



「快適で健康的な住まい方(巻の一〜十)」のパンフレットを発行

「広報しんじゅく」13年2月25日号〜19年5月25日号に10回シリーズで掲載した特集「快適で健康的な住まい方」を再編集しました。ダニアレルギーの予防やアタマジラミの退治方法など、生活衛生に関する情報を紹介しています。

【配布場所】衛生課・保健センター・特別出張所
【問合せ】衛生課生活衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3845へ。

区民のひろば

☎費用・☑申し込み・☎問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。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★

◆着物着付教室 9月21日〜12月14日の毎週金曜日、午後6時30分から、元気館で。普段着から留袖まで。1回のみ参加も可。☎1回1,500円。☎9月16日(印)以降に電話で。☎着物着付教室・浅野 ☎090(5210)5998

◆講演会「迷いつつ生きる中で」 10月9日(火)午後1時〜3時、野口英世記念会館(大京町)で。講師は渡辺和子(ノートルダム清心学園理事長)。☎1,000円。☎10月1日(月)まで。先着50名。☎月〜金曜日の午前10時〜午後5時にNPO法人東京コミュニティカレッジ ☎(5371)0743

◆おもしろ手相講座 10月16日(火)午後7時〜8時30分または19日(金)午後1時〜2時30分、西新宿6丁目。初心者向け。☎無料。☎事前に電話で。各日先着10名。☎クラフトスペース・吉田 ☎(3340)0296

◆妊娠で悩んでいる方の無料電話相談 9月16日(印)〜22日(出)午前10時〜午後5時、妊娠SOSホットライン ☎0120(70)8852へ。出産をためらっている方ほかを対象。経済的な相談も受け付け。☎NPO法人円プリオ基金センター ☎(5211)8778

◆早稲田地球感謝祭 9月23日(例)午前10時〜午後4時、早稲田大学西早稲田キャンパス(西

早稲田1)で。環境・防災・街づくりの各種体験・発表、キッズコーナー、物産展ほか。☎早稲田大学周辺商店連合会・久保 ☎090(4816)6251

◆講演会「低血糖症と統合失調症〜心の病の根底に栄養障害」 9月29日(出)午後1時30分〜4時、落合第二小学校で。☎3,000円。☎9月25日(火)まで。先着30名。☎日本カウンセリングセンター ☎(3951)3637

◆公開シンポジウム「ミネラルと健康」 11月9日(金)午後1時30分〜5時、国立健康・栄養研究所(戸山1)で。☎無料。☎10月10日(火)まで。先着120名。☎月〜金曜日の午前9時〜午後5時に東京医科大学細胞生理学講座・田井 ☎(3351)6141

★サークル紹介・会員募集★

◆歌ごえサークル 毎週月曜日または金曜日の午後、北新宿社会教育会館ほかで。30歳〜50歳代対象。☎入会金1,000円・1回500円。☎HBC TOKYO・三嘴(みつはし) ☎050(1040)0550

◆中高年者のハイキング 例会…毎月第1水曜日午前10時〜12時、落合社会教育会館で。登山…第3水曜日。日帰りの低山ハイキング。☎年2,400円(別途保険料年800円。ハイキングの交通費は自己負担)。☎丸山の会・石神 ☎(3952)3545

◆ゲートボール 毎週土曜日午前8時30分〜12時、よつや区民広場で。子どもから高齢者まで対象。☎無料。☎午後1時〜7時に新宿区ゲートボール協会・成毛 ☎(3353)3745

◆発声と歌 毎月2回水・金曜日の午前10時〜12時、四谷地域センターで。ポップス・歌謡曲、希望する曲等。☎入会金1,000円・月4,000円。☎午後6時〜8時に歌の花束・鶴藤 ☎(3352)4178

保健

牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260)6231	西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7151
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351)5161	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】9月25日(火)午後2時〜4時
【対象】区内在住で「最近物忘れがひどい」「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。

◎高血圧予防教室(2日制)

●今日から始めよう、高血圧を上手に予防する生活

【日時・内容】①10月15日(月)…講演「高血圧を知る〜異常なしでも、やや高めは要注意」(猿田享男・慶應義塾大学名誉教授)、②23日(火)…栄養士・保健師の話「血圧管理のためのちょっとした心掛け〜食事、運動、血圧の自己測定」、いずれも午後2時〜4時

【対象】区内在住の方、40名
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

◎育児講演会

●双子等の養育者の方へ

【日時】10月16日(火)午前10時30分〜12時
【対象】区内在住で双子等を育児中または妊娠中の方

【内容】講演「子どもの心をはぐくむ親子の対話」(久保まゆみ・親業インストラクター)

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。

◎統合失調症家族教室(5日制)

【日時・内容】①10月5日(金)…統合失調症の理解、②12日(金)…自立のためのリハビリテーション、③19日(金)…家族の接し方と役割、④26日(金)…当事者からのメッセージ、⑤11月2日(金)…社会復帰施設の見学、①③④は午後2時〜4時・②は午前10時〜12時・⑤は午後2時〜4時30分

【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住・在勤で、最近統合失調症と診断された方の家族の方、20名(同教室に参加したことのある方を除く)

【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。

◎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】10月13日(出)午前9時30分〜午後0時30分(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「夫婦で会話していますか？」

【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】10月19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。

10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
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
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	女性相談
行政相談	5・19(金)	13:00〜16:00		男女共同参画・平和担当 ☎(5273)4088	女性総合相談
人権・身の上相談	5・19(金)	13:00〜16:00			子どもと家庭の総合相談
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		子ども家庭相談
商工相談	月〜金曜日(祝日等除く)	9:00〜16:00	B I Z 新宿 (西新宿6-8-2)	商工観光課 ☎(3344)0702	家庭相談
内職相談	月〜金曜日(祝日等除く)	8:30〜17:00			ひとり親相談
図書館でのビジネス情報支援相談会	20(出)	13:00〜17:00 (申込書で予約)	中央図書館 (下落合1-9-8) ☎(3364)1421		子育て電話相談
	10(火)	15:00〜19:00 (申込書で予約)	角筈図書館 (西新宿4-33-7) ☎(5371)0010		発達相談
税務相談	2・16(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	教育相談
緑化(園芸・盆栽)相談	1(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	電話教育相談
福祉サービスに関する法律相談	15(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	児童相談
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		年金・労務等無料相談
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。		不動産登記無料相談
ピア・カウンセリング	月〜金曜日(祝日等除く)	9:00〜17:00			行政手続無料相談
住み替え相談	5・12・19・26(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	マンション問題無料なんでも相談
不動産取引相談	5・12・19・26(金)	13:00〜15:50 (電話予約)			法律テレフォンガイド
マンション管理相談	12・26(金)	13:00〜15:50 (電話予約)			
安全安心・建築なんでも相談	10(火)	9:30〜16:00	本庁舎1階ロビー	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	