



専門医による呼吸器健康相談

【日時】1月13日(水)午後1時15分～3時
【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8)
【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名
【内容】問診、胸部X線撮影、肺機能検査、専門医の診察と保健師の指導
【申込み】電話で12月28日(月)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

がん患者・家族のための支援講座

●楽しく食べて元気に生きる
【日時】1月21日(木)正午～午後2時
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
【対象】区内在住・在勤でがん療養中の方(ご家族ほか、30名)
【内容】がん療養中で食欲不振の方にも食べやすく、栄養がとれる料理の実習と試食(講師は川口美喜子/がん専任栄養士・大妻女子大学教授)
【申込み】電話で暮らしの保健室☎(3205)3114へ。先着順。

女性のための健康セミナー

●初めてのお灸
～火を使わないお灸教室
【日時】1月20日(水)午前10時～12時
【会場】四谷保健センター(三栄町25)
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、30名
※高血圧・糖尿病・心臓や皮膚の病気がある方、医師の管理が必要ながや病気で通院中の方、妊娠している方、体調不良の方

等は参加できません。詳しくは、お問い合わせください。
【内容】肩こり・便秘・冷え症などの症状を和らげるお灸の話とセルフケア体験
※首元と膝下にゆとりのある服装をお願いください。
【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。同セミナー(体験型)に今年度初めて申し込み方を優先します。



空き家問題110番

空き家の相続・放置・活用方法等の相談を、司法書士が電話でお受けします。
【日時】12月19日(土)午前10時～午後4時30分
【専用電話番号】☎(3354)5191
【問合せ】東京司法書士会☎(3353)9191へ。

新宿NPOネットワーク協議会の催し

●神楽坂・坂上サロン
近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町10)内に開設しています。利用は無料で予約は不要ですが、初回は利用登録をしてください。イベントは有料・予約制です。
【開設日時】火曜日午前10時30分～午後3時

※第1火曜日の午後0時30分～1時30分は高齢者総合相談センターの無料出張相談を(1月は5日)、第3火曜日の午前11時～午後2時は住まいと暮らしの無料相談室を先着3～4名、1回40分程度。1月は19日(火)実施します。
◎1月のイベント
【日時・内容・定員】▼アロマケアハンドトリートメント:12日(火)午前11時30分～12時(4名)

▼パソコンサロン:12日(火):26日(火)午前11時～午後1時(10名)。パソコンをお持ちください(貸し出しあり。1回200円・予約制)。
▼歌声サロンで脳と心の健康づくり:12日(火)午前10時45分～11時45分(20名)
▼ADL体操:26日(火)午前10時45分～11時45分(20名)

師は飛田満(白鳥大学社会学部地域社会学科教授)、▼2月12日(金):持続可能な環境都市・新宿は実現可能か(講師は区職員)、▼2月26日(金):持続的社会的構築について(エネルギー問題から環境問題を考える(講師は早坂房次・東京電力東京本部都市第一営業グループ次長)、▼3月11日(金):環境保全と生活改善への意識を高める小学校教育の必要性(講師は区立鶴巻小学校校長)、▼3月25日(金):まち歩き「温故知新」(むかしから明日へ、持続可能なエコマチを探索する(講師は小山裕三・新宿エコマチあるきガイド)。午後6時～7時30分
【会場】高齢者福祉施設 神楽坂(矢来町10)

新宿エコマチ市民大学

区内で環境教育・環境保全活動・環境ビジネス等に取り組んでいる方の事例報告と、意見交換・情報交換を行います。
【日時・内容】▼1月29日(金):大学における環境学習とエコマチ活動(アクティブラーニングの実践講

【後援】新宿区、NPO法人新宿環境活動ネットワーク
【主催・申込み】はがきかファックス・電子メールに4面記載例のとおり記入し、目白大学地域連携・研究推進センター(T161-8539中落合4-31-1)☎(5996)3110・☎(5996)3146・☎kenkyu@meiro.ac.jpへ。定員各回20名。区内在住・在勤・在学の方、全日参加できる方を優先します。

審議会のお知らせ

傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へおいでください。

新宿区国民保護協議会

【日時】12月21日(月)午後1時30分～2時30分
【内容】新宿区国民保護計画の変更についてほか
【問合せ】危機管理課事業推進係(本庁舎4階)☎(5273)3874へ。

新宿区防災会議

【日時】12月21日(月)午後2時45分～3時45分
【内容】ライフライン事業者の震災対策についてほか
【問合せ】危機管理課危機管理係(本庁舎4階)☎(5273)4592へ。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

各主催者に内容をよく確認の上、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・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

青少年団体新春賀舞パレード参加団体募集

1月10日(日)午前10時20分から。花園小学校での式典後、鼓笛隊を先頭に新宿通りをパレード。区内で活動する青少年団体対象。☎電話で12月25日(金)まで。☎新宿区青少年団体連合会・玉盛 ☎090(3903)8792

1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

Table with columns: 相談名, 実施日, 実施時間, 相談場所, 問合せ. Rows include categories like 福祉, 子ども・教育, 住宅・建築, 外国人相談, etc.