

「燃え広がらない・燃えない」防災まちづくり 西新宿五丁目が 不燃化特区に指定されました

西新宿五丁目全域が、4月1日に東京都の不燃化特区に指定されました。指定された地域では、今後地域の皆さんの意見も伺いながら防災まちづくりを進めていきます。

【問合せ】地域整備課 本庁舎7階 ☎(5227)33842 ☎(3209)92278。

●不燃化特区とは
不燃化特区(不燃化推進特定整備地区)は、東京都が進める、木密地域不燃化10年プロジェクトの一環で、特に改善が必要な木造住宅の密集地域を指定して不燃化を推進し、「燃え広がらない・燃えないまち」にすることを目的としています。

●固定資産税・都市計画税の減免
不燃化特区内では、固定資産税・都市計画税の減免制度があります。

※指定地域内で建て替えや除却(取り壊し)をお考えの方は、ご相談ください。

▼不燃化のために建て替えられた住宅：10割減免を5年間
▼防災上危険な老朽住宅を除却(取り壊し)した更地：8割減免を5年間
※減免について詳しくは、東京都主税局のホームページ(<http://www.tax.metro.tokyo.jp/>)でもご案内しています。

はがき・ファックスの記載例

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)

講座・催し等の申し込み

※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。



環境経営講座 今さら聞けない 中小企業の省エネのポイント

●区内事業者向け

【日時】6月2日(月)午後2時～5時

【内容】省エネの有効な対策を自己チェック、▼グループディスプレイカッションで共有した課題に講師がアドバイス(浅井豊司・フルハン環境総合研究所所長)

【会場】申込みがきかファックス4面記載例のとおり記入で、5月26日(必着)までに環境学習情報センター(〒160・0023 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277 ☎(3344)4434へ。先着30名。

衣類の回収

家庭で不用になった衣類を回収します(子ども服も可)。当日会場へお持ちください。

※靴かばんは回収しません。虫食い、カビ等劣化しているものは引き取りできません。

【日時】6月5日(水)午前10時～午後5時

【協力】日本リ・ファッション協会

【会場】問合せ▶環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277へ。

浴衣のリメイク講座

【日時】6月17日(火)・24日(水)午後1時～4時(全2日)

【対象】区内在住・在勤・在学で2日とも参加できる方、10名

【内容】ミシンを使って浴衣からエプロンドレスを製作(田端泰子/日本リ・ファッション協会会員)

【費用】千円(資料代)

【持ち物】浴衣(ほどこいてアイロンをかける)、裁縫道具はか。浴衣をお持ちでない方には用意します。別途千500円～2千円。

認知症を理解し たすけあいの輪を広げましょう

認知症になっても本人や家族が安心して暮らせるよう、地域で支え合うしくみづくりを進めています。

●専門医による相談や講座などを活用ください。

認知症・もの忘れ相談

【日時】5月27日(火)午後2時30分～4時30分

【会場】落合保健センター(下落合4-16-17)

【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配な方、4名

【相談医】東京医科大学病院高



発達障害の理解と対応 セミナー・専門相談

●セミナー

【成人期の発達障害の特徴】

【日時】5月24日(土)午後1時～4時

【対象】発達障害者とそのご家族

認知症介護者相談

【日時】6月2日(月)午後2時～4時

【会場】区役所第1分庁舎2階 区民相談室

【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

【相談医】西新宿コンシエリアクリニック精神科医師

【会場】申込み/往復はがきかファックス(4面記載例のとおり記入)で、5月31日(必着)までに環境学習情報センター(〒160・00023 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277 ☎(3344)4434へ。応募者多数の場合は抽選。

リサイクル講座

①家庭から出る生ごみを減らす工夫

【日時】6月18日(水)午前10時30分～12時

②おもちゃドクターになってみませんか

【日時】6月19日(木)午後6時30分～8時30分

【内容】おもちゃの修理の仕方

……………(以下共通)……………

【対象】区内在住・在勤の方、①は10名、②は5名

【会場】申込み/往復はがきに4面記載例のほか希望講座(①②の別)を記入し、5月26日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169・90075 高田馬場4-10-12) ☎(5330)5374 (月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

消費者講座

●新宿消費生活センター委託講座

【話題】NISA 始める前に知っておきたいこと

【日時】6月29日(日)午前10時～12時

【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

【対象】区内在住・在勤の方、40名

【内容】1月からスタートした少額投資非課税制度NISA(ニイサ)の基礎知識(荻野敏行/NPO法人エイプロシス)

【申込み】往復はがきかファックス(4面記載例のほかファックス番号/ファックスで応募の方を記入)で、6月6日(必着)までに新宿未来創造財団学習スポーツ課(〒169・00072 大久保3-1-12、新宿コスミックセンター内) ☎(3232)5121 ☎(3209)18933へ。応募者多数の場合は抽選。



「あそび」の催し

「あそび」(子ども総合センター)発達支援コーナーはお子さんの発達への不安や障害について相談をお受けし、支援しています。

①保護者教室「就学に向けて」

【日時】5月20日(火)午前10時15分～12時

【対象】27年4月に就学を迎える方

認知症サポーター養成講座

●みんなでつなごう！認知症になっても安心して暮らせるまち

【日時】6月17日(火)午後6時30分～8時

【会場】区役所第1分庁舎6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理解と対応の仕方

【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。

●「あそび」の催し

【日時】6月17日(火)午後6時30分～8時

【会場】区役所第1分庁舎6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理解と対応の仕方

【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594へ。先着順。

不審に思ったら110番！ 区役所の職員をかたった 還付金詐欺の電話が増えています

●こんな手口にご注意を！
犯人は、区役所等の職員を装って「医療保険等の還付金があるので、今から伝える電話番号」に電話してください。「口座番号や暗証番号、生年月日を教えてください」と言い、コンビニや無人のATM(現金自動預払機)に行くよう指示します。

携帯電話で通話しながら犯人の言う通りにATMを操作すると、還付金を受け取るどころか、犯人の口座に送金されてしまいます。

不審な電話がかかってきた場合には、すぐに警察署へ通報してください。

【対象】発達障害に関心のある方、30名

●発達障害専門相談

【日時】5月24日(土)午後4時～5時

【対象】区内在住で発達に心配のある方、3名(相談は1人20分。医療相談はありません)

……………(以下共通)……………

【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-12)

【講師】相談員 栗田明子(不登校引きこもり訪問支援団体 訪問支援のチャンス)代表

【申込み】5月23日(金)までに、電話かファックスで若年者就労支援室「あんだんて」 ☎(3200)3329(水・日曜日を除く)午後1時～5時、または電話で新宿区勤労者・仕事支援センター ☎(3200)3311へ。先着順。



ランタイムコンサート

●パロックと映画音楽を楽しむ

【日時】5月26日(月)午後0時15分～1時15分(正午開場)

【プログラム】エルガー「愛の挨拶」、ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」ノドレーほか(出演/市川仁志・オドリ井利智子・チエロ、柴崎光子・ピアノ)

【会場】申込み/当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1) ☎(3350)1141へ。途中入退場自由。4歳から入場できます。

いきいきウォーク新宿

●角管地域(初級者向け)

【日時】5月28日(水)午前9時10分～9時30分(角管地域センター(西新宿4-133-17)集合。正午に新宿中央公園(西新宿2-11)で解散(雨天実施)

【内容】歩き方教室と約4kmのウォーキング

【持ち物】飲料水、帽子、タオル、雨具。運動靴と動きやすい服装で手が自由になるようにしてください。

【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会

【申込み】当日直接、集合場所へ。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。

※約8kmを歩く健康ウォーキングが6月18日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団(レガス新宿) ☎(3232)5121へ。

西新宿シニア活動館の講座

①歯と口のケアから始める健康生活

【日時】5月30日(金)午後2時～3時30分

【内容】口腔ケアと義歯の話

②オリジナル「輪挿し」の制作と花のアレンジ

【日時】6月5日(水)午後2時～3時30分

【費用】80円(材料費)

③知っておこう！高齢者の健康福祉サービス

【日時】6月9日(月)午後2時～3時30分

表2 コース型(7月～9月)プログラム【就学前のお子さんと母親・保護者が対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
産後体操 (産後1か月半～11か月の母親)	火曜日13:40～14:40 ヨーガストレッチ 木曜日11:35～12:35	親子体操★ (1歳6か月～2歳の子どもと保護者)	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05
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	幼児体操★ (3歳～未就学児)	3歳～4歳6か月 火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15
よちよち体操 (1歳～1歳9か月の子どもと保護者)	火曜日11:50～12:35	4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30	5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
小学生チアダンス	月曜日16:50～17:50	空手初級(年長～小学生)	水曜日16:20～17:20
キッズダンス	月曜日18:00～19:00	リトルクラシックバレエ (5歳～未就学児)	土曜日 9:10～10:10

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
リズム&ストレッチ	月曜日10:40～11:30	ダンベル体操&全身シェイプ	月曜日14:30～15:30
ボディメイク	月曜日11:40～12:30	全身シェイプ	木曜日15:10～16:10 木曜日17:40～18:20
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10	ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
脂肪燃焼エアロ	月曜日13:30～14:20	筋力アップ	土曜日16:30～17:30
ピラティス	月曜日19:10～20:10	ステップ&シェイプ	日曜日 9:30～10:30
ストレッチ	日曜日13:00～13:20	スキリシェイプ	日曜日10:40～11:40
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00		

◆トレーニング室

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

【対象】15歳以上

【内容】エアロバイク(自転車)・筋力トレーニングマシン・ランニングマシン・乗馬運動等を指導

●フリー型プログラムとトレーニング室共通

予約は不要です。

【費用】400円。当日、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

表1 コース型(7月～9月)プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
アロマリラクセス	火曜日18:35～19:35	ヨーガ	日曜日13:30～14:30 水曜日19:40～20:40
ピラティス	火曜日19:45～20:45	ゆる体操	日曜日16:00～17:00
ウォーキング	水曜日 9:30～10:30	シェイプアップヨーガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20
バランス体操	木曜日12:45～13:45	健康体操	月曜日 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
バランスボール	木曜日13:55～14:55	クラシックバレエ	金曜日18:50～19:50 日曜日14:45～15:45
かんたんエアロ	金曜日14:10～15:10	自力整体法	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
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	フラダンス	日曜日11:50～12:50
ベースシックバレエ	土曜日17:50～18:50		
筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50		

元気館 7月～9月の 健康増進プログラム

〒169-0052 戸山3-18-1
☎(3202)6291

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表1～3のとおり

※回数コースによって異なります。

※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か月分をまとめて支払い)

【申込み】▶来館の場合…1コースにつきはがきを1枚お持ちください。

▶郵送の場合…往復はがき(1コースにつき1枚)に4面記載例のほか年齢・生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間)、就学前のお子さんが参加するプログラムは保護者氏名、表2の「産後体操」を希望する方は出産した日を記入し、5月31日(必着)までに元気館へ。

※1人2コースまで申し込みます(表2の★の「親子体操」「幼児体操」は重複申し込みできません)。

【日時】6月4日(水)午後0時10分～1時

【プログラム】「ものけ姫」「テネシーワルツ」「トルコ行進曲」(ひこうき雲)ほか(出演はモスリン・鼻笛演奏家)

【会場】申込み/当日直接、区民キヤラリ(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277へ。先着70名。

16ミニ演習映像機練習会・講習会

●操作講習修了証をお持ちの方の練習会

【日時】6月5日(木)午前10時～午後4時(練習は随時)

【対象】区内在住・在勤で16ミニ映像機操作講習修了証をお持ちの方

……………(以下共通)……………

【対象】区内在住で50歳以上の方、①③は各30名、②は15名、④は各14名

【申込み】事前に(②④は5月29日(木)までに)電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-18-135) ☎(3377)9380へ。①③は先着順。②④は応募者多数の場合は抽選。①③④は無料。

【日時】6月15日(日)午前10時30分～12時または午後1時30分～3時

④かんたんタブレット講座

【日時】6月15日(日)午前10時30分～12時または午後1時30分～3時

【プログラム】「ものけ姫」「テネシーワルツ」「トルコ行進曲」(ひこうき雲)ほか(出演はモスリン・鼻笛演奏家)

【会場】申込み/当日直接、区民キヤラリ(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277へ。先着70名。

16ミニ演習映像機練習会・講習会

●操作講習修了証をお持ちの方の練習会

【日時】6月5日(木)午前10時～午後4時(練習は随時)

【対象】区内在住・在勤で16ミニ映像機操作講習修了証をお持ちの方

……………(以下共通)……………

【対象】区内在住で50歳以上の方、①③は各30名、②は15名、④は各14名

【申込み】事前に(②④は5月29日(木)までに)電話または直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-18-135) ☎(3377)9380へ。①③は先着順。②④は応募者多数の場合は抽選。①③④は無料。

【日時】6月3日(火)午後1時30分～3時30分

【講師】古屋恭子(絵手紙花の会)

●初歩から学ぶ絵手紙

【日時】6月3日(火)午後1時30分～3時30分

【会場】申込み/往復はがきかファックス(4面記載例のとおり記入)で、5月23日(必着)までに環境学習情報センター(〒160・00023 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277 ☎(3344)4434へ。先着20名。