



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

専門医による物忘れ相談

【日時】 8月21日(火)午後2時～4時
 【対象】 区内在住で「物忘れが多い」「忘れることが多い」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】 電話で予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3862へ。先着順。

若がり講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ
 【日時・内容】 話と実技。①9月5日(水)：「脳は使って鍛えよう」(保健師)②12日(水)：「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)③19日(水)：「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)いずれも午後2時～4時
 【会場】 牛込笹筒地域センター

麻しん(はしか)予防接種の経過措置制度が8月31日(金)で終了

●接種を受けていない方はお早めに
 麻しんは、かかると重い症状を残すこともあります。対象の方で、まだ予防接種を受けていないお子さんは受けましょう。
 接種を希望する方は、区で発行する予防接種票が必要です。お持ちでない方は、健康いきがい課健康推進係まで、電話でお申し込みください。
 【対象】 満2歳～平成元年4月2日生まれ(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方を除く)で、麻しんの予防接種を受けたことがなく、麻しんにかかったことがない方(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれで、MR2期の接種を受けられなかった方も含む)
 【期間】 8月31日(金)まで
 【実施場所】 区内指定医療機関
 【費用】 無料
 【問合せ】 健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階) ☎(5273) 3047へ。

(笹筒町15)
 【対象】 区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名
 【申込み】 牛込保健センターへ。先着順。予約制。

マタニティーセミナー

●妊娠中の方へ知って得る整体講座
 【日時】 9月7日(金)午後1時30分～3時30分(1時15分から受け付け)
 【対象】 区内在住で妊娠中の方、20名。主治医に参加について口頭で許可をいただいできてください。
 【内容】 講義とセルフケア「産前・産後の腰やお尻の痛みの防止方法、足のむくみや静脈瘤などの予防、産後の体型戻しほか」(吉田敦子/助産師・カイロプラクター)
 【持ち物】 浴用タオル1枚・母子健康手帳
 【会場・申込み】 西新宿保健センターへ。予約制。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時】 9月11日(火)午後1時～3時
 【対象】 区内在住の20歳以上の方、50名(1年度に1回。医療機関等で、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、予防のための食事・運動の話と個別の保健・栄養相談
 【費用】 300円
 【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。予約制。

知って安心!乳幼児に多い病気への対応と子育て講座

【日時】 9月13日(木)午後1時30分～3時30分
 【会場】 榎町地域センター(早稲田町85)
 【対象】 区内在住で2歳までのお子さんの保護者の方、50名
 【内容】 医師の話「乳児の気になる症状や病気への対応、予防接種」
 【申込み】 電話で牛込保健センターへ。先着順。

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。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★
 ◆鳥工房バードカービング展「野鳥と渡り」8月21日(火)～26日(日)午前9時～午後4時30分(26日は午後3時30分まで)、新宿御苑インフォメーションセンター・アートギャラリー(内藤町11)で。渡り鳥をメインテーマに留鳥・漂鳥を加えた作品展。☎無料。☎バード・カービングクラブ鳥工房・下坂 ☎(3952) 2858
 ★サークル紹介・会員募集★
 ◆硬式テニス 毎週2回、新宿区営コートで。ゲームのできる方対象。☎無料。☎ケーアイ・生田 ☎090(2640) 4641
 ◆吟詠 毎月第1～第3金曜日午後1時30

分～3時30分、落合第一地域センターで。初心者歓迎。☎月2,500円。☎午後5時以降に落合吟友会・大関 ☎(3205) 7985
 ◆ストレッチとリズムダンス 毎週月曜日午前9時30分～11時30分、落合第一地域センターほかで。☎入会金2,000円・月3,000円。☎KAHOストレッチとリズム・津久井 ☎(3951) 5218
 ◆フラダンス 毎月2回土曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。初心者歓迎。講師の指導。☎入会金1,000円・月3,000円。☎四谷フラダンスの会・立山 ☎(3200) 2895
 ◆ゴスペル 毎月第2土曜日午後4時30分から、新宿7丁目ほかで。12月にクリスマスコンサートあり。ボランティア活動も実施。☎年12,000円。☎アムノス・ゴスペル・クワイヤー・安 ☎090(4079) 2049
 ◆長唄・津軽 毎月2回午後1時～5時、戸山ハイツ(戸山2)ほかで。東音会の講師の指導。☎入会金2,000円・月4,000円。☎江戸長唄の会・宮崎 ☎080(1196) 9441
 ◆点字図書館ボランティア 月～金曜日(祝日を除く)午前10時～午後4時のうち週2時間程度、東京ヘレン・ケラー協会点字図

書館(大久保3)で。視覚障害者用図書の貸出等(パソコンを使用)。☎同図書館・川西 ☎(3200) 0987
 ◆混声合唱 毎月2回土曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。初心者歓迎。☎入会金1,000円・月3,000円。☎名曲ギャラリー・森井 ☎(3950) 2105
 ◆リズム体操・ストレッチ体操 毎週水曜日午前9時～10時、落合社会教育会館で。女性対象。☎入会金2,000円・月1,100円。☎新宿フレッシュ・若鍋 ☎(3951) 0351
 ◆新舞踊 毎月4回月曜日午前10時～12時、戸山ことぶき館で。☎月3,000円。☎あざみ会・村井 ☎(3202) 1248
 ◆華道(池坊) 毎月第2・第4月曜日午後0時30分～3時30分、高田馬場第二ことぶき館で。60歳以上対象。☎月3,400円。☎土葉会・千葉 ☎(3951) 1774
 ◆英語でペインティング・工作 毎月3回土曜日午後1時～6時のうち2時間(その他の時間は相談)、角筈地域センターで。2歳～15歳対象。造形・絵・手芸などを英語で学ぶ。☎月4,500円。☎舞アート・山田 ☎(3370) 0927

9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

	9月の各種相談				外国人	女性	子ども・教育	相談名				実施日	実施時間	相談場所	問い合わせ先									
	相談名	実施日	実施時間	相談場所				問い合わせ先																
くらし・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	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)								
	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	区政情報課広報係 ☎(5273) 4065	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。	ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)	13:00～17:00	本庁舎2階	子ども家庭課子ども家庭相談係 ☎(5273) 4558								
	行政相談	7・21(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	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							
	人権・身の上相談	7・21(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	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	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	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	住宅課住宅係☎(5273) 3567							
	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	不動態登記相談	11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)8066	内職相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	第1分庁舎2階 区民相談室	税務課税務係☎(5273) 4135	マンション管理相談	14・28(金)	13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	主催・東京都行政書士会新宿支部☎(5332) 5625				
	図書館でのビジネス情報支援相談会	12(水)	15:00～19:00(申込書で予約)	角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371) 0010	道とみどりの課みどりの係☎(5273) 3924	行政手続無料相談	4・18日(火)	12:00～16:00	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	緑化(園芸・盆栽)相談	3(月)	13:30～15:30	本庁舎1階ロビー	早稲田地球感謝祭会場(西早稲田1-6-1)☎(5273) 3732	安全安心・建築なんでも相談	23(水)	10:00～15:00	早稲田地球感謝祭会場(西早稲田1-6-1)☎(5273) 3732	建築調整理	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎8階	建築課建築企画係☎(5273) 3544
	福祉サービスに関する法律相談	18(火)	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	マンション問題無料なんでも相談	5・19日(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・弁護士会が運営する法律相談センター	福祉サービスに関する法律相談	18(火)	14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	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	第1分庁舎2階 区民相談室	建設課建築企画係☎(5273) 3732
	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	建設課建築企画係☎(5273) 3732	法律テレフォンガイド	月～金曜日	10:00～12:00、13:00～15:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・弁護士会が運営する法律相談センター	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	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732								
	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。	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	ピア・カウンセリング	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～17:00	第1分庁舎2階 区民相談室	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732								
	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	住宅課住宅係☎(5273) 3567	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732	建設課建築企画係☎(5273) 3732								