

区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。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。

掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回のみです。「催し・講座」は掲載希望号の1か月前までにお申し込みください(各号先着15件)。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064へ。

★催し・講座★

★新宿文化センター大ホールの利用中止に伴い、会場を変更して開催する催しです。

◆新宿区吹奏楽団第22回定期演奏会 5月14日(土)午後3時30分～6時(3時開場)、国立オリンピック記念青少年総合センター大ホール(渋谷区代々木神園町)で。「吹奏楽のための神話」「私のお気に入り」ほか。天神小学校金管バンドも出演。☎無料。☎同楽団・大津☎090 (2244) 6477

◆新宿混声合唱団第44回定期演奏会に区民50組100名を無料招待 5月29日(土)午後2時開演(1時30分開場)、すみだトリフォニーホール大ホール(墨田区錦糸1)で。「初心のうた」「夢で逢いましょう」ほか。☎一般は1,000円。☎招待は電話で5月15日(土)まで。先着順。☎同合唱団・秋山☎(3353)7859

◆邦楽・日本舞踊・フラダンス発表会 6月26日(土)午前10時～午後4時、新宿文化センター小ホールで。出演者も募集。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着200名。☎新宿邦楽ノ会・片山☎(3353) 6493

◆書道体験教室 5月20日(金)

午前9時30分～10時30分、戸山生涯学習館で。☎500円。☎電話で5月15日(土)まで。先着10名。☎市川☎(3204) 8417

◆講演「心が和むと変化が起きる」 5月22日(土)午後2時～4時30分、新宿消費生活センター分館で。☎1,000円。☎事前に電話で。先着45名。☎相談室ハーモニー・谷口☎(5338)7581

★サークル紹介・会員募集★

◆健康ストレッチ 月4回、水曜日午前10時～11時30分または金曜日午前10時30分～12時、高田馬場シニア活動館で。音楽に合わせてストレッチ。中高年対象。☎月3,000円。☎エンジョイ3B・山下☎(3368) 0975

◆ヨガ 毎週水曜日午前10時30分～11時45分、大久保地域センターで。ヨガ歴30年の講師が指導。初心者歓迎。見学可。☎入会金1,000円・月3,500円。☎マニエールヨガ・桑原☎(3360) 0220

◆英会話 毎週土曜日午前9時～午後2時、落合第二地域センターで。ネイティブの講師が指導。レベル別にクラス分け。☎1回1,500円。☎午後7時以降に英会話クラブ・タリー☎080 (1244) 9864

◆健康麻雀 月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目で。賭けない飲まない吸わないサークル。中高年対象。初心者・女性歓迎。☎1回1,200円。☎健康麻雀桃の会・福原☎080(6704)2980

※区内で実施する催しやサークル活動等の情報は、新宿区地域ポータル「しんじゅくノート」(☎http://shinjuku.myp1.net/)でも無料で紹介できます。アカウントを取得(会員登録)し、ご利用ください。

年に1度の健康チェック・**無料**健康診査(6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(日程等は右記ア～ウ参照)		
	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)	○	○	
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)	○	○
75歳以上の方(※3)		○	○

- (※1) 健診票は必要ありません。右記ア・イに電話で予約してください。
- (※2) 5月下旬にお送りする健診票がお手元に届いたら、右記ア～ウに電話で予約してください。詳しくは、「広報しんじゅく」5月15日号でお知らせする予定です。
- (※3) 健診票(20年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末にお送りしています)をご用意の上、右記イ・ウに電話で予約してください。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。
- ▶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。

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は☎(3209) 1111、新宿区ホームページは☎http://www.city.shinjuku.lg.jp/です。

保健

働く人のメンタルヘルス個別相談

【日時】 5月17日(火)午後1時30分～5時

【会場】 区役所第2分庁舎分館1階(新宿5-18-21)

【対象】 うつ病のため休職中等で、職場復帰や再就職を希望している方と家族・関係者、3名。既に復職している方も相談できます。

【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。

メタボ教室(3日制)

●今日から減らす！内臓脂肪

【日時・内容】 ▼①5月30日

【日時・内容】 ▼②5月31日

【日時・内容】 ▼③6月1日

【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。

◆地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】 話と実技。▼①6月2日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②9日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③16日(木)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法士)

◆健康ストレッチ 月4回、水曜日午前10時～11時30分または金曜日午前10時30分～12時、高田馬場シニア活動館で。音楽に合わせてストレッチ。中高年対象。☎月3,000円。☎エンジョイ3B・山下☎(3368) 0975

◆ヨガ 毎週水曜日午前10時30分～11時45分、大久保地域センターで。ヨガ歴30年の講師が指導。初心者歓迎。見学可。☎入会金1,000円・月3,500円。☎マニエールヨガ・桑原☎(3360) 0220

◆英会話 毎週土曜日午前9時～午後2時、落合第二地域センターで。ネイティブの講師が指導。レベル別にクラス分け。☎1回1,500円。☎午後7時以降に英会話クラブ・タリー☎080 (1244) 9864

◆健康麻雀 月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目で。賭けない飲まない吸わないサークル。中高年対象。初心者・女性歓迎。☎1回1,200円。☎健康麻雀桃の会・福原☎080(6704)2980

※区内で実施する催しやサークル活動等の情報は、新宿区地域ポータル「しんじゅくノート」(☎http://shinjuku.myp1.net/)でも無料で紹介できます。アカウントを取得(会員登録)し、ご利用ください。

女性のための漢方講座

●元気が出るシニアライフ

【日時】 6月3日(金)午後2時30分～4時30分

【対象】 区内在住・在勤の方、50名

【講師】 辻内優子(ボレボレクリニック院長)

【会場・申込み】 電話で西新宿保健センターへ。先着順。

若がり講座

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】 話と実技。▼①6月2日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②9日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③16日(木)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法士)

◆地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】 話と実技。▼①6月2日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②9日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③16日(木)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法士)

◆健康ストレッチ 月4回、水曜日午前10時～11時30分または金曜日午前10時30分～12時、高田馬場シニア活動館で。音楽に合わせてストレッチ。中高年対象。☎月3,000円。☎エンジョイ3B・山下☎(3368) 0975

◆ヨガ 毎週水曜日午前10時30分～11時45分、大久保地域センターで。ヨガ歴30年の講師が指導。初心者歓迎。見学可。☎入会金1,000円・月3,500円。☎マニエールヨガ・桑原☎(3360) 0220

◆英会話 毎週土曜日午前9時～午後2時、落合第二地域センターで。ネイティブの講師が指導。レベル別にクラス分け。☎1回1,500円。☎午後7時以降に英会話クラブ・タリー☎080 (1244) 9864

◆健康麻雀 月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目で。賭けない飲まない吸わないサークル。中高年対象。初心者・女性歓迎。☎1回1,200円。☎健康麻雀桃の会・福原☎080(6704)2980

※区内で実施する催しやサークル活動等の情報は、新宿区地域ポータル「しんじゅくノート」(☎http://shinjuku.myp1.net/)でも無料で紹介できます。アカウントを取得(会員登録)し、ご利用ください。

施設

【日時・内容】 話と実技。▼①6月2日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②9日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③16日(木)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法士)

◆地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】 話と実技。▼①6月2日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②9日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③16日(木)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法士)

◆健康ストレッチ 月4回、水曜日午前10時～11時30分または金曜日午前10時30分～12時、高田馬場シニア活動館で。音楽に合わせてストレッチ。中高年対象。☎月3,000円。☎エンジョイ3B・山下☎(3368) 0975

◆ヨガ 毎週水曜日午前10時30分～11時45分、大久保地域センターで。ヨガ歴30年の講師が指導。初心者歓迎。見学可。☎入会金1,000円・月3,500円。☎マニエールヨガ・桑原☎(3360) 0220

◆英会話 毎週土曜日午前9時～午後2時、落合第二地域センターで。ネイティブの講師が指導。レベル別にクラス分け。☎1回1,500円。☎午後7時以降に英会話クラブ・タリー☎080 (1244) 9864

◆健康麻雀 月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目で。賭けない飲まない吸わないサークル。中高年対象。初心者・女性歓迎。☎1回1,200円。☎健康麻雀桃の会・福原☎080(6704)2980

※区内で実施する催しやサークル活動等の情報は、新宿区地域ポータル「しんじゅくノート」(☎http://shinjuku.myp1.net/)でも無料で紹介できます。アカウントを取得(会員登録)し、ご利用ください。

図書館の休館

【休館期間】 ▼中央図書館・こども図書館：5月17日(火)～22日(日)、▼北新宿図書館：5月25日(水)～27日(金)

※北新宿図書館は、通常の休館

【日時・内容】 話と実技。▼①6月2日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②9日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③16日(木)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法士)

◆地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】 話と実技。▼①6月2日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②9日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③16日(木)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法士)

◆健康ストレッチ 月4回、水曜日午前10時～11時30分または金曜日午前10時30分～12時、高田馬場シニア活動館で。音楽に合わせてストレッチ。中高年対象。☎月3,000円。☎エンジョイ3B・山下☎(3368) 0975

◆ヨガ 毎週水曜日午前10時30分～11時45分、大久保地域センターで。ヨガ歴30年の講師が指導。初心者歓迎。見学可。☎入会金1,000円・月3,500円。☎マニエールヨガ・桑原☎(3360) 0220

◆英会話 毎週土曜日午前9時～午後2時、落合第二地域センターで。ネイティブの講師が指導。レベル別にクラス分け。☎1回1,500円。☎午後7時以降に英会話クラブ・タリー☎080 (1244) 9864

◆健康麻雀 月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目で。賭けない飲まない吸わないサークル。中高年対象。初心者・女性歓迎。☎1回1,200円。☎健康麻雀桃の会・福原☎080(6704)2980

※区内で実施する催しやサークル活動等の情報は、新宿区地域ポータル「しんじゅくノート」(☎http://shinjuku.myp1.net/)でも無料で紹介できます。アカウントを取得(会員登録)し、ご利用ください。

審議会

【日時】 5月10日(火)午後3時から

【会場・申込み】 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】 住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273) 3567へ。

住宅まちづくり審議会

【日時】 5月10日(火)午後3時から

【会場・申込み】 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】 住宅課居住支援係(本庁舎7階)☎(5273) 3567へ。

4月の新宿区の人口

1日現在(増減は前月比)

総人口 319,193人 (211人増)

	住民登録		外国人登録	
人口	284,225人	509人増	34,968人	298人減
男	142,100人	222人増	16,727人	109人減
女	142,125人	287人増	18,241人	189人減
世帯数	172,007世帯	630世帯増	—	—

6月の日程 毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせしています。

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。実施時間は午前9時～11時

【結果説明】 3～5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)	土曜健診
第1回	健診日	6月14日(火)	6月1日(水)	6月9日(木)	【会場】 落合保健センター 【健診日】 6月4日(土) 【結果説明】 6月25日(土)
	結果説明	7月5日(火)	6月22日(水)	6月30日(木)	
第2回	健診日	6月28日(火)	6月15日(水)	6月23日(木)	
	結果説明	7月19日(火)	7月13日(水)	7月21日(木)	

※四谷保健センターは、当分の間、健康診査を休止します。

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

【日時】 月～金曜日と6月19日(土)。時間は午前中

【結果通知】 3～4週間後に郵送で通知

【追加検査(日曜日を除く)】 骨粗しょう症検診・がん検診(各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料)

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、電話で健康推進課健診係☎(5273) 4207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。