50

代からの美活講座

● [元気]と[きれい]を

手に入れる方法

時30分~4時、全2回

【対象】区内在住で50歳

~69歳の

会福祉協議会)、いずれも午後1

フスタイルを提案」(講師は区社

試食、講話「生きがいのあるライ 士の話「体に効く美活レシピ」と 「口元から美しく」と実習、栄養

【対象】区内在住の60歳までで運

※①②のみの参加もできます

。①は託児があります。

【費用】各処円程度。パソコンサ

6 1

動制限が無い方、30名

①②は午後2時~4時、③は午

塾大学スポーツ医学研究センタ れこれ(講師は勝川史憲・慶應義 夏の健康・運動と食事の注意あ 【日時·内容】▼①7月2日休: ·医師)、▼②6日月…これで失

実践!脂肪燃焼・貯筋」(講師は 29日冰…トレーニング「まずは ラム(保健師、栄養士の話と試 敗しない!運動と食事のプログ が

食)、▼38日水・14日火・22日水・ 菅原敦子・元気館講師)、全6回

センターへ。先着順 【会場・申込み】電話で四谷保健

暑い夏の脂肪燃焼・貯筋講座

さい。 申し込み時に材料をご確認くだ ※食物アレルギー

ちを分かち合うための会です。 療養について情報交換し、気持 【日時】7月14日火午後2時 るぴなすは、お互いの体験や 催しています。 4

【対象】区内在住・在勤・在学で乳

センター☎(3351)51 【申込み】電話で女性の健康支援 【会場】四谷保健センター んを体験した方 ……《以下共通》………

牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260)6231

四谷保健センタ 三栄町 25 **亞(3351)5161** 

東新宿保健センタ 新宿7-26-4 **12 (3200) 1026** 

落合保健センタ 下落合4-6-7 公(3952)7161

方、先着40名。男性も参加できま 【対象】区内在住・在勤・在学の

悦子·横浜市立大学附属病院産 識と早期発見・対応(講師は宮城 子宮筋腫・卵巣嚢腫の正しい知 【内容】子宮がん・子宮内膜症・

②女性のための体験型健康セミ ナー「野菜スイーツづくり」 【日時】7月10日金午後2時 4

歳若返ろう」(講師は岩坂美緒・ 長)、実技「簡単エクササイズで10 隆司・かたやま内科クリニック院

健康ダイエット」(講師は片山

「内面から美しく 50代から

【日時·内容】▼7月1日冰…講

エクササイズインストラクタ

―)、▼7日巛…歯科衛生士の話

実習・試食(青菜と豆腐の白玉団 ※体験型健康セミナーに今年度 性、先着25名 【内容】栄養が豊富で低カロリ 初めて参加する方を優先します。 【対象】区内在住・在勤・在学の な野菜スイーツの話と調理

子メープルシロップきなこが

ほか) ドタオル 【持ち物】エプロン、三角巾、 ハン

③乳がん体験者の会[るぴなす] のある方は、

3時(各回12名) お持ちください。貸し出しも ▶健康麻雀…火曜日午前10 ります(1回巡円・予約制)。 ※パソコンサロンはパソコンを 午後0時45分、午後1 時 時 あ

【会場・申込み】電話で落合保健 (区内在住・在勤の方、40名)

健

### 女性の健康支援 センターへ。先着順。

①講座「きちんと知っておきた い子宮の病気」 センターの催し 【日時】7月4日出午後2時

情

### 新宿NPOネットワーク 局

 $\mathcal{O}$ کے

設しています。利用は無料で予 録をしてください。イベントは ち寄れるサロンを、高齢者福! 有料・予約制です。 約は不要ですが、初回は利用登 施設・神楽坂(矢来町四)内に開 近隣の高齢者の方が気軽に立

の無料出張相談を実施 分に、高齢者総合相談センター 第1火曜日の正午~午後1時30 【開設日時】火曜日午前10時30分 午後1時30分(祝日を除く)。 (7月は

◎7月のイベント

ハンドトリートメント…4日火 【日時・内容・定員】▼アロマケア パソコンサロン…14日火・28日

45分~11時45分(20名) 45

## 乳幼児事故防止講演会

ロンは月2千円

【後援】新宿区

【日時】7月13日/月午後2時 3

と対応方法(講師は前田由美・聖 【内容】子どもに多い病気やけが **すさんの保護者、25名** 【対象】区内在住の1歳までのお

センターへ。先着順。託児があり 【会場・申込み】電話で牛込保健

【日時】9月2日水午後1時30分

## んじゅく

●神楽坂・坂上サロン 協議会の催

くり…14日火午前10時45分~11 火午前11時~午後1時(各10名) 午前11時30分~12時(6名) 歌声サロンで脳と心の健康 ADL体操…28日火午前10 時

は の場合は抽選。付議予定案件 88)3225へ。はがきは1 都市計画課(〒163・800 有効)までに東京都都市整備局 人1枚。定員15名。応募者多数 おり記入し、8月12日例(消印 往復はがきに4面記載例 【申込み】傍聴を希望する方は、 会議室A(西新宿2―8-【会場】都庁第1本庁舎42階特別 西新宿2-8-1)☎(53

shingikai/yotei.htm) やり 案内しています。 metro.tokyo.jp/keikaku/ స (**B**http://www.toshiseibi. 、東京都都市整備局ホームペ

開となることがあります。 ※案件により、会議が一部 非公

※複雑な相談内容には

資料をお持ちください

# マンション管理セミナー

相談場所

本庁舎1階

区民相談コーナ

区民相談室

本庁舎1階ロビ

第1分庁舎2階

第1分庁舎2階区民相談室

電話相談☎(5273)3646

男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)

※男性相談員による電話相談(土曜日午

第1分庁舎2階

第2分庁舎3階

**2**(3200)3311

(西新宿6-8-2)

第1分庁舎2階

区民相談室

英語☆(5272)5060・中国語☆(5272)5070・韓国語☆(5272)5080 【実施日時】月~金曜日(祝日等を除く)9:30~12:00、13:00~17:00

BIZ新宿4階

区民相談室

生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1

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)

中央図書館(大久保3-1-1)

**2**(3364)1421

**角筈図書館**(西新宿4-33-7)

**☎**(5371)0010

しんじゅく多文化共生プラザ

(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171

主催·東京都社会保険労務士会新宿支部

※特別出張所での相談会も実施。日程はご確認を

区役所本庁舎 主催·東京都行政書士会新宿支部☎(5312)8123

**☎**(5363)5554

**☎**(5273)3884 新宿消費生活センター(第2分庁舎3

**☎**(5273)3830

(荒木町16) 電話相談☎(3353)2000

後1時~4時)☎(3341)0905

区民相談室

第1分庁舎2階

【日時】6月28日(日午後1時30分 【対象】区内の分譲マンション管 ~4時50分 【会場】新宿消費生活センター分 (高田馬場1-3-10)

実施時間

8:30~17:00

13:00~15:30

(電話予約)

13:00~16:00

13:00~16:00

電話…9:00~17:00

来所…9:00~16:30 13:00~16:00

 $8:30 \sim 17:00$ 

 $8:30 \sim 17:00$ 

9:00~16:00

(電話予約)

 $13:00 \sim 17:00$ 

(申込書で予約)

16:00~20:00

(申込書で予約)

13:30~16:00

(電話予約)

【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

1階ロビ

1階ロビー

語・ネパール語(日時は要問い合わせ)

13:00~16:00 区役所本庁舎

10:00

理組合役員、区分所有者等、30名 プ討議・個別相談 対策」「長期修繕計画」とグル 【後援】新宿区ほか 【内容】講座「管理費等の未収金

クスに4面記載例のほかマン 0 ョン管理士事務所協会(〒16 ション名を記入し、東京マンシ 【主催・申込み】はがきかファッ 0 022新宿5— 6 3 1 9)436 12 | 15 6

相談名

区民相談

法律相談

行政相談

交通事故相談

公益通報相談

悩みごと相談室

女性相談

法律

消費生活相談

仕事と家計に

関する相談

多重債務特別相談

就労支援総合相談

若者就労支援室

「あんだんて」

商工相談

図書館での

支援相談会

税務相談

外国人相談

続

10金

7(火)・21(火)

年金・労務等

無料相談

無料相談

行 政 手

ビジネス情報

人権・身の上相談

の

実施日

月~金曜日

(祝日等除く)

水・木曜日

(祝日等除く

3金・17金)

3金・17金)

23(木) 月曜日

(祝日等除く)

月~土曜日

(祝日等除く)

月~金曜日

(祝日等除く)

月~金曜日

(祝日等除く)

2.8(火)

月~金曜日

(祝日等除く)

月~金曜日

(祝日等除く)

月~金曜日

(祝日等除く)

18生)

22(水)

7(火)・2.1(火)

12:00~16:00

かファック 問合出

### @s-nponet.netへ。先着順。 曜日午前11時~午後6時)・四 とおり記入)で同協議会事務局 東京都都市計画審議会 (53∞6) 131∞ • ■hiroba ス・電子メール(4面記載例の 【主催・申込み】電話 (5206)6527(月~金

主催・新宿区住宅リフォーム協議会

**☎**(3362)2161

主催・弁護士会が運営する

法律相談センター

な相談内容には	福祉	相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
をお持ちください 問合せ		福祉サービスに 関する法律相談	21伙)	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
区政情報センター ☎(5273)4585		成年後見 権利擁護相談	月・水・金曜日 (祝日等除く)	( - 111 4 147		ンター(高田馬場1-17- 議会内) <b>な</b> (5273)4522
広聴担当課広聴係 ☎(5273)4065		障害者相談窓口	3862、保健セン ☎(3200)937	ノター、★区立障害	者福祉センター☎ 3364) 1644、ファ	保健予防課☎(5273) ・伽(5292)7890、まど プロ☎(3350)4437、風
総務課総務係 ☎(5273)3505	子ど	子どもと家庭の総合相談	月〜土曜日…8:30〜19:00、 <b>子ども総合センター</b> (新宿7-3-29)☎(3232) 日曜日・祝日(電話相談のみ)… 0675 ※心身の発達への不安や障害に関す 8:30〜17:00 る相談は☎(3232)0679へ。			
談室   <b>3646</b>			月~土曜日 (祝日等除く)		362)4152の <mark>子ども</mark>	7345·中落合☎(3952) お家庭支援センターへ。
53)2000 談(土曜日午 (3341)		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、ゆったり一の、各児童館へ。			
0801	も	家庭相談	月~金曜日	13:00~17:00		<b>戓支援係</b> (本庁舎2階)
<b>淡支援係</b> (第2分庁舎1階) (5273)3884	教育	ひとり親相談	(祝日等除く) 8:30~17:00 ☎(5273)4558 お近くの公立の保育園、子ども園へ。(保育園・・火〜金曜日13:00		,	
<del>センター</del> (第2分庁舎3階 (5273)3830		子育て電話相談		-金曜日9:00~17:	00、いずれも祝日等	<b>宇除く)</b>
新宿消費生活センター ☎(5273)3830		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)	<b>2</b> (3)	ー(大久保3-1-2) 232)3071 ☎(3232)2711
生活支援相談窓口 ☎(5273)3853		いじめの相談		7:00~22:00、土・1 0~22:00(電話相談		<sup>2</sup> どもほっとライン 目談☎(5331)0099
<b>仕事支援センター</b> f宿ここ・から広場内)	住宅・建築	住み替え相談 不動産取引相談	3(金)·10(金)· 17(金)·24(金)	13:00~16:00 (電話予約)	·	
産業振興課産業振興係		マンション管理相談	10金・24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
☎(3344)0702   <b>:館</b> (大久保3-1-1)		住宅資金融資相談	3(金)・17(金)	13:00~15:15 (電話予約)		
(3364)1421 館(西新宿4-33-7)		安全安心・建築 なんでも相談	8(水)	13:30~16:00	四谷区民センターロビー(内藤町87	7) <b>2</b> (5273)3732
(5371)0010 税務課税務係		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
<b>☎</b> (5273)4135 番 <b>☎</b> (5272)5080	マンション問題 無料なんでも相談 1(水)・1.		5(水)   13:00~16:00   区役所本庁舎   1階ロビー		主催・新宿区マンション管理士会 ☎(3361)6498	
00,13:00~17:00	無料	不動産相談所 加産取引相談)	13:00~16	区公正太庄全	主催·東京都宅地建	物取引業協会新宿区支部 361)7171
ュノタサルサ <del>ル</del> プニザ	11 -	7 + /		区如本土产人	子/B 机空区/3	

区役所本庁舎

13:00~16:00 区役所第1分庁舎 主催·東京司法書士会新宿支部☎(5464)5887

2階区民相談室 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3363)0588

1階ロビー

月~金曜日(祝日等除く)

10:00~12:00,13:00~15:00

無 料 相

動 産 登 記

<sup>-</sup>相\_\_

法律テレフォンガイド

**2**(5367)5290

談

フ ォ

料

2.2(h)

14(火)

13:00~16:00