宿

11

き 61

き体

操講習会

加齢に負けない体を作る

「新宿いき

ιJ

き体

5月の講習会参加者を募集

いつまでも輝いて過ごすために



介護予防係(本庁舎 05)5083 4568·**M** (62 2階)☎(5273) 域包括ケア 【申込み】電話で地 推進課

★)です。

~4時です。

合があります。

い方

じ内容)

玉県入間郡三芳町)を見学

【費用】千50円(森の保全協力金)

● 2会場の参加者を募集します

今回の募集は、北山伏地域交流館(25名)、

区内の10会場で、2日間の体力測定を実 施します。自分の体力を知り、今後の生活改

善や現在の状態を維持する方法を考えまし

ょう。時間の午前は10時~12時、午後は2時

【対象】区内在住の65歳以上で、2日間とも 参加でき、医師から運動を禁止されていな

※体の状態によっては参加をお断りする場

【内容】▶1日目…体力測定(筋力・身体バラン スほか)、脳年齢測定、▶2日目…測定結果を

基にした運動機能の低下・認知症予防のた めの個別相談・ミニ講座(いずれの会場も同

【申込み】電話で4月27日(木)~5月26日(金)に地 域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)

※参加は1年間に1人1回です。

山吹町地域交流館(20名)の2会場(右表

装でおいでくださ 【持ち物】上履き、 度をチェックして み物。動きやすい 服

【ミニ講座の内容】ロコモ予防講座~筋肉元気 【対象】区内在住・在勤の方、40名程度

す。講習会は各地域センターで5月~30年2月 んじゅく」後号等でお知らせします。 指導員による介護予防のミニ講座も実施しま 【会場】角筈地域センター(西新宿4― に順次開催します。6月以降の募集は 【日時】5月24日似午後2時~4時 講習会では、体操だけでなく、介護予防 |を覚えませんか 33 7 運動

元気な高齢者向け 体力測定

人ノロチネノの五物				
会場	実施日(2日制)	時間		
北山伏地域交流館 (北山伏町2-17)	5月30日(火)、 6月6日(火)	午前		
山吹町地域交流館 (山吹町342)	6月15日(水)・22日(木)	午後		

●下記会場実施分の募集は「広報しんじゅく」 後号でご案内します

<u> </u>		
会場	実施日(2日制)	時間
信濃町シニア活動館 (信濃町20)	7月3日(月)・10日(月)	午後
下落合地域交流館 (下落合3-12-33)	7月19日(水)・26日(水)	午後
百人町地域交流館 (百人町2-18-21)	9月20日(水)・27日(水)	午前
戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	10月17日以・24日以	午後
西早稲田地域交流館 (西早稲田1-22-2)	11月10日金・17日金	午後
上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	12月6日(水)・13日(水)	午前
高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	30年1月11日休· 18日休	午後
北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	30年2月1日休·8日 休	午後

★今回募集する会場

会場	実施日(2日制)	時間		
北山伏地域交流館 (北山伏町2-17)	5月30日(火)、 6月6日(火)	午前		
山吹町地域交流館 (山吹町342)	6月15日(水)・22日(水)	午後		

実施日(2日制)	時間
7月3日(月)・10日(月)	午後
7月19日(水)・26日(水)	午後
9月20日(水)・27日(水)	午前
10月17日炒・24日炒	午後
11月10日金・17日金	午後
12月6日(水)・13日(水)	午前
30年1月11日休· 18日休	午後
30年2月1日休·8日 休	午後
	7月3日(月)·10日(月) 7月19日(秋)·26日(秋) 9月20日(秋)·27日(水) 10月17日(火)·24日(火) 11月10日(金)·17日(金) 12月6日(水)·13日(水) 30年1月11日(木)· 18日(木) 30年2月1日(木)·8日

申し込みは随時受け付けています

子育てファミリー世帯(中堅所得者)向け 区立住宅(特定住宅)入居者募集

29年4月から、国内在住で、扶養する20 歳未満のお子さんと同居している世帯 の申し込みができるようになりました

区立住宅(特定住宅)の使用期間は原則 として5年で、使用料は定額です。要件を 満たしていれば再契約でき、入居や再契 約の際に礼金・仲介手数料はかかりませ

【申込資格】国内在住で、扶養する20歳未 満のお子さんと同居し、世帯の収入が所 得基準内(右表)の方

【申込み】所定の申請書を住宅課区立住宅 管理係(本庁舎7階)☎(5273)3787へ。募 集情報、申請書以外の必要書類等詳しく は、お問い合わせください。

をご覧ください。 ※家族数には申込者本人を

所得基準表

家族数

2人

3人

年間所得金額

~622万4,000円

~660万4,000円 303万6,000円

~698万4,000円

227万6,000円

265万6,000円

含みます。家族数が5人以上 の場合は、1人に付き38万 円を加算してください。

※所得金額は所得税法上の

所得金額をいい、給与所得

控除後または必要経費控除

後の前年中の所得金額で

す。計算方法は「募集案内」

5

の緑化資材の一部を年1回受け 結ぶと、緑化に必要な花苗・土等

金に支えられています。お寄せ 意によりお寄せいただく活動資

ただいた活動資金は、救援・救

してみませんか。区と協定を

す。赤十字の活動は、皆さんの善

取れます。

の募金にご協力を く

舎、特別出張所、区立学校·幼稚 公園内)ほか 及啓発事業に活用されます。 【募金箱の設置場所】区役所本庁 の一部、環境学習情報センタ (西新宿2-11 —4、新宿中央

簞笥地域では、5戸以上で構成

ご協力をお願いします。

伺うことがあります。ご理解と 自治会の役員)や奉仕団の方が

※「みどりの推進モデル地区」の

する団体に花苗等を年2回支給

します

係(本庁舎7階)☎(5273)3 【問合せ】みどり公園課みどりの

924~

結びませんか みどりの協定を

沿道に面した自宅の敷地

を緑

5月は

「赤十字運動月間」

係(本庁舎7階)☎(5273)3 赤十字運動にご協力を

協力できる団体 の地域緑化活動に年間を通して 3年間 【対象】10戸以上で構成し、区内 【協定期間】32年3月31日までの

ご自宅に赤十字協賛委員(町会・

り変更します。①は5月のみ会

ンズ2は開催曜日を左記のとお

場を変更します。

運動月間の期間中、皆さんの

活動などに使われます。

護活動、血液事業、赤十字奉仕団

の森林整備、地域の緑化推進

普

5月31日水まで実施してい

。募金は、東京緑化推進委員会

上、決定します。 ※協定を結ぶ団体は現地調査の

3519~。

理係(本庁舎1階)☎(5273)

【問合せ】地域コミュニティ課管

【問合せ】みどり公園課みどりの

講座「食品ロスを減らす

暮らし方」 新宿消費生活センター

委託講座

【日時】5月21日(日午前10時~

【会場】新宿文化センター (新

恵津子/NPO法人コミュニ がる調理法ほか る方法、エネルギー削減につな 方、50名 入例のとおり記入し、5月12日 【内容】食べ残しを防ぎ食べき 【申込み】往復はがきに4面記 【対象】区内在住・在勤・在学の ィスクール・まちデザイン) (講師は近藤

41へ。応募者多数の場合は センター内)☎(3350)1 22新宿6-14 団文化・学習課(〒160・00 (必着)までに新宿未来創造財 1、新宿文化

> 2部…グループ 株シー・シー・アイ

交流、▼第3 取締役)、▶第

部…名刺交換会

27日休~5月17

【申込み】 所定の

さい。

クスで東京商工

会議所新宿支 日水にファッ 申込書を4月

【日時】5月26日金午前10時に西 サイクル工場見学会

変え、環境と地域との共生にも 合、午後3時30分ころ解散 【内容】建物の解体廃棄物のコン 「対象】区内在住・在勤の方、15名 新宿線航空公園駅改札口に集 ト・木材・金属等を資源に

☎(5273)4568へ。先着順。

冢族介護者交

護を経験した方が介護について 高齢者を介護 している方と介

担当 (本庁舎8階)☎ (527

【問合せ】建築指導課建築企画

3)3732~°

力を入れている石坂産業㈱ (埼

流会

ご利用ください。 き30円で交付していますので、 要書等の写しを、原本と相違な い旨の証明を添付し、1件に付 区では、4月から建築計画概

福

問合せ】産業振興

於課産業振興係

写しを交付しています 建築計画概要書等の

П まちづくり住宅・

部 (3345)3251へ。先

着順。申込書は新

宿区ホームペ

ジから取り出せます。

等の支援をします。ご相談くだ は、デイサービス、ヘルパー派遣 場4-10-2)、▼⑥フレンズ 出午後1時30分~4時/新宿リ 地域センター(中落合4-17-日逾午後2時~4時/落合第二 7-3-31)、▼④かずら会…19 2…23日伙午後1時30分~4時 サイクル活動センター(高田馬 13)、▼⑤ひとやすみの会…27日 /高齢者福祉施設神楽坂(矢来

昼食代等)。前日までに新宿リサ イクル活動センターへお持ちく 別途各自負担 おいでください(途中入退場自 り合う場です。当日直接、会場へ ひとやすみの会は会場、⑥フレ の情報交換や、介護の悩みを語 【5月の日時・会場】5月から、⑤

例のとおり記入し、5月9日(必 るマイバッグほか 【申込み】往復はがきに4面記入 【持ち物】筆記用具、資料を入れ ださい。交通費は 【共催】新宿環境リサイクル活動 会

田馬場4-10 日が祝日等の 着)までに新宿り 応募者多数の場合は抽選。 0)5374 (月 センター(〒16 時は翌日休館)へ。 曜日休館。月曜 9.0075高 サイクル活動

30分~3時30分/新宿歴史博物

▼①四谷の会…11日休午後1時

時30分/まちカフェふるさと た会…9日火午後1時3分~3 館(三栄町22)、▼②大久保・あっ

(大久保1-10-22)、▼③わき

人ホームマザアス新宿(新宿 ~3時30分/小規模特別養護老 あいあい…10日似午後1時30分

新宿ビジネス 交流会

業種の方と交流 共催で開催しま 【日時】5月31日冰午後2時~5 ください。 展開のきっかけづくりにご活用 東京商工会議所新宿支部との し、新たな事業 す。さまざまな

事業主、6社(1社に付き2名ま 宿、西新宿6—8 【対象】区内外の 【会場】区立産業会 中小企業·個人 云館(BIZ新 2

町 104) 円(飲み物代) 【費用】①③~⑥は無料。②は⑩

第二係☎(5273)4254へ。 【問合せ】高齢者支援課高齢者相談

員のモチベーションを上げる対

【内容】▼第1部:

·基調講演「社

話のあり方」(講師は平尾貴治/

※介護のため参加が難しい方に

こんな電話は詐欺!★ 息子や孫を装い「トラブル解決にお金が必要」などと電話をかけてきた犯人に 自宅や指定の場所でお金をだまし取られる被害が多発 ★ 不審な電話は迷わず110番!