ともにつくろう明日の新宿を
～区民の方・NPOと行政との協働によるまちづくり

【問合せ】地域調整課コミュニティ係（本庁舎1階）☎(5273)3872へ。

協働事業提案制度　20年度の実施事業の概要をお知らせします

多様化する地域の課題や区民のニーズに応えるため、ボランティア団体・NPOなどの市民活動団体の専門性や柔軟性等を生かした事業提案を公募し、市民活動団体と区が協働して地域課題を効果的・効率的に解決し、暮らしやすい地域社会の実現を目指しています。

20年度に実施する事業の主な内容と予算案をお知らせします。

◎女性のための就労支援事業（予算額4,499千円）

▶NPO法人WING21

【実施内容】経済的な自立を目指す女性を対象に、再就職・転職に必要な知識・情報を提供し、個別指導を行うことにより、就労の実現を図ります。

◎学校教育における「総合的な学習の時間」での授業協力および外国籍等の児童・保護者への教育支援と「居場所さがし」（予算額2,500千円）

▶NPO法人シニアボランティア経験を活かす会

【実施内容】海外でのボランティア体験を活用し、小・中学校と協働してさまざまな事業を展開します。

NPO・協働フォーラム

●NPOとの協働による「新宿力」で創生する新たなまちづくり

区とNPO・地域活動団体、それぞれの強みを活かした事業実施や情報共有の仕組みづくりのヒントが得られるほか、他団体との交流もできます。

【日時】3月9日(日)午前10時～午後6時

【内容】第1部…19年度協働事業提案実施事業の報告等、第2部…新宿区民活動支援サイト（キラミラネット）登録団体による活動紹介とサイトの操作説明会等

【費用】無料

【共催】新宿NPOネットワーク協議会

【会場・申込み】当日直接、牛込箪笥地域センター（箪笥町15）へ。先着70名。

寄附を通して「社会貢献」をしませんか？

皆さんからの寄附金を「協働推進基金」に積み立てて、NPO法人に活動資金として助成しています。皆さんの意思をできる限り尊重し、寄附したいNPO活動の分野・団体を希望できます。ご理解とご協力をお願いします。

★19年7月1日～20年1月31日までに寄附をしていただいた皆さんです。ご協力ありがとうございました。

◎寄附者の名称・金額（敬称略）

◆新宿白門倶楽部…100,000円

◆新宿NPOネットワーク協議会…29,142円

◆匿名3件…計11,000円

教えて！ごみの新分別

シリーズ第3回「容器包装プラスチックを資源に出すとき、汚れはどの程度取ればいいの？」

容器包装プラスチックは4月から資源となりますが、汚れたままではリサイクルできません。汚れを取る際のポイントをお知らせします。

【問合せ】リサイクル清掃課事業計画係（本庁舎7階）☎（5273）3318へ。

■汚れのない容器包装もあります…卵や豆腐のパック、食パンの袋などは洗う必要がありません。これらは手間を掛けずに資源に出せます。

■ピカピカにする必要はありません…中身を使い切った後、汚れがあればさっと洗ったり、ふいたりして汚れを落としてください。わざわざ洗剤を使う必要はありません。1週間保管しても臭いが気にならない程度が目安です。

■汚れを取るコツ…▶食器洗いの残り水などを利用すれば、節水・省エネになります。▶納豆パックのねばりは、しばらく水につけると取りやすくなります。▶ソース・シャンプーなどのボトルや歯磨き粉などのチューブは、口から水を入れキャップをしてからよく振ると汚れが取れます。ケチャップ・マヨネーズなどは、逆さに立てて汚れの残ったところだけ切り取って捨てる方法もあります。▶食品トレイなどの油汚れは、洗うよりも布などでふき取った方がよく取れます。▶食用油のボトルは、キャップをはずして布などの上で一晩逆さにします。

■汚れの取れないものは可燃ごみへ…リサイクルも大切ですが、そのためにたくさんの水やエネルギーを使うのは考えものです。簡単に汚れが取れないものは可燃ごみに出してください。

※「広報しんじゅく」2月15日号5面の「すてないで～モデル地区での新分別の状況」で、「▶可燃ごみは、容器包装プラスチックやゴム・皮革製品が加わり」とあるのは、「容器包装以外のプラスチック」の誤りでした。お詫びして訂正します。

ワンルームマンション条例の見直しを検討しています
■皆さんのご意見をお寄せください（パブリック・コメント制度）■

区では、「新宿区ワンルームマンション等の建築及び管理に関する条例」を16年4月に施行し、ワンルームマンションの建築に伴う近隣とのトラブルを未然に防ぎ、良好な住環境を維持するための取り組みを行ってきました。

これまでの運用状況や、住宅・住環境政策の変化を踏まえ、見直しを検討しています。

今回は、見直し案の概要を紹介し、パブリック・コメント制度（意見公募）により皆さんのご意見を伺います。全文は、地区計画課・区政情報課（本庁舎3階）・区政情報センター（本庁舎1階）・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページの地区計画課のページでもご覧いただけます。

【問合せ】地区計画課（本庁舎8階）☎（5273）3831へ。

■見直しの背景■

▶19年12月に「新宿区総合計画（都市マスタープラン）」を策定し、ワンルームマンションと近隣との調和、子どもを育てる住環境の整備、高齢者等の住まいの安定確保など、住宅・住環境政策の方向性を新たに示しました。▶条例で規定している住戸面積の最低限度等の根拠であった国の「第八期住宅建設五箇年計画」が廃止され、18年9月に「住生活基本計画」が策定されました。

■主な見直し項目■

▶ワンルーム形式の住戸の定義の変更（29㎡未満→30㎡未満）、▶住戸面積の最低限度の変更（18㎡→25㎡）、▶家族向け住戸の定義の変更（39㎡以上→40㎡以上）、▶家族向け住戸の設置割合の増加、▶高齢者の方の利用に配慮した住戸の設置割合の増加、▶管理人室の設置基準の変更、▶廃棄物保管場所の設置、▶自動二輪車駐車場の設置

■ご意見をお寄せください（パブリック・コメント制度）

いただいたご意見を参考に、今後、条例の見直しを進めます。

ご意見には、住所・氏名・年齢のほか、在勤・在学の方は勤務先または学校名を記入してください（氏名等の個人情報は公表しません）。

【提出先】3月17日(月)までに地区計画課（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎8階）☎（5273）3831・FAX(3209)9227へ郵送（必着）・ファックスまたはお持ちください。新宿区ホームページの地区計画課のページでも受け付けます。

講座・催し等の申し込み

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④年齢
⑤性別
⑥電話番号
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料

4月・5月の保養施設（空き室予約）

4月・5月の保養施設（箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳）の空き室予約を先着順に受け付けます。受付開始日等を確認の上、受付窓口でお申し込みください。

【受付開始日】▼落選者優先受付…3月3日(月)から ▼区民優先受付…3月5日(水)から ▼一般受付…3月10日(月)から

※落選者優先受付は、必ず受付窓口に落選はがきをお持ちください（電話では申し込めません）。区民優先受付・一般受付は電話でも申し込めます。混雑のため、つながりにくくなりますが、ご了承ください。

【受付窓口】㈱KNTツーリスト新宿区役所内営業所（第1分庁舎地下2階）☎（5273）3881（月～金曜日（祝日を除く）の午前9時～午後5時）

【問合せ】文化国際課文化国際係（本庁舎1階）☎（5273）3504へ。

くらし

3月は道路交通環境整備強化推進期間

●ルールを守り、道路を正しく使いましょう

▼歩道上や車道の白線内に物を置くと、障害者・高齢者の方や児童が通行しにくく、迷惑です。特に、置き看板・商品・のぼり旗や自転車・バイク等の放置は、事故の原因にもなりますのでやめましょう。▼道路での作業や不正な使用、不要となった自転車・自動車・家具・電気製品等の道路への不法投棄もやめましょう。

【問合せ】環境土木部管理課監察係（本庁舎7階）☎（5273）3847、牛込・新宿・戸塚・四谷各警察署の交通課交通規制係へ。

屋上緑化講座&見学会

●自宅や会社の屋上緑化を考えている方へ

【日時】3月13日(木)午後2時～4時

【会場】区役所本庁舎3階301会議室・伊勢丹新宿店屋上庭園

【対象】区内在住・在勤の方、20名

【内容】伊勢丹新宿店の屋上緑化の解説と見学

【申込み】往復はがきに記載例（5面参照）のとおり記入し、3月7日（必着）までに**道とみどりの課みどりの係**（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎7階）☎(5273)3924へ。応募者多数の場合は抽選。

リサイクル講座（再講座）

【日時】3月16日(日)午後1時30分～3時30分

【対象】すでに左記のA～Iの講座を受講し、作品が完成していない方、30名

【内容】A…牛乳パックから小物、B…古布から竹炭を使った靴消臭袋、C…古布から8枚はぎベレー帽、D…古布からクリスマス小物、E…古ストッキングでモップ、F…残り毛糸で指編みマフラー、G…余り布からフクロウのブローチ、H…新聞紙でオリジナルコサージュ、I…古布からぞうり

【費用】各100円（材料費は自己負担）

【持ち物】未完成の作品・裁縫道具・筆記用具

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【会場・申込み】往復はがきに記載例（5面参照）のほか、受講を希望する講座（A～Iの別）を記入し、3月5日（必着）までに**新宿リサイクル活動センター**（〒169・0075高田馬場4―10―17）☎（5330）5374（月曜日休館）へ。応募者多数の場合は抽選。

福祉

精神保健ボランティア講座

身近になってきた「心の病」について、当事者やサポートする立場から考えます。

【日時・内容】▼3月4日(火)…「こころの病気を知ろう」、▼11日(火)…「こころの病気をサポートする」、いずれも午後6時30分～8時30分、全2日

【会場】戸塚特別出張所（高田馬場1―17―20）

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

【講師】小川恵（淑徳大学准教授）

【費用】300円（区社会福祉協議会会員は無料）

【申込み】電話で**区社会福祉協議会ボランティアセンター**☎（5273）9191へ。先着順。

介護する人の健康づくり

●体をほぐし心身をリフレッシュ

【日時】3月7日(金)午後1時30分～3時30分

【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）

【対象】区内在住・在勤の方、40名

【内容】心と体の健康維持のためのフットケア、心得ほか（川崎美織／介護者の健康を考える会代表・保健師）

【費用】500円（テキスト代ほか。区社会福祉協議会会員は無料）

【持ち物】バスタオル・飲み物、5本指の靴下（お持ちの方）

【申込み】電話かファックス（講座名・住所・氏名・電話番号を記入）で、2月29日(金)までに**区社会福祉協議会在宅生活支援課**☎（5273）3541・FAX（5273）3082へ。先着順。

家族介護者交流会

●古武術から学ぶ体に優しい介護技術

【日時】3月15日(土)午後1時30分～4時

【会場】大久保地域センター（大久保2―12―7）

【対象】区内在住で、現在高齢者を介護しているか過去に介護経験があり、交流会の活動に意欲のある方、35名

【内容】講演（岡田慎一郎／介護福祉士・人間考学研究所講師）と運動、参加者の交流会

【費用】無料

【申込み】2月26日(火)以降に**高齢者サービス課高齢者相談係**（本庁舎2階）☎（5273）4593へ。先着順。介護のため参加が難しい方はご相談ください。

参加しませんか！

しんじゅくの介護予防教室

区で行っている介護予防教室をシリーズで紹介してきましたが、今回で最終回です。ぜひ「いつまでもいきいき生活」を心掛け、元気な毎日を過ごしましょう。

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎（5273）4594へ。

第8回「脳はつらつ教室」「尿漏れ改善教室」

「最近もの忘れが気になる」「くしゃみをした時に軽い尿漏れがあって気になる」、今回は、そんな症状を改善する教室をご紹介します。

●認知症を予防「脳はつらつ教室」

脳を元気にするキーワードは、食事の内容を思い出すなどの「エピソード記憶」、手順や段取りを考える「計画力」、いくつかのことに注意を配る「注意分割機能」の3つです。

この教室では、脳の血流をよくするウオーキングプログラムを組み合わせて、3つの機能を意識的に使うトレーニングを行います。週1回、4か月の教室です。

●腹圧性尿失禁を予防・改善「尿漏れ改善教室」

軽い尿漏れが気になっている女性の方にお勧めします。軽い尿漏れがあると、外出を控えがちになり、それが全身の機能の低下を招くことがあります。こうした悪循環を止めるためには、衰えてきた骨盤底筋や腹部、下肢の筋力を総合的に鍛えることが大切です。

教室には同じ悩みを持った方が集まりますので、安心して参加してください。健康運動指導士・看護師が講義を交えながら運動を指導します。3か月で全8回の教室です。

【対象】区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護認定で「要介護」認定が出ていない方（「要支援」認定の方はお問い合わせください）。

日時・募集方法等は、後日、「広報しんじゅく」でお知らせします。

元気館「低負荷バランス体操教室」
4月～6月コース

【日時・コース】左表のとおり

【対象・内容】主に高齢者向けの軽体操プログラム。バランスパッド、ボールなどを使用した、筋力向上と転倒しにくい体づくり、もの忘れ予防のための体操・ゲームほか

【費用】①は4千円・②～⑤は各4千800円

【持ち物】館内で使用する運動靴・タオル・飲み物。体操しやすい服装でおいでください。

【会場・申込み】電話で午前9時～午後5時に**元気館**（戸山3―18―1）☎（3202）6291へ。各コース先着15名。

	コース	日程
①	月曜コース（全10回）	4月7日～6月30日（4月14日・5月12日・6月9日を除く）
②	火曜コース（全12回）	4月1日～6月24日（4月29日を除く）
③	水曜コース（全12回）	4月2日～6月25日（4月30日を除く）
④	木曜コース（全12回）	4月3日～6月26日（5月1日を除く）
⑤	金曜コース（全12回）	4月4日～6月27日（5月2日を除く）

①②④⑤は午前9時40分～10時40分、③は午前コースは午前11時～12時、午後コースは午後0時45分～1時45分。③は午前または午後のいずれかのみの参加

※血圧等測定のため開始時刻の20分前に集合

こども・教育

子ども映画会

【日時】3月1日(土)午後2時から

【対象】中学生以下の方、100名（同伴者も可）

【上映作品】「モチモチの木」「三年とうげ」

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、**中央図書館**（下落合1―9―8）☎（3364）1421へ。先着順。

新宿区地域家庭活動推進協議会「事業報告会」

●地域・家庭ともにつくろう子どもの未来

【日時】3月2日(日)午前10時～11時30分

【内容】保護者、親子、中学生・高校生を主な対象に実施した事業の報告

【費用】無料

【申込み】当日直接、新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）へ。

【主催・問合せ】同協議会事務局（第1分庁舎4階、生涯学習振興課地域教育係内）☎（5273）3610へ。

リサイクル活動センター「こどもまつり」

【日時】3月2日(日)午前10時～午後3時

【内容】かえっこバザール（使わなくなったおもちゃ・ゲーム・文具・絵本をほしいおもちゃと交換）、お楽しみシアター、世界にひとつだけのマイバッグ展、おもちゃの修理コーナー（修理代1個100円）、ペットボトル回収（空きボトルを入れると当り券が出るマシーン）、摸擬店ほか

【会場・問合せ】**新宿リサイクル活動センター**（高田馬場4―10―17）☎（5330）5374（月曜日休館）へ。

こども環境教室（その3）

●環境探偵（その3）

【日時】3月8日(土)午後2時～4時（1時30分から受け付け）

【対象】区内在住・在学の小学生の方、24名

【内容】「ある町で多くの魚が川に浮かぶ事件」の原因を、科学的な方法で調査・推理し解決（発見探究科学クラブ「なぬ～く」）

【費用】無料

【会場・申込み】はがきかファックスに記載例（5面参照）の

【持ち物】未完成の作品・裁縫道具・筆記用具

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【会場・申込み】往復はがきに記載例（5面参照）のほか、受講を希望する講座（A～Iの別）を記入し、3月5日（必着）までに**新宿リサイクル活動センター**（〒169・0075高田馬場4―10―17）☎（5330）5374（月曜日休館）へ。応募者多数の場合は抽選。

住宅・まちづくり

転居・転入助成
世帯を募集（20年度分）

●子育て家庭の方へ

◎20年度募集分（4月1日以降転居・転入する方）の受け付けは3月3日(月)から

区の内外から区内民間賃貸住宅に住み替える、義務教育修了前の子どもを扶養する世帯に、転居費用の一部を助成します。資格要件や申請方法等は、お問い合わせください。

▼転居助成：区内で民間賃貸住宅から民間賃貸住宅に住み替えるときに、転居費用の一部を助成

【内容】転居による家賃の上昇分（月額2万5千円を限度。最長2年間）と引っ越しに掛かった実費（20万円を限度）を20保3―1―2、新宿コズミックセンター5階）

【内容】木造住宅の診断と補強、耐震補強工事の実例

【費用】無料

【共催】新宿区耐震補強推進協議会

【申込み】申込用紙を郵送かファックスで、3月14日(必着)までに**建築課建築防災係**（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎8階）☎（5273）3745・FAX(3209)9227へ。申込用紙は、新宿区ホームページの建築課のページから取り出せます。

木造住宅の耐震改修工法展示会

19年度に新たに選定した工法等も展示します。

【日時】3月8日(土)～10日(月)、いずれも午前10時～午後7時

【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー

【問合せ】**東京都都市整備局市街地建築部建築企画課建築防災係**☎（5388）3344へ。

※区では、耐震診断や耐震補強工事の費用助成を行っています。詳しくは、区建築課建築防災係（本庁舎8階）☎（5273）3745へ。

百人町児童館・ことぶき館の臨時休館

外壁改修等のため休館します。

【休館日】3月2日(日)・9日(日)

【問合せ】同館☎（3368）8156へ。