★区のサービス・手続き・施設のご案内は「しんじゅくコール」
☎(3209)9999 午前8時～午後10時、1/1～1/3を除く毎日

いつまでも元気に！ 今から取り組む介護予防⑤

区で行っている介護予防教室や日常生活でできることなどを、8回シリーズで紹介しています。

運動の習慣をつけて、いつまでも安心して外出できる健康な体づくりに取り組みましょう。

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

らくらくウォーター体操教室

浮力や水圧など、水の特性を利用した、温水プールでの筋力向上体操教室です。

水中での運動は、体重が通常の10分の1（肩まで水に入った場合）になるといわれています。このため、股関節やひざの関節への負担が軽くなり、全身の運動が楽にできます。水中では、手足を動かす早さによって水の抵抗が変わるため、筋力の弱い方でも自分に応じた無理のない運動ができます。さらに、水中では常に全身に水圧がかかるため、腹式呼吸の訓練や脚のむくみの解消にもつながります。

高齢のため、運動による体への負担が心配な方に、身体機能の維持向上の取り組みの第一歩としてお勧めします。

【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」「要支援」の認定が出ていない方。

次の5つのうち3つ以上に当てはまる方は、高齢者サービス課介護予防係へご相談ください。参加の際は、健康診査等での健康チェックが必要です。

①階段を上るときに、手すりや壁を使うことがある
②いすから立ち上がるときは、何かにつかまることがある
③15分程度歩くときは、途中で少し立ち止まることがある
④この1年間に転んだことがある
⑤転倒に対する不安が大きい

水中運動教室（デンマークイン新宿で）

長寿（後期高齢者）医療制度にご加入の方へ

●入院時負担軽減支援金を支給します

【対象】長寿（後期高齢者）医療制度に加入し、区内に引き続き1年以上お住まいの方で、20年4月1日以降に、医療機関に7日以上入院した方

【入院期間と支給額】▼7～60日…1万円、▼61～120日…2万円、▼121日以上…3万円

※年度内（4月1日～翌年3月31日）に3万円を限度。

【申込み】①入院期間が分かる病院等の領収書原本（コピー不可。窓口でコピーして原本はお返しします）、②後期高齢者医療の被保険者証、③入院した方の銀行口座の通帳（入院していた方が死亡した場合は相続人の銀行口座の通帳）、④入院した方の印鑑（入院していた方が死亡した場合は相続人の印鑑）をお持ちの上、医療保険年金課高齢者医療係か特別出張所へおいでください。

【問合せ】医療保険年金課高齢者医療係（本庁舎4階）☎（5273）4562へ。

●東京都後期高齢者医療広域連合の決算が認定

11月17日、同連合議会第2回定例会で、平成19年度の決算が認定されました（下表）。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】東京都後期高齢者医療広域連合企画調整課☎（3222）4499へ。

東京都後期高齢者医療広域連合は、19年3月1日に設立された特別地方公共団体で、20年4月から始まった「長寿（後期高齢者）医療制度」の運営主体で、都内の62区市町村が加入しています。

平成19年度東京都後期高齢者医療広域連合一般会計決算

区分	歳　入	歳　出	差引残額
金額	34億2574万7千円	33億2567万4千円	1億7万3千円
主な内容	▶62区市町村からの事務費負担金 17億5473万2千円 ▶国からの補助金 16億6842万5千円	▶電算システム経費等準備費 12億320万1千円 ▶保険料軽減措置のための基金積立金 16億981万7千円	――

エコギャラリー新宿 1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
▼5日(月)～13日(火)…新春、複製名画とエコ・カレンダー展

●環境学習情報センター
▼5日(月)～13日(火)…みどりのカーテンとエコ・スポット展
※その他の期間は常設展示

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

催し

中央図書館映画会

●水曜上映会
【日時】1月14日(水)午後2時から
【上映作品】「銃・病原菌・鉄～第1話・文明の始まり」（53分）

●映画の夕べ
【日時】1月16日(金)午後6時から
【上映作品】「石井のおとうさんありがとう」（監督／山田火砂子、出演／松平健・永作博美、111分）

●子ども映画会
【日時】1月17日(土)午後2時から
【対象】中学生以下の方（同伴者も可）
【上映作品】「からすのパンやさん」「雪渡り」
……〈以下共通〉……
【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。各回先着100名。

日本文化を楽しむ

【日時】1月18日(日)午後2時～4時
【内容】▼①お茶を楽しむ「初釜」（宗遍流「しおんの会」）、▼②お正月遊び（百人一首・双六・カルタ・福笑いほか）、▼③獅子舞（太囲野会）
【費用】①は100円（お茶代）、②③は無料
【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター（大久保2―12―7）☎（3209）3961へ。各先着30名。

募集

消費生活相談員

【対象】国籍を問わず、消費生活専門相談員の資格と、消費生活アドバイザーまたは消費生活コンサルタントの資格をお持ちの63歳までの方、1名
【勤務期間】21年4月1日～22年3月31日（勤務成績が良好な場合は更新あり）
【勤務日時】月17日（土・日曜日、祝日等を除く）、午前8時45分～午後5時15分のうち7時間
【勤務内容】消費生活相談・出張相談・出前講座ほか
【報酬等】月額27万5千円程度、交通費は実費支給（限度額あり）。有給休暇あり。厚生年金・社会保険に加入
【選考】1次…書類審査・作文、2次…1次合格者に面接（1月31日(土)）
【勤務場所・申込み】履歴書（写真をはる）、資格を証明する書類の写し、「行政における消費生活相談員の役割」をテーマとした作文（800～千200字程度）を、1月5日(月)～15日(木)に新宿消費生活センター（〒169・0075高田馬場4―10―2）☎（3365）6100へ郵送（必着）またはお持ちください。募集要領は同センターで配布するほか、新宿区ホームページの消費生活センターのページからもご覧いただけます。応募書類は返却しません。

保育園非常勤職員・パート（登録制）

①一般保育補助員（非常勤職員）
【勤務日時】月～土曜日のうち週5日、1日2時間（午後4時～6時30分の間）
【報酬】月額4万7千300円

②産休代替等保育パート
【勤務日時】月～土曜日のうち週5日、1日5時間（午前9時～午後4時の間）
【賃金】保育士の資格をお持ちの方…日額5千250円、お持ちでない方…4千650円

③調理パート
【勤務日時】月～土曜日のうち週5日、1日2時間（午前8時～午後5時30分の間）
【賃金】日額千800円
……〈以下共通〉……
【対象】国籍を問わず、①は64歳までの方
【勤務内容】①②は保育補助、③は調理補助
【交通費】実費支給（②③は日額500円を限度）
【申込み】電話で保育課保育係（本庁舎2階）☎（5273）4525へ。後日、保育園から連絡のあった方は、履歴書をお持ちの上、面接を受けてください。

新宿文化・国際交流財団 非常勤職員

【対象】国籍を問わず、18歳以上（21年4月1日現在）で、ワード・エクセルなどのパソコン操作ができる方、若干名
【勤務期間等】21年4月1日～22年3月31日（勤務評定により延長・更新あり）。週平均5日、計30時間の交代制勤務（夜間の勤務もあり）
【勤務内容】新宿文化センターの利用申し込み受け付け等の施設管理業務、文化事業の業務補助
【報酬等】月額18万2千円程度。交通費は月額5万5千円を限度に実費支給。有給休暇あり。社会保険に加入
【選考】1次…作文、2次…1次合格者に面接
【申込み】所定の申込書と「わたしが考える新宿文化センターの役割」をテーマとした作文（400字詰め横書き原稿用紙に千200～千500字程度）を、1月20日(火)までに本人が直接同財団（新宿6―14―1）☎（3350）1141へお持ちください（午前9時～午後7時。12月29日(月)～1月3日(土)と1月13日(火)は休館）。募集案内・申込書は、同財団・文化観光国際課（本庁舎1階）・特別出張所・区立図書館・新宿コズミックセンター・新宿歴史博物館で配布。財団ホームページ（HPhttp://www.shinjukubunka.or.jp）からも取り出せます。

◆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