



**牛込保健センター**  
井天町50  
☎(3260)6231

**四谷保健センター**  
三栄町25  
☎(3351)5161

**東新宿保健センター**  
新宿7-26-4  
☎(3200)1026

**落合保健センター**  
下落合4-6-7  
☎(3952)7161

女性のための健康セミナー

●ヨガ講座「ヨガで心と体のバランスを整えましょう」

【日時】4月10日(金)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

骨密度チェックから始める骨のケア  
骨粗しょう症予防検診の受診を

骨密度は遺伝的な要因や栄養不良・運動不足などの生活習慣、病気、加齢により低下します。特に女性は、ホルモンの関係などで、男性よりも骨粗しょう症になりやすいといわれています。

骨粗しょう症は骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気で、骨折すると、その後、寝たきりになることも多く注意が必要ですが、骨粗しょう症は、自覚症状が少ないため、骨密度の定期的な検診が重要です。

区では、保健センターで骨粗しょう症予防検診を実施しています。この機会に、骨密度を測定してみませんか。



かかとに超音波を当てて骨密度を測定

●4月の検診

【日時・会場】▼9日(木)：落合、▼15日(水)：東新宿、▼24日(金)：四谷、▼28日(火)：牛込の保健センター。

いずれも午前9時～10時30分に受け付け

【対象】区内在住の20歳以上、各日50名(検診は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、医師の結果説明、健康・栄養相談(時間は1時間程度)

【費用】300円

【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。

※年間の予定は、保健センターへお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。



審議会

【対象】区内在住・在勤・在学の女性、25名

【内容】ヨガの話と体験。動きやすい服装(上下が分かれた服)でご参加ください。

【申込み】電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内)☎(3351)5161へ。先着順。

【日時】3月24日(火)午後3時～5時

【内容】これからの図書館サービスのあり方

【会場・申込み】傍聴を希望する方

【日時】3月26日(木)午前9時30分～12時

【問合せ】都市計画課都市計画係(本庁舎8階)☎(5273)3527へ。

【日時】3月25日(水)午前10時30分～12時

【内容】地球温暖化をめぐる国の動向ほか

【会場・申込み】傍聴を希望する方

【日時】3月27日(金)午後1時30分～3時

【内容】西新宿五丁目北地区地区計画・防災街区整備事業ほか

【会場・申込み】傍聴を希望する方

【日時】3月25日(水)午前10時30分～12時

【内容】内部評価、外部評価の結果を踏まえた区の取り組み

【会場・申込み】傍聴を希望する方

【日時】3月27日(金)午後1時30分～3時

【内容】西新宿五丁目北地区地区計画・防災街区整備事業ほか

【会場・申込み】傍聴を希望する方

区民のひろば

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、ご参加ください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

★サークル紹介・会員募集★

◆絵本の勉強 毎月第3金曜日(8月を除く)午前10時～12時、区立中央図書館で。絵本の感想交換や新刊の紹介。年1回公開勉強会あり。¥年4,500円。☎絵本の会・森本☎(3203)7250

◆紙ひもクラフト 毎月第2・第4水曜日午後2時～5時、北新宿4丁目。紙ひもテープで実用的なごや飾りを作る。¥1回500円

◆ふれあいミニサロンなごみ(ふれあい歯科ごとう内)・山内☎(5338)8817

◆詩吟 月3回木曜日午後1時～3時30分、戸山シニア活動館で。短歌や俳句を吟じてストレス解消。¥月2,500円(1か月無料体験あり)。☎新宿詩吟詠会・中野☎(3203)7446

◆銭太鼓 毎月第1・第3木曜日午後2時～5時、戸山シニア活動館で。出雲地方に伝わる民俗楽器で民謡・歌謡曲・童謡の伴奏。¥月1,000円(1回無料体験あり)。☎午後8時以降に新宿銭太鼓・荻谷☎(3202)6605

◆カラオケ 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時、新宿3丁目ほか。ジャズ・ポップスを英語で歌

う。¥月4,000円。☎ユキ・イングリッシュ・カラオケ・黒田☎080(8034)4928

◆硬式テニス 4月から年8回日曜日午前9時～午後1時、甘泉園公園で。月4回午後6時～9時、都立戸山高校で。区内在住・在勤の18歳以上で初級・中級者対象。¥入会金2,000円・年7,160円(保険料を含む)。☎午後7時～9時に新宿区硬式庭球連盟・古山☎(3202)5876

◆社交ダンス 月3回土曜日午前10時～11時30分、牛込笹原地域センターで。スタンダードとラテン。中級程度の方対象。¥入会金1,000円・月4,000円。☎午後6時以降にS・S・D・熊井☎(3268)0989

4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	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 ☎(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
福祉	障害者相談窓口			障害者福祉課☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健予防課☎(5273)3862、保健センター、★区立障害者福祉センター☎(5292)7890、まど☎(3200)9376、★ラパンス☎(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…8:30～19:00、日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00	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は☎(3232)0679へ。	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・中落合☎(3952)7752・北新宿☎(3362)4152の子ども家庭支援センターへ。※土曜日は来所相談のみ。
子ども・教育	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、ゆったりーの、各児童館へ。
子ども・教育	家庭相談	月～金曜日 (祝日等除く)	13:00～17:00	子育て支援課育成支援係(本庁舎2階)☎(5273)4558
子ども・教育	ひとり親相談	月～金曜日 (祝日等除く)	8:30～17:00	
子ども・教育	子育て電話相談			お近くの公立の保育園、子ども園へ。(保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～金曜日9:00～17:00、いずれも祝日等除く)
子ども・教育	教育相談	月～金曜日 (祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00 (電話予約)	教育センター(大久保3-1-2)☎(3232)3071 電話相談☎(3232)2711
子ども・教育	いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日・祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)		新宿子どもほっとライン 電話相談☎(5331)0099
住宅・建築	住み替え相談	3(金)・10(金)・17(金)・24(金)	13:00～16:00 (電話予約)	
住宅・建築	不動産取引相談	10(金)・24(金)	13:00～15:50 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室
住宅・建築	マンション管理相談	3(金)・17(金)	13:00～15:15 (電話予約)	住宅課居住支援係☎(5273)3567
住宅・建築	安全安心・建築なんでも相談	8(水)	13:30～16:00	牛込笹原地域センター(笹原町15) 建築指導課☎(5273)3732
住宅・建築	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
住宅・建築	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)6498
住宅・建築	無料不動産相談所(不動産取引相談)	8(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー 主催・東京都宅地建物取引業協会新宿支部☎(3361)7171
住宅・建築	リフォーム無料相談	22(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー 主催・新宿区住宅リフォーム協議会☎(3362)2161
住宅・建築	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)0588
暮らし・法律	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☎(5363)5554
暮らし・法律	行政手続無料相談	7(水)・21(水)	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☎(5312)8123 ※特別出張所での相談も実施。日程はご確認を。
暮らし・法律	法律テレフォンガイド	月～金曜日(祝日等除く) 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
外国人相談				英語☎(5272)5060・中国語☎(5272)5070・韓国語☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等除く)9:30～12:00、13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー
外国人相談				英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)
外国人相談				しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171