合があります。

●申告書の作成と提出はインターネットで

国税庁ホームページ（HP http://www.nta.go.jp）の「確定申告書等作成コーナー」で作成した消費税等の確定申告書は、印刷（白黒でも可）して税務署に提出できます。また、作成した申告書データに電子証明書を添付して送信（提出）もできます。

【問合せ】新宿税務署☎（3362）7151・四谷税務署☎（3359）4451へ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】▼Aコース・初めてのパソコン…5月13日～6月3日の金曜日午後2時～4時、▼Bコース・初めてのインターネットと電子メール……5月13日～6月3日の金曜日午前10時～12時、▼Cコース・インターネットの活用…5月9日～30日の月曜日午後2時～4時、各全4回
【会場】四谷ひろば(四谷4―20)
【対象】Aコースはパソコンが初めての方、B・Cコースはパソコンでの日本語入力に慣れている方
【費用】各コース5千円。ほかにテキスト代としてA・Bは千円、Cは500円
【申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほか開催月(5月)・コース（ABCの別）を記入し、4月15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。先着順。申込者が4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・香村☎090（5195）9153（午後5時～10時）へ。

不動産鑑定士による不動産無料相談会

【日時】4月1日㈮午前10時～午後4時
【主催】東京都不動産鑑定士協会、日本不動産鑑定協会
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
【問合せ】東京都不動産鑑定士協会事務局☎（3268）6001へ。

「良い遺言の日」講演会・無料法律相談

【日時・内容】4月9日㈯
▼①午後1時～2時…講演「遺言は愛する人への最後のメッセージ」（堀田力・弁護士）
▼②午後2時30分～4時30分…遺言・相続に関する無料法律相談（事前予約制）
【会場】弁護士会館（千代田区霞が関1―1―3）
【主催】東京弁護士会、第一東京弁護士会、第二東京弁護士会
【申込み】▼①は当日直接、会場へ。先着100名。▼②は3月28日㈪～4月8日㈮（4月3日㈰を除く）午前9時30分～午後4時30分に弁護士会家庭法律相談センター☎（5312）5850へ電話予約。先着60名。

多文化共生フェスティバル アジア観光物産展

【日時】4月5日㈫～10日㈰午前9時～午後8時
【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー
【内容】日本人と外国人の文化交流イベント、民芸品等の展示販売、コンサート（毎日正午・午後3時の2回公演）
【後援】ネパール大使館、新宿区
【主催・問合せ】NPO法人豊島多文化共生ネットワーク・廣瀬☎090（3695）3899へ。