



牛込保健センター 井天町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

骨粗しょう症予防教室

(3日制)

●アンチエイジングで元気に  
【日時・内容】①5月29日(火)午前9時30分～午後3時30分(時間は相談の上決定)：超音波による骨密度測定・問診、②6月5日(火)午後1時30分～3時30分：骨密度測定の結果説明と講演「抗加齢医学の最前線」(石田晋・慶應義塾大学病院眼科講師)、③7日(木)午後1時30分～3時30分：話「骨の若さを保つ食事と生活の注意」

【対象】区内在住の女性の方、60名

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。予約制。

会社などを退職された方へ～年金の加入手続きを忘れずに

▶会社などを退職して厚生年金や共済組合の加入者(第2号被保険者)でなくなった方は、国民年金の第1号被保険者への変更の手続きが必要です。また、退職した方に扶養されていた配偶者の方(第3号被保険者)も、第1号被保険者への変更手続きが必要です。国保年金課・特別出張所で手続きをしてください。

▶厚生年金や共済組合に加入している配偶者に扶養されることになった20歳以上60歳未満の方は、配偶者の勤務先で第3号被

保険者の届け出をします。  
【国民年金加入手続きに必要なもの】①第1号被保険者(自営業・自由業など)になる方は、年金手帳と退職日が分かるもの、②第3号被保険者の方で配偶者が退職した場合は、退職日が分かるものと年金手帳、③第3号被保険者の方で、収入が増えるなどで配偶者の扶養でなくなった場合は、被扶養者でなくなった日が分かるものと年金手帳

【問合せ】国保年金課年金係(本庁舎4階) ☎ (5273) 4532へ。

パパ・ママ学級

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ

【日時】6月9日(土)午前9時30分～午後0時30分(午前9時から受け付け)

【内容】実習「赤ちゃんのお風呂」と臨床心理士による講演「夫婦で会話してまずか?」

【持ち物】母子健康手帳・エプロン

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着25組。

マタニティーセミナー

●元気にマタニティー生活を楽しむために

【日時】6月15日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】妊娠5～8か月くらいの方、20名

【内容】安産のために役立つ運動・リラクゼーションの話と実技

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。予約制。

土曜健康診査(2日制)

健康診断で生活習慣病の早期発見に努めましょう。健康診断は1年度に1回受診できます。

【日時】①健診：6月16日(土)9時～10時に受け付け

【対象】区内在住の20歳～54歳で、平日に健康診査を受けられない方(会社等で定期健診がある方を除く)、30名

【内容】①健診：基本健診(身体計測・腹囲計測・血液検査・尿検査・胸部X線撮影・心電図等検査)、歯周疾患(歯と歯ぐき)検査、②結果：結果説明と健康栄養相談、骨密度測定

※歯周疾患検査・骨密度測定 前立腺がん検診(50歳以上の男性のみ)は希望する方が対象

※診断書は発行しません。

【費用】基本健診800円、歯周疾患検診400円、骨密度測定300円、前立腺がん検診200円

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

※19年度の土曜健診は10月に西新宿、12月に牛込、20年1月に落

自立支援医療費の申請・更新はお済みですか

●精神疾患で通院治療を受けている方へ

自立支援医療費制度を利用すると、精神疾患での通院治療の自己負担が、原則として1割に軽減されます。現在、制度を利用している方は1年ごとに更新申請が必要です。有効期限満了日の3か月前から手続きができます。手続きが遅れると、同制度による医療費の軽減を受けられない期間が発生します。ご注意ください。

【問合せ】保健センターへ。

合の各保健センターで予定しています。詳しくは、お問い合わせください。

◎図書館運営協議会  
【日時】5月24日(休)午後6時30分から  
【内容】図書館基本方針について  
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、中央図書館(下落合1-9-8) ☎ (3364) 1421へ。

区民のひろば

費用・申し込み・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★

- ◆無料法律相談 5月21日(月)～6月1日(金)午前9時～午後6時のうち1時間程度、早稲田大学(戸山1)で。民法(主に遺言・離婚など親族・相続法)に関する相談を受け付け。回答は1週間後。毎週月～土曜日に同様の相談受け付けあり。事前電話で。早稲田大学法律相談部 ☎080 (6619) 5546
- ◆名曲コンサート 5月19日(土)午後2時開演、角筈区民ホールで。「浜辺の歌」「荒城の月」ほかを会員が歌う。ボイストレーニングから始める同会の会員も募集中。入場無料。当日直接、会場へ。世界の名歌を楽しむ会・小倉 ☎050 (7539) 9929
- ◆家計の見直し 5月31日(木)午後1時30分から、若松地域センターで。講師による保険セミナー「公

的保障を知って保険料負担を減らそう」。

☎無料。☎電話で5月30日(木)まで。先着20名。いきいきサークル・松下 ☎080 (6518) 1388

◆宝塚造形芸術大学公開講座 5月26日(土)午後3時～5時、同大学東京新宿キャンパス(西新宿7)で。講演「茶道の心は世界平和へ」(千玄室・同大学大学院教授)。区内在住の18歳以上対象。☎無料。☎電話で5月23日(木)まで。先着40名。同大学東京新宿キャンパス事務局公開講座係 ☎ (3367) 3411

★サークル紹介・会員募集★

- ◆民踊 毎週水曜日午後1時～3時30分、上落合ことぶき館で。毎週火曜日夜にもあり。☎月2,000円。中国金属会・伊東 ☎ (3369) 7032
- ◆中国語 毎週木曜日午後6時30分～8時30分、天神小学校で。初級～中級。講師は中国人。日常会話を楽しく学習。☎月6,000円。中国愛好会・伊藤 ☎090 (6113) 8181
- ◆フラワーアレンジメント 毎月第1・第3土曜日、第2・第4水・木・金曜日、神楽坂ほかで。初心者歓迎。☎入会金3,000円・1回2,000円(花材費別)。フラワースタジオブローディア・中川 ☎ (3260) 4207

6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
外国人	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)			
	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
	女性総合相談	月曜日(祝日等除く)	10:00～16:00		男女共同参画・平和担当 電話相談 ☎(5273)3646(本庁舎3階)・面接相談 ☎(5273)4088(電話予約)(第1分庁舎2階区民相談室)
	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		子ども家庭課子ども家庭相談係 ☎ (5273) 4558
	ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎2階	
	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 教育センター(大久保3-1-2) ☎ (3232) 2711
電話教育相談					
児童相談	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	
子ども・教育	年金・労務等無料相談	8日(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 ☎ (5324) 0676
	不動産登記無料相談	12日(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 ☎ (3363) 8075
	行政手続無料相談	5・19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	6・20日(木)	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
	住み替え相談	1・8・15・22(金)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	住宅課住宅係 ☎ (5273) 3567
	不動産取引相談	1・8・15・22(金)	13:00～15:50(電話予約)		
	マンション管理相談	8・22(金)	13:00～15:50(電話予約)		
	安全安心・建築なんでも相談	14(木)	13:30～16:00	戸塚特別出張所(高田馬場1-17-20)	建築課建築企画係 ☎ (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
暮らし・法律	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)		区政情報課法聴係 ☎ (5273) 4065
	行政相談	1・15(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室	男女共同参画・平和担当 ☎ (5273) 4088
	人権・身の上相談	1・15(金)	13:00～16:00		
	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	
	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)	商工観光課 ☎ (3344) 0702
	内職相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00		
	税務相談	5・19(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	4(月)	13:30～15:30	本庁舎1階ロビー	道とみどりの課みどりの係 ☎ (5273) 3924
	福祉サービスに関する法律相談	18(月)	14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	福祉部管理課管理係 ☎ (5273) 3623
福祉	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)	新宿区社会福祉協議会(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		
	住み替え相談	1・8・15・22(金)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	住宅課住宅係 ☎ (5273) 3567