

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

就労等についての悩みごと 一人で悩まず相談を

新宿消費生活センター ☎(3365) 6371

①グループワーク 「コミュニケーション」に不安があり社会参加が難しい「職場での人間関係がうまくいかない」などの悩みや不安を抱えている方、同じような悩みのある方と集まって話をしてみませんか。区が委託する専門のカウンセラ

②個別相談 【日時】火曜日、午後1時30分～4時30分 【対象】区内在住で就労等への悩みや不安をお持ちのおおむね30歳代までの方と家族・関係者の方(以下共通) 【費用】無料

障害がある方の日常生活、福祉サービスの利用状況、意見・要望などを伺い、今後の区の施策を変えたい方を含む。①身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている。②障害福祉サービス・地域生活支援事業を利用している(区の障害福祉サービス受給者証をお持ちの方)。③自立支援医療の給付を受けている

◆◆◆障害者生活実態調査にご協力を ◆◆◆記入の説明と記入のお手伝い ●ご希望の方は、調査票をお持ちください。手話通訳者もお手伝いします 【日時・会場】11月7日(水)午後1時～7時：区立障害者福祉センター(戸山1-22-1) 10日(土)午前10時～午後2時：区役所第1分庁舎1階 いずれも駐車場はありません 【問合せ】身体障害・知的障害の方：障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441、精神障害の方：予防課保健福祉係(第2分庁舎3階) ☎(5273)4066・☎(5273)3820

ファミリー・サポート・センター会員登録

保育施設への送迎や短時間の預かりなど、子育ての援助を受けた方(利用会員)と援助したい方(提供会員)の会員の相互援助活動です。登録が必要です。①利用会員登録を希望する方 説明会に参加してください。②提供会員登録を希望する方 登録前に、センター事務局が実施する講習会(全8回)と説明会に参加していただきます。1回の講習で受講できなかった科目は、次の講習会で受講できます。

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室



高齢者いこいの家清風園で

最近つまずきやすくなった、足がもつれやすいなど感じることはありませんか。転倒に対する不安は、外出を控えがちになるなどの生活の変化を招きます。また、転倒によるけがや骨折は、寝たきりの生活のきっかけになることが多いです。早い時期からの予防が大切です。この教室では、バランスをとる力や足・全身の筋力を向上させて、ころばない体づくりを目指します。週1回、3か月間の教室に参加した方は、腹部・背筋の力がアップして安定した歩行ができるようになり、「歩く姿勢」が変わってきます。運動指導の専門家や看護師が教室を運営しますので、安心して参加できます。

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

●子ども家庭支援センター(中落合2-7-24)：11月15日(水) 25日(火)・20年1月15日(火)、いずれも午前10時30分～12時 ●北新宿第一児童館(北新宿2-3-7)：11月16日(金)午前10時30分～12時 ●戸山児童館(戸山2-27-2)：12月8日(土)午前10時30分～12時 ●地域子育て支援センター二葉(南元町4)：20年1月29日(火)午後2時～3時30分 ●対象】区内在住・在勤で、子育ての援助を必要とする生後43日以上の子どもがいる方、各回10名程度

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

◆◆◆「介護予防教室」に参加しませんか! ◆◆◆ 4回 ころばぬ体づくり 体操教室

Biz新宿 パソコン教室

この事業は民間と区(商工観光課)との協働事業です。 【日時・講座名・受講料等】右表のとおり(年末年始は休講あり)。受講料にはテキスト代を含みます。難易度は★(入門)、★★(初級)です。ワード基礎・エクセル基礎は終了後、希望する方は検定を受けることができます(ほかに受験料が必要)。5回以上の講座は、受講日を振り替えることができます。 【対象】区内在住・在勤の方、各クラス12名(定員に満たない場合、在住・在勤以外の方も受け付けます) 【会場・申込み】電話かファックス(講座名と日時、住所・氏名・電話番号・ファックス番号を記入)で、月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後6時にBiz新宿パソコン教室(西新宿6-8-2、B1Z新宿3階) ☎(3344) 3255・☎(3344) 3715(第2月曜日休館)へ。先着順。詳しくは、同教室ホームページ(☎http://www.biz-pc.com)でもご案内しています。

区分	講座名	回数	日時	受講料	難易度
基本	パソコンはじめの1歩	2	11月5日(月)・6日(火)午後1時～2時30分	5,000円	★
	パソコンスタートコース(「はじめの1歩」を受講する方は割引あり)	10	11月12日～2月4日の月曜日、午後3時～4時30分 11月15日～1月31日の木曜日、午後1時～2時30分	29,000円	★
	パソコンステップアップ(入門程度はできる方、日ごろ使っている方)	5	11月30日～11月11日の金曜日、午前10時30分～12時	15,000円	★★
年賀状	完壁!年賀状作成(下記「年賀状作成」A+B+C+D)	—	—	16,000円	★★★
	年賀状作成A(名簿作成からあて名まで)	2	11月13日(火)・14日(水)午後1時～2時30分	5,000円	★
	年賀状作成B(イラスト入り文面作成)	2	11月20日(火)・21日(水)午後1時～2時30分	5,000円	★
	年賀状作成C(デジカメ写真入り文面)	1	11月29日(水)午後1時～4時	5,000円	★★
	年賀状作成D(すてきなオリジナルデザインで)	2	11月27日(火)・28日(水)午後1時～2時30分 12月3日(月)午後1時～4時	5,000円	★★
就職活動	基本を学ぶ(ヤングエイジのためのパソコン技術・基本ワード+エクセル+ネット+メール)	6	11月12日～12月17日の月曜日、午後6時30分～9時	20,000円	★
	基本を学ぶ(ミドルエイジのためのパソコン技術・基本ワード+エクセル+ネット+メール)	10	11月6日～1月22日の火曜日、午後3時～4時30分	20,000円	★
	ワード基礎(書式・罫線・図形)	10	11月9日～2月1日の金曜日、午後1時～2時30分	29,000円	★
	エクセル基礎(計算式・関数・グラフ・一覧表)	10	11月9日～2月1日の金曜日、午後3時～4時30分	29,000円	★
	デジカメの操作・撮影・写真の印刷・編集・修正	6	11月15日～12月20日の木曜日、午前10時30分～12時	19,575円	★
活用	超実践ワード(名刺・カード・はがき・あて名シール)	5	11月7日～12月5日の水曜日、午前10時30分～12時	15,000円	★★
	超実践エクセル(名簿・スケジュール表・出納帳・集計表)	5	11月8日～12月6日の木曜日、午前10時30分～12時	15,000円	★★
	エクセルで作る申告書(医療費控除など)	2	12月5日(火)・12日(水)午後3時～4時30分	5,000円	★
	ホームページ作成(趣味から仕事等基本から運用まで)	3	11月12日～26日の月曜日、午後1時～4時	12,000円	★★
	初心者でもOK パソコンで音楽! 楽譜入力から曲の再生に挑戦	3	11月12日～26日の月曜日、午前10時～12時 11月14日～28日の水曜日、午後3時～5時	10,500円	★
土曜	パワーポイント(仕事で使えるひと通り)	1	11月3日(土)午前10時～午後5時	9,000円	★
	アクセス入門(基本から運用まで)	2	12月8日(土)・15日(土)午前10時～午後5時	22,000円	★★
	ワード基礎(書式・罫線・表ほか)	2	11月10日(日)・17日(日)午前10時～午後5時	23,000円	★
	エクセル基礎(表・計算・関数・グラフ)	2	12月1日(日)・8日(日)午前10時～午後5時	23,000円	★
	ホームページ作成1日早わかり	1	12月15日(土)午前10時～午後5時	9,000円	★

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は☎(3209) 1111、新宿区ホームページは☎http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/です。

福祉

エコギャラリー新宿
区民ギャラリー・環境学習情報センター

▶11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
10月30日(火)～11月4日(日)…第9回金曜絵の会作品展、6日(火)～8日(木)…第5回水彩スケッチ展 東郷俊一郎・イタリアフィレンツェあるき「ボンジョルノふたりでフィレンツェ」出版記念、9日(金)～11日(日)…第16回映月松風流新宿地区いけばな展、9日(金)～11日(日)…ヒカヒカモップの会「第3回激流ドボンチョ☆秋展」、13日(火)～18日(日)…新宿区環境絵画・環境日記展2007
●環境学習情報センター
3日(木)・4日(金)…日本書道教育学会通信教育部書友クラブ「第24回東京東支部展」、13日(火)～18日(日)…新宿区環境絵画・環境日記展2007(このほかの期間は常設展示)
【会場・問合せ】エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348) 6277へ。

◆施設の休館
耐震補強工事のため休館します。
【期間】11月19日(月)～20年3月31日(月)
区民ギャラリーは休館します。環境学習情報センターは仮設の旧四谷第三小学校(本塩町2)で事業を実施します。施設の貸し出しはしません。 ☎(3348) 6277・☎(3344) 4434は変わりません。

●20年4月以降の施設利用申請
旧四谷第三小学校で受け付けます。
詳しくは、エコギャラリー新宿へお問い合わせください。新宿区ホームページの環境学習情報センターのページでもご案内しています。

扶養親族数	所得基準額(年額)
0人	2,572,000円
1人	3,052,000円
2人	3,432,000円

※扶養親族が1人増すごとに38万円を加算
※特定扶養親族・老人扶養親族を扶養しているときは、一定の額が加算できる場合があります。