

傍聴できる 審議会

景観まちづくり審議会

【日時】10月24日(木)午後2時~4時
【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】景観・まちづくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3831へ。

都市計画審議会

【日時】10月25日(金)午後3時から
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【内容】▶ 審議…新宿駅直近地区に係る都市計画の変更等(区・都決定)、▶ 報告

…東京都市計画地区計画神楽坂三・四・五丁目地区地区計画の変更(原案)
【申込み】傍聴を希望する方は、電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527・☎(3209)9227へ。

障害者施策推進協議会

【日時】10月30日(水)午後3時~5時
【内容】障害者施策の計画と推進
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。
【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、10月25日(金)までに同係へご連絡ください。

保健・衛生

ごっくん体操講習会

日頃の活動に体操を取り入れ、普及して下さる地域の団体やグループ等を「ごっくんリーダー」として登録し、体操のDVDと解説書をお渡しします。
【日時】11月12日(火)午前10時~11時30分
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【内容】食べる・飲み込む機能の衰え予防の講演と新宿ごっくん体操の体験
【申込み】10月17日(木)から電話か所定の申込書をファックスで健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。先着50名。申込書は同係、特別出張所、地域センター等で配布しています。

【日時】11月12日(火)午前10時~11時30分
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【内容】食べる・飲み込む機能の衰え予防の講演と新宿ごっくん体操の体験
【申込み】10月17日(木)から電話か所定の申込書をファックスで健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。先着50名。申込書は同係、特別出張所、地域センター等で配布しています。

【日時】11月12日(火)午前10時~11時30分
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【内容】食べる・飲み込む機能の衰え予防の講演と新宿ごっくん体操の体験
【申込み】10月17日(木)から電話か所定の申込書をファックスで健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。先着50名。申込書は同係、特別出張所、地域センター等で配布しています。

ぜん息予防アレルギー相談

【日時】11月13日(水)午後1時45分~5時
【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
【対象】区内在住の15歳未満で、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどでお悩みの方や心配がある方、10名
【内容】問診、専門医の診察、食事の相談、住まいの環境衛生相談ほか(1人45分程度)
【申込み】10月17日(木)~11月8日(金)に電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

【日時】11月13日(水)午後1時45分~5時
【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
【対象】区内在住の15歳未満で、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどでお悩みの方や心配がある方、10名
【内容】問診、専門医の診察、食事の相談、住まいの環境衛生相談ほか(1人45分程度)
【申込み】10月17日(木)~11月8日(金)に電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

食と健康セミナー

●無理なくできる減塩の工夫
【日時】11月15日(金)午後2時~4時
【対象】区内在住の方、40名



【内容】講話と試食(講師は南道代/JR東京総合病院管理栄養士)
【会場・申込み】10月17日(木)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027へ。先着順。

落合保健センターの催し

●産後ママの元気アッププログラム
【日時】11月20日(水)午前10時~11時30分
【対象】区内在住の4か月以上の0歳児と母親、20組
【講師】加藤有里/健康運動指導士
【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、バスタオル



●もぐもぐごっくん講習会
【日時】11月21日(木)午後1時30分~3時
【対象】区内在住でおおむね4~10か月のお子さんの保護者、25名
【内容】乳幼児の口の発達に合わせた離乳食のすすめ方ほか(講師は富田かをり/歯科医師・昭和大学歯学部講師)

……<以下共通>……
【会場・申込み】10月17日(木)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で同センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。

【日時】11月21日(木)午後1時30分~3時
【対象】区内在住でおおむね4~10か月のお子さんの保護者、25名
【内容】乳幼児の口の発達に合わせた離乳食のすすめ方ほか(講師は富田かをり/歯科医師・昭和大学歯学部講師)

……<以下共通>……
【会場・申込み】10月17日(木)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で同センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。

潰瘍性大腸炎・クローン病講演会

●腸にやさしい食事のアドバイス
【日時】11月22日(金)午後6時~8時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【講師】斎藤恵子/東京医科歯科大学医学部附属病院管理栄養士
【申込み】10月17日(木)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で牛込保健センター ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。区内在住・在勤・在学の方を優先して先着50名。



調査結果をまとめました

しんじゅく若者意識調査

区では、区内在住の若者の意識や要望を把握し、今後の区政に反映させるため、18~39歳の区民を対象に、しんじゅく若者意識調査を実施し、報告書にまとめました。報告書は区政情報課、区政情報センター(本庁舎1階)、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページからご覧いただけます。
【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

10月20日~25日

祝賀使節等の来日に伴う交通規制にご協力を

即位礼正殿の儀等のため、多くの外国元首・祝賀使節等が来日します。祝賀使節等の安全・円滑な通行の確保のため、右記対象道路の交通規制にご協力ください。
【問合せ】警視庁交通規制課 ☎(3581)4321へ。

主な対象道路

- 【首都高速道路】▶都心環状線 ▶八重洲線 ▶会社線 ▶1号上野線 ▶1号羽田線(昭和島~浜崎橋JCT) ▶2号目黒線 ▶3号渋谷線(大橋~谷町JCT) ▶4号新宿線(西新宿~三宅坂JCT) ▶5号池袋線(熊野町~竹橋JCT) ▶6号向島線(堀切~江戸橋JCT) ▶7号小松川線(一之江~両国JCT) ▶9号深川線(辰巳~箱崎JCT) ▶11号台場線
【一般道路】高速中央環状線・6号向島線・9号深川線・首都高速道路湾岸線を結んだ内側の地域

祝賀使節等の来日期間の資源・ごみの収集について

祝賀使節等の来日に伴う交通規制のため、資源・ごみの収集の時間が変わることがあります。
【問合せ】▶新宿清掃事務所 ☎(3950)2923、▶新宿東清掃センター ☎(3353)9471、▶歌舞伎町清掃センター ☎(3200)5339へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆ガールスカウト東京8団まつり 10月20日(日)午前11時~午後2時、成子天神社(西新宿8)で。 ☎同団・池畑 ☎(3369)8074

◆腐葉土の無料配布 10月26日(土)午前10時30分~11時30分(なくなり次第終了)、牛込弁天公園で。小雨実施。 ☎当日直接、会場へ。 ☎エコライフ推進員・野村 ☎(3203)2726

◆淀橋市場まつり 10月27日(日)午前9時~12時(午前8時30分開場)、淀橋市場(北新宿4)で。野菜・果物の特別販売ほか。 ☎同市場協会・村田 ☎(3366)6165

◆YMC A山手のまつり 10月27日(日)午前10時30分~午後3時、東京YMC A山手コミュニティーセンター(西早稲田2)で。子ども広場、軽食コーナー、リサイクルバザーほか。 ☎午前10時~午後7時(日曜日・祝日を除く)に同センター ☎(3202)0321

◆第42回日本高血圧学会総会市民公開講座「健康寿命延伸は高血圧管理から」 10月27日(日)午後2時~4時(受け付けは午後1時から)、京王プラザホテル(西新宿2)で。 ☎無料。 ☎10月23日(木)までに電話で。先着700名。 ☎同講座事務局(株)コンベンションリンケージ内)・金田 ☎075(231)6357

◆講演「現代女性の親密性の回避」 11月2日(土)午前10時45分~11時45分、東京医科大学新宿キャンパス(新宿6)で。 ☎1,000円。 ☎10月31日(木)までに電話で。 ☎国際力動的心理学学会第25回記念大会事務局・山下 ☎(6407)8201

◆第19回大江戸ハーモニカコンサート 11月4日(日)午後1時~5時、牛込笹塚区民ホールで。 ☎無料。 ☎当日直接、会場へ。先着380名。 ☎同コンサート実行委員会・中島 ☎(3910)8765

◆いきいき講演会「家族との関わり~母の介護を通して」に区民50名を招待 11月21日(木)午後6時45分~8時15分(午後6時15分開場)、損保ジャパン日本興亜本社ビル(西新宿1)で。ジャズシンガー綾戸智恵さんが認知症の母の介護体験を語る。 ☎11月8日(金)までに電話で。定員300名。応募者多数の場合は抽選。 ☎月~金曜日午前9時~午後5時に東京都弘済会 ☎(3551)1101

10月は乳がん月間

乳がん検診を受けましょう

【問合せ】四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161へ。

乳がんは、「女性の11人に1人がかかる可能性のあるがん」と言われており、定期的な検診と自己チェックが重要です。

●乳がん体験者の会「るびなす」参加者の手記より

私が初めて乳がん検診を受けたのは、40歳の誕生日を目前に控えた時でした。マンモグラフィには「石灰化」と呼ばれる細かい砂をまいたような小さな点々がたくさん写っていました。触診等のセルフチェックは行っていましたが、マンモグラフィを受けて初めてがんを発見できました。

もし私がセルフチェックのみだったら、今この手記を書くこともなかったかもしれません。ひとつだけ今の私が声を大にして言いたいのは、「乳がん検診・マンモグラフィを受けてください!」ということです。万が一乳がんが見つかったとしても、それはとてもラッキーな事だと思います。発見し、手術・治療を終えた今の私は心の底からそう思います。

乳がん検診

受診には検診票が必要です。
【対象】区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性
※奇数年齢で前年度に未受診の女性は受診できます。
【検診内容】問診、マンモグラフィ
【費用】800円
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207へ。

乳がん体験者の会「るびなす」

乳がんを体験した方が、お互いの体験や療養について情報交換し、気持ちを分かち合う会を奇数月に開催しています。詳しくは女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。

