

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



かかとに超音波を当てて
骨密度を測定

骨粗しょう症は、骨密度の低下により骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。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。骨粗しょう症の主な原因は、加齢、病気の遺伝、偏った食生活や運動不足などの生活習慣で、特に女性は痩せ過ぎや更年期以降のホルモンの変化が影響して、発症しやすいといわれています。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。

4月の検診

- 【日時・会場】▼6日(木)：落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161
 - ▼12日(水)：東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
 - ▼21日(金)：四谷保健センター(三栄町25) ☎(351)5161
 - ▼25日(火)：牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
- ※いづれも受け付けは午前9時～10時30分まで。
【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。

※「広報しんじゅく」毎月5日号(1月は15日号)で翌月の検診の日程等をご案内しています。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。

消防団員・消防少年団員を
募集しています

【問合せ】

- ▶四谷消防署 ☎(3357)0119
- ▶牛込消防署 ☎(3267)0119
- ▶新宿消防署 ☎(3371)0119へ。



入団方法等詳しくは、お問い合わせください。

- 消防団
消防団員は、火災・風水害・震災時に活動する非常勤・特別職の地方公務員です。仕事や学業の傍ら、厳しい訓練で災害対応の知識や技術の向上に努め、昼夜を問わず出動に備えています。
各消防団の区域に在住・在勤・在学の18歳以上で健康な方が入団できます。「まちの安全・安心を守る」ために、力を発揮してみませんか。
- 消防少年団
小・中学生が中心の団員が、消防の仕事や防火防災について正しく学ぶとともに、火災予防運動や地域の福祉活動などを通じて、心身ともに健全な団員の育成を目的に活動しています。
【対象】▶四谷消防少年団…新小学1年生から
▶牛込消防少年団…新小学3年生から
▶新宿消防少年団…新小学2年生から

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は掲載希望号の1か月前までにお申し込みください(各号先着15件)。

【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★

- ◆日本のおどり第3回桜まつり 3月25日(土)～4月2日(日)午前11時から(3月25日(土)・26日(日)、4月1日(土)・2日(日)のみ)・午後1時から・3時から、各1時間。菊の会スタジオ(西落合2)で。さまざまな日本の踊りを披露。¥1,000円。区民5組10名は無料(3月22日(水)までに電話申し込み。先着順)。☎当日直接、会場へ。各回先着90名。☎舞踊集団菊の会・鶴岡 ☎(5983)6001
- ◆カンディンスキーのピアノコンサートと映画「シロタ家の20世紀」上映 4月12日(水)午後1時30分～4時30分、

新宿文化センターで。¥3,000円(当日受け付けは3,500円)。大学生は1,000円、中学生・高校生は500円、小学生までは無料。☎4月11日(火)までに電話で。先着190名。☎第1次世界大戦展実行委員会・渡辺 ☎090(2916)3204

★サークル紹介・会員募集★

- ◆健康麻雀 毎週木曜日午後0時30分～5時、四谷1丁目。講師の指導あり。¥1回1,600円。☎四谷麻雀教室・津嶋 ☎(3351)4680
- ◆鎌倉彫 毎月第1・第3木曜日午後1時30分～4時、赤城生涯学習館で。¥3か月13,000円。☎七彫会・廣井 ☎(3204)3027
- ◆社交ダンス 月4回日曜日午前9時～10時30分(初級)、午前10時30分～12時(中級)、四谷保健センター等複合施設で。¥初級は月2,000円、中級は月3,000円。☎ダンス若葉会・本田 ☎(3355)1373
- ◆合唱 月3回水曜日または木曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。季節の歌・童謡・愛唱歌などを歌う。¥1回1,200円。☎どんぐり歌の会・伊野部 ☎090(4420)9921

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	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	区政情報課広報係 ☎(5273)4065
	交通事故相談	7(金)・21(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
	行政相談	7(金)・21(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
	人権・身の上相談	7(金)・21(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	27(木)14:00～16:00	区民相談室	
	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
	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) 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	25(火)13:00～16:00(電話予約)		
住宅・建築	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	
	工商相談	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	15(土)13:00～17:00(申込書で予約) 26(木)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	4(火)・18(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		
	福祉サービスに関する法律相談	17(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・☎(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, 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, ★ラパンス ☎(3364)1644, ファロ ☎(3350)4437, 風 ☎(3952)6014へ。		
	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
発達相談		月～土曜日(祝日等除く)	信濃町 ☎(3357)6855・榎町 ☎(3269)7345・中落合 ☎(3952)7752・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 ☎(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	
年金・労務等無料相談	住み替え相談 不動産取引相談	7(金)・14(金)・21(金)・28(金) 13:00～16:00(電話予約)		
	マンション管理相談	14(金)・28(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	7(金)・21(金) 13:00～15:15(電話予約)		
	安全安心・建築なんでも相談	12(水) 13:30～16:00	牛込笹岡地域センター(笹岡町15)	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	14(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	4(火)・18(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 ☎0120(917)485 ※特別出張所での相談会も実施。日程はご確認を。
	税理士による無料税務相談	①3日(四谷), 10日(牛込), 17日(榎町), 24日(若松), ②7日(金)・19日(水)戸塚(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
福祉	マンション問題無料なんでも相談	5(水)・19(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 ☎(3361)9305
	無料不動産相談所(不動産取引相談)	12(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
	リフォーム相談	26(木)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	11(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
弁護士会電話無料相談	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。	