

気軽に取り組めるウォーキングの輪を広げてみませんか ウォーキングマスター養成講座

身近なところで健康づくりに取り組めるまちを目指し、ウォーキングに関する知識を深め、歩くことの楽しさを広める「ウォーキングマスター」を養成します。

講座修了後は、区のウォーキング事業にご協力いただきます。

【日時・内容】▶基礎編(全7回)…6月3日(土)午後1時30分～4時30分、6月8日～7月13日の木曜日午前9時～12時/楽しく歩くためのコツ、ウォーキングコースづくりと実践、ウォーキングイベントの運営、▶応用編(全2回。基礎編修了者のうち希望者のみ)…7月27日(木)、8月10日(木)午前9時～12時/11月に実施するウォーキングイベントの企画・立案等

※基礎編受講者には修了証を交付します。

【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上、30名

【協力】NPO法人新宿区ウォーキング協会

公開講座 「エイジングを愉しむ秘訣」

～動ける身体が未来を支える

ウォーキングマスター養成講座(左記)の初回で実施する公開講座です。

【日時】6月3日(土)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名(養成講座参加者との合計)

【講師】中村好男・早稲田大学スポーツ科学学術院教授

● 共通 ●

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【申込み】4月17日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着順。

女性の健康支援センターの催し

①乳がん体験者の会「るびなす」

乳がんを体験した方が、お互いの体験や療養について情報交換し、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】5月16日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

【内容】「乳がん看護認定看護師に聞く療養生活の知恵袋」(講師は本間亜希子・東京女子医科大学病院乳がん看護認定看護師)

②女性のための体験型健康セミナー

「働き女子のための正しい歩き方講座～正しい姿勢と靴でカラダが変わる」

【日時】5月24日(水)午後6時30分～8時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の女性、50名
【内容】足の構造やトラブル、正しい立ち方と歩き方、正しい靴の選び方と履き方(講師は黒田恵美子・健康運動指導士)

【持ち物】ひも付きの運動靴(お持ちの方はウォーキングシューズ)、靴下、動きやすい服装(スカート不可)でおいでください。

……………(以下共通)……………

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【申込み】電話で(②は4月17日(月)から)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。②は先着順。



ハロートレーニング

「公的職業訓練のご利用を

ハロートレーニングは、仕事を辞めて新しい仕事を探している方、学校を卒業して新たに就職しようとする方などが、就職をするために必要な知識・技能を習得するための職業訓練です。ものづくり・IT・介護・事務系科目などの科目があります(テキスト代等は自己負担で一部受講料が有料の科目あり)。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】ハローワーク新宿職業相談第一部門(西新宿1-6-1、新宿エルタワービル23階) ☎(5325)9593へ。東京ハローワークホームページ(<http://tokyo-hellowork.jstse.mhlw.go.jp/>)でもご案内しております。

東京都緑のボランティア指導者育成講座

自然観察体験や緑地保全活動などで指導者として活躍するための知識・技術を学ぶ講座です。

【日程】6月18日(日)～9月2日(土)のうち8日間、全36時間

【対象】都内在住・在勤・在学の18歳以上で、緑に関するボランティア活動経験が1年間で10日以上ある方、50名

【費用】1万4千400円

【申込み】所定の申込書を郵送、ファックスまたは電子メールで4月28日(金)(消印・受信有効)までに東京都環境局緑環境課(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388)3555・☎(5388)1379・☎5000724@section.metro.tokyo.jpへ。応募者多数の場合は抽選。詳しくは、同局ホームページ(<http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください。

神楽坂・坂上サロン

近隣の高齢者の方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04)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。

◎5月の無料相談
【日時・内容】▼高齢者総合相談センターによる無料出張相談：2日(火)正午～午後1時30分
▼住まいと暮らしの無料相談室(5月のテーマは相続)：16日(火)午前11時～午後0時30分(先着2名程度)

◎5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：2日(火)午前11時30分～12時(4名)、▼ソロンサロン：9日(火)23日(火)午前11時～午後1時(10名)。パソコンをお持ちください。貸し出しもあります(予約制。1回200円)。▼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)、▼健康麻雀：火曜日午前10時45分～午後0時45分、午後1時～3時(各回12名)

【費用】1回500円程度。パソコンサロンは月2千円
【後援】新宿区
【申込み】4月19日(水)から電話かファックス・電子メール(2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)・☎(5386)1318・☎hirobaba@snponet.netへ。先着順。

5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
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	19(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
行政相談	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	第1分庁舎2階区民相談室	
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 10:00～16:00 月～土曜日(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	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	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) 24(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	2(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・☎(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)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・原町あゆき、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	12(金)・19(金)・26(金) 13:00～16:00(電話予約)		
不動産取引相談	12(金)・26(金) 13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
マンション管理相談	19(金) 13:00～15:15(電話予約)		
住宅資金融資相談	10(水) 13:30～16:00	落合第二地域センター(中落合4-17-13)	建築指導課 ☎(5273)3732
安全安心・建築なんでも相談	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	①1日(四谷、8日(月)牛込、15日(月)榎町、22日(月)若松、②17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
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 ☎(505)(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	2(火)・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	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。