



▲かかとに超音波を当てて骨密度を測定します

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、骨粗しょう症の主な原因は、加齢、病気、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

骨粗しょう症予防検診の受診を

骨密度チェックから始める骨のケア

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、骨粗しょう症の主な原因は、加齢、病気、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

- 【日時】5月25日、6月22日の火・金曜日午後4時～6時、全9回【会場】新宿コズミックセンター
- 【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。

区民のひろば

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。各主催者へ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。

ティア・市民活動センター(神楽河岸)で。講師は末松渉(東京いのちの電話研修委員長)。☎1,000円。☎4月4日(水)までに電話で。先着20名。☎平日午前10時30分～午後5時にNPO法人東京コミュニティカレッジ ☎(5371)0743

4月の各種相談

相談名	実施日時	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	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	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	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505
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	
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 電話相談は ☎(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) 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(水)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
若年者の就労に関する相談	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)13:00～17:00(申込書で予約) 25(水)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	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
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	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、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)1603、ファロ ☎(3350)4437、風 ☎(3952)6014へ。		

ぜん息に負けない体をつくらう

子ども健康水泳教室 親子デイキャンプ

小学生対象 子ども健康水泳教室 親子デイキャンプ

子ども健康水泳教室 親子デイキャンプ

申込み 3月27日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、子ども健康水泳教室は4月20日(金)、親子デイキャンプの①は4月27日(金)、②は5月18日(金)、③は9月7日(金)までに健康政策課公害保健係第2分庁舎分館1階 ☎(5273)3304・☎(5273)3300へ。先着順。

相談名	実施日時	相談場所	問合せ
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	
住み替え相談	5(水)・6(金)・12(木)・13(金)・19(木)・20(金)・26(木)・27(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	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	牛込笹原地域センター(笹原町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	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
税理士による無料税務相談	①2日(月)四谷、9日(月)半蔵門、16日(月)榎町、23日(月)若松、②4日(水)・18日(水) 塚、27(金)路合第一(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	4(水)・18(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)	11(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	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(水)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	3(火)・17(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・東京行政書士会新宿支部 ☎0120(917)485
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。