



呼吸器健康相談

【日時】9月18日(水)午後1時15分～3時

【会場】西新宿保健センター(西新宿7-5-8)

【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器疾患の症状があり未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を治療している方、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9月4日(水)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。

精神保健講演会

●統合失調症のリハビリテーション

【日時】9月18日(水)午後2時～

スポーツ環境会議
区民委員を募集します

●スポーツの力で新宿のまちを元気に

区では、平成25年2月に策定した「新宿区スポーツ環境整備方針」を持続的な視点で着実に推進していくため、「スポーツ環境会議」を設置します。

会議は区民、地域団体・スポーツ団体等の区のスポーツ環境を支える各主体で構成します。この会議で、意見交換等をしていただく区民委員を募

両親学級

4時

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【対象】区内在住・在勤で統合失調症の方の家族・関係者ほか、50名

【内容】統合失調症の社会機能と認知機能(根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座准教授)

【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。

【日時】9月3日(火)午後1時20分～4時

【対象】区内在住の方、8名程度

【内容】専門医の個別相談(羽村章・日本歯科大学生命歯学部長)。時間は1人15分程度。入れ歯の作製や調整等はいりません。

【会場・申込み】電話で四谷保健センター(四谷4-17)☎(3351)5161へ。先着順。

入れ歯相談

【日時】9月3日(火)午後1時20分～4時

【対象】区内在住の方、8名程度

【内容】専門医の個別相談(羽村章・日本歯科大学生命歯学部長)。時間は1人15分程度。入れ歯の作製や調整等はいりません。

【会場・申込み】電話で四谷保健センター(四谷4-17)☎(3351)5161へ。先着順。

講座「血圧が気になる方へ
はじめよう！血圧管理」

●お父さん出番ですよ！

【日時】9月14日(土)午前9時30分～12時

【対象】区内在住で、もうすぐ赤ちゃんを迎える方、20組

【内容】体験実習「赤ちゃんのお風呂」と先輩パパでもある医師の講演「赤ちゃんのいる生活」医師とパパの立場から

【持ち物】母子健康手帳・エプロン

【会場・申込み】電話で四谷保健センター(四谷4-17)☎(3351)5161へ。先着順。

【日時・内容】▼9月18日(水)：講演「最新！血圧の基礎知識と治療」(岡崎英隆・大久保病院循環器内科部長)、▼20日(金)：話と試食「血管を若く保つ！生活食のコツ」(栄養士・保健師)、いずれも午後2時～4時、全2回

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【会場・申込み】電話で四谷保健センター(四谷4-17)☎(3351)5161へ。先着順。

●10月～12月コース

【日時・コース】▼水曜コース：10月2日～12月18日の水曜日、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかに参加)

▼金曜コース：10月4日～12月20日の金曜日午前9時30分～10時30分

※いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合

【内容】高齢者の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心のゆっくりした体操

【費用】4千800円(12回分)

【会場・申込み】電話で8月31日(土)までに元気館(戸山3-18-1)☎(3202)6291へ。各15名。応募者多数の場合は抽選。

低負荷バランス体操教室

●10月の観光バスツアー

ヴィレτζジ女神湖(長野県立科町)の宿泊・往復バス・観光がセットになったツアーです。料金等詳しくは、バス受付窓口へお問い合わせください。ヴィレτζジ女神湖のホームページ(<http://www.meganiko.jp/>)でもご案内しています。

【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎(3263)1415(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等も営業)

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方

【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレτζジ女神湖

【出発日・コース】▼10月5日(土)：紅葉の黒部ダムとブドウ狩り(2泊3日)、▼10月26日(土)：上高地・冠雪の穂高連峰とリンゴ狩り(1泊2日)

ヴィレτζジ女神湖のご利用を

●10月の観光バスツアー

ヴィレτζジ女神湖(長野県立科町)の宿泊・往復バス・観光がセットになったツアーです。料金等詳しくは、バス受付窓口へお問い合わせください。ヴィレτζジ女神湖のホームページ(<http://www.meganiko.jp/>)でもご案内しています。

【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎(3263)1415(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等も営業)

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方

【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレτζジ女神湖

【出発日・コース】▼10月5日(土)：紅葉の黒部ダムとブドウ狩り(2泊3日)、▼10月26日(土)：上高地・冠雪の穂高連峰とリンゴ狩り(1泊2日)

9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
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	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)	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)		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	
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	9(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)	8:30～17:00	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	
内職相談				
商工相談	月～金曜日 (祝日等除く)	9:00～16:00 (電話予約)	BIZ新宿 (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)	13:00～17:00 (申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3364) 1421	
	25(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	3(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
緑化相談	2(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☎(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(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			

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	17(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(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、あゆみの家☎(3953)1230、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 (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	
	日曜日・祝日 (電話相談のみ)	8:30～17:00	※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	月～土曜日 (祝日等除く)	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・中落合☎(3952)7752の子ども家庭支援センターへ。		
	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりの、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)	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・不動産取引相談	6(金)・13(金)・20(金)・27(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	13(金)・27(金)	13:00～15:50 (電話予約)		
住宅資金融資相談	6(金)・20(金)	13:00～15:15 (電話予約)	本庁舎7階	
安全安心・建築なんでも相談	23(祝)	10:00～15:00	早稲田地球感謝祭の会場(早稲田大学大隈講堂)	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	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 ☎(5363) 5554
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
行政手続無料相談	3(火)・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
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) 9305
法律デレフォンガイド	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	

暮らし・法律

福祉

子ども・教育

住宅・建築