

日＝日時・期間 定＝定員 費＝費用 共＝共催  
場＝会場・場所 内＝内容 持＝持ち物 申＝申込・申請方法  
対＝対象 講＝講師 主＝主催 問＝問合せ

📶＝オンライン開催 🖥＝HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏵 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👤 …すべての方 🤝 …人材募集



### はがき・ファックス等の記入例

#### 講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)  
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

## ピックアップ



©やなせたかし/やなせスタジオ

### 新宿シンちゃんの焼き印入りあんぱんを販売します



詳しくはこちら

- 大久保地域センターまつり「レッツゴー!大久保地域センター」

日11月8日(出) 場大久保地域センター(大久保2-12-7)

- 新宿3Rフェスタ

日11月29日(出) 場新宿駅西口広場イベントコーナー

- 角筈地域センターまつり「わいわい広場」

日12月7日(日) 場角筈地域センター(西新宿4-33-7) ほか 問文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069

JR新宿駅内「EATo LUMINE」  
ベーカリーズ シンフォニー  
BAKER's Symphonyで定期販売しています(税込200円)  
日12月26日(金)までの金・土曜日  
(毎週金曜日午後2時ごろ入荷(各日なくなり次第終了))

11月  
8日は

## いい歯の日

元気に長生きするためには、歯と口の健康づくりが大切です

乾燥した日が続く秋・冬期はドライマウス(口腔乾燥症)になりやすくなります。

#### ドライマウスとは

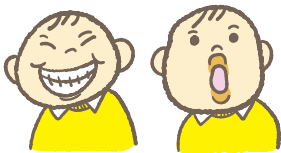
唾液の量が減ることによって起こる口の乾燥状態をいいます。原因として加齢、薬、ストレス等があげられます。

#### 主な症状

口が渇く、飲み込みづらい、食べづらい、話しづらい等の症状が出るほか、虫歯や歯周病の重症化、口臭の悪化、口内炎等を引き起こしやすくなります。

#### 対策

唾液の分泌を促すことが有効です。唾液腺マッサージや口の体操等を実施してみましょう。また、口専用の保湿剤で乾燥感を和らげて、口の粘膜を保護することができます。ドライマウスでお困りの場合はかかりつけ歯科医に相談しましょう。



- 16歳以上の方は区の歯科健診をご利用ください

対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。



- お子さんの虫歯予防にフッ素塗布をご利用ください

対象の方には、紫色の封筒に入った受診票(2回分)を4月下旬に発送しました。受診票がない方は、お問い合わせください。



受診期間 令和8年3月31日(火)まで

対平成30年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さん

- ◆歯科講演会「インプラントって何?～インプラント治療の基礎知識」を開催します

日12月6日(出)午後2時～3時30分

場牛込簗笥地域センター(簗笥町15)

対区内在住・在勤の方、50名程度

申11月7日(金)～12月4日(休)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込めます。



問健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・☎(5273)3930

## 11月14日は世界糖尿病デー

## 糖尿病を正しく知って予防しましょう

糖尿病は、すい臓が分泌するインスリンというホルモンが不足したり、その働きが低下することで、血糖値が高い状態が続く病気です。進行すると神経・目・腎臓の合併症や心臓病、脳血管疾患になりやすくなります。日本の糖尿病患者の大部分を占める2型糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。この機会に普段の生活習慣を見直してみませんか。

※糖尿病は自己免疫疾患等が要因の1型と、生活習慣等が要因の2型があります。

### 糖尿病予防のポイント

#### 適正体重を保とう

BMIから適正な体重が分かります

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### ●目標とするBMIの範囲

|         |           |
|---------|-----------|
| 18歳～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50歳～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65歳以上   | 21.5～24.9 |

#### 1日3回の食事は規則正しくとうろ

よく噛んで、腹八分目



#### バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえよう



#### こまめに体を動かそう



糖尿病等の生活習慣病について  
お気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶牛込☎(3260)6231、▶四谷☎(3351)5161、▶東新宿☎(3200)1026、▶落合☎(3952)7161  
問健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494