

令和6年1月8日開催 はたちのつどい イベント

はたちの節目をお祝いするため、京王プラザホテル(西新宿2-2-1)で式典を開催します。

※区では、成年年齢18歳での成人式は行わず、20歳の方を対象にはたちのつどいを実施します。



会場の京王プラザホテル
コンコルドボールルーム

日時 令和6年1月8日(祝)午後1時～2時(正午開場)

※今年度は1回の開催です(昨年度は午前・午後に分けて開催)。

対象 区内在住の平成15年4月2日～16年4月1日生まれの方

※対象者には12月上旬～中旬に案内状を発送します。

内容 式典、ステージイベント

◆司会者を募集します

当日、司会進行とともにはたちのつどい参加者を代表して「はたちの誓い」を発表していただきます。

対象 区内在住のはたちのつどい参加者、若干名

申込み 10月23日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・FAX(3209)9947



昨年度の式典の様子

10月は乳がん月間です 乳がん検診を 受けましょう



日本人女性の9人に1人が乳がんになると言われています。乳がんの主な症状は乳房のしこりですが、自覚症状がなくても40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

乳がん検診

対象 区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(奇数年齢で昨年度未受診の方も受診可)

検診内容 マンモグラフィ

費用 800円

※受診には受診券が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930

HPで詳しく



がん検診

●日頃から乳房の状態をチェックしましょう

検診対象年齢ではなくても、日頃から入浴や着替えの時などに乳房を見て触ってチェックしましょう。

乳房の変化を感じたら、速やかに医師に相談しましょう。早期発見・治療につながります。

●女性の健康支援センターをご利用ください

乳房モデルを用いた乳房のしこり触知体験や乳房の自己チェック方法、女性特有のがんに関する情報提供等を行います。月経や更年期障害、妊娠・不妊等を専門医に相談できる女性の健康専門相談も実施しています。

問合せ 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・FAX(3351)5166

HPで詳しく



女性の健康支援センター



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930



野菜たっぷり ピラフオンレタス

炊飯器で手軽に作れるピラフです。お弁当やおやつにもおすすめです。この料理1人分で約140gの野菜がとれます。

◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇

- ①ニンジン7mm角、ゴボウはささがき、トウモロコシは実を外す。
- ②炊飯器に洗米した米と水を入れ、30分ほど浸漬する(水の量は内釜の目盛りに合わせて調節)。
- ③②に固形ブイヨン、塩、①を入れ、炊飯する。
- ④ベーコンは細切りにし、フライパンで炒める。油を除き、炊きあがった③に混ぜ合わせる。
- ⑤レタスを細切りにし、お皿に敷き、④を盛りつける。(レシピ提供/区食育ボランティア・藤間順子)

材料(2人分)

- ▶ニンジン…………… 1/2本
- ▶ゴボウ…………… 1/2本
- ▶トウモロコシ… 1/2本
- ▶米…………… 1合
- ▶水…………… 適量
- ▶固形ブイヨン… 1個
- ▶塩…………… 小さじ1/2
- ▶ベーコン…………… 50g
- ▶レタス…………… 2～4枚

10月23日～29日は精神保健福祉普及運動週間

もしかして……

うつ病? こんなサインに注意!

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・FAX(5273)3820

うつ病は誰でもかかる可能性がある病気で、早期発見・治療が大切です。下記のようなサインに気付いたら、家族や友人・同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けたり、相談しましょう。

- 自分で気付くサイン
 - ▶悲しい・憂うつな気分・沈んだ気分
 - ▶何事にも興味がわかず、楽しくない
 - ▶疲れやすく、元気がない
 - ▶人に会いたくなくなる ほか
- 周囲が気付くサイン
 - ▶以前と比べ表情が暗く、元気がない
 - ▶仕事・家事の能率が低下しミスが増える
 - ▶周囲との交流を避けるようになる
 - ▶体調不良の訴えが多くなる ほか

●うつ病を予防するために

- ▶日常にゆとりのある生活を心がけ、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ▶自分自身のペースを大切にす
- ▶やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
- ▶スポーツ・趣味・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を持つ

◆パンフレット「知っておきたい、こころの病気」を配布しています

精神疾患の理解のため、病気の知識や相談先等を紹介しているパンフレットを保健センター・保健予防課等で配布しています。

◆こころの悩み相談を行っています

保健センターでは、保健師によるこころの悩み相談や精神科医による相談(月1～2回)を受け付けています。

保健センター

- ▶牛込(矢来町6) ☎(3260)6231
- ▶四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161
- ▶東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
- ▶落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161