



新内お弾き初めに無料招待

●人間国宝・名譽区民 鶴賀若狭様さん出演

【日時】3月20日(祝)午後1時から(正午開場)
【対象】区内在住・在勤・在学の方30名

【出演】鶴賀若狭様 一門
【会場・申込み】当日直接、赤城神社あかぎホール(赤城元町1-10)へ。

【問合せ】鶴賀 ☎(3260)1804へ。

神楽坂・坂上サロン

近隣の高齢者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104)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火曜日の正午～午後1時30分は高齢者総合相談センター

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

骨密度は遺伝的な要因や栄養不良・運動不足などの生活習慣、病気、加齢により低下します。特に女性は、ホルモンの関係などで、男性よりも骨粗しょう症になりやすいといわれています。



かかとに超音波を当てて骨密度を測定

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。

ターの無料出張相談(4月は5日(火)、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(先着4名程度、1回40分程度。4月は19日(火)を実施します)。

◎4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:5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)

【費用】パソコンサロンは月2千円。その他は各500円程度
【後援】新宿区
【主催】申込み3月21日(休)から電話かファックス・電子メールで新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(月)～金曜日午前11時～午後6時

【日時】内容・定員
4月4日～5月13日の月曜日(5月2日を除く)午後1時30分～3時または金曜日(4月29日を除く)午前10時30分～12時(各曜日全5回)
【費用】7千500円(教材費を含む)

【主催】会場・申込み 電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-1) ☎(5389)7266(午前10時～午後5時)へ。各先着7名。

●家庭に関する法律問題
【日時】内容・定員
4月13日(水)
①講演会「昨今の相続トラブル」(講師は兼松健雄・弁護士)
②午後1時30分～2時30分(午後1時開場)(60名)
③法律相談(1人30分)
午後3時～5時(16名)

【会場】新宿文化センター(新宿区) ☎(3816)5700(午前9時～午後8時)へ。運行状況は、東京都交通局ホームページ http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ で検索できます(都電荒川線→都電運行情報サービス→車両検索と進み、車号「9002」を入力)。

4月の検診

【日時・会場】7日(木)：落合 ☎(3952)7161、13日(水)：東新宿 ☎(3200)1026、22日(金)：四谷 ☎(3351)5161、26日(火)：牛込 ☎(3260)6231の保健センター。いずれも午前9時～10時30分に受け付け
【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。先着順。
※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。

6時～ ☎(5386)1318・shinoba@s-ripnet.net。先着順。
シニアにやさしいパソコン教室
●パソコン基礎個別講習
【日時】内容
4月4日～5月13日の月曜日(5月2日を除く)午後1時30分～3時または金曜日(4月29日を除く)午前10時30分～12時(各曜日全5回)
【費用】7千500円(教材費を含む)

【主催】会場・申込み 電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-1) ☎(5389)7266(午前10時～午後5時)へ。各先着7名。

【日時】内容・定員
4月13日(水)
①講演会「昨今の相続トラブル」(講師は兼松健雄・弁護士)
②午後1時30分～2時30分(午後1時開場)(60名)
③法律相談(1人30分)
午後3時～5時(16名)

【会場】新宿文化センター(新宿区) ☎(3816)5700(午前9時～午後8時)へ。運行状況は、東京都交通局ホームページ http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ で検索できます(都電荒川線→都電運行情報サービス→車両検索と進み、車号「9002」を入力)。

【問合せ】都営交通お客様センター ☎(3816)5700(午前9時～午後8時)へ。運行状況は、東京都交通局ホームページ http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ で検索できます(都電荒川線→都電運行情報サービス→車両検索と進み、車号「9002」を入力)。

【問合せ】都営交通お客様センター ☎(3816)5700(午前9時～午後8時)へ。運行状況は、東京都交通局ホームページ http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ で検索できます(都電荒川線→都電運行情報サービス→車両検索と進み、車号「9002」を入力)。

【問合せ】都営交通お客様センター ☎(3816)5700(午前9時～午後8時)へ。運行状況は、東京都交通局ホームページ http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ で検索できます(都電荒川線→都電運行情報サービス→車両検索と進み、車号「9002」を入力)。

電力の小売り全面自由化が始まります

これまでご家庭で使う電気は、各地域の特定の電力会社からしか購入できませんでした。が、4月1日(金)からは、国の登録を受けた事業者からも購入できるようになります。契約する際は、料金や解約時の条件などをよくご確認ください。

【問合せ】経済産業省電力自由化問合せ窓口 ☎0570(028)5555へ。

【主催】東京弁護士会、第一東京弁護士会、第二東京弁護士会
【申込み】①は当日直接、会場へ。②は3月17日(木)から電話で
第一東京弁護士会法律相談課 ☎(3595)8575(平日午前10時～午後4時)へ。先着順。

新宿御苑開苑時間の変更

4月9日(土)は、内閣総理大臣主催の「桜を見る会」が開催されるため、午前10時30分から開苑します。

【問合せ】内閣府 ☎(5253)2111へ。

都電荒川線「さくら」運行

沿線4区(荒川区・北区・豊島区・新宿区)と東京都交通局が連携し、車内に桜の装飾を施した都電さくら号(青いレトロ車両の9002号)を運行します。車内では各区沿線の桜の名所やイベントもご案内します。

【運行日程】3月18日(金)～4月14日(木)(点検等により運行しない日があります)

【問合せ】都営交通お客様センター ☎(3816)5700(午前9時～午後8時)へ。運行状況は、東京都交通局ホームページ http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ で検索できます(都電荒川線→都電運行情報サービス→車両検索と進み、車号「9002」を入力)。

Table with columns: 相談名, 実施日, 実施時間, 相談場所, 問合せ. Includes sections for 福祉, 子ども・教育, 住宅・建築, and 外国人相談.