



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)7118
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】5月24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相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。先着順。

食育ボランティア講座

児童館等の食育講座や料理講習会で活動して下さる方を募集しています。

【日時・内容】①5月30日(月):「食育ボランティアに期待されること」と区の食育推進計画の説明(管理栄養士)、「特定健診の現状と健診率向上のための地域活動」(保健師)、ボランティアの交流会、②6月2日(水):講習「チーズもつと知ってもつとおいしく(試食あり)」(新原恵子・雪印メグミルク(株)管理栄養士)、いずれも午後2時～4時

【会場】西新宿保健センター

【対象】栄養士・調理師等の資格をお持ちの方ほか、40名

【申込み】電話で健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。先着順。1日のみの参加もできます。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】6月2日(水)・16日(水)・30日(水):落合、7日(火)・21日(火):牛込、8日(水)・22日(水):西新宿の各保健センター、いずれも午前9時～10時に受け付け

【対象】区内在住で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(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談

【費用】300円

【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。

血管若返り教室(2日制)

●血糖値ちよつと高めから要注意

【日時・内容】6月2日(水):講演「血糖値改善の最新情報」(佐藤麻子・東京女子医科大学病院糖尿病センター准教授)、10日(金):「これならできる!血糖値改善大作戦」(調理で工夫50キロカロリーたっぷりメニュー(試食あり)) (保健師・栄養士)、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

入れ歯相談

【日時】6月3日(金)午後1時30分～4時30分

【対象】区内在住の方、8名程度

【内容】専門医の問診と個別相談(羽村章・日本歯科大学附属病院院長)。時間は1人15分程度。入れ歯の製作・調整等を行います。

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

女性の健康専門相談

【日時】6月3日(金)午後2時～4時(原則として毎月第1金曜日に開催)

【対象】区内在住の女性で、更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方、5名程度

【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師等の無料個別相談

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

リウマチ講座

【日時】6月8日(水)午後1時30分～3時30分

【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方と家族

【内容】講演「リウマチの基礎知識」(症状・検査・治療)(平形道人・慶應義塾大学病院リウマチ内科医師)

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

おじいさま・おばあさま

学級

【日時】6月17日(金)午前9時30分～12時

【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、すでに孫育て中の方

【内容】実習「もく浴人形を使ってお風呂に入れてみよう」、助産師の講演「今どきの妊娠・出産・子育て事情」(力強い助っ人になるために)

【持ち物】エプロン

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。

1歳児食事講習会

●離乳食から幼児食へのステップアップ

【日時・会場】6月21日(火):落合、29日(水):牛込の各保健センター、いずれも午前11時～午後1時

【対象】区内在住で1歳～1歳6か月ころのお子さんと保護者、各日20名

低負荷バランス体操教室

●7月～9月コース

【日時・コース】水曜コース:7月6日～9月28日の水曜日(8月17日(水)を除く)、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかに参加)、金曜コース:7月1日～9月23日の金曜日(8月19日(金)を除く)、午前9時30分～10時30分。いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合

【内容】高齢者の方の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心のゆっくりとした体操

【費用】4千800円(12回分)

【持ち物】室内用運動靴・タオル・飲み物

【会場・申込み】電話で5月25日(水)～31日(火)に元気館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291(午前9時～午後5時)へ。各コース15名。応募者多数の場合は抽選。



高齢者保健福祉推進協議会

【日時】5月27日(金)午前10時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)3517へ。

6月の各種相談					
相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ	
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(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	3(金)・17(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	総務課総務係 ☎(5273)3505	
人権・身の上相談	3(金)・17(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)4323	
地デジ相談	2(水)	13:30～15:30	本庁舎1階ロビー	総務課総務係 ☎(5273)4323	
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く)	10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室	男女共同参画課・面接相談(電話予約) ☎(3341)0801	
	月～土曜日(祝日等除く)		ウィズ新宿(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		
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)3884	
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(新宿5-18-21、第2分庁舎分館2階) ☎(5273)3830		
多重債務特別相談	13(月)・27(月)	13:00～16:00(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 ☎(5273)3830	
就労支援総合相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～17:00	消費者支援等担当課就労支援係(新宿5-18-21、第2分庁舎分館2階) ☎(5273)3925		
内職相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	新宿こころから広場 若年者就労支援室「あんだんて」(新宿7-3-29) ☎(3200)3329		
若者の仕事と心の相談室	火曜日(祝日等除く)	15:30～18:50(電話予約)	新宿こころから広場 若年者就労支援室「あんだんて」(新宿7-3-29) ☎(3200)3329		
商工相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702	
図書館でのビジネス情報支援相談会	18(土)・22(水)	13:00～17:00(申込書で予約)	中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364)1421		
税務相談	7(火)・21(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	6(月)	13:30～15:30	本庁舎1階ロビー	みどり公園課みどりの係 ☎(5273)3924	
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)			
	英語・中国語・韓国語・タイ語・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		
福祉	相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
福祉	福祉サービスに関する法律相談	20(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、区社会福祉協議会内) ☎(5273)4522	
	障害者相談窓口			障害者福祉課 ☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健予防課 ☎(5273)3862、あゆみの家 ☎(3953)1230、保健センター、★区立障害者福祉センター ☎(5292)7890、まど ☎(3200)9376、★オフィスクローバー ☎(3365)4180、★ラバンス ☎(3364)1644、ファロ ☎(3350)4437、風 ☎(3952)6014へ。★はピアカウンセリングも実施	
子ども・教育	子どもと家庭の総合相談	月～土曜日(祝日等除く)	8:30～19:00	子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675	
	子ども家庭相談	日曜日・祝日(電話相談のみ)	8:30～17:00	※心身の発達への不安や障害に関する相談もお受けします。	
	子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆたりの、児童館へ。			
	家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)	13:00～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558	
	ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00		
住宅・建築	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。	
	教育相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～18:00	教育センター(大久保3-1-2) ☎(3232)3071、電話相談 ☎(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) 電話相談 ☎(3202)4152、来所相談 ☎(3208)1121	
	住み替え相談・不動産取引相談	3・10・17・24(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
	マンション管理相談	10(金)・24(金)	13:00～15:50(電話予約)		
年金・労務等無料相談	安全安心・建築なんでも相談	8(水)	13:30～16:00	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)	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
	年金・労務等無料相談	10(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 ☎(5261)3583
	不動産登記無料相談	14(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	7(火)・21(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
法律	マンション問題無料なんでも相談	1(水)・15(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
	法律テラフォンガイド	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