



地域センターで物品を貸し出しています

●地域活動などの際にご利用を自治総合センターの地域コミュニティ助成事業による宝くじの助成を受け、新たに地域貸出物品を購入しました。

貸し出しは無料ですが、物品は各自で運搬してください。館内のみで貸し出すもの、特定の部屋から移動できないものがあります。詳しくは、各地域センターへお問い合わせください。

貸出場所・28年度購入物品

▼四谷：ポップコーン機、綿菓子機、クーラーボックス、杵、牛込

単筒：台車、平台車、ブラダコンテナ(かき氷機・ポップコーン機・綿菓子機収納用)▼榎町：綿菓子機、ポップコーン機▼若

松：テント、▼大久保：綿菓子機、▼戸塚：もちつき機(つき・ねり専用)、たこ焼き器、ポップコーン機、▼落合第一：組立式パイプ

テント、▼落合第二：かき氷機、ワイヤレスマイク、▼柏木：ステ

ンレス製蒸し器、▼角筈：ポップコーン機、電動式かき氷機、業務用コーヒーマーカー

※ほかに、27年度までに整備した貸出物品もあります。

【問合せ】地域コミュニティ課 コミュニティ係(本庁舎1階)

☎(5273)4127へ。

HAPPY2016

●環境とエネルギーの未来展

環境に配慮した製品やサービスを集めた国内最大級の環境展示会です。区は、他の市区町村とともに、区の取り組みをまとめたパネル等展示し説明します。景品がもらえるスタンプラリーなどもあります。

【日時】12月8日(木)～10日(土)午前10時～午後6時(10日は午後

5時まで) 【会場】東京ビッグサイト(江東区有明3-11-1)

【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階)☎(5273)3763へ。詳しくは、イベント公式ホームページ(<http://eco-pro.com/2016/>)をご覧ください。

リサイクル講座

●牛乳パックでミニ正月飾り作り

【日時】12月11日(日)午後1時30分～3時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、15名

【会場・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、12月3日(必着)までに新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2)☎(5330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

衣類の回収

家庭で眠っている衣類をお持ちください(子ども服も可)。虫食い・カビ等劣化しているもの、靴・かばんは引き取りできません。

【日時】12月18日(日)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)☎(3348)6277へ。会場に駐車場はありません。



家族介護者交流会

高齢者を介護している方と介護を経験した方が集まって、介護についての情報交換や、介護の悩みを語り合う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【12月の日時・会場】▼①四谷の

29年1月～3月クラスの参加者を募集 元気な高齢者向け介護予防教室

【日時・会場・内容等】下表のとおり

※各全12回程度(祝日を除く)

※時間の午前は10時～11時30分(受付番号の26は午前11時30分～午後1時)、午後は2時～3時30分(受付番号の13・22・23は午後1時～2時30分、25は午後1時30分～3時、18は午後2時30分～4時、27は午後3時30分～5時)

【対象】区内在住の65歳以上で、介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方(健康状態により参加をお断りすることがあります)。
※介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

【費用】1回100円

【申込み】はがき(往復はがきは不要)に4面記入例のほか生年月日・希望する教室の受付番号(第2希望まで希望順)を記入し、12月2日(金)(消印有効)までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、結果は12月9日(金)ころお知らせします。

※28年12月までに実施したクラスに参加していない方を優先します。
※同じ時期に、複数の教室には参加できません。

教室名	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日・午後	15名
	2	北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	水曜日・午前	15名
シニアスポーツ チャレンジ教室 足腰の筋力を向上させ転倒を予防(立位中心)	3	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日・午前	14名
	4	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	火曜日・午前	15名
	5	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日・午前	20名
	6	落合三世交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	水曜日・午後	20名
	7	葉王寺ことぶき館(市谷葉王寺町51) ※29年1月下旬以降は、区立防災センター(市谷仲之町2-42)	木曜日・午前	18名
	8	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日・午前	20名
	9	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日・午後	22名
シニアバランス トレーニング教室 バランスを保つ力を向上させ筋力の低下を予防(座位中心)	10	四谷保健センター集会室(三栄町25)	月曜日・午前	12名
	11	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日・午前	20名
	12	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日・午前	20名
	13	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	火曜日・午後	15名
	14	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日・午前	15名
	15	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日・午前	20名
	16	あかね苑新館内(北山伏町2-12)	金曜日・午後	12名
シニア フィットネス教室★ 体力維持・向上を目的に運動習慣をつける(座位・立位)	17	早稲田シニアフィットネスセンター(西早稲田1-1-6、バトンドルージュ早稲田2階)	月曜日・午前	15名
	18	ドゥミルネサンス市ヶ谷店(市谷八幡町8、TKP市ヶ谷ビル地下1階)	火曜日・午後	15名
シニア パワーアップ教室 全身の筋力の低下を予防 ▶20～25はトレーニングマシンを使用 ▶26・27はプールでの水中運動	20	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日・午前	12名
	21	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	木曜日・午前	12名
	22	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	月曜日・午後	12名
	23	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	木曜日・午後	12名
	24	清風園(中落合1-7-26)	水曜日・午前	12名
	25	清風園(中落合1-7-26)	水曜日・午後	12名
	26	ジェクサー・フィットネス&スパ新宿(渋谷区代々木2-1-5、JR南新宿ビル1階)	木曜日・午前	12名
	27	ジェクサー・フィットネス&スパ新宿(渋谷区代々木2-1-5、JR南新宿ビル1階)	木曜日・午後	12名
	28	東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	月曜日・午後	12名

★受付番号19は、29年1月～3月クラスを実施しないため欠番です。

会：1日(水)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(三栄町25)、▼②フレンドズ：21日(水)午後1時30分～4時/デンマークイン新宿(原町2-43)、▼③わきあいあい：14日(水)午後1時30分～3時30分/マザアス新宿(新宿7-3-31)、▼④大久保・あつた会：13日(火)午後1時30分～3時30分/まちカフエふるさと(大久保1-10-22)、▼⑤いっぶくの会：17日(土)午後1時30分～4時/聖母ホーム(中落合2-5-21)、▼⑥かずら会：16日(金)午後2時～4時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▼⑦ひととき：15日(水)午後2時～4時/かしわ苑(北新宿3-27-6)……(以下共通)……

【費用】①～③⑤⑦は無料、④は100円(飲み物代)
【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4254・☎(5272)0352へ。
※介護のため参加が難しい方には、デイサービス、ヘルパー派遣等の支援をします。ご相談ください。

福祉講演

●自閉症のヴァイオリン、フルート・ピアノデュオコンサート

【日時】12月5日(月)午後1時30分～3時

【内容】ミニ講演「特異を得意にかえて」とコンサート(出演はノブタク/本間惟彦・小柳拓人ほか)

【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター(戸山1-22-2)☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。先着100名程度。
「いつまでもいきいきと生活するための介護予防調査票」にご協力を
●65歳以上の12月～3月生まれの方に調査票を発送しました。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、介護予防・生活支援サービスの対象でない方へ、日頃の様子をお伺いする調査票を送りました(4月～11月生まれの方には8月までにお送りし

ました)。調査票がまだ手元にある方はご記入の上、早めのご返送をお願いします。
調査票に回答いただいた方で、介護予防に取り組む必要があると思われる場合は、区から結果をお送りします。
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568へ。

都市型軽費老人ホーム整備費助成

区では、都市型軽費老人ホームの整備促進を図るため、整備事業者を募集し、国・東京都の制度を活用して整備費を助成しています。ホームの設置・運営を検討している方は、ご相談ください。ご来庁の場合は、事前にご連

絡ください。
【問合せ】地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階)☎(5273)4193へ。
●歳末・地域たすけあい運動募金にご協力を
募金は、地域住民主体の福祉活動、ボランティア等の活動の支援、在宅重度障害児・障害者、交通遺児、自死遺児、乳児院入所の乳幼児、女性保護施設入所者へのお見舞金品に活用します。
【募金受付期間】12月1日(木)～28日(水)
【募金窓口】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)・特別出張所ほか
【問合せ】区社会福祉協議会☎(5273)2941へ。