

母子の健康のために 10月20日(火)から ゆりかご・しんじゅく 妊娠中から子育て期までの相談をお受けします

【対象】▶①10月20日以降に妊娠の届け出をした区に住民登録のある妊婦の方
▶②27年4月1日～10月19日に妊娠の届け出をした区に住民登録のある妊産婦の方(区から案内をお送りします。他自治体に妊娠の届け出をし、区に妊婦健康診査受診票交付の申請をしていない方は、お問い合わせください)
※②は、28年3月31日まで産婦の方も対象になります。

【内容】妊娠期間中に、牛込・四谷・東新宿・落合保健センター、健康推進課(第2分庁舎分館1階)で、看護師の資格を持つ職員が面接し、相談に応じます。
面接を受けた妊婦の方には、妊娠・出産・育児を支援する物品(1万円相当)を、後日送付します。希望する方には区の母子サービスを紹介し、【問合せ】牛込・四谷・東新宿・落合保健センター、健康推進課健康事業係☎(5273)3047へ。

区民のひろば 費用・申込み・問合せ

区の主催ではありません。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。
★催し・講座★
◆淀橋市場まつり 10月25日(日)午前9時～12時、淀橋市場(北新宿4)で。野菜・果物の販売ほか。☎新宿淀橋市場協会☎(3366)6165
◆太極拳無料講習会 11月4日～25日の水曜日午前10時～11時30分、西戸山生涯学習館で。定期活動あり。☎当日直接、会場へ。☎午後5時以降に西戸山太極拳歩の会・下川☎(3950)5115
◆秋の民話語り 11月15日(日)午後1時～4時、環境学習情報センターで。お国ことばの昔話。¥500円。☎事前に電話で。先着50名。☎日本民話の会語りの会・斎藤☎090(1852)9648

◆腐葉土の無料配布 11月3日(祝)午前10時～11時30分(なくなり次第終了)、牛込弁天公園で。小雨実施。☎当日直接、会場へ。☎エコライフ推進員・野村☎(3203)2726
◆秋の心の健康講座 10月31日(土)午後3時～5時、11月14日(土)12月12日(土)午後6時～8時、就労センター「街」(中落合1)で。森田療法と家族療法。¥1回1,000円。☎当日直接、会場へ。☎高良興生院・森田療法保存会・足立(就労センター「街」内)☎(3952)9975
◆山手センターバザー 10月18日(日)午前10時30分～午後3時、東京YMCA山手センター(西早稲田2)で。☎同センター☎(3202)0321
◆慶應義塾大学病院PSAスクリーニングキャンペーン 10月25日(日)午前10時～午後0時30分、同大学北里記念医学図書館(信濃町)で。公開講座と前立腺がんのPSA無料検診。先着150名。☎同キャンペーン事務局☎(5363)3877

【日時】11月9日(月)午後1時15分
【問合せ】新宿区医師会☎(320)82301、健康推進課健康企画係☎(5273)3024へ。

【対象】区内在住で乳幼児の保護者・関係する方、25名
【内容】講師「授乳期から1人でのスプーンを使って食べるまでの発達に応じた食のすすめ方(富田かをり、昭和大学歯学部歯科医師)」

【日時】11月16日(月)午後1時30分～3時
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】講師「心と体を守る理論と実践(椎名美恵子/臨床心理士・国際医学気功整体師)」

【日時】11月19日(木)午後6時30分～8時30分
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【日時】10月31日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
【内容】講師「講演」要注意!サルコペニアのやせ、肥満(若林秀隆・横浜市立大学附属市民総合医療センターリハビリテーション科診療講師)、「認知症の正しい理解と予防」(羽生春夫・東京医科大学病院高齢診療科主任教授)

【日時】11月11日(水)・12日(木)・18日(水)(全3回)
※①は午後1時～3時、②③は午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の50歳～60歳代で全日参加できる方、40名
【内容】講師「①良い姿勢、体幹鍛えて快適ライフ(若林敏行・目白整形外科内科院長、今田康大・目白整形外科内科理学療法士)、②ここからだの健康科学(廣瀬昇・帝京科学大学医療科学部理学療法士)、③あなたのお口は大丈夫?口腔内環境を見直そう(歯科衛生士)、バランスよく食べるコツ(栄養士)、手作りドレッシング体験。①②は実技あり。」

【日時】11月11日(水)・12日(木)・18日(水)(全3回)
※①は午後1時～3時、②③は午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の50歳～60歳代で全日参加できる方、40名
【内容】講師「①良い姿勢、体幹鍛えて快適ライフ(若林敏行・目白整形外科内科院長、今田康大・目白整形外科内科理学療法士)、②ここからだの健康科学(廣瀬昇・帝京科学大学医療科学部理学療法士)、③あなたのお口は大丈夫?口腔内環境を見直そう(歯科衛生士)、バランスよく食べるコツ(栄養士)、手作りドレッシング体験。①②は実技あり。」

【日時】11月19日(木)午後6時30分～8時30分
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【日時】11月11日(水)・12日(木)・18日(水)(全3回)
※①は午後1時～3時、②③は午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の50歳～60歳代で全日参加できる方、40名
【内容】講師「①良い姿勢、体幹鍛えて快適ライフ(若林敏行・目白整形外科内科院長、今田康大・目白整形外科内科理学療法士)、②ここからだの健康科学(廣瀬昇・帝京科学大学医療科学部理学療法士)、③あなたのお口は大丈夫?口腔内環境を見直そう(歯科衛生士)、バランスよく食べるコツ(栄養士)、手作りドレッシング体験。①②は実技あり。」

11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
福祉サービスに関する法律相談	16(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、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。		
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。			
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
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	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)			
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	
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	
住み替え相談	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)	13:00～16:00(電話予約)		
不動産取引相談	11(水)	13:00～16:00		
マンション管理相談	13(金)・27(金)	13:00～15:50(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
住宅資金融資相談	6(金)・20(金)	13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	11(水)	13:30～16:00	落合第一地域センター(下落合4-6-7)	建築指導課 ☎(5273)3732 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	
マンション問題無料なんでも相談	4(水)・18(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
無料不動産相談所(不動産取引相談)	11(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅建物取引業協会新宿支部 ☎(3361)7171
リフォーム無料相談	25(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
不動産登記無料相談	10(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
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
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	区政情報課 ☎(5273)4585
法律相談	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
交通事故相談	6(金)・20(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
行政相談	6(金)・20(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
人権・身の上相談	6(金)・20(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
公益通報相談	26(木)	14:00～16:00		
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 月～土曜日(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 男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)(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	男女共同参画課・面接相談(電話予約) ☎(3341)0801
女性相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階) ☎(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(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830	
多重債務特別相談	24(火)	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
仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	第2分庁舎3階	生活支援相談窓口 ☎(5273)3853
就労支援総合相談・若者就労支援室「あんだんて」	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	新宿区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(3200)3311	
商工相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿4階(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	21(土) 25(水)	13:00～17:00(申込書で予約) 16:00～20:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010	
税務相談	10(火)・17(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
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(祝日等を除く)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			
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)			しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1) ☎(5291)5171	
年金・労務等無料相談	13(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 ☎(6265)3910
行政手続無料相談	17(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 ☎(5312)8123 ※特別出張所での相談も実施。日程はご確認を。