区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎03(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX03(3209)9900

保健

専門医による呼吸器健康相談

【日時】1月16日(火)午後1時15分～3時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7―5―8、新宿都税事務所1階)
【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】1月11日(木)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・FAX(5273)3930へ。先着順。

講演「先輩ママに聞く双子の育児」

双子の育児について先輩ママとおしゃべりしながら気軽に相談できます。
【日時】1月16日(火)午後1時30分～3時
【対象】乳幼児の双子を子育て中または双子を妊娠中の方、20名
【会場・申込み】12月18日(月)から電話で落合保健センター(下落合4―6―7)☎(3952)7161へ。先着順。託児あり(先着15名)。

乳がん体験者の会「るぴなす」

乳がんを体験した方が気持ちを分かち合うための会を定期的に行っています。
【日時】1月16日(火)午後2時～4時
【会場】四谷保健センター(三栄町25)
【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方
【内容】勉強会「自分らしく暮らすために工夫しよう!がん治療に伴う髪・爪・肌の悩み」(講師は野澤桂子／国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センター長)と交流会
【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。託児あり。

精神保健講演会

●不安障害の知識と治療
【日時】1月18日(木)午後3時～5時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5―18―21)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名
【講師】中川敦夫／慶應義塾大学病院精神・神経科医師
【申込み】12月18日(月)から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。

難病支援者向け講演会

●知って得・見て理解・体験して納得の排泄ケア
【日時】1月22日(月)午後6時30分～8時30分
【会場】大久保病院(歌舞伎町2―44―1)
【対象】区内在住・在勤の医療・福祉関係者と当事者・家族、40名
【講師】阿部由紀子／同病院皮膚・排泄ケア認定看護師、服部絵美／白十字訪問看護ステーション所長
【申込み】12月18日(月)から電話で落合保健センター☎(3952)7161へ。先着順。

食生活改善教室

●大切な人へサラダになる野菜のブーケを贈ろう
【日時】1月26日(金)午後2時～3時30分
【対象】区内在住の方、30名
【内容】花束のように盛り付けた野菜のブーケの紹介と試食(講師は藤田久美子／㈱ヴァカボ(「365マーケット」運営会社))
【会場・申込み】12月18日(月)から電話で落合保健センター(下落合4―6―7)☎(3952)7161へ。先着順。

男のからだづくり講座

【日時・内容】▼1月27日(土)…ウォーキングの正しい姿勢と効果についての講演とウォーキングの実践(2時間程度)、▼2月3日(土)…オーラルケアについての講演と実習、シューマイの調理実習ほか。時間はいずれも午後1時～4時、全2回
※雨天の場合、プログラムを変更することがあります。
【対象】50歳～69歳の男性、20名
【会場・申込み】12月19日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で東新宿保健センター(新宿7―26―4)☎(3200)1026・FAX(3200)1027へ。先着順。

しんじゅく情報局

聞こえにくい方とご家族・支援者のための講座

【日時・内容】▼1月13日(土)…耳のしくみと難聴(講師は齊藤秀行／齊藤耳鼻咽喉科医院医師)、▼2月17日(土)…中途失聴・難聴者とコミュニケーション(講師は坂山己世／渋谷区中途失聴・難聴者友の会代表)。時間はいずれも午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から)
※要約筆記・磁気ループがあります。
【会場・申込み】当日直接、区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)へ。各日先着40名。
【問合せ】NPO法人東京都中途失聴・難聴者協会☎(5919)2421・FAX(5919)2563へ。

新宿まちなかサロン

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、神楽坂・小滝橋の2か所で開設しています。1月のイベントを紹介します(いずれも事前予約制)。
◎神楽坂・坂上サロン
【日時・内容・定員】▼アロマケア ハンドトリートメント…16日(火)午前11時30分～12時(4名)、▼歌声サロンで脳と心の健康づくり…9日(火)午前10時45分～11時45分(20名)、▼ADL体操…23日(火)午前10時45分～11時45分(20名)
※「住まいと暮らしの相談」「高齢者相談」「パソコンサロン(月2千円)」「健康麻雀」も開催しています。
【会場】高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)
◎小滝橋ひろば
【日時・内容・定員】▼グラウンドゴルフ…7日(日)・21日(日)午前10時～12時(16名)、▼アロマカフェ(ハンドマッサージ体験)…22日(月)午前9時30分～10時30分(2名)、▼カラーアートセラピーカフェ…18日(木)午後7時～8時(6名)、▼ネイルケアカフェ…8日(祝)・22日(月)午後2時～4時(4名)、▼パステルアート…8日(祝)・22日(月)午後2時～4時(8名)
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4―36―12)
……(以下共通)……
【費用】1回500円程度(内容により別途材料費が必要)
【後援】新宿区
【主催・申込み】12月18日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後6時)・FAX(5386)1318・EMhiroba@s-npo-net.netへ。先着順。

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

	相談名	実施日時	相談場所	問合せ
くらし・法律	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	区政情報課広聴係☎(5273)4065
	行政相談	5日(金)・19(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
	人権・身の上相談	19(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	25(木)14:00～16:00		
	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 電話相談は☎(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)10:00～16:00	男女共同参画推進センター(ウィズ新宿・荒木町16) 電話相談は☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日13:00～16:00)は☎(3341)0905	
	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	23(火)13:00～16:00(電話予約)		
	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
	若年者就労支援室「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	20(土)13:00～17:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421	
		24(水)16:00～20:00(申込書で予約)	角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371)0010	
	税務相談	9(火)・16(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	
福祉	福祉サービスに関する法律相談	15(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 ★はピアカウンセリングも実施	障害者福祉課☎(5273)4518・FAX(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☎・FAX(5292)7890、区立障害者生活支援センター☎(5937)6824、シャロームみなみ風☎(5579)8412、まど☎(3200)9376、★ラバンス☎(3364)1644、ファロ☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。		

	相談名	実施日時	相談場所	問合せ
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	
		月～土曜日(祝日等除く)	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。	
	発達相談	子ども総合センター発達支援係(あいあい)(新宿7-3-29)☎(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	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・電話相談は☎(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	
住宅・建築	住み替え相談 不動産取引相談	12(金)・18(木)・19(金)・26(金)13:00～16:00(電話予約)	本庁舎7階	住宅課居住支援係☎(5273)3567
	マンション管理相談	12(金)・26(金)13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	
	住宅資金融資相談	19(金)13:00～15:15(電話予約)		
	安全安心・建築なんでも相談	10(水)13:30～16:00	角筈地域センター(西新宿4―33―7)	建築指導課☎(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		12(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
税理士による無料税務相談		①15日(月)榎町、②17日(水)戸塚、12日(金)落合第二(要電話予約)の各地域センター。時間は13:00～16:00		主催①東京税理士会四谷支部☎(3357)4858・②新宿支部☎(3369)3235
マンション問題無料なんでも相談		17(水)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都マンション管理士会新宿支部☎050(8014)8392
無料不動産相談所(不動産取引相談)		10(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区支部☎(3361)7171
リフォーム無料相談		24(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		9(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☎(5348)3566
行政手続・法務等行政書士による無料相談		16(火)12:00～16:00…区役所本庁舎1階ロビー。戸塚地域センター、特別出張所(戸塚を除く)は別日時に実施。		主催・東京都行政書士会新宿支部☎0120(917)485
弁護士会電話無料相談☎0570(200)050		月～金曜日(祝日等除く)10:00～16:00		主催・弁護士会の法律相談センター ※都内からかけた電話のみ対応します。