



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) 7151
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎ (3952) 7161

専門医による物忘れ相談

【日時】 10月28日(火)午後2時～4時
【対象】 区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】 個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)
【会場・申込み】 電話で保健予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3862へ。先着順。

歯科講演会

【日時】 10月30日(木)午後2時～4時
【会場】 落合保健センター
【対象】 区内在住・在勤の方、40名
【内容】 「いつまでも元気でおいしく食べるために入れ歯と上手なつきあい方」(矢崎秀昭)
【申込み】 電話で健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】 11月6日(木)20日(木)・落合、7日(金)・21日(金)・四谷、12日(水)・26日(水)・西新宿、18日(火)・25日(火)・牛込の各保健センター。午前9時～10時に受け付け(25日(火)は午後1時～2時に受け付け)
【対象】 区内在住の20歳以上の方(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)
【内容】 骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談

【費用】 300円
【申込み】 電話で各保健センターへ。先着順。予約制。
【笑って健康】 講座

「笑って健康」講座

【日時】 10月27日(月)午後2時～4時
【対象】 区内在住・在勤の方、40名
【内容】 「お顔の筋肉をいっぱい使って!誰でもできる笑い筋体操」(小野彰子・晏在雅子/笑み筋体操公認インストラクター)
【会場・申込み】 電話で四谷保健センターへ。先着順。

「持ち物」母子健康手帳・エプロン

【日時】 11月10日(月)午後1時30分～3時30分
【対象】 区内在住でパーキンソン病の方と家族の方、50名
【内容】 治療と在宅療養(佐藤志津子・さくらクリニック医師)
【会場・申込み】 電話で西新宿保健センターへ。先着順。

糖病予防教室(3日制)

【日時】 11月8日(土)午前9時30分～12時
【対象】 区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組
【内容】 体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」(岩本安彦・東京女子医科大学糖病センター長)・②13日(木)：お風呂と話「赤ちゃんのいる生活」(栄養士、保健師)
【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

両親学級

【日時】 11月8日(土)午前9時30分～12時
【対象】 区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組
【内容】 体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」(栄養士、保健師)
【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

マタニティセミナー

【日時】 11月19日(水)午後1時30分～3時30分
【対象】 妊娠14週以降で経過に問題のない方、20名
【内容】 ストレッチ中心のゆるやかな運動と話
【持ち物】 母子健康手帳・運動のできる服・タオル・バスタオル・飲み物
【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

両親学級

【日時】 11月8日(土)午前9時30分～12時
【対象】 区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組
【内容】 体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」(栄養士、保健師)
【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

糖病予防教室(3日制)

【日時】 11月12日(水)・13日(木)・14日(金)
【対象】 区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組
【内容】 体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」(栄養士、保健師)
【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

両親学級

【日時】 11月8日(土)午前9時30分～12時
【対象】 区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組
【内容】 体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」(栄養士、保健師)
【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

糖病予防教室(3日制)

【日時】 11月12日(水)・13日(木)・14日(金)
【対象】 区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組
【内容】 体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」(栄養士、保健師)
【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

区民のひろば

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。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9回おもちゃフォーラム 11月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時、四谷ひろば・東京おもちゃ美術館(四谷4)で。おもちゃと遊びの緑日、テーブルサッカー大会ほか。☎入場無料。ワークショップは材料費が必要。☎NPO法人日本グッド・トイ委員会・岡田 ☎(5367)9601
◆チャリティーバザー 11月2日(日)午前10時～午後4時、エステック情報ビル(西新宿1)で。出品する食料品(生ものを除く)・新品の日用品も募集。☎品物の提供は10月24日(金)まで。☎NPO法人交通遺児等を支援する会・山崎 ☎(3461)6534
◆淀橋市場まつり 10月26日(日)午前9時～午後1時、同市場(北新宿4)で。野菜・果物即売コーナー、イベントほか。☎入場無料。☎午前8時30分～午後4時に(社)淀橋市場協会・古川 ☎(3366)6165

◆チャリティーコンサート・豊穰の秋の調べ 11月7日(金)午後7時15分開演、新宿文化センターで。モンゴルの民族楽器馬頭琴などの演奏。☎3,000円(前売り2,500円)。☎前売りは事前に電話で。☎アジナイホール・宇佐美 ☎(3487)6024
◆講演会「社会人よ大学へ行こう!」 11月2日(日)午後1時30分～4時30分、早稲田大学早稲田キャンパス14号館(西早稲田1)で。ゲスト(予定)は田原総一郎氏と東国原英夫氏(宮崎県知事)。3日(例)午前10時～午後4時に個別入試相談あり。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同大学社会人学生ネットワーク・富張 ☎090(1112)5280
◆「カルテットNの世界」に区民5組10名を無料招待 11月9日(日)午後2時開演、東京オペラシティ(西新宿3)で。メンデルスゾーン「弦楽四重奏曲第6番」ほか。☎3,000円。60歳以上と大学生までは2,000円。☎招待は電話で11月6日(木)まで。先着順。一般は電話で8日(土)まで。先着180名。☎アンサンブル・ソノール・七沢 ☎(3303)1210
◆目白大学公開シンポジウム・第1回地域フォーラム 10月25日(土)午後2時～5時、同大学10号館(中落合4)で。テーマは「まち」にするための魅力ある「まち」にするために。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着200名。☎同大学地域社会学科フォーラム事務局・鈴木 ☎(5996)3158
◆喫煙問題特別シンポジウム 10月25日(土)午後3時30分～5時30分、目白大学佐藤重遠記念館(中落合4)で。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着700名。☎午前9時～午後5時30分に同大学社会学部社会情報学科 ☎(5996)3139
★サークル紹介・会員募集★
◆観世流謡曲と仕舞 毎月第2・第4水曜日午後1時～3時、早稲田南町で。能楽師による指導。☎月5,000円。☎午後8時以降に観世流水謡会・黒田 ☎(3953)6880
◆フラダンス 毎月4回土曜日午後4時～5時、大久保2丁目ほかで。初心者歓迎。スカートの貸し出しあり。☎入会金1,000円・月5,000円。☎フラダンス会・金子 ☎090(1532)6143
◆ウクレレ 毎月4回水曜日午後3時～4時、大久保2丁目。初心者歓迎。楽器の貸し出しあり。☎1回500円。☎ウクレレ会・金子 ☎090(1532)6143

11月の各種相談 ※複雑な相談内容には資料をお持ちください

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問い合わせ先
区民相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎1階 区民相談コーナー	区政情報センター ☎(5273)4585
法律相談・交通事故相談	水・木曜日(祝日等除く)	13:00～15:30(当日9:00から電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	広聴担当課広聴係 ☎(5273)4065
行政相談	7(金)・21(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
人権・身の上相談	7(金)・21(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 月～土曜日(祝日等除く)	10:00～16:00	ウイズ新宿(男女共同参画推進センター)電話相談 ☎(5273)3646・面接相談 ☎(3341)0801(電話予約)(第1分庁舎2階区民相談室) ウイズ新宿(男女共同参画推進センター)(荒木町16)電話相談 ☎(3353)2000・男性相談員による電話相談(土曜日午後1時～4時) ☎(3341)0905・面接相談 ☎(3341)0801(電話予約)	
女性相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	第2分庁舎1階	生活福祉課相談係 ☎(5273)4552
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00、来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(高田馬場4-10-2) ☎(3365)6000	
若者の仕事と暮らしの相談	火曜日(祝日等除く)	13:30～16:20(電話予約)	新宿消費生活センター(高田馬場4-10-2) ☎(3365)6371	
多重債務特別相談	25(火)	10:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	新宿消費生活センター ☎(3365)6000
商工相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～16:00	B1Z新宿(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702
内職相談	15(土)	13:00～17:00(申込書で予約)	中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364)1421	
図書館でのビジネス情報支援相談会	26(水)	15:00～19:00(申込書で予約)	角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010	
税務相談	4(水)・18(火)	13:30～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	税務課税務係 ☎(5273)4135
緑化(園芸・盆栽)相談	10(月)	13:30～15:30	本庁舎1階ロビー	みどり公園みどりの係 ☎(5273)3924
福祉サービスに関する法律相談	17(月)	14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
成年後見・権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く)	13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、戸塚特別出張所内) ☎(5273)4522	
障害者一般相談	毎日(センター休館日を除く)	24時間随時受付	新宿区障害者福祉協会(区立障害者福祉センター内) ☎・☎(5292)7890へ。ピア・カウンセリングとは、障害者とその家族等が自らの体験に基づいて相談に応じることです。	
ピア・カウンセリング	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～17:00		法律テレフォンガイド ☎(5367)5290

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問い合わせ先
住み替え相談	7・14・21・28(金)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
不動産取引相談	7・14・21・28(金)			
マンション管理相談	14(金)・28(金)	13:00～15:50(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	12(水)	13:30～16:00	落合第一特別出張所(下落合4-6-7)	建築指導課建築企画係 ☎(5273)3732
建築紛争相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎8階	建築調整課 ☎(5273)3544
外国人相談	英語(月～金曜日) ☎(5272)5060、中国語(月・水・金曜日) ☎(5272)5070、韓国語(火・木曜日) ☎(5272)5080(いずれも祝日等を除く) 時間…9:30～12:00、13:00～16:30(本庁舎1階区民相談コーナー) 韓国語・中国語・タイ語・英語・ミャンマー語(日時は要問い合わせ)		しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1) ☎(5291)5171	
子どもと家庭の総合相談	月～土曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	子ども家庭支援センター(中落合2-7-24) ☎(3952)7752	
子ども家庭相談			地域子育て支援センターふたば・原町みゆき、ゆったりーの、児童センター、こども館、児童館へ。	
家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)	13:00～17:00	本庁舎2階	子どもサービス課育成支援係 ☎(5273)4558
ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00		
子育て電話相談	火～金曜日(祝日等除く)	13:00～15:00		お近くの公立の各保育園へ。
発達相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～17:00		子ども発達センター(西落合1-30-10) ☎(3953)1322
教育相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～17:00		教育センター(大久保3-1-2) ☎(3232)3071 電話相談は ☎(3232)2711
子ども相談	電話…月～金曜日9:00～20:30、土・日曜日、祝日9:00～17:00、来所…月～金曜日9:00～17:00			東京都児童相談センター(戸山3-17-1) ☎(3202)4152
年金・労務等無料相談	14(金)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(5206)5991
不動産登記無料相談	11(火)	13:00～16:00	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部 ☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部 ☎080(3355)0587
行政手続無料相談	4日・18日(火)	12:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都行政書士会新宿支部 ☎(5332)5625
マンション問題無料なんでも相談	5日・19日(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区マンション管理士会 ☎(3361)9305
法律テレフォンガイド	月～金曜日	10:00～12:00、13:00～15:00		主催・弁護士会が運営する法律相談センター