くらし

歳末たすけあい運動にご協力を

12月1日㈯から、町会役員・民生委員の方等で構成する共同募金新宿地区協力会とともに社会福祉協議会が実施します。

募金はお見舞金品として在宅の重度心身障害者等の方に贈ります。また、地域の方が主体となって行っている福祉活動やサービスへの助成等を通じて、地域福祉活動の充実を図ります。

【受付期間】12月1日㈯～20年1月11日㈮（年末年始を除く）

【受付場所】区社会福祉協議会（高田馬場1―17―20）・福祉部管理課（本庁舎2階）・特別出張所

【問合せ】同協議会☎（5273）2941へ。

新宿エコライフまつり

●脱温暖化～落合に学ぶ環境に優しい暮らし方

【日時】12月9日㈰午前10時～午後4時

【会場】落合第一地域センター（下落合4―6―7）

【内容】講演会「ごみは減らして地球環境を守ろう（小田烈弘・エネルギー環境教育情報センター講師）」（午後1時～2時30分）、落合第一地域での環境活動紹介、ソーラーカーをつくろう、有機野菜販売、クイズ（景品あり）、エコクッキング（リユース食器を使用）など

【問合せ】環境保全課環境推進係（本庁舎7階）☎（5273）3763へ。マイバックをお持ちいただくなど、ごみを出さないようにご協力ください。

福祉

回復支援家事援助サービス

【対象】区内在住の65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の高齢者のみの世帯で、退院後1か月以内または骨折・疾病等で通院治療を開始して1か月以内で、一時的に家事援助が必要な方（介護保険の認定を受けている方を除く）

【利用期間】サービス開始日から3か月以内

【利用時間】午前9時～午後5時で希望する時間帯。利用できる時間数は、1・2・3時間を単位に週3回、合計6時間以内

【内容】調理・洗濯・掃除・買物・通院の付き添い

【費用】1時間200円（生活保護受給世帯の方は免除）

【申込み】印鑑と退院日または通院開始日が分かる病院の領収書等のコピーをお持ちの上、退院日または通院開始日から1か月以内に、高齢者サービス課高齢者相談係（本庁舎2階）☎（5273）4593または地域包括支援センターへ。代理申請もできます。

戦没者等の遺族の方へ

第8回特別弔慰金を受け付けています。戦没者等の死亡当時の遺族で、17年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、10年償還の記名国債（額面40万円）が支給されます。詳しくは、お問い合わせください。

【請求期間】20年3月31日㈪まで

【問合せ】福祉部管理課管理係（本庁舎2階）☎（5273）4228へ。

障害者福祉施設共同バザール・障害者作品展

【日時】12月6日㈭・7日㈮午前10時～午後8時（7日は午後5時まで）

【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー

【内容】区内の作業所等の製作品展示販売、作業実演、ミニステージ、障害・高齢擬似体験コーナー、障害者の方の作品展示（絵画・書画・写真ほか）

※12月27日㈭まで、ギャラリーオーガード「みるっく」（新宿大ガード下）でも作品を展示しています。

【参加団体】障害者福祉施設共同バザール…13施設・団体、障害者作品展…14施設・団体

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係（本庁舎2階）☎（5273）4516へ。

家族介護者教室

①講演「高齢者のアルコール問題」

【日時】12月12日㈬午後2時～3時30分

【会場】落合第二地域センター（中落合4―17―13）

【講師】齊藤章佳（新大塚榎本クリニック・精神保健福祉士）

②新感覚・のびのびストレッチ

【日時】12月14日㈮午後2時～3時30分

【会場】柏木地域センター（北新宿2―3―7）

【持ち物】バスタオル。動きやすい服装でおいでください。

……〈以下共通〉……

【対象】区内在住の高齢者の方と高齢者を介護している家族の方ほか、①は20名・②は25名

【費用】無料

【申込み】電話で①は上落合地域包括支援センター☎（5348）5566、②は淀橋地域包括支援センター☎（5338）9531へ。先着順。

こども・教育

こども環境教室

【日時】12月8日㈯午後2時～4時（1時30分から受け付け）

【対象】小学生の方、24名

【内容】温室のモデル実験から地球温暖化の仕組みを学習（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（4面参照）のとおり記入し、12月5日(必着)までに環境学習情報センター（〒160・0003本塩町2、旧四谷第三小学校2階（仮施設））☎（3348）6277・FAX（3344）4434へ。先着順。

人形劇

【日時】12月8日㈯午後3時から

【対象】中学生以下の方、90名（同伴者も可）

【上演作品】「さんまいのおふだ」「ふしぎな箱」

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、角筈地域センター（西新宿4―33―7）へ。先着順。

【問合せ】角筈図書館☎（5371）0010へ。

イキイキ家族・わくわく地域

(1)親子で野球を楽しもう

【日時・会場】①12月8日㈯…東戸山小学校（戸山2―34―2）、②15日㈯…西早稲田中学校（大久保3―1―1）、いずれも午後3時～5時（雨天時は体育館で実施）

【対象】区内在住・在学の小学生と男性の保護者の方、20組40名

【内容】元プロ選手の指導でキャッチボールやバッティングなど野球の基礎を体験（矢野和哉・元東京ヤクルトスワローズ投手）

【費用】1人50円（保険料）

【持ち物】野球用グローブ・バット（お持ちの方）、動きやすい服装

【協力】区立小学校PTA連合会

(2)子どもの心が見えなくなるとき～親の知らない子どもの世界

【日時・内容】①12月18日㈫…講習会「ケータイにふりまわされていませんか？」（下田太一・ITキッズセーフネットインストラクター）、②20年1月22日㈫…講演会「いのち・からだ・こころ～性のこと、わが子と話せますか？」（村瀬幸浩・「人間と性」教育研究協議会幹事）、いずれも午前10時～12時

※保育あり（定員12名）

【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）

【対象】小・中学生の保護者の方ほか、30名

【費用】無料（保育希望の方は、参加回数にかかわらず保険料・おやつ代として500円）

【協力】新宿区家庭教育グループ連絡会

……〈以下共通〉……

【申込み】はがきかファックスに参加者について記載例（4面参照）のほか、(1)は子どもの学校名・学年、参加希望日（①②の別）、野球用グローブ・バット持参の有無を、(2)は保育希望の方は子どもの氏名と年齢（月齢）を記入し、(1)は12月3日・(2)は6日（必着）までに新宿区地域家庭活動推進協議会事務局（〒160・8484歌舞伎町1―5―1、第1分庁舎4階、生涯学習振興課地域教育係内）☎・FAX（5273）3610へ。

応募者多数の場合は抽選。

※(1)は家庭教育講座に参加する機会の少ない男性保護者向けの企画です。男性保護者以外の方はご相談ください。

夏目漱石生誕140年記念

わらび座ミュージカル「坊っちゃん」入場券発売中

文豪が生きたまち「新宿」に、愛媛から「坊っちゃん」がやってきます。

【日時】12月22日㈯午後2時30分・6時開演（上演時間1時間40分）

【会場】四谷区民ホール（内藤町87）

【出演等】脚本・演出…ジェームス三木、出演…三重野葵（坊っちゃん）・若松ゆえ（マドンナ）ほか

【費用】3千500円（全指定席）

【申込み】電話で㈶新宿文化・国際交流財団☎（3350）1141（平日午前9時～午後5時）へ。

「夏目漱石」関連図書の展示と展示リストの配布

【期間】12月1日㈯～24日㈷

【会場】区立図書館（9館）

【内容】関連図書は今年度受け入れたものが中心。愛媛県立図書館の協力により、漱石ゆかりの松山の地域資料も併せて展示します。

※区立図書館所蔵の漱石作品と関連図書の一覧は、区立図書館ホームページの「夏目漱石のページ」でご覧いただけます。図書は、図書館ホームページからも貸し出し予約できます。

【問合せ】中央図書館☎（3364）1421へ。

事業系有料ごみ処理券をご利用の方へ

20年4月1日から廃棄物処理手数料を改定します。

【改定額】1kgに付き32円50銭（現行28円50銭）

▶事業系ごみ処理券

◎10ℓ券（1セット10枚）…610円（現行540円）

◎20ℓ券（1セット10枚）…1,220円（現行1,080円）

◎45ℓ券（1セット10枚）…2,740円（現行2,430円）

◎70ℓ券（1セット5枚）…2,135円（現行1,890円）

※新しい券は、20年3月21日から各取扱店で販売予定です。旧ごみ処理券は20年4月中は使用できます。

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

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います。

【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5回「トータルリフレッシュ教室」

飲み物を飲むとむせたり、口の渇きが気になることはありませんか？高齢になると、足腰の衰え以外にもさまざまな不調を感じることが多くなります。老化のサインは、「口腔（くう）の働き」「栄養の状態」「運動機能」に出てくるといわれています。

この教室では、筋力を高める運動や、柔軟性を取り戻しながら口のまわりの動きをよくする体操などを行い、介護予防のポイントを効率よく学びながら、気になるところを改善します。運動指導の専門家や看護師が運営しますので、安心してご参加ください。

【対象】区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護認定で「要支援」「要介護」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、お問い合わせください。教室に参加するためには、健康チェック等の手続きが必要です。

①階段を昇るときに、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、何かにつかまることがある、③15分歩くときは、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

教室での栄養講座（北新宿第二ことぶき館で）