ふらっと新宿 実習生（就労訓練生）募集

イメージキャラクターのふらっとくん

就職を目指す方の実習を受け入れています。障害のある方、若年非就業者の方には「初めての就職への第一歩」として、出産や介護、中途障害などで退職した方には「仕事復帰への第一歩」としてご活用いただけます。店舗のスタッフや地域の方と触れ合いながら、少しずつ「働く場」や「働くこと」に慣れていけるよう支援します。

【対象】区内在住で障害のある方・若年非就業者・女性ほか

【実習日時】原則として4月～6月（延長可）の午前10時～午後6時の間で、日数・時間は個別に相談

【実習場所】ベジタブルカフェふらっと（新宿スポーツセンター店、大久保3―5―1）、ここ・からカフェ（東戸山店、新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）ほか

【実習内容】飲食店でのレジ・接客、配膳・下膳、食器洗い、店内清掃、調理補助ほか

【申込み】電話で**区勤労者・仕事支援センターコミュニティ事業課**☎（5273）3852・FAX（3208）3100へ。

ぱる新宿 お手伝いします 中小企業・商店の福利厚生

ぱる新宿（区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課）は、区内に事業所のある中小企業や商店にお勤めの方・事業主の福利厚生の充実をお手伝いしています。現在、約千350事業所、7千100名が会員になっています。

●入会できる方

▼区内に事業所がある従業員300名以下の中小企業（会社・工場・商店（個人商店を含む）など）の従業員と事業主

▼区内在住で区外の中小企業に勤務する方で、勤務地に「ぱる新宿」と同種の団体が無い方

●主な事業

▼日帰りバス旅行（サクランボ狩りなど）

▼都内近郊遊園地・温泉施設等の利用補助（としまえん、西武園ゆうえんちのフリーパス券を500円～千円で購入など）

▼スポーツ観戦券の割引あっせん（プロ野球・サッカーJリーグ・大相撲等が約2～3割引き）

▼宿泊施設や国内・海外旅行ツアーの割引あっせん、宿泊補助（会員は1人1泊2千円、家族は1人1泊千円補助）

▼健康診断・人間ドックの割引や利用補助（会員の4割2千円～5千円補助）

▼結婚・出産等の祝い金、入院等の見舞金、弔慰金等の給付（5千円～10万円）

【会費】入会金…1名200円、月会費…1名500円。事業主が負担した入会金・月会費は、税法上、損金または必要経費として処理できます。

【問合せ】**ぱる新宿**（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）☎（3208）2311・FAX（3208）3100へ。

高額介護合算療養費等支給申請書をお送りしています

平成23年7月31日現在、国民健康保険から後期高齢者医療制度に加入し、高額医療・高額介護合算療養費の支給に該当すると思われる方に、2月に申請書をお送りしています。

これは、医療保険・介護保険の両方を利用する世帯の負担が重くならないよう、8月～翌年7月に掛かった医療保険と介護保険の自己負担額の合計が高額になった場合に、限度額（**下表**を超えた金額が払い戻される制度です。

今回お送りする申請書の対象期間は、22年8月～23年7月の12か月分です。自己負担額は、すでに払い戻されている高額療養費・高額介護（予防）サービス費を除いた金額が対象です。

●該当する場合でも「22年8月～23年7月に新宿区に転入した方」「ほかの健康保険から国民健康保険・後期高齢者医療制度に変わった方」「亡くなった方」には申請書をお送りしていない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

●23年7月31日現在、国民健康保険、後期高齢者医療制度以外の保険（会社などの健康保険）に加入していた方は、各医療保険へお問い合わせください。払い戻しの申請に必要な介護保険の自己負担額証明書は、介護保険課給付係（本庁舎2階）☎（5273）4176で発行します。

【申請・問合せ】▼国民健康保険…**医療保険年金課国保給付係**☎（5273）4149、▼後期高齢者医療制度…**高齢者医療担当課高齢者医療係**☎（5273）4562（いずれも本庁舎4階）へ。

＜自己負担の限度額＞

所得の区分 ＼ 加入している保険		後期高齢者医療制度と介護保険	国民健康保険と介護保険（70歳～74歳の方がいる世帯）	国民健康保険と介護保険（70歳未満の方がいる世帯）
現役並み所得の方		67万円	67万円	126万円
一般の方		56万円	56万円	67万円
住民税非課税の方	区分Ⅱ	31万円	31万円	34万円
	区分Ⅰ	19万円	19万円	

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。

くらし

リサイクル講座

●古いYシャツからエプロン

【日時】3月7日㈬午後1時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【費用】200円（材料費）

【持ち物】不用なYシャツほか

【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（4面参照）のとおり記入し、2月25日（必着）までに**西早稲田リサイクル活動センター**（〒169・0051西早稲田3―19―5）☎（5272）5374（月曜日休館）へ。応募者多数の場合は抽選。

消費者講座

放射能の身体に対する影響

●新宿消費生活センター委託事業

【日時】3月9日㈮午後1時30分～3時30分

【会場】新宿消費生活センター分館（高田馬場1―32―10）

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【内容】内部被ばくによる人間の身体とDNAへの影響ほか（山田千絵・高木学校）

【主催・申込み】往復はがきかファックス（記載例（4面参照）のほかファックス番号（ファックスで応募の方）を記入）で、2月27日（必着）までに新宿区消費者団体連絡会（〒169・0075高田馬場1―32―10、新宿消費生活センター分館内）FAX（3205）1007へ。応募者多数の場合は抽選。

【問合せ】**新宿消費生活センター**（第2分庁舎分館2階）☎（5273）3834へ。

福祉

家族介護者教室・交流会

認知症の方や終末期医療患者の心と体のケアとして、首～肩のマッサージやハンドケア等を行う自然療法「セラピューティック・ケア」を体験します。

【日時】3月10日㈯午後1時～3時30分

【会場】若松地域センター（若松町12―6）

【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験があり交流会の活動に意欲のある方、30名

【講師】長野洋子（日本セラピューティック・ケア協会関東ステーション代表）

【申込み】電話で**若松町高齢者総合相談センター**☎（5292）0710へ。先着順。

認知症サポーター養成講座

【日時】3月14日㈬午後2時～4時

【会場】区役所第1分庁舎7階人材育成センター

【対象】区内在住・在勤・在学の方、60名

【内容】認知症という病気の正しい理解と対応法ほか

【申込み】電話で**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。

こども・教育

ホームスタート活動報告会

●協働事業提案制度実施事業

ホームスタートは、区内在住で未就学児がいる家庭を研修を受けたボランティアが無料で訪問する「家庭訪問型子育て支援」です。週に1回2時間程度、2～3か月間訪問し、お話を伺ったり育児や家事を一緒に行います。23年度の活動を報告します。

【日時】3月2日㈮午前10時～12時

【会場】子ども総合センター（新宿7―3―29）

【申込み】電話で**地域子育て支援センター二葉**☎（5363）2170へ。先着50名。託児あり。

子どもショートステイ協力家庭を募集

子どもショートステイは、保護者の方が急用などで一時的に子どもを養育できない場合に、二葉乳児院（南元町4）か地域の協力家庭でお子さんを1週間までお預かりする制度です。

区内在住で保育士・教員・看護師等の資格をお持ちか区社会福祉協議会のファミリー・サポート提供会員に登録していて一定の要件を満たす方は、協力家庭として登録ができます。地域で子育て支援活動をしたいとお考えの方は、登録研修（左記）にご参加ください。

●協力家庭登録研修

【日時】3月8日㈭午前10時～午後3時30分

【内容】区の子どもの問題の状況と支援策ほか

【会場・申込み】電話で**地域子育て支援センター二葉**（南元町4）☎（5363）2170へ。

えいがのじかん

【日時】2月26日㈰午後2時～2時30分

【対象】中学生以下の方、100名（同伴者も可）

【上映作品】「ちいさなきいろいかさ」「14ひきのぴくにっく」

【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。

工作会

【日時】3月17日㈯午後3時～4時

【対象】小学生、10名

【内容】回転のぞき絵（ゾートロープ）作り

【会場・申込み】事前に電話または直接、**西落合図書館**（西落合4―13―17）☎（3954）4373へ。先着順。

催し・講座

とつかオン・ステージ

●戸塚地域センター利用者団体発表会

【日時】2月26日㈰午後1時～4時30分

【内容】音楽・ダンス・演芸ほか

※2月19日㈰～3月4日㈰には作品展示会（書道・水墨画・手づくり作品ほか）を開催します。

【会場・問合せ】**同センター**（高田馬場2―18―1）☎（3209）8001へ。

戸山図書館の講座

①朗読で味わう文学

【日時】3月3日㈯午後2時～4時

【演目】藤沢周平「夜の雪～日暮れ竹河岸」、小川洋子「果汁～寡黙な死骸みだらな弔い」ほか（朗読・こうばこの会）

②講演会「麻酔薬、世に広めん」

【日時】3月17日㈯午後2時～4時

【内容】日本初の全身麻酔薬をつくり、世界で初めて乳がん摘出手術に成功した華岡青洲の生涯（池田章・医聖華岡青洲顕彰会顧問）

【協力】和歌山県観光連盟

……（以上共通）……

【会場】戸山生涯学習館（戸山2―11―101）

【申込み】事前に電話または直接、**戸山図書館**（戸山2―11―101）☎（3207）1191へ。①は40名。②は100名。先着順。

鶴巻図書館寄席

●桂扇生独演会

【日時】3月11日㈰午後2時～3時30分

【会場】鶴巻小学校（早稲田鶴巻町140）

【申込み】2月18日㈯から電話または直接、**鶴巻図書館**（早稲田鶴巻町521）☎（3208）2431へ。先着50名。

市民とNPOの交流サロン

【日時】2月27日㈪午後7時～9時

【会場】高齢者福祉施設・神楽坂（矢来町104）

【内容】ウオーキングの普及振興を行うNPO法人新宿区ウオーキング協会の活動を紹介

【費用】千円（資料代ほか）

【申込み】電話かファックス（記載例（4面参照）のとおり記入）で**同協議会**へ。先着20名。

神楽坂「坂上サロン」

高齢者福祉施設・神楽坂（矢来町104）に、近隣にお住まいの高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを開設しています。

【開設日時】毎週火曜日午前10時30分～午後1時30分（3月20日㈫は休み）

●坂上サロンのイベント

【日時・内容】▼①健康麻雀体験…2月28日㈫、3月6日㈫、27日㈫、▼②音楽療法で脳と心の健康づくり…3月6日㈫、27日㈫、▼③パソコン道場…6日㈫、27日㈫、▼④神楽坂まち歩き…13日㈫、いずれも午前11時から1時間程度

【費用】各500円

【後援】新宿区

【申込み】電話かファックス（記載例（4面参照）のとおり記入）で**同協議会**へ。①③は各日5名、②は各日20名、④は10名。いずれも先着順。

新宿NPOネットワーク協議会から

【問合せ】**同協議会・山下**（NPO法人枠なまちづくり倶楽部内）☎（5206）6527（月～金曜日（祝日を除く）午前11時～午後6時）FAX（5206）6528へ。

応援しています ワーク・ライフ・バランス推進優良企業

区では、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）に取り組む区内の事業所を、申請に基づき認定しています。希望する事業所には、1社に付き5回までコンサルタントを無料で派遣し、支援しています。

2月18日㈯午後1時30分から四谷区民ホール（内藤町87）で開催する「男女共同参画フォーラム」で、優れた取り組みを行っている2社を表彰します。

▼ワーク・ライフ・バランス推進優良企業…㈱JR東日本リテールネット（西新宿2―3―1、新宿モノリス29階）

【主な事業】小売業・卸売業・製造加工業

▼ワーク・ライフ・「ベスト」バランス賞…クラスメソッド㈱（下宮比町2―26、KDX飯田橋ビル7階）

【主な事業】ソフトウエア開発の設計コンサルティング

男性の育児・介護を支援する企業を応援しています

男性の育児・介護休業等の取得を推進している区内の中小企業を、区が「新宿区男性の育児・介護サポート企業」として認定・登録し、男性従業員が育児・介護休業等を取得後、要件を満たす場合には奨励金（上限30万円）を支給しています。

登録には、育児・介護休業の制度を就業規則等で規定していることなどが必要です。

【問合せ】**男女共同参画課**☎（3341）0801へ。

セミナー　企業に求められるメンタルヘルス対策

【日時・内容】▼2月22日㈬午後2時～4時…うつとメンタルヘルス（井上悟／都立中部総合精神保健福祉センター副所長・医師）、▼23日㈭午後2時～5時…実務対応のポイント（横山美弥子／産業カウンセラー）

【対象】区内の事業者・区内在住の方、各日50名程度

【会場・申込み】電話かファックス（記載例（4面参照）のとおり記入）で、**男女共同参画推進センター**（ウィズ新宿、荒木町16）☎（3341）0801（日曜日を除く）・FAX（3341）0740へ。先着順。

元気館　4月～6月の健康増進プログラム

〒169-0052戸山3―18―1☎(3202)6291（第2月曜日休館）

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】▶①3か月プログラム（15歳以上の方対象）…**下表1**、▶②3か月プログラム（就学前の子どもと母親対象）…**下表2**、▶③25年3月までの登録制プログラム（子ども対象）…**下表3**のとおり

※回数はコースにより異なります。

※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。

【費用】400円×プログラム開催回数（③は3か月分をまとめて支払い）

【申込み】▶来館の場合…1コースに付きはがきを1枚お持ちください。▶郵送の場合…往復はがき（1コースに付き1枚）に記載例（4面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・コース（曜日・時間）、就学前の子どもが参加するプログラムは保護者氏名、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、2月29日（必着）までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込めます。②③の★印のプログラムは重複申し込みできません。

※前回「1月～3月」の抽選で連続3回落選となり、今回優先的に参加できる方も申し込みが必要です。はがき表面の右上に、「優先」と朱書きしてください（キャンセル待ちから繰り上がった方と区外にお住まいの方を除く）。

【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して3月2日㈮午後0時30分から元気館で抽選（観覧可）。結果は3月10日㈯ころ、はがきでお知らせします。定員に満たないコースは、3月2日㈮午後2時から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。

表1　コース型（4月～6月）プログラム【15歳以上の方対象】

プログラム	コース（曜日・時間）
ウオーキング	水曜日9:30～10:30
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50
ヨーガ	日曜日13:30～14:30
シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
アロマリラックス	火曜日18:35～19:35
ベーシックバレエ	土曜日17:50～18:50
クラシックバレエ	水曜日19:40～20:40 金曜日18:45～19:45 日曜日14:45～15:45
フラダンス	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10
健康体操	月曜日9:30～10:20 火曜日9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日9:30～10:20 金曜日10:50～11:40
ゆる体操	日曜日16:00～17:00
骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20 土曜日19:00～20:00
自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
姿勢バランス	火曜日19:45～20:45
バランスボール	木曜日13:55～14:55
バランス体操	木曜日12:45～13:45

表2　コース型（4月～6月）プログラム【就学前の子どもと母親対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
親子体操★（1歳6か月～2歳の子どもと母親）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
幼児体操★（3歳～未就学児）	3歳～4歳児 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15 4歳6か月～5歳児 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
リトルクラシックバレエ（5歳～未就学児）	土曜日9:10～10:10
産後体操★（産後1か月～11か月の母親）	プロポーションケア 火曜日13:40～14:40 ヨガストレッチ 木曜日11:35～12:35
ベビーマッサージ★（1か月～12か月の子どもと母親）	1か月～7か月児 火曜日12:45～13:30 6か月～12か月児 木曜日10:40～11:25
よちよち体操（1歳～1歳9か月の子どもと母親）	火曜日11:50～12:35

表3　コース型（年間登録制）プログラム【子ども対象】

プログラム・対象	コース（曜日・時間）
チアダンス・ジュニアクラス（年中～小学生）	月曜日17:50～18:50
小学生体操★（小学1～3年生）	火曜日16:55～17:55 土曜日12:25～13:25
キッズ空手（25年4月に小学校に入学する方）	水曜日16:20～17:20
ジュニア空手（小学生）	水曜日17:25～18:20

◆フリー型プログラム（予約不要・15歳以上の方対象）

●プログラム・時間

▶リズム＆ストレッチ…月曜日午前10時40分～11時30分

▶全身ストレッチ…月曜日午後0時40分～1時20分・土曜日午後2時30分～3時10分

▶ストレッチ…月曜日午後3時20分～3時40分・木曜日午後4時～4時20分・木曜日午後6時10分～6時25分・金曜日午後6時10分～6時25分・土曜日午後5時20分～5時40分・日曜日午後1時～1時20分

▶やさしいヨーガ…金曜日午後1時30分～2時

▶パワーヨーガ…月曜日午後7時～7時50分

▶ボクシングシェイプ①…月曜日午後8時～8時50分

▶ボクシングシェイプ②…日曜日午前9時30分～10時30分

▶すっきりシェイプ…日曜日午前10時40分～11時40分

▶ダンベル体操＆全身シェイプ…月曜日午後2時30分～3時10分

▶全身シェイプ…木曜日午後3時5分～3時20分・木曜日午後5時40分～6時5分・金曜日午後5時40分～6時5分

▶お腹シェイプ…木曜日午後3時30分～3時50分

▶ウオーキングエアロ…土曜日午後1時35分～2時20分

▶脂肪燃焼エアロ…月曜日午後1時30分～2時20分

▶筋力アップ…土曜日午後4時30分～5時10分

▶ボディメイク…月曜日午前11時40分～午後0時30分

◆トレーニング室（どなたでも利用できます）

【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日…午前9時～午後5時45分

【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ウオーキングマシン・乗馬運動ほかを指導員が指導

＜フリー型・トレーニング室共通＞

【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円

※「パワーヨーガ」と「ボクシングシェイプ①」に同日に参加する場合は800円

落合中央公園野球場の休場

変電設備改修工事のため、平日は引き続き休場します。

【休場日】3月7日㈬まで（土・日曜日は開場）

【問合せ】**生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係**（本庁舎1階）☎（5273）4127・**新宿未来創造財団**☎（3232）7701へ。