

## ささえーる 薬王寺の催し

区内在住のどなたでも参加できます。

### ①ウォーキング講座

【日時・定員】2月19日(火)午前10時～12時(20名)

【内容】早稲田大学坪内博士記念演劇博物館を目標に往復3～4km歩きます。

### ②パソコン講座

～キーワードを入力して検索

【日時・定員】2月22日(金)午後1時30分～3時(5名)

### ③ストレッチ3B体操

【日時・定員】2月22日(金)午後1時30分～3時30分(20名)

【内容】音楽に合わせて体操

### ④ささえーる歌声広場

【日時・定員】2月26日(火)午前10時～11時30分(20名)

### ⑤昼食を作って食べよう

【日時・定員】2月15日(金)午前9時30分～午後0時30分(6名)

### ⑥お手軽薬膳クッキング

【日時・定員】2月21日(木)午後1時30分～4時(6名)

### ⑦夕食を作って食べよう

【日時・定員】2月25日(月)午後3時30分～5時30分(6名)

【内容】身近な食材で薬膳料理作り

### ⑧おひとり様のお手軽クッキング

【日時・定員】2月26日(火)午前10時～午後1時30分(6名)

### ⑨男のおつまみ講座(男性対象)

【日時・定員】2月28日(木)午後2時～4時30分(6名)

……………(以下共通)……………

【会場・申込み】2月4日(月)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51)☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。

※⑤～⑨は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。

## 快適なマンションライフのために⑫

マンションの維持管理に関心を持っていただくため、マンションに関するコラムを連載でお届けしています。

【問合せ】防災都市づくり課耐震担当(本庁舎8階)☎(5273)3829へ。

### ●マンション・塀の地震対策へ支援を行っています

マンションの地震対策では、建物自体の耐震化に加え、道路等避難経路の安全性確保も重要です。

区では、昭和56年5月31日以前に着工されたマンションに対して、技術者の無料派遣・耐震診断・耐震改修工事等の耐震化

支援制度を設けています。また、道路沿いの塀の除去等にかかる費用の助成も行っています。

制度を利用するには、事前にマンション管理組合の総会での決議等が必要です。この機会にご検討ください。詳しくは、防災都市づくり課耐震担当へお問い合わせください。

## 中小企業にお勤めの方へ

住居の移転、冠婚葬祭、出産、医療、不慮の災害、生活全般に必要な臨時の資金を低利で利用できるよう金融機関にあっせんします。

【対象】次の全てに該当する方

- ▶中小企業(従業員300人以下)に勤務している、▶区内在勤か区内在住かつ都内に勤務している、▶現在の勤務先に6か月以上勤務している、▶住民税を滞納していない

## 福利厚生資金のご利用を

※事業主(自営業の方を含む)の方は利用できません。

【貸付限度額】70万円(貸し付けは10万円以上で、10万円単位)

【貸付期間】3年以内(据置期間2か月を含む)【30年度の利率】年1.6%

【取扱金融機関】中央労働金庫新宿支店

【問合せ】ばる新宿☎(3208)2311へ。

## 新宿区議会議員選挙

4月21日(日)午前7時～午後8時



私たちの声を区政に届ける大切な選挙です。忘れずに投票に行きましょう。詳しくは、4月5日発行の「広報しんじゅく」新宿区議会議員選挙特集号でご案内します。

【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階)☎(5273)3740へ。

## 新宿区議会議員選挙立候補予定者説明会

新宿区議会議員選挙への立候補を予定している方はご出席ください(立候補予定者1名につき2名まで)。

【日時】2月18日(月)午後2時から(午後1時30分開場)

【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

## 第1・第3火曜日開催

所有する空家等でお困りの方へ

## 空家等無料相談会を開始します

相談分野に応じた専門相談員(弁護士、司法書士、建築士、不動産専門家)が相談に応じます。

【日時】毎月第1・第3火曜日午後(初回は2月19日(火)予定)

【対象】空家等の所有者ほか

【内容】相続・登記・リフォーム・売買など、空家等の維持管理・利活用に関すること(相談1件につき1時間まで)

【申込み】相談会の2週間前までに電話または直接、建築調整課(本庁舎8階)☎(5273)3107へ。

※1月31日(木)午前9時～12時には、本庁舎1階ロビーでも予約を受け付けます。

## エコギャラリー新宿 2月の展示

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

### ●区民ギャラリー

▶1月31日(木)～2月4日(月)…日本リズム写真集団新宿支部写真展「みつめる」、▶1日(金)～3日(日)…第26回映月松風流新宿地区いけばな展、▶8日(金)～10日(日)…清水レイ「死と乙女」展(絵画)(展示会内コンサート「シューベルト・アーデの集い」を9日(土)午後2時30分から開催)

【会場・問合せ】エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)☎(3348)6277へ。

**家族介護者交流会**

高齢のご家族を介護している方等が集まって、介護の悩みを語り合ったり、情報交換を行う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【2月の日時・会場】▼四谷の会：7日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)

▼フレンズ：26日(火)午後1時30分～4時/デンマークイン新宿(原町2-43)

▼わきあいあい：13日(水)午後1時30分～3時30分/マザース新宿

**福祉**

【問合せ】①は同局土地利用計画課☎(5388)3318、②は同局街路計画課☎(5388)3291へ。

**都市計画の決定等・縦覧**

①西新宿三丁目西地区地区計画の決定、②都市計画道路補助線街路第61号線の変更(いずれも東京都決定)の関係図書を縦覧しています。

【告示日】30年12月21日

【縦覧場所】東京都都市整備局都市計画課(都庁第二本庁舎12階)、区防災都市づくり課(本庁舎8階)

【問合せ】①は同局土地利用計画課☎(5388)3318、②は同局街路計画課☎(5388)3291へ。

**はがき・ファックスの記入例**

講座・催し等の申し込み

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。

①講座・催し名  
②〒・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

**ぼればれアート展**

知的障害のある方の生活を支援する新宿生活実習所「ぼればれ福祉園」の利用者の作品等を展示します。

【日時】2月14日(木)～3月1日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。2月14日(木)は正午から、19日(火)・26日(火)は午後7時まで、3月1日(金)は正午まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【問合せ】新宿生活実習所☎(5229)2299/5850・☎(5229)0620へ。

**地域ささえあい教室**

【日時】2月8日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住の50歳以上、30名

【内容】地域住民同士で支え合いながら暮らしていくための方法や制度ほか

【会場・申込み】1月27日(日)から電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)☎(3377)9380へ。先着順。

**地域ささえあい活動**

助成金ガイドラインの一部に変更があります。詳しくは、お問い合わせください。

【対象】区内で活動する、福祉団体、町会・自治会、市民活動団体、当事者団体ほか

【対象事業】4月1日以降に実施する、▼地域福祉の視点が盛り込まれた行事・活動・学習会、▼地域での支え合い・助け合い活動、▼ふれあいいきいきサロン等の運営、▼障害者・難病患者などの当事者団体の活動ほか

【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を2月20日(水)～土・日曜日、祝日を除くまでに同協議会法人経営課(高田馬場1-17-20)☎(5273)2941へお持ちください。要綱・申請書は同協議会で配布するほか、同協議会ホームページ(<http://www.shinjuku-shakyo.jp/>)から取り出せます。

**新宿いきいき体操講習会**

新宿いきいき体操サポーターの皆さんと加齢に負けない体を作る「新宿いきいき体操」を覚えませんか。講習会では、介護予防のミニ講座(テーマは「フレイル予防講座」)も早期の予防で健康長寿を目指そう)もあります。

【日時】2月18日(月)午後2時～4時

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【対象】区内在住・在勤の方、40名程度

【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。