

# 日曜健康診査・がん検診



日曜日に健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます。  
【日時】7月24日(日)午前8時30分から  
【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)  
【内容】▶健康診査…問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査  
▶希望できる追加検査…胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、B型C型肝炎ウイルス検査。65歳以上の方は胸部X線撮影あり

【費用】▶健康診査…無料  
▶胃・大腸がん検診…2,400円  
▶肺がん検診…1,200円  
▶前立腺がん検診…200円  
▶骨粗しょう症検診…300円  
▶肝炎ウイルス検査…原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)  
【会場・申込み】6月24日(金)午前9時から、電話で区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222へ。先着順。  
※健康診査の受診を希望する40歳以上(昭和47年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健診票を用意して予約してください(健診票がない方は、電話で健康推進課健診係 ☎(5273)4207へ請求してください)。

## 働く人のメンタルヘルス 個別相談

【日時】6月21日(火)午後1時30分～5時  
【対象】うつ病のため休職中等で、職場復帰や再就職を希望している方と家族・関係者、3名。既に復職している方も相談できます。  
【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。

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】6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相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。先着順。

## 母乳育児講演会

●スムーズな卒乳に向けて  
【日時】6月30日(木)午前10時～11時  
【対象】区内在住で2歳未満の乳幼児の保護者、20名  
【内容】助産師の話「卒乳の意味・時期・方法」  
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。託児あり。

## 女性の健康専門相談

【日時】7月1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・保健師等の個別相談  
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

## 骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】①7月5日(火)19日(火)：牛込、②13日(水)：27日(水)：西新宿、③21日(木)：落合の各保健センターで実施。いずれも午前9時～10時に受け付け。④22日(金)：四谷ひろば(四谷4-20)で実施。午前9時30分～11時30分に受け付け  
【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①②③は会場の保健センター、④は四谷保健センターへ。先着順。

## リウマチ療養相談

【日時】7月5日(火)午後1時30分～3時30分  
【対象】関節リウマチと診断されている方、リウマチの疑いや心配のある方と家族で、初めて相談する方、6名  
【内容】専門医の個別相談(平形道人・慶義塾大学病院医師)。理学療法士の個別相談・リハビリ指導  
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

## 若がいり講座

●地域の仲間と元気をキープ  
【日時・内容】話と実技。①7月14日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、②21日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと飲んでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、③28日(木)：家でもできる運動「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  
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、20名  
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

## 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】7月21日(木)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、20名  
【内容】離乳完了時期の食事とおやつの話、調理実演と試食(栄養士)、口の発育の話(歯科衛生士)  
【持ち物】母子健康手帳・子ども用エプロン  
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。託児あり。

## 高血圧講座

●血圧が高めの方へ  
知って得する最新事情  
【日時・内容】①7月8日(金)：最近の高血圧の予防と治療(安東克之・東京大学大学院准教授)、②12日(火)：心と体のリラクゼーション(保健師)、おいしく食べて血圧改善(栄養士)、いずれも午後2時～4時。1日のみの参加も可  
【対象】区内在住・在勤の方、30名  
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

# 7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	問合せ	
福祉	相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
福祉サービスに関する法律相談	19(火)	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(6月27日(月)から 大久保3-1-1に移転)☎(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	※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			
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	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	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567	
マンション管理相談	8(金)・22(金)	13:00～15:50 (電話予約)	四谷区民センター ロビー(内藤町87)	建築指導課建築企画係 ☎(5273)3732	
安全安心・建築なんでも相談	13(水)	13:30～16:00		建築調整課 ☎(5273)3544	
建築紛争相談	月～金曜日 (祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎8階		
年金・労務等無料相談	8(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 ☎(5363)5554	
不動産登記無料相談	12(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	
行政手続料無料相談	5(火)・19(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(水)・20(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	
法律テロフォンガイド	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	
くらし・法律	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	1(金)・15(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー		
人権・身の上相談	1(金)・15(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	
地デジ相談	月～金曜日 (祝日等除く)	9:00～17:00	第1分庁舎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 電話相談☎(5273)3646	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	11(月)・25(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			
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)	若年者就労支援室「あんだんて」(新宿7-3- 29、新宿ここから広場内)☎(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 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	16(土)	13:00～17:00 (申込書で予約)	中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364)1421		
	27(水)	17:00～21:00 (申込書で予約)	角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010		
税務相談	5(火)・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	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		