しんじゅく情報局

23区一斉無料法律相談会

【日時】10月11日㈯午前10時～午後1時
【会場】新宿総合法律相談センター（新宿3―1―22、NSOビル5階）
【主催】東京弁護士会、第一東京弁護士会、第二東京弁護士会
【後援】日本弁護士連合会
【申込み】10月10日㈮午前10時～午後4時に23区無料相談会予約受付専用電話☎（3504）9055へ。

気軽に学べる市民講座

●3・11を忘れずに向き合っていくために
【日時】10月19日㈰午前10時30分～午後0時45分
【会場】東京保険医協会（西新宿3―2―7、KDX新宿ビル4階）
【内容】宮城県塩釜市で被災した保育園元園長の話「3・11当時の保育園の状況と対応」、医師の話「震災時に役立つ救急医療」ほか
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話で東京保険医協会サルビア会・就労環境部☎（5339）3601へ。先着80名。

いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】10月23日㈭午後5時30分～9時30分
【会場】大久保地域センター（大久保2―12―7）
【内容】講演「いじめから学ぶ人間関係の作り方」とパネルディスカッション
【後援】新宿区ほか
【主催・申込み】電話で児童虐待防止の市民活動団体サークル・ダルメシアン・垣内（かいと）☎090（3342）8562へ。

親学会サロン

【日時】10月26日㈰午後2時～4時
【会場】麗澤大学東京研究センター（西新宿6―5―1、新宿アイランドタワー4階）
【内容】講演「母乳育児の大切さ」（二村元夫・慈しみ育児研究所所長）
【費用】500円（学生と会員は無料）
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話でNPO法人親学会事務局・益田☎（3368）0054へ。

四谷ひろばパソコン教室

【コース・日時】▼A初めてのパソコン…11月3日～24日の月曜日午後1時～3時、▼B初めてのネットとメール…11月5日～26日の水曜日午後1時～3時、▼Cインターネット活用…11月7日～28日の金曜日午前10時～12時、各全4回
【対象】Aはパソコンが初めての方、BCは日本語入力がある程度できる方、各15名
【費用】5千500円（教材費を含む）
【会場・申込み】往復はがきに4面記載例のほか開催月（11月）と希望コース（ABCの別）を記入し、10月15日（必着）までに四谷ひろばパソコン教室係（〒160-0004四谷4―20）へ。先着順。応募が3名に満たないときは中止します。
【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村☎090（5195）9153（午後5時～10時）へ。

無料普通救命講習会

●あなたの知識が命を救う！
【日時】11月5日㈬午後1時30分～4時30分
【会場】ハイアットリージェンシー東京（西新宿2―7―2）
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】心肺蘇生、AED（自動体外式除細動器）使用法などの知識と技術（講師は新宿消防署員）
※講習の修了者には、「救命技能認定証」を交付します。
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話で10月20日㈪までに東京都宅地建物取引業協会新宿区支部☎（3361）7171へ。先着順。

前立腺がん区民セミナー

【日時】11月8日㈯午後2時～4時30分
【会場】新宿住友ホール（西新宿2―6―1）
【内容】▼前立腺がんの病態と診断（橋本恭伸・東京女子医科大学附属青山病院医師）、▼前立腺がんの治療（飯塚淳平・東京女子医科大学病院医師）。質疑応答もあります。
【後援】新宿区ほか
【申込み】電話かはがき・ファックス（4面記載例のほか希望人数、質問がある方は内容を記入）で、10月31日（必着）までに前立腺がん区民セミナー事務局（〒530-0004大阪市北区堂島浜2―2―28、堂島アクシスビル7階、トップツアー㈱内）☎06（4799）0156（平日午前10時～午後5時）・FAX06（4799）0128へ。先着250名。

落語体験入門

落語芸術協会所属の真打ちが指導します。
【日時】11月8日・15日・29日、12月13日、27年1月17日・24日、2月7日・14日の土曜日午前11時～午後1時（11月29日を除く）、全8回
【会場】芸能花伝舎（西新宿6―12―30）
【内容】扇子・手ぬぐいの使い方、小噺（こばなし）の基本の習得・発表、寄席の見学（11月29日㈯・新宿末廣亭）
【費用】2万3千円（8回分・教材費・鑑賞代等）
【主催】落語芸術協会
【後援】新宿区
【申込み】はがき・ファックス・電子メール（4面記載例のほかファックスで応募の方はファックス番号を記入）で、10月22日（必着）までに日本芸能実演家団体協議会（〒160-8374西新宿6―12―30）☎（5909）3060・FAX（5909）3061・EMtaiken@geidankyo.or.jpへ。先着16名。

東京都最低賃金

●都内で働く全ての労働者に適用されます
10月1日から、時間額888円に改正されています。
【問合せ】東京労働局賃金課☎（3512）1614へ。

統計データ・グラフフェア

【日時】10月18日㈯午前10時～午後8時、19日㈰午前10時～午後5時
【内容】統計関係資料の紹介、統計グラフコンクール入選作品等の展示
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
【問合せ】東京都総務局統計部調整課統計広報係☎（5388）2516へ。

11月8日㈯開催 健康づくりセミナー
あなたの食卓が変わる
食卓が変われば、あなたが変わる

【会場】牛込箪笥区民ホール（箪笥町15）

食事は、「きれい」や活力、健康づくりの源です。今回のセミナーでは、「食事の栄養バランス」に注目し、あなたらしい「自分づくり」を応援します。
当日直接、会場へおいでください。
【問合せ】東新宿保健センター☎（3200）1026・FAX（3200）1027へ。

講演

★午後1時～4時（正午開場）・先着300名

◆第1部「名医に聞く糖尿病予防の秘けつ」

バランスの悪い食事を続けると、糖尿病は気づかないうちに進行し、さまざまな合併症を引き起こします。
万病予防にも役立つ、糖尿病を予防するための正しい知識を糖尿病専門医がお話しします。
【講師】坂本昌也（東京慈恵会医科大学附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科診療医長、写真）

◆第2部「タニタの社員食堂健康セミナー」

●食卓が変わるまんぷく定食のポイント
社員食堂のヘルシーメニューで知られる計測器メーカーの㈱タニタでは、「おいしくて満腹感がありながらカロリーを抑えた定食」をコンセプトに、メニューを提案しています。
健康づくりや健康的なダイエットの方法、毎日の献立に役立つヘルシーレシピのコツ、簡単なエクササイズなどを同社の管理栄養士がお話しします。

ブース展示

★正午～3時

●野菜計量ゲーム体験
一日に必要な野菜の量を予想して計量するゲームに挑戦。参加賞があります（数に限りがあります）。
●健康サポート食品等を紹介
気軽に生活に取り入れられる食品等を紹介します。無料サンプルも配布します（数に限りがあります）。
※商品の販売はありません。
【協力】味の素㈱・伊那食品工業㈱・大塚食品㈱

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご参加ください。
【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆新宿の街を描く会・発足20年記念展　10月10日㈮～20日㈪午前10時～午後8時（10日は正午から。20日は午後4時まで）、東京都健康プラザハイジア（歌舞伎町2）で。¥無料。問同会・佐野☎（3203）6342

◆講演会「不登校と向き合う」　10月12日㈰午後1時30分～4時40分、戸塚地域センターで。不登校児の保護者対象。¥1,000円。申事前に電話で。先着40名。問NPO法人相談室ハーモニー・谷口☎（6265）9757

◆白内障研究所市民公開講座　10月11日㈯午後1時30分～3時30分、慶應義塾大学信濃町キャンパス（信濃町）で。白内障の新しい治療法や睡眠との関係などに関する講演。¥無料。申当日直接、会場へ。先着100名。問同研究所・奥村☎（5775）2075

◆歌声喫茶ともしびin角筈　10月27日㈪午後2時～4時（午後1時30分開場）、角筈区民ホールで。¥2,000円。申事前に電話で。先着230名。問歌声喫茶ともしび・斉藤☎（3341）0915

◆秋の心の健康講座　①10月25日㈯、②11月22日㈯、③11月29日㈯、①②は午後1時30分～3時30分、③は午後6時～8時、いずれも就労センター「街」（中落合1）で。心の健康と森田療法についての講演。¥1回1,000円。申当日直接、会場へ。問高良興生院・森田療法関連資料保存会・足立☎（3952）9975

◆法政大学三曲会第53回定期演奏会　10月10日㈮午後5時～8時（午後4時30分開場）、牛込箪笥区民ホールで。¥無料。申当日直接、会場へ。先着300名。問同会・渡部☎080（1207）6388

★サークル紹介・会員募集★

◆フランス語　毎週月・金曜日正午～午後2時・午後2時～4時、歌舞伎町1丁目で。フランス語検定に向けた勉強会。大学生以上対象。¥入会金3,000円・1回2,000円。問一緒にフランス語検定を取りに行く会・篠田☎090（1769）6932

◆骨盤調整ヨーガ　月曜日午前9時30分～11時（隔週）・午後3時30分～5時（毎週）、毎週金曜日午前9時30分～11時、若松地域センターまたは戸山生涯学習館で。初心者歓迎。¥1回500円。問骨盤調整ヨーガ空（くう）・久保田☎090（6501）4010

9月の新宿区の人口　1日現在

（増減は前月比）
住民基本台帳人口 326,733人　（135人減）
世帯数　203,605世帯　（250世帯減）

	日本人	外国人
人口計	291,795人（201人増）	34,938人（336人減）
男	145,806人（151人増）	17,726人（121人減）
女	145,989人（50人増）	17,212人（215人減）

★ 閉店後や休業日に無人になる飲食店・商店から　売上金が盗まれる被害が急増！　売上金は店内に置いたままにせず　施錠と防犯システムの設定を確実にしましょう ★