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 FAX(3209)9900

保健

牛込保健センター 弁天町50	☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17	☎(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

食品衛生講習会

●事業者向け

【日時】6月18日(月)午後2時～4時
【対象】調理従事者・食品関係事業者
【内容】講演「食中毒は絶対起こさない～あなたの想像力がお店を守る」(白鳥憲行・東京都食品衛生協会)
【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。
【問合せ】**衛生課食品保健係**(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

呼吸器健康相談

【日時】7月23日(月)午後1時15分～3時
【会場】西新宿保健センター
【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
【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7月9日(月)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。

低負荷バランス体操教室

●7月～9月コース

【日時・コース】▼水曜コース…7月4日～9月26日の水曜日(8月15日を除く)、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…7月6日～9月28日の金曜日(8月17日を除く)、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6月15日(金)までに**元気館**(戸山3－18－1)☎(3202)6291

入れ歯相談

【日時】6月19日(火)午前9時～12時(1人15分程度)
【対象】区内在住の方、8名程度
【内容】専門家による問診と個別相談(羽村章・日本歯科大学附属病院長)。入れ歯の作製・調整等は行いません。
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

育児講演会

●イヤイヤ期(反抗期)の育て方

【日時】6月29日(金)午前10時～11時30分
【対象】区内在住で1歳7か月～3歳未満のお子さんの保護者、20名
【内容】心理士の話「上手に乗り切るイヤイヤ期」
【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。託児あり。

保育園の産後休暇・育児休業明け入所予約

年度の途中に産後休暇・育児休業明けで復職を予定している方のお子さん(1歳未満)の入所予約を受け付けます。

【対象】区内在住で労働基準法の産後休暇や、育児介護休業法による育児休業の対象となった1歳未満のお子さん(23年9月3日～24年7月25日生まれで実施園の受け入れ月齢に達している)がいる保護者で、9月1日～25年3月1日までに職場への復帰を予定している方
【入所予約できる保育園(0歳児クラス)】▼①新宿第二保育園(新宿5－3－13)、▼②富久町保育園(富久町22－21)、▼③中落合第二保育園(中落合2－7－24)、▼④東五軒町保育園(東五軒町5－24)、▼⑤弁天町保育園(弁天町50)、▼⑥四谷保育園(四谷4－17)、▼⑦早稲田南町保育園(早稲田南町50)、▼⑧オルト保育園(高田馬場3－40－3)、▼⑨至誠会保育園(河田町10－13)、▼⑩新栄保育園(百人町3－21－14)、▼⑪新宿こだま保育園(中落合4－25－19)、▼⑫新宿せいが保育園(下落合2－10－20)、▼⑬原町みゆき保育園(原町2－43)

※①は近隣で工事の予定があります。⑩は園舎建て替えに伴う仮園舎への移転を予定しています。

【受け入れ月齢】①と③～⑦は生後57日以上、②と⑧～⑬は生後43日以上
【定員】各園3名(②⑬は4名、④は6名)
【申込み】事前に日時を予約の上、6月25日(月)～7月26日(木)に**保育課入園係**(本庁舎2階)☎(5273)4527へ申込書をお持ちください。申込書は実施園と同係で配布しています。家庭で保育ができない状況を指数化して審査し、決定します。

区民のひろば

¥費用・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。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★

◆**第35回春の住宅デー**　6月10日(日)午前10時～午後2時、富久さくら公園ほかで。住宅相談、包丁研ぎ・まな板削り(各300円)ほか。申当日直接、会場へ。問東京土建新宿支部・相田☎0120(352)764

◆**講演「福島と普天間をつなぐもの」**　6月17日(日)午後2時～4時30分、若松地域センターで。¥500円。申当日直接、会場へ。先着50名。問新宿女性九条の会・平山☎(3202)5594

★サークル紹介・会員募集★

◆**ヨガ**　毎月第1～第3月曜日午後2時～4時、北新宿生涯学習館で。理学療法士が指導。中高年歓迎。太極拳も実施。¥月2,000円。問親子で「育つ力」を育てる会・松島☎090(7182)2521

◆**旅行英会話**　月3回金曜日午後6時～7時、戸塚地域センターで。50歳以上対象。¥入会金1,000円・月4,000円。問ティータイム・町田☎090(4521)6521

◆**女声合唱**　毎週水曜日午後2時40分～4時40分または午後3時～5時、西戸山生涯学習館または三栄町生涯学習館で。6月・10月に発表会。¥月5,000円。問女声合唱団こーる・まろね・早川☎090(8431)3068

5月の新宿区の人口 1日現在(増減は前月比)

総人口　320,382人(1,446人増)

	住民登録		外国人登録	
人口	286,083人	655人増	34,299人	791人増
男	143,002人	330人増	16,584人	386人増
女	143,081人	325人増	17,715人	405人増
世帯数	174,091世帯	642世帯増	―	―

年に1度の健康チェック・無料健康診査（7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29日にお送りした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。
(※3)健診票（21年度以降に区の健康診査を受けた方には4月27日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、電話で新宿区健康診査ご案内センター☎0120(502)252または健康推進課健診係☎(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。

■ 7月の日程 ■

ア　保健センター(2日制)

健診希望日の8日前までに、保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ予約(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。受け付け時間はいずれも午前9時～10時30分
【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
【追加検診(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	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)
	結果説明	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)
第2回	健診日	7月31日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)
	結果説明	8月28日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)

土曜健診
【会場】牛込保健センター
【健診日】7月7日(土)
【結果説明】8月4日(土)

※四谷保健センター(四谷4―17)は、当分の間、健康診査を休止します。

イ　区民健康センター(大久保3－1－1、旧戸山中学校)

☎(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7月22日(日)。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検診(日曜日を除く)】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
【追加検診】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、新宿区健康診査ご案内センター☎0120(502)252また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・FAX(5273)3930へ。
※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。