

- 2面 耐震モデル地区事業
- 3面 平成27年度下半期 財政運営状況
- 4面 介護予防調査票をお送りします
子育てパンフレット「すくすく新宿っ子」を配付しています
- 8面 新宿応援セール くじの利用は6月30日まで



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

7月は熱中症予防強化月間

熱中症から命を守ろう

暑さを乗り切る予防と対策

熱中症とは、高温多湿な環境に長く居ることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が低下し、体内に熱がこもることで発症する症状の総称です。短時間で症状が進行する 경우가多く、重症化すると命にかかわることもあります。ピークは7月～8月で、だれもがかかるとの可能性があります。屋外だけでなく室内で発症することもあります。

熱中症の症状や予防法、対応方法を正しく理解し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)
☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。環境省ホームページ(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)でも情報提供しています。

特に注意が必要な方

●高齢者

熱中症患者の約半数は高齢者です。暑さや、のどの渇きを感じづらく、体の調節機能が低下しているため、気付かないうちに熱中症になっていることもあります。「エアコンを使いたくない」「トイレが心配で水分を控えている」といった方は特に気を付けましょう。



●乳幼児

大人よりも地面からの距離が近い乳幼児は、地面からの照り返しにより、大人以上に暑い環境にいます。体温を調節する機能も未熟なため、特に注意が必要です。短時間でも、気温が高くなりやすい車内等にお子さんを一人にするのは危険です。



※そのほか、持病がある方、睡眠不足・二日酔い・風邪など体調の悪い方も注意が必要です。

熱中症の症状と 応急処置・受診の目安

熱中症は早い段階での対応が重要です。発症すると、以下の症状があります。「熱中症かな」と思ったり、周りに熱中症と思われる方がいたら、適切に対応しましょう。

●軽い症状

めまい・立ちくらみ・
筋肉痛・足がつる・
汗が止まらない

●やや重い症状

頭痛・吐き気・おう
吐・体がだるい・虚
脱感

●重い症状

意識がない・けいれん・体に触ると
熱い・呼び掛けに対して返事がお
かしい・まっすぐに歩けない



★ 応急処置 ★

- ▶ 風通しのいい日陰や冷房の効いている室内などに移動する
- ▶ 衣服をゆるめ、体を楽にする
- ▶ 冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす
- ▶ 食塩水(水1リットル当たり食塩1～2グラムを混ぜたもの)やスポーツドリンク等で水分や塩分を補給する
- ▶ 症状が回復しない場合は、医療機関を受診する

意識がない場合、自力で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

熱中症予防のポイント



●水分と塩分の補給

- ▶ のどの渇きを感じる前に、小まめに水分を補給する
- ▶ 大量に汗をかいたときは、食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給する
- ※アルコールは、利尿作用があるため、水分補給には適しません。

●住まい等の工夫

- ▶ 部屋の温度が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に利用する
- ▶ カーテン・すだれ等で窓からの日差しを遮る
- ▶ 涼しい公共施設等を利用する(右記「まちなか避暑地」参照)

●体調を整える

- ▶ バランスの良い食事や睡眠、休養をしっかりと取り、規則正しい生活を心掛ける

●衣類の工夫

- ▶ 通気性が良く、吸汗性・速乾性がある衣服を選ぶ
- ▶ 外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける

地域で高齢者を見守ります

昨年、東京都内で熱中症で医療機関に救急搬送された方の約5割は65歳以上でした。高齢者が熱中症等の健康被害を受けないよう、夏季は地域での見守りを強化します。暑さが厳しい夏季は、区の施設もご利用ください。

夏季は

まちなか避暑地のご利用を

●7月から高齢者の日中の居場所として21か所の区の施設が利用できます

【利用できる施設】薬王寺ことぶき館・シニア活動館・地域交流館・清風園

※大久保ことぶき館は利用できません。

【利用期間】7月1日(金)～9月30日(金)。土・日曜日、祝日も利用できます(清風園は第3火曜日休園)。

【利用時間】▶シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時、▶薬王寺ことぶき館・清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を7月～9月は1時間延長)

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(6205)5083へ。

▼この「のぼり」が目印です



訪問で

見守ります

高齢者総合相談センターの職員が、見守りが必要な65歳以上の方を訪問するほか、情報紙「ぬくもりだより」の配布対象の75歳以上の一人暮らしの方には、熱中症対策のパンフレットをお渡しします。

パンフレットは、特別出張所・ことぶき館・シニア活動館・地域交流館等でも配布しています。

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

平成28年第2回 区議会定例会 議決結果

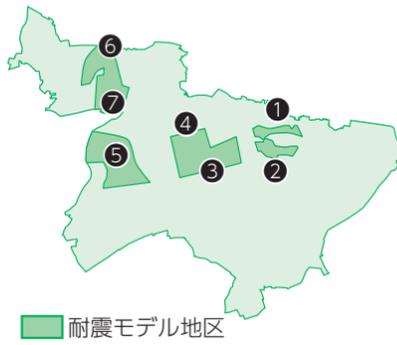
区長が提出した議案は、全て可決されました。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。

- ◆ 予算案1件
 - 平成28年度補正予算
 - 平成28年度新宿区一般会計補正予算(第1号)
- ◆ 条例案3件
 - 一部改正の条例
 - 災害に際し応急措置の業務等に従事した者の損害補償に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区議会議員及び新宿区長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例の一部を改正する条例
- ◆ その他1件
 - 特別区道の路線の認定について

耐震モデル地区事業

地震に強い住まいづくりを応援します



【対象地域(上図)】①早稲田町、②喜久井町、③新宿7丁目、④大久保1・2丁目、⑤北新宿1・3丁目、⑥中落合1・2丁目、⑦上落合1丁目

【対象者】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(2分の1以上が住宅)等にお住まいの方、所有している方

● 事業説明会・戸別訪問を実施します

説明会では、耐震改修工事への補助など、区が取り組んでいる耐震化支援事業の説明を行います。

昭和56年(1981年)6月の建築基準法の改正で耐震基準が強化されました。区では、昭和56年5月31日以前に着工した「旧耐震設計基準」で設計された建築物を対象に、耐震診断や耐震改修工事への補助などの耐震化支援を進めています。今回は、地震時に建築物の被害が及びやすい地域を対象に耐震化の必要性を啓発する耐震モデル地区事業を紹介いたします。

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎7階) ☎(5273)3829・FAX(3209)9227へ。

耐震モデル地区事業とは

対象の方にはお知らせを配付します

次の対象に該当する方には7月中旬から事業説明会(左記)のお知らせを配付します。

【対象地域(上図)】①早稲田町、②喜久井町、③新宿7丁目、④大久保1・2丁目、⑤北新宿1・3丁目、⑥中落合1・2丁目、⑦上落合1丁目

【対象者】昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(2分の1以上が住宅)等にお住まいの方、所有している方

● 事業説明会・戸別訪問を実施します

説明会では、耐震改修工事への補助など、区が取り組んでいる耐震化支援事業の説明を行います。

新宿区マンション実態調査にご協力ください

第4次住宅マスタープラン策定(計画期間は平成30年度(39年度)に向けて、マンション等の課題などを把握するとともに、都市マスタープランの策定、耐震・防災等の施策に反映させる基礎資料とするため、区内のマンションを対象に実態調査を行います。

【調査期間】7月中旬～10月下旬

【調査対象】区内の3階建て以上で非木造の分譲マンションと賃貸マンション

【調査方法】分譲マンションは管理組合等へ、賃貸マンションは所有者等へ7月中旬に調査票を郵送します。※調査票が届かない、または返送された内容に確認が必要な分譲マンションについては、訪問調査を実施します。訪問の際に、マンション管理に関する相談も受け付けます。訪問調査員は区の発行する調査員証を携帯しています。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

勤労者・仕事支援センターは皆さんの働きたいを応援します

勤労者・仕事支援センターは、新宿区が出資した区の外郭団体です。障害のある方・若年非就業者・高齢者などの就労を総合的に支援しています。今回は、勤労者・仕事支援センターで取り組む事業を紹介します。

【問合せ】勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(3208)1450・FAX(3208)3100へ。

障害者等の就労支援

一般就労を希望する障害のある方などに、職業相談・就職準備訓練・職場実習・面接同行など、就労に向けた支援を行うとともに、就職後の職場訪問や企業側からの相談への対応など、安定した就労につながるよう支援しています。

【問合せ】就労支援課総合相談 ☎(3200)3311・FAX(3208)3100へ。

無料職業紹介所

◆ここからジョブ新宿

- 区内在住の方対象

ハローワーク求人情報の

オンライン提供を受け、求人情報の提供・職業紹介を無料で行っていきます。

【問合せ】ここからジョブ新宿 ☎(5273)3050・FAX(3208)3100へ。

◆新宿わく☆ワーク

- 都内在住の方対象

おおむね55歳以上の方対象

求人情報の提供・職業紹介を無料で行うほか、相談やセミナー・面接会を通じて就職を支援しています。事業所からの求人も受け付けています。

【問合せ】新宿わく☆ワーク ☎(5273)4510・FAX(5273)4145へ。

勤労者の福利厚生(ばる新宿)

- 区内の中小企業・個人企業(商店)にお勤めの方・事業主の方の福利厚生を支援

入会金1人200円、会費1人月額500円で、以下のサービスが利用できます。事業所単位での入会が原則です。

- ▶ 指定宿泊施設・旅行会社で年間4泊の宿泊補助
- ▶ レジャー施設・フィットネスクラブ・スパ施設の利用補助
- ▶ 演劇・コンサート・映画・美術館のチケットを割引販売
- ▶ 夏・冬にレストラン食事券を割引販売
- ▶ 指定の医療機関での健康診断・人間ドック(40歳以上)に年1回の受診補助
- ▶ 祝金・弔慰金・見舞金の給付制度ほか

※右記では「中小企業にお勤めの方への融資あっせん」をご案内しています。

【問合せ】ばる新宿(勤労者サービス課) ☎(3208)2311・FAX(3208)3100へ。

★ほかにもこんな就労支援をしています★

- コミュニティショップ「ふらっと新宿」(※)
 - 区内に6店舗ある「ふらっと新宿」で、飲食や福祉商品の販売等を通して、就労支援を行っています。
 - 【問合せ】コミュニティ事業課ふらっと新宿 ☎(5273)3852・FAX(3208)3100へ。
- IT就労訓練(※)
 - 障害のある方や若年非就業者を対象に、IT(情報処理技術)を活用した就労訓練を行っています。
 - 【問合せ】コミュニティ事業課IT就労訓練 ☎(3208)5465・FAX(3208)5466へ。
- 受注センター
 - 官公庁・企業から封入・データ入力・清掃などの仕事を受注し、障害のある方等が働く作業所等に提供しています。
 - 【問合せ】コミュニティ事業課受注センター ☎(5273)3852・FAX(3208)3100へ。
- リサイクル活動センター(※)
 - 資源回収・再利用事業などのほか、障害のある方等の実習も行っています。
 - 【問合せ】新宿リサイクル活動センター ☎(5330)5374・FAX(5330)5371、西早稲田リサイクル活動センター ☎(5272)5374・FAX(5272)5384へ。

※訓練・実習に関する問い合わせは、いずれも勤労者・仕事支援センター就労支援課総合相談 ☎(3200)3311へ。

働きたい若者を応援します しんじゅく若者サポートステーションのご利用を

● 厚生労働省認定事業

働きたくても何から始めたらいいのかわからない。そんなあなたの「はじめの一歩」をサポートします(運営はNPO法人ワーカーズコープ)。事前予約の上、おいでください。

【対象】15歳～39歳の若年非就労者と保護者

【相談日時】▶月～金曜日午前10時～午後6時(金曜日は午後7時まで)、▶第1・第3土曜日午後1時～5時

【相談会場・問合せ】しんじゅく若者サポートステーション(高田馬場3-8-5、安永ビル2階) ☎(5332)6110へ。詳しくはホームページ(<http://syss.roukyou.gr.jp/>)でもご案内しています。

※電話での相談は行っていません。

中小企業にお勤めの方へ 融資あっせんのご利用を

住居の移転・冠婚葬祭・出産・医療・不慮の災害などで臨時に資金が必要になった際に、低利で融資を受けられるよう金融機関にあっせんしています。保証人は原則として不要です。

【対象】次の全てに該当する方(自営業を含む事業主の方は対象外)

- ▶ 中小企業(従業員300人以下)に勤務している、▶ 勤務先が区内にあるか区内在住で都内に勤務している、▶ 現在の勤務先に6か月以上勤務している、▶ 住民税を滞納していない

【貸付限度額】70万円(貸し付けは10万円以上で、10万円単位)

【貸付期間】3年以内(据置期間2か月を含む)

【28年度の利率】年1.6%

【取扱金融機関】中央労働金庫新宿支店

【申込み】ばる新宿(勤労者サービス課) ☎(3208)2311・FAX(3208)3100へ。

平成27年度 下半期 財政運営状況

区では、毎年6月と12月の2回、歳入・歳出予算の補正や執行状況などを公表し、財政面から区政運営の状況を区民の皆さんにお知らせしています。今回は、27年度に予算を補正して取り組んだ事業と、28年3月末現在の財政状況の概要をお知らせします。

なお、区財政の収支は、5月末までを収入と支出を整理する期間としています。27年度決算の概要は、10月末にお知らせします。

【問合せ】財政課(本庁舎3階) ☎(5273)4049・FAX(3209)1178へ。

一般会計

- ◎区の前算は一般会計と特別会計があります。一般会計では、特別会計(国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療)以外の区政に必要なあらゆる収入と支出を扱います。
- ◎歳入・歳出予算は、1つの会計年度内の収入と支出の見積もりです。収入済額・支出済額は実際の収入と支出の額です。

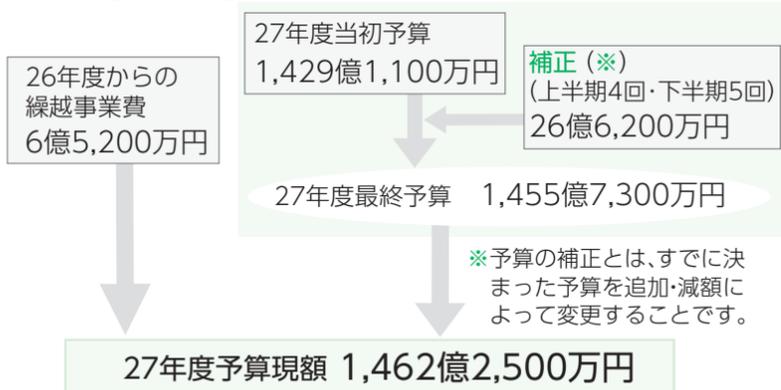
予算の概要

平成27年度の最終予算は、9回(下半期5回)の補正を行った結果、1,455億7,300万円でした(右図)。主な補正予算の内容は右表のとおりです。

収入・支出の状況

28年3月末現在、26年度から繰り越した事業費6億5,200万円を含む予算現額1,462億2,500万円に対し、収入済額(歳入)は1,319億5,400万円(収入率90.2%)、支出済額(歳出)は1,205億700万円(執行率82.4%)です(下図)。

◎一般会計の流れ

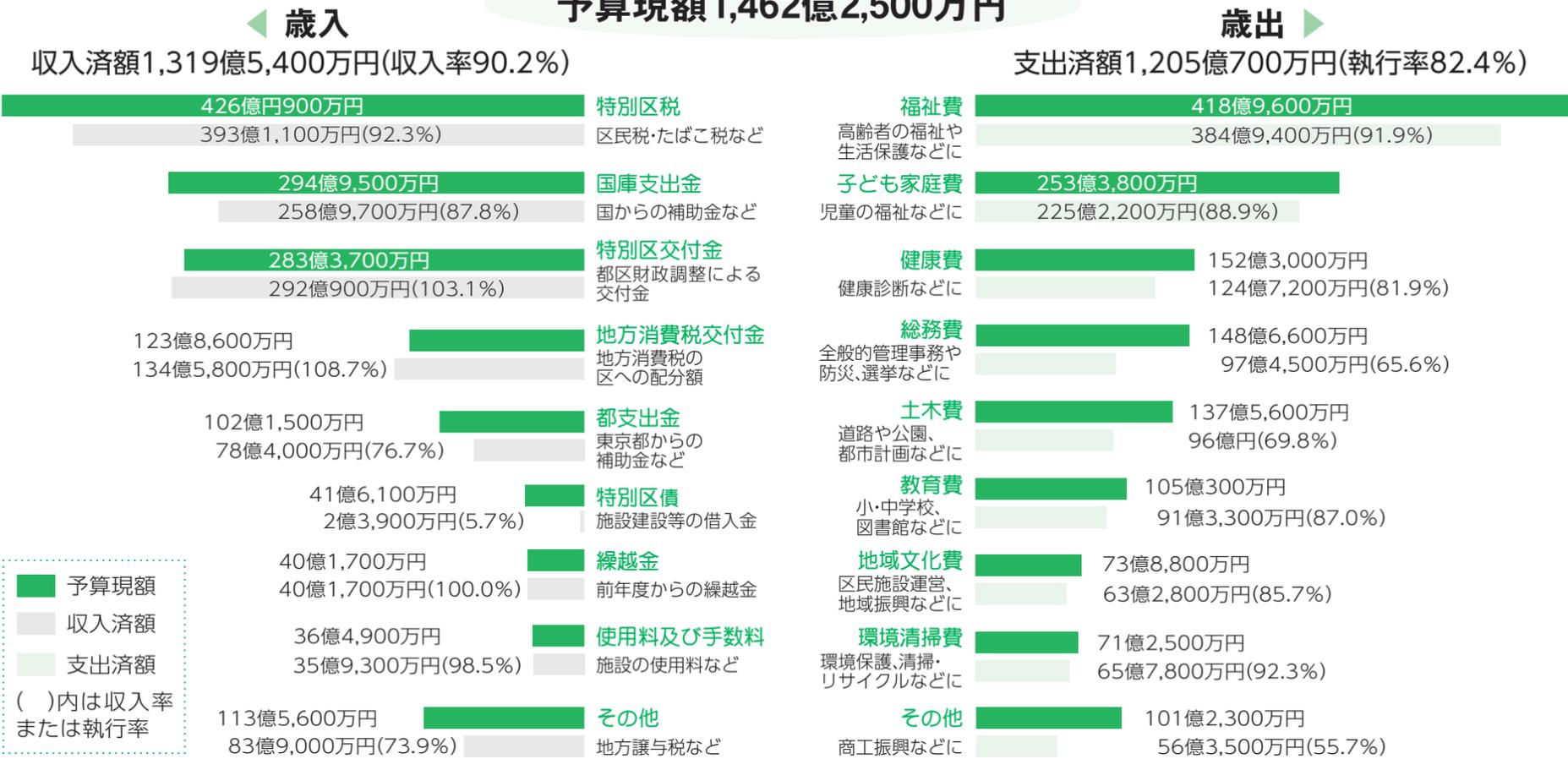


◎27年度に予算を補正した主な事業

補正事業	補正予算額
年金生活者等支援臨時福祉給付金給付事業	8億8,874万円
臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金給付事業	7億4,724万円
都市型軽費老人ホーム建設事業助成	8,800万円
子ども園建設事業助成	8,579万円
母子保健事業等(出産・子育て応援事業)	4,181万円
にぎわいの創出(無料公衆無線LAN環境の整備)	1,896万円

※最終の予算の補正では、工事費などの実績に応じて総額20億7,642万円を減額しました。

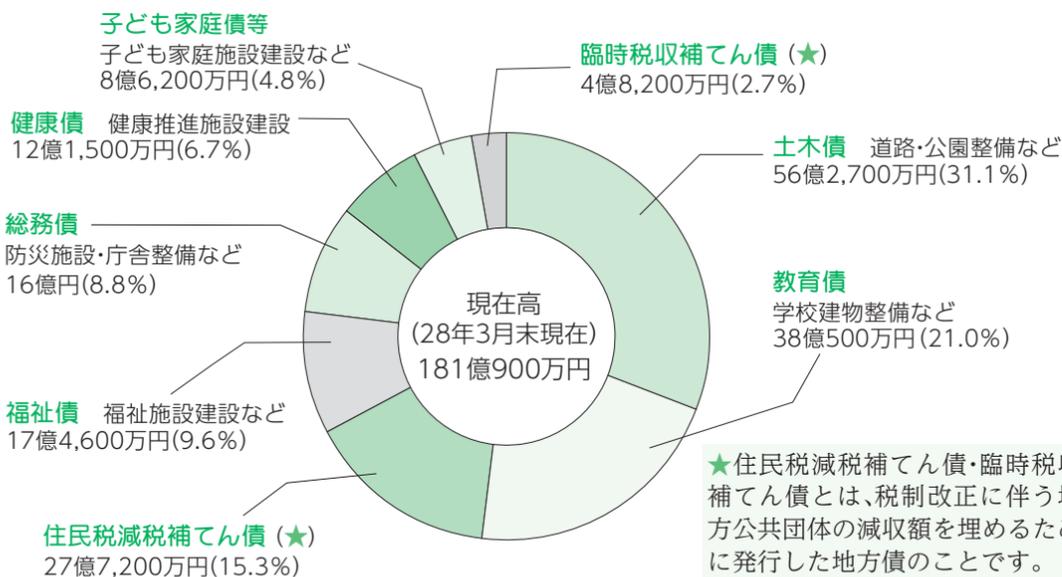
◎収入・支出済額の内訳



特別区債と基金

施設の建設や用地の取得等に多額の資金を必要とする場合、特別区債を発行して資金を借り入れ、財源を補充します。28年3月末では、発行額379億6,700万円、償還済額198億5,800万円、現在高は181億900万円です(左下図)。また、区の貯金に当たる基金の28年3月末の現在高は353億4,300万円です(下表)。

◎特別区債の現在高



◎基金の現在高

基金の種類	現在高
財政調整基金(年度間の財源の調整を図るための基金)	203億4,700万円
減債基金(特別区債の償還に必要な財源を確保するための基金)	34億5,900万円
社会資本等整備基金(公共施設等を整備するための基金)	28億5,200万円
義務教育施設整備等次世代育成環境整備基金(小・中学校などの教育関連施設及び保育所などの子育て関連施設を整備するための基金)	46億4,800万円
その他特定目的基金(公園の整備、定住化対策の推進、地場産業の振興など特定の目的のための基金)	40億3,700万円
合計	353億4,300万円

※基金現在高は28年3月末時点での現金等の保有額です。5月末までの収入と支出を整理する出納整理期間中の積み立てや取り崩しは反映していません。

新宿歴史博物館 所蔵資料展 牛込・四谷・淀橋・落合 しんじゅく歴史駅伝!

8月21日(日)まで開催
新宿区を牛込・四谷・淀橋・落合の4つの地域に分け、古代から現代まで、それぞれの地域を代表する資料を駅伝選手に見立てて展示します。会期中の土曜日は、午後1時から担当学芸員による展示解説があります(約30分)。
【日時】8月21日(日)まで午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで)
※6月27日、7月11日、8月8日の月曜日は休館
【問合せ】同博物館(三栄町22) ☎(3359)2131へ。



【日時】7月9日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
【上映作品】怪盗クールの月泥棒(アニメーション、1時間35分)
【主催】東京都青少年育成委員会
【日時】7月9日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
【上映作品】怪盗クールの月泥棒(アニメーション、1時間35分)
【主催】東京都青少年育成委員会

【日時】7月16日(土)午前10時に消防博物館(四谷3-10)玄関前集合、正午に聖徳記念絵画館(霞ヶ丘町1)で解散(雨天実施)
【四谷の文化施設を巡る】
【日時】7月16日(土)午前10時に消防博物館(四谷3-10)玄関前集合、正午に聖徳記念絵画館(霞ヶ丘町1)で解散(雨天実施)

【日時】7月24日(日)午後2時～3時10分(午後1時30分開場)
【会場】新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)
【対象】小学生以上、140名(小学3年生までは保護者同伴)
【内容】宇宙旅行体験「太陽系を旅しよう」(2天の川を旅しよう) (講師は縣秀彦 国立天文台准教授と夏の星空解説)

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月14日(水)午後1時30分～2時30分
【会場】新宿(こ)から広場(こ)と棟(新宿7-1-29)
【対象】おむね55歳以上の方、15名
【内容】働き続けるために必要な体力の維持・向上に役立つ、室内でもできる簡単なストレッチ等を紹介

【日時】7月15日(金)午後1時～2時30分
【対象】区内在住の50歳以上、50名
【内容】世界と日本の高齢社会最新事情を解説(講師は小尾敏夫・早稲田大学教授 岩崎尚子・同准教授)
【会場】申込み(6月27日(月)から電話または直接、戸山シニア活動館(戸山2-27-1) ☎(3320)42422へ。先着順。

【日時】7月17日(日)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、各回30名
【内容】①区の危機管理体制と被害想定等、②災害ボランティアアセスメント等の設置と概要、③災害と災害ボランティア活動(講師はピースポート災害ボランティアセンター ほか)
【会場】申込み(電話で7月13日(木)までに、新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。応募者多数の場合は抽選。11月11日(金)にも同じ内容の講座を実施します。

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月14日(水)午後1時30分～2時30分
【会場】新宿(こ)から広場(こ)と棟(新宿7-1-29)
【対象】おむね55歳以上の方、15名
【内容】働き続けるために必要な体力の維持・向上に役立つ、室内でもできる簡単なストレッチ等を紹介

【日時】7月15日(金)午後1時～2時30分
【対象】区内在住の50歳以上、50名
【内容】世界と日本の高齢社会最新事情を解説(講師は小尾敏夫・早稲田大学教授 岩崎尚子・同准教授)
【会場】申込み(6月27日(月)から電話または直接、戸山シニア活動館(戸山2-27-1) ☎(3320)42422へ。先着順。

【日時】7月17日(日)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、各回30名
【内容】①区の危機管理体制と被害想定等、②災害ボランティアアセスメント等の設置と概要、③災害と災害ボランティア活動(講師はピースポート災害ボランティアセンター ほか)
【会場】申込み(電話で7月13日(木)までに、新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。応募者多数の場合は抽選。11月11日(金)にも同じ内容の講座を実施します。

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月14日(水)午後1時30分～2時30分
【会場】新宿(こ)から広場(こ)と棟(新宿7-1-29)
【対象】おむね55歳以上の方、15名
【内容】働き続けるために必要な体力の維持・向上に役立つ、室内でもできる簡単なストレッチ等を紹介

【日時】7月15日(金)午後1時～2時30分
【対象】区内在住の50歳以上、50名
【内容】世界と日本の高齢社会最新事情を解説(講師は小尾敏夫・早稲田大学教授 岩崎尚子・同准教授)
【会場】申込み(6月27日(月)から電話または直接、戸山シニア活動館(戸山2-27-1) ☎(3320)42422へ。先着順。

【日時】7月17日(日)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、各回30名
【内容】①区の危機管理体制と被害想定等、②災害ボランティアアセスメント等の設置と概要、③災害と災害ボランティア活動(講師はピースポート災害ボランティアセンター ほか)
【会場】申込み(電話で7月13日(木)までに、新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。応募者多数の場合は抽選。11月11日(金)にも同じ内容の講座を実施します。

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月14日(水)午後1時30分～2時30分
【会場】新宿(こ)から広場(こ)と棟(新宿7-1-29)
【対象】おむね55歳以上の方、15名
【内容】働き続けるために必要な体力の維持・向上に役立つ、室内でもできる簡単なストレッチ等を紹介

【日時】7月15日(金)午後1時～2時30分
【対象】区内在住の50歳以上、50名
【内容】世界と日本の高齢社会最新事情を解説(講師は小尾敏夫・早稲田大学教授 岩崎尚子・同准教授)
【会場】申込み(6月27日(月)から電話または直接、戸山シニア活動館(戸山2-27-1) ☎(3320)42422へ。先着順。

【日時】7月17日(日)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、各回30名
【内容】①区の危機管理体制と被害想定等、②災害ボランティアアセスメント等の設置と概要、③災害と災害ボランティア活動(講師はピースポート災害ボランティアセンター ほか)
【会場】申込み(電話で7月13日(木)までに、新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。応募者多数の場合は抽選。11月11日(金)にも同じ内容の講座を実施します。

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

【日時】7月14日(水)午後1時30分～2時30分
【会場】新宿(こ)から広場(こ)と棟(新宿7-1-29)
【対象】おむね55歳以上の方、15名
【内容】働き続けるために必要な体力の維持・向上に役立つ、室内でもできる簡単なストレッチ等を紹介

【日時】7月15日(金)午後1時～2時30分
【対象】区内在住の50歳以上、50名
【内容】世界と日本の高齢社会最新事情を解説(講師は小尾敏夫・早稲田大学教授 岩崎尚子・同准教授)
【会場】申込み(6月27日(月)から電話または直接、戸山シニア活動館(戸山2-27-1) ☎(3320)42422へ。先着順。

【日時】7月17日(日)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上で、講座修了後に区災害ボランティアとして登録し、活動できる方、各回30名
【内容】①区の危機管理体制と被害想定等、②災害ボランティアアセスメント等の設置と概要、③災害と災害ボランティア活動(講師はピースポート災害ボランティアセンター ほか)
【会場】申込み(電話で7月13日(木)までに、新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191へ。応募者多数の場合は抽選。11月11日(金)にも同じ内容の講座を実施します。

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月27日(水)・29日(金)・30日(土) 8月1日(月)・3日(水) 5日(金) いずれも午後7時～8時30分
【会場】新宿コズミックセンター(西新宿2-11-4 新宿中央公園内)に集合(午後6時30分から受け付け)
※小雨実施(雨天の場合は内容を変更して室内で実施)
【対象】小学生以上、各回20名程度(小学生は保護者同伴)

【日時】7月7日(水)午後0時10分～0時40分
【曲目】「上を向いて歩こう」(出演は秋)
【会場】申込み当日直接、四谷区民センター1階ロビー(内藤町87)へ。
【問合せ】四谷地域センター ☎(3351)3314へ。

65歳以上の一人暮らしの方へ いつまでもいきいきと生活するための 介護予防調査票をお送りします

●誕生日ごとに年3回に分けて發送します
区内在住の65歳以上(昭和26年3月31日以前生まれ)の一人暮らしの方で介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方や介護予防・生活支援サービス事業の対象でない方へ、日頃のご様子をお伺いする調査票をお送りします。
調査票にご回答いただいた方で、介護予防(※)の取り組みが必要と思われる場合には、区から結果をお送りします。
【調査票の發送時期】
▼4月～7月生まれの方…6月27日(月)に發送します。
▼8月～11月生まれの方…8月12月～3月生まれの方…11月
※介護予防とは
介護が必要な状態になることをできる限り予防することにも、介護が必要になってもできるだけ状態が悪化しないようにすることです。住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく、元気でいきいきと暮らし続けるために、早めに介護予防に取り組むことが大切です。
【問合せ】地域包括ケア推進課 介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568 ☎(6205)5083へ。

子育てパンフレット 「すくすく新宿っ子」 地域の民生委員・児童委員 主任児童委員が配付しています

民生委員・児童委員協議会が作成した、子育てを支援する区の相談窓口等をご案内するパンフレット「すくすく新宿っ子」を配付しています。27年5月1日～28年4月30日に生まれたお子さんがいる家庭に、7月下旬までに担当地区の委員がご自宅を訪問して配付します。
この機会に、民生委員・児童委員、主任児童委員の顔を覚えてください。また、お子さんと直接お会いできるよう、ご協力をお願いします。
【問合せ】地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)4080 ☎(3209)9948へ。

【日時】7月31日(日)午後1時30分～4時
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
【対象】小学生以上、40名(保護者の参加・見学も可)
【内容】映画「ピーターラビットと仲間たちザ・パレエ」(字幕なし)の鑑賞と簡単なパレエの動きの実演、同国の文化の紹介
【申込み】6月28日(火)から電話または直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着順。

【日時】7月23日(土)・24日(日)午後1時～4時
【内容】アラビア語の絵本の読み聞かせ、エジプトのヤシ工芸や伝承文化などの話、工芸品・生活用品・民族衣装の展示や試着
※希望者には、自分の名前のアラビア文字での表記をお教えます(講師は富澤規子・アラビア語翻訳者)。
【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。各日先着20名。

【日時】7月2日(土)午後1時30分～4時30分
【会場】牛込駅前地域センター(新宿区1-16-00022 新宿6-14-1)・新宿文化センター(3350)1141へ。
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生以上、20名(保護者、各20組40名)は託児あり(生後6か月～3歳6名。希望者多数の場合は抽選)
【申込み】往復はがき(4面記入例のほか希望の講座①②の別、お子さんの学年・性別②の託児希望の方は託児するお子さんの氏名・月齢・性別を記入し、7月22日(必着)までに新宿未来創造財団文化・学習課(〒169-0022 新宿区1-16-00022 新宿6-14-1)・新宿文化センター(3350)1141へ。
応募者多数の場合は抽選。

【日時】7月2日(土)午後1時30分～4時30分
【会場】牛込駅前地域センター(新宿区1-16-00022 新宿6-14-1)・新宿文化センター(3350)1141へ。
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生以上、20名(保護者、各20組40名)は託児あり(生後6か月～3歳6名。希望者多数の場合は抽選)
【申込み】往復はがき(4面記入例のほか希望の講座①②の別、お子さんの学年・性別②の託児希望の方は託児するお子さんの氏名・月齢・性別を記入し、7月22日(必着)までに新宿未来創造財団文化・学習課(〒169-0022 新宿区1-16-00022 新宿6-14-1

10月 宿泊分

箱根つつじ荘 グリーンヒル八ヶ岳 区民保養施設の利用申し込み

【受付窓口】日通旅行(株)新宿区役所内営業所(本庁舎1階)
【受付専用電話】☎(5273)3881
【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日等は日通旅行(株)☎(3573)8350(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

◎抽選(区民抽選予約)
区内在住の方のみ申し込みます。
【申込期間】7月1日(金)～11日(月)(必着)
【申込方法】受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の「抽選はがき」でお申し込みください。7月19日(火)ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

◎空き室予約
抽選後の空き室は区内在住の方のみ申し込みめる「区民優先予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込みめる「一般予約」の順に、先着順で受付窓口で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、日通旅行(株)ホームページ(http://www.nbs-tokyo.co.jp/)でも

▼グリーンヒル八ヶ岳内のバーデハウス(温水プール・温泉施設)



▲箱根つつじ荘

確認できます。
【申込開始日】▶区民優先予約…7月21日(木)、▶一般予約…8月1日(月)
【10月の休館日】箱根つつじ荘…5日(水)、グリーンヒル八ヶ岳…4日(火)～6日(木)
※利用料金には各種割引制度があります。箱根つつじ荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行します。利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、抽選はがきとともに、受付窓口等で配布しています。

【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階)☎(5273)4358・☎(5273)3590

グリーンヒル八ヶ岳からのお知らせ

●コテージのテラス等改修工事
【工事期間】9月30日(金)～12月中旬(予定)
※工事期間中は、コテージ・キャンプ場等が利用できません(本館の宿泊、他の附帯施設は利用できます)。

●新宿駅西口発観光バスツアー
往復バスと宿泊・観光のセットです(2泊3日)。申し込みには、事前に宿泊予約が必要です。

【10月の出発日・コース】
▶11日(火)…小布施と長野「五輪久保りんご」狩り、▶17日(月)…秋の上高地と横谷溪谷、▶25日(火)…赤沢自然休養林トロッコ電車ともみじ舞う箕輪ダム

【問合せ】グリーンヒル八ヶ岳☎0551(32)7011へ。ホームページ(http://www.kenkoumura.jp/)でもご案内しています。

シニア活動館・地域交流館・児童館の指定管理者を募集します

【募集施設・所在地】
▼①戸山シニア活動館(戸山2-27-2)
▼②百人町地域交流館・児童館(百人町2-18-21)
【指定期間】29年4月1日～34年3月31日(5年間)
【応募資格・対象】法人格があり、施設の管理運営業務の経験が豊富な企業・団体
【業務内容】
▼シニア活動館…シニア世代・高齢者の福祉・健康増進や社会参加活動支援等
▼地域交流館…高齢者の福祉・健康増進等
▼児童館…児童健全育成・学童クラブ事業等

【日時】▼①は7月5日(火)午後3時30分～4時30分、▼②は7月4日(月)午前10時30分～11時30分
【申込み】所定の申込書をファックスで各説明会の前日(土・日曜日を除く)午後5時までに、①は地域包括ケア推進課高齢いきがいの係、②は子ども総合センター児童館運営係へ。
※募集要項・申込書等は、申し込み先の各係で配布するほか新宿区ホームページからも取り出せます。

現地説明会を開催します

進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(6205)5083、②は8月12日(金)までに子ども総合センター児童館運営係(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)☎(5273)4544・☎(3232)0666へお持ちください。

自転車の保険に加入しましょう

●自転車による加害事故が増えています
自転車安全整備店で点検整備(有料)を受け、それを証明する「TSMマーク」(下図・補償内容の異なる2種類があります)を自転車に貼ると、傷害保険・賠償責任保険に加入できます。
また、損害保険会社が扱う火災保険や自動車保険等には「個人賠償責任保険」を特約として追加できます。詳しくは、各損害保険会社にお問い合わせください。



7月・8月は 社会を明るくする運動 強調期間

- 防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り
●思いやりの 心で育つ 地域の輪

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人の立ち直りに関して理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。
区では、「社会を明るくする運動」新宿区推進委員会を設置し、保護司をはじめとした地域の方と連携し、地域ぐるみで青少年の健全育成と人間性豊かな地域づくりを目指した運動を展開します。



過去のパレードから

第66回「社会を明るくする運動」新宿通り広報パレード

「社会を明るくする運動」の一環として、開催します。

【参加団体】交通少年団、消防少年団、市谷小学校金管バンド、天神小学校鼓笛隊、警視庁騎馬隊、地区青少年育成委員会、保護司会等関係団体、新宿未来大使「鉄腕アトム」ほか
【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階)☎(5273)4261・☎(5273)3610へ。

●納付猶予制度の対象が50歳未満に拡大します
納付が難しいときは申請を本人・配偶者・世帯主の所得が国の定めた基準内の場合、保険料が免除・猶予される制度があります。納付猶予は本人と配偶者の所得、学生納付特例は本人の所得で審査します。申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって免除・猶予の申請ができます(申請期間に対応する前年所得で審査をするため、免除が承認されない場合もあります)。
7月から37年6月までの10年間に限り、現在30歳未満の方を対象としている納付猶予制度の対象年齢が、50歳未満に拡大されます。

●8月からの自己負担割合
自己負担割合は、27年中の所得に基づく28年度の住民税の課税状況で決まります。同じ世帯の後期高齢者医療被保険者のうち、28年度住民税の課税所得が145万円以上の方がいない場合は「1割」、いる場合は「3割」です。

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階)☎(5273)4562・☎(3203)6083へ。

●新しい保険証を発送します
新しい保険証(藤色)を、7月6日(水)に簡易書留で発送します(基準収入額適用申請書を送り出す方(※1)の保険証は7月19日(火)に発送します)。保険証が自宅に届くのは7月7日(木)以降です。7月25日(月)までに届かない方は高齢者医療担当課へご連絡ください。現在お使いの保険証(オレンジ色)は、8月1日(月)以降に破棄していただくか、高齢者医療担当課にお返しください。保険証が届いたら、住所氏名等の記載内容をすぐに確認してください。

●減額認定証を申請済みの方へ
すでに「限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)」を申請し、28年8月以降も該当する方(世帯全員が住民税非課税)には、7月下旬に新しい「減額認定証(白色)」を送付する予定です。

※2 収入の基準額…同じ世帯に後期高齢者医療被保険者が1名の場合は、27年中の収入が383万円未満(383万円以上でも、同じ世帯に70歳～74歳の方がいる場合は、後期高齢者医療被保険者と70歳以上の方全員の収入を合計して520万円未満)
▼同じ世帯に後期高齢者医療被保険者が2名以上の場合、収入を合計して520万円未満

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の活用を

後期高齢者医療制度に加入している方へ 新しい保険証が届いたら記載内容の確認を

※1 自己負担が「3割」となる方のうち、27年中の収入が「収入の基準額(※2)」に該当する場合は、申請(基準収入額適用申請)により「1割」となります。該当すると思われる方には、基準収入額適用申請書を6月27日(月)に発送します。7月14日(木)までに申請してください。申請した方で該当する方には「1割」、申請がない方には「3割」の保険証をお送りします。

夏を元気に過ごすために

食中毒にご注意を

高温多湿な夏は、細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすい時期です。食肉の生食や加熱不足に特に注意し、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O(オー)157などによる食中毒を防ぎましょう。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827・☎(3209)1441へ。

カンピロバクター

鳥・豚・牛・羊などの腸管に生息している細菌です。感染すると、下痢・腹痛・発熱・おう吐等の症状が出て、特に鶏肉の生食などによる食中毒が増えています。また、食中毒の症状が治まった後で、手足のしびれ・顔面麻痺・歩行困難等、運動神経に障害を起こすギラン・バレー症候群を発症する場合もあります。

腸管出血性大腸菌

牛などの家畜の腸管に生息する細菌で、代表的なものにO157・O26・O111などがあります。症状は腹痛・下痢・血便・おう吐などがあります。感染力が強く、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳障害などを併発することがあります。特に、乳幼児や高齢者が感染した場合は重症化しやすいと言われています。



注意!

食中毒を防ぐための調理のポイント



生肉は専用のトングや箸で焼き、食べる箸で生肉に触れないようにする



肉は「中心部の温度が75度で1分以上」を目安に加熱し、生や加熱不足の肉を食べない



肉専用のまな板・包丁を用意し、使用後はよく洗浄する

食材は適切な温度(冷蔵庫は5℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定)で保存する



ジビエ(野生鳥獣の肉)にもご注意ください

イノシシやシカ等、食用の野生鳥獣の肉にも注意が必要です。生または加熱不十分なジビエを食べると腸管出血性大腸菌による食中毒の危険があるほか、寄生虫の感染やE型肝炎の発症がある場合もあります。

節水にご協力を

利根川水系のダムの貯水量が少なくなっています。ご家庭での、できる限りの節水をお願いします。

こんな節水をお願いします

- 水を流しっぱなしにしない(1分間で12ℓの節水)
- 浴槽の残り湯を洗濯・散水・清掃などに再利用(一般家庭の残り湯は約180ℓ。半量の使用で90ℓの節水)
- 歯磨きはコップに水をくんで口をゆすぐ(1回5ℓの節水)

【問合せ】東京都水道局お客さまセンター☎(5326)1101へ。

公共施設等総合管理計画 策定にかかる有識者会議

【日時】7月8日(金)午後1時30分～3時30分

【内容】区有施設のあり方の検討

多文化共生まちづくり会議

【日時】7月4日(月)午前10時～12時

【内容】多文化共生施策について

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】多文化共生推進課多文化共生推進係(本庁舎1階)☎(5273)3504へ。

情報公開・個人情報保護 審議会

【日時】6月27日(月)午後2時～4時

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4006へ。



審議会

障害者福祉課福祉推進係

【日時】7月21日(木)午後1時30分～3時30分

【内容】障害者福祉の計画と推進

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。

※手話通訳、要約筆記等の配慮が必要な場合は、7月11日(月)までにご連絡ください。

リサイクル清掃審議会

【日時】7月12日(火)午後2時～4時

【内容】リサイクル清掃事業実績報告ほか

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階)☎(5273)3318へ。

障害者施策推進協議会

【日時】7月21日(木)午後1時30分～3時30分

【内容】障害者福祉の計画と推進

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4006へ。



保健

精神保健講演会

●アルコール依存症の基礎知識

～支援の実際～

【日時】7月13日(水)午後2時～4時

【内容】アルコール依存症患者の支援に関する専門医(木村武登・きむらメンタルクリニック院長)と回復者(アルコホーリクス・アノニマスのメンバー)の講演

●快眠のコツ～睡眠でこころも体もスッキリ

【日時】7月27日(水)午後5時～7時

区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★サークル紹介・会員募集★

- ◆パドルテニス 毎週第1～第3土曜日午前9時～12時、天神小学校で。親子でできる室内版テニス。体験レッスンあり。☎入会金1,000円・1回200円(高校生までは入会金500円・1回100円)。☎チャレスポパドルテニス・津田☎(3208)3839
- ◆スポーツ吹矢 毎週火曜日午後1時～5時、区立障害者福祉センターで。スポーツ吹矢協会主催の競技会への参加あり。☎入会金2,000円・月500円。☎スポーツ吹矢クラブヒット・齋藤☎090(3085)1266
- ◆詩吟 毎月第1～第3火曜日午後1時15分～3時、大久保地域センターで。腹筋を使って発声。☎月3,000円。☎日本吟友会

- 中山☎(3203)8986
- ◆健康麻雀 毎月水・金・土曜日正午～午後5時、四谷1丁目。講師の指導あり。初心者歓迎。☎1日1,600円。☎マージャン交流ひろば四谷・津嶋☎(3351)4680
- ◆カラオケ 毎月第2・第4月曜日午後1時30分～3時30分、西新宿1丁目。☎入会金1,000円・1回2,500円。☎生き生き会☎(3373)7260
- ◆俳句 月1回月曜日午後1時～4時、牛込算笥地域センターで。会員同士の合評会。初心者歓迎。☎月1,000円。☎午後1時～5時に都民文芸・松嶋☎(3260)8243
- ◆カラオケ 毎週月曜日正午～午後2時、歌舞伎町1丁目。フランス語・イタリア語・英語でシャンソン・カンツォーネを歌う。☎入会金2,000円・1回2,000円。☎フランス語で歌う会・篠田☎090(1769)6932
- ◆検定試験対策 毎週木曜日午後1時～3時、歌舞伎町1丁目。仏検・数検の試験対策。☎入会金3,000円・1回2,000円。☎検定勉強会・篠田☎090(1769)6932

- (1769)6932
- ◆手編み 毎月第2・第4金曜日午前10時～12時、落合第二地域センターで。自分の好みで自由に製作。☎月1,500円。☎モチーフ会・福島☎(3951)6474
- ◆ヨーガ 毎週火曜日午前10時～12時、落合第二地域センターで。☎入会金2,000円・月4,500円(体験は2,000円、要予約)。☎ガマ・ヨーガ「火曜の会」志田☎090(6167)0970
- ◆女声合唱 毎週水曜日午後2時40分～4時40分、西戸山生涯学習館で。発声練習ほか。☎月5,500円。☎午後6時～9時に女声合唱団こーる・まろね・早川☎(5330)3554
- ◆和太鼓 毎週木曜日午後6時～10時、月2回日曜日午後1時～5時、東戸山小学校ほかで。18歳以上対象。初心者歓迎。☎入会金5,000円・月2,000円。☎午後3時以降に太田野会・東海林☎(3208)4166
- ◆気功 原則として毎月第2・第4水曜日午後2時～3時30分、元気館で。呼吸法が中心。見学歓迎。☎月2,000円。☎中国健康法・岩田☎(3203)7162



しんじゅく 情報局

育児講座「子育てママの気持ち」

【日時】7月29日(金)午前10時～12時(託児は午前9時45分から受

市民とNPOの交流サロン

●NPOの活動を知ろう

【日時】7月14日(木)午後4時～6時

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】中小企業や個人経営者、消費者を対象に、経営や生計などの相談事業等を行っているNPO法人「再チャレンジ東京」の活動を紹介(語り手は同法人)

【費用】千円(資料代ほか)

【主催】申込み【6月27日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(月～金曜日午前11時～午後6時)・☎(5206)13100・☎hiroba@snponet.netへ。先着20名。

