

新宿区の国民健康保険加入者の方へ 夏季旅行の宿泊料の一部を補助します

夏の期間、区が指定するJTB、近畿日本ツーリストの店舗で取り扱っている宿泊施設等を利用する場合、宿泊料の一部を補助します。

※国内の宿泊施設と国内旅行(パッケージツアー等)の利用が対象です(海外旅行は対象になりません)。

※区民保養施設(グリーンヒル八ヶ岳、箱根つつじ荘、ヴィレツジ女神湖)は対象になりません。

【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078へ。詳しくは、同課・特別出張所で配布の「平成27年度新宿区国民健康保険夏季保養施設のご案内」をご確認ください。

●補助対象者
新宿区の国民健康保険に加入

夏の間、区が指定するJTB、近畿日本ツーリストの店舗で取り扱っている宿泊施設等を利用する場合、宿泊料の一部を補助します。

※国内の宿泊施設と国内旅行(パッケージツアー等)の利用が対象です(海外旅行は対象になりません)。

●補助期間
7月1日(水)～9月30日(水)の宿泊分

●補助額等
1人1泊につき3千円を限度に、期間中1人1泊2泊まで補助します。

※2泊利用する場合は連続する宿泊が補助対象です(宿泊場所は異なっても可)。

※2泊を超える宿泊は、2泊分までが補助対象です。

※補助額が1泊3千円に満たなかった場合、残額をほかの方々に補助することはできません。

●補助の手続き
区が指定するJTB、近畿日本ツーリストの新宿区内の営業所等に、施設等の空き情報の確認をしてください。

▼平成27年度新宿区国民健康保険夏季保養施設のご案内に綴じ込んである往復はがきで、医療保険年金課に「宿泊補助」を申し込んでください。

▼医療保険年金課で宿泊補助の資格を確認し、承認後、申し込み代表者に宿泊補助券を送付します。

▼旅行会社で旅行代金を支払う際に、宿泊補助券を提出して補助額相当分を差し引いた額を支払ってください。

▼宿泊施設等利用後は補助できません。事前に手続きをしてください。

いつまでも輝いて過ごすために 「新宿いきいき体操」に参加しませんか

新宿いきいき体操は、平成新宿首都の曲に合わせ、新宿区にちなんだ「歌舞伎」や新宿区の花「つつじ」のポーズなどの動きが、ストレッチや筋力アップ、バランス能力アップの動作として盛り込まれている介護予防体操です。立っても座ってもできるので、ご自分の体力に合わせて行うことができ、少し足腰に不安のある方も取り組めます。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

体操の講習会

区内10か所の地域センターで5月～12月に開催します。新宿いきいき体操サポーターの皆さんと一緒に、体操を覚えませんか。

毎回テーマが変わる介護予防のミニ講座もあります。

●5月・6月の参加者を募集

【日時・会場】ミニ講座のテーマ

▼5月20日(水)：四谷地域センター(内藤町87)／つま先から考える膝痛の予防と改善

▼6月23日(火)：戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)／椅子に座ったまま出来る腹筋運動

時間はいつでも午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、各30名程度

【持ち物】上履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者事業係へ。先着順。

※7月以降の募集は、「広報しんじゅく」後号でご案内します。

●体操指導員養成セミナー

新宿いきいき体操の指導法を学び、指導員(新宿いきいき体操サポーター)として地域のイベント等で体操の普及活動をしてみませんか。

※2日とも必ずご参加ください。



「歌舞伎」のポーズ

セミナーを修了した方には修了証をお渡しし、サポーター名簿に登録します。体操の講習会などで、デモンストラレーションにご協力いただくことがあります。

【日時】6月3日(水)・10日(水)午後2時～4時、全2日

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-17)

【対象】18歳以上でサポーターとして体操の普及にご協力いただける方、30名程度(すでに受講した方を除く)

【持ち物】上履き、飲み物、タオルほか。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】5月27日(水)までに電話で高齢者福祉課高齢者事業係へ。

2015 環境月間フェア

6月の環境月間に25周年を迎える区民ギャラリーと、環境学習情報センターの複合施設「エコギャラリー新宿」で、2015環境月間フェアを開催します。

【問合せ】環境学習情報センター・区民ギャラリー(〒160-0023 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434へ。

区民ギャラリー開設25周年企画

コンサート「感動のギター ラテン・カーニバル」

【日時】5月30日(土)午後2時～3時

【曲目】「トレス・パラブラス(3つの言葉)」「タブー」「四季の歌」ほか(演奏は法政大学ギタークラブOBバンド)

【会場】申込み当日直接、環境学習情報センターへ。先着50名。

【持ち物】プラスチック廃材(ボタン・スプーン・ストロ―等)ほか

【会場】申込み 往復はがきかファックスに4面記載例のほかに年齢、希望時間(午前・午後)の別を記入し、5月28日(必着)までに区民ギャラリーへ。応募者多数の場合は抽選。

「ものものいきもの展」

【日時】6月8日(月)～14日(日) 午前10時～午後6時(14日(日)は午後3時まで)

【会場】区民ギャラリー

【内容】廃材を使ったアート作品を展示

【持ち物】プラスチック廃材(ボタン・スプーン・ストロ―等)ほか

【会場】申込み 往復はがきかファックスに4面記載例のほかに年齢、希望時間(午前・午後)の別を記入し、5月28日(必着)までに区民ギャラリーへ。応募者多数の場合は抽選。

富田菜摘

【日時】6月6日(土)午前10時～午後3時30分

【会場】環境学習情報センター

【内容】▼新宿中央公園ビオトープ観察会、▼エコ工作体験、▼みどりのカーテンスァロン、▼新宿エコレンジャーショー、▼野菜販売、▼花野菜苗等の配布(なくなり次第終了)、▼クイズ・スタンプラリーほか

●環境月間フェア展示

エコギャラリー新宿で行っている活動などを紹介します。

【日時】6月1日(月)～4日(木)午前10時～午後5時

【会場】区民ギャラリー

新宿エコライフまつり

ひろげようエコの輪

～みんなでつくるエコライフ

【日時】6月6日(土)午前10時～午後3時30分

【会場】環境学習情報センター

【内容】▼新宿中央公園ビオトープ観察会、▼エコ工作体験、▼みどりのカーテンスァロン、▼新宿エコレンジャーショー、▼野菜販売、▼花野菜苗等の配布(なくなり次第終了)、▼クイズ・スタンプラリーほか



エコ王子(エコギャラリー新宿・イメーヂキャラクター)

●環境学習情報センター

【日時】5月26日(火)午前10時～12時

【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、25名

【費用】650円(材料費)

【持ち物】エプロン、三角巾ほか

【主催】申込み 往復はがきに4面記載例のとおり記入し、5月21日(必着)までに新宿区消費生活モニターOB会(〒169-0075 高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)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 ☎(5273)3834へ。

●着なくなった浴衣をオーバーブラウスにリメイク

【日時】6月16日(火)・23日(火)午後1時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学でミシンが使える方、10名

【講師】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(ほどいてアイロンをかけてくる)、裁縫道具

※材料(浴衣)希望の方はご用意します(別途千500円～2千円)。

【会場】申込み 往復はがきかファックスに4面記載例のほかに材料希望の有無を記入し、5月30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) ☎(3348)6277・☎(3344)4434へ。応募者多数の場合は抽選。

●基礎から学ぶ寄せ植え講座

●特別編 涼を呼ぶ苔玉づくり

【日時】6月20日(土)午前10時～12時、午後1時30分～3時30分



ドクダミ化粧水作り教室

【日時】5月26日(火)午前10時～12時

【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、25名

【費用】650円(材料費)

【持ち物】エプロン、三角巾ほか

【主催】申込み 往復はがきに4面記載例のとおり記入し、5月21日(必着)までに新宿区消費生活モニターOB会(〒169-0075 高田馬場1-32-10、新宿消費生活センター分館内)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 ☎(5273)3834へ。

浴衣のリメイク講座

●着なくなった浴衣をオーバーブラウスにリメイク

【日時】6月16日(火)・23日(火)午後1時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学でミシンが使える方、10名

【講師】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(ほどいてアイロンをかけてくる)、裁縫道具

※材料(浴衣)希望の方はご用意します(別途千500円～2千円)。

【会場】申込み 往復はがきかファックスに4面記載例のほかに材料希望の有無を記入し、5月30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) ☎(3348)6277・☎(3344)4434へ。応募者多数の場合は抽選。

消費者講座「シニア向けスマートフォン教室」

●新宿消費生活センター 委託講座

【日時】6月29日(月)午前10時～12時、午後2時～4時(2回とも同じ内容)

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

【対象】区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、今後スマートフォンを利用を考えている方、各回16名(同講座に初めて参加する方を優先)

【内容】アンドロイドOSスマートフォンの基本操作、インターネットやアプリケーションの活用。機器は1人1台貸し出します(講師はKDDI(株)携帯電話アドバイザー)。

【申込み】往復はがきかファックス(4面記載例のほかに希望時間(午前・午後)の別)、ファックスで応募の方はファックス番号を記入)で、6月15日(必着)までに新宿未来創造財団文化・学習課(〒160-0022 新宿6-14-1、新宿文化センター内) ☎(3350)1141・☎(3350)4839へ。応募者多数の場合は抽選。応募が8名に満たないときは中止します。

【2回とも同じ内容】

【内容】土こねから始める苔玉づくり(講師は星野学/テクノ・ホテル園芸専門学校講師)

【費用】2千円(材料費ほか)

※自宅学習用材料セットを追加する場合は別途千500円

【持ち物】ビニール手袋、エプロンほか

【会場】申込み 往復はがきに4面記載例のほかに希望時間(午前・午後)の別、材料追加希望の有無を記入し、6月15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) ☎(3348)6277へ。各回先着20名。