

### 9月18日(祝) 住民票の写し・印鑑登録証明書 自動交付機を休止します

システム作業のため、区役所・地域センターに設置している全ての自動交付機を休止します。  
【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601・FAX(3209)1728へ。

### 60歳以上対象 いきいきハイキング

●神奈川県横浜市金沢区～景勝地「金沢八景」を巡る自然と歴史探訪  
【日時】11月8日(水)・9日(木)いずれも午前7時30分に区役所本庁舎正面玄関前集合、午後5時ころ新宿駅西口ロータリーで解散(往復バス利用。荒天中止)  
【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日約140名  
※病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方のご遠慮ください。  
【コース】金沢八景公園～野島公園～海の公園(お昼休憩)～称名寺～金沢文庫  
▶Aコース…健脚向け・約6km  
▶Bコース…約4.5km  
【費用】1,500円(当日集金)  
【持ち物】参加証・費用・弁当・水筒・雨具・帽子・タオル・ビニール敷物・健康保険証ほか  
※動きやすい服装、運動靴でおいでくだ

さい。荷物はリュックサックに入れ、手には物を持たないでください。  
【申込み】往復はがき(1枚につき2名まで記入可)に参加者全員について4面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望日(第2希望まで)、希望するコース(ABの別)を記入し、9月22日(必着)までに地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方には参加証を10月中旬～下旬にお送りします。  
※傷害保険に加入します。住所・氏名・生年月日等は正確に記入してください。



### 障害者福祉の手引(29年度版)を発行しました

障害に関する相談窓口・手帳の申請方法・日常生活の支援等、障害者の方が利用できるサービス等を掲載しています。次の窓口で配布しています。  
【配布窓口】▶障害者福祉課、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶あゆみの家(西落合1-30-10)、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶シャロームみなみ風(弁天町32)  
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・FAX(3209)3441へ。

### 障害者福祉センターの催し

戸山1-22-2 ☎(3232)3711(日曜日・祝日を除く)・FAX(3232)3344

●障害のある方向けの講座  
【日時・定員】▶①組みひも…毎週火曜日午後1時～3時、全24回(初回は10月3日。15名)、▶②羊毛フェルト…毎週火曜日午前10時～12時、全6回(初回は10月3日。6名)、▶③絵手紙…毎月第3水曜日午後1時15分～3時15分、全6回(初回は10月18日、10名。第6回は第2水曜日)、▶④フラワーセラピー…10月18日(水)午後1時30分～3時、15名、▶⑤料理(身体障害者向け)…毎月第3木曜日午後2時～5時、全6回(初回は10月19日。8名)、▶⑥料理(知的障害者向け)…毎月第4土曜日午後1時～3時30分、全6回(初回は10月21日、10名。第1・3回は第3土曜日)  
【対象】区内在住で障害のある方(定員に余裕がある場合は家族も参加できます)  
【費用】1回100円(減免制度あり。別途、材料費等として②は1,200円。④

は800円。⑤⑥は3,000円が必要です)  
【会場・申込み】9月19日(火)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望講座・障害名・手帳の種類を記入)または直接、同センターへ。応募者多数の場合は、同様の講座への申し込み状況等を考慮し抽選(障害者手帳をお持ちの方を優先します)。  
●講演「就労現場の支援者向け 発達障害理解」  
【日時】9月16日(土)午後1時30分～3時30分  
【対象】就労現場で障害のある方と接する方ほか、100名  
【内容】発達障害の方に対する業務でのコミュニケーションの方法や周囲の受け止め方等について事例を交えて紹介(講師は恒吉麻実子/LITALICOワークス)  
【会場・申込み】当日直接、同センターへ。先着順。

### 当日直接会場へ 介護予防教室 予約不要・無料

【日時・会場・内容等】下表のとおり。  
【対象】区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方  
【持ち物】飲み物、タオル、腰痛・膝痛予防教室は室内履き(スリッパ不可)、動きやすい服装でおいでください。  
【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。

内容等	会場	日程
<b>げんき応援教室</b> 【内容】日常的に取り組める運動の紹介と介護予防に関する講話 【定員】各回先着30名 【時間】▶午前…10時～11時30分(受け付けは9時45分から) ▶午後…2時～3時30分(受け付けは1時45分から)	牛込保健センター(弁天町50)	10月4日(水)午前
		12月5日(火)午前
		30年2月14日(水)午前
	四谷保健センター(三栄町25)	10月23日(月)午後
		12月18日(月)午前
		30年2月20日(火)午後
	東新宿保健センター(新宿7-26-4)	9月6日(水)午後
		11月2日(水)午後
		30年1月5日(金)午後
	落合保健センター(下落合4-6-7)	30年3月2日(金)午前
		9月19日(火)午後
		11月20日(月)午前
<b>腰痛・膝痛予防教室</b> 【内容】正しい姿勢を身に付けて痛みを防ぐための運動を紹介 【定員】各回先着75名 【時間】午後1時30分～2時30分(受け付けは1時15分から)	大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)	30年1月22日(月)午後
		30年3月15日(水)午前
		9月12日(火)・22日(金)
		10月10日(火)・27日(金)
		11月14日(火)・24日(金)
		12月12日(火)・22日(金)
		30年1月9日(火)・26日(金)
		30年2月13日(火)・23日(金)
		30年2月13日(火)・23日(金)
		30年3月13日(火)・23日(金)

### インストラクターが皆さんのもとへ伺います おたっぴ運動出前講座

介護予防運動の専門インストラクターが皆さんの活動場所に出向き、膝痛・腰痛の改善、認知症予防の運動を無料で指導します。  
【対象】区内在住で65歳以上の方5名～50名で構成するグループ(医師から運動を禁じられている方は参加できません)  
【利用日時】午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く。1回の時間は60分・90分から選択)

【利用回数】1グループ年間6回まで  
【会場】区内公共施設等の会議室・集会室ほか(会場は講座を受けるグループが確保してください。個人宅では実施しません)。  
【申込み】所定の申込書を希望日前月の10日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へ郵送(必着)またはお持ちください。申込書は電話でご請求ください。

### 新宿区シルバー人材センター パソコン教室受講生を募集

センターの会員が講師です。  
【日時・内容等】右表のとおり。  
▶午前クラス…午前9時30分～午後0時20分、▶午後クラス…午後1時～3時50分  
【対象】区内在住・在勤で、右表のAはパソコン未経験の方、B・Eは文字入力ができる方、C・Dはワードの基本操作ができる方、F・Gはエクセルの基本操作ができる方、各クラス8名  
【費用】Aは3,000円、B～Gは4,000円(2日分。別途テキスト代500円が必要です)  
【会場・申込み】はがきかファックスに(4面記入例のほか教室名(A～Gの別)、日程・クラス(①②・午前午後の別)を記入)し、9月20日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから  
広場しごと棟 ☎(3209)3181・FAX(3209)4288

教室名・主な内容	日程	クラス
A 初めてのパソコン マウス操作、文字入力の基本	①10月3日(火)・4日(水)	午前・午後
	②11月7日(火)・8日(水)	午前・午後
B ワード基礎 イラスト入り文書作成	①10月5日(水)・12日(木)	午前・午後
	②11月10日(金)・17日(金)	午前・午後
C ワード中級 表入り文書作成、宛名印刷	①10月16日(月)・17日(火)	午前
	②11月21日(火)・22日(水)	午後
D ワード活用 イラスト入り文書作成	①10月23日(月)・24日(火)	午前
	②11月27日(月)・28日(火)	午後
E エクセル基礎 データ入力、数式、表作成	①10月6日(金)・13日(金)	午前・午後
	②11月9日(水)・16日(水)	午前・午後
F エクセル中級 集計表、グラフの作成	①10月16日(月)・17日(火)	午後
	②11月21日(火)・22日(水)	午前
G エクセル活用 データベース操作	①10月23日(月)・24日(火)	午後
	②11月27日(月)・28日(火)	午前

※10月からwindows10搭載の機器を使用します。

**高齢者の集いの場づくり**

高齢者を支える活動の集いの場づくり・運営を学びます。集いの場として活用できる家屋などの情報もお寄せください。  
【日時】▼講義…9月29日(金)、10月6日(金)・20日(金)、11月10日(金)午後1時30分～4時、10月13日(金)午後1時30分～4時30分、▼集いの場見学…10月末～11月の間で1日、全6回  
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)ほか  
【対象】区内在住・在勤・在学中、講座終了後に集いの場づくり的主体的に取り組める方、20名  
【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、9月22日(金)までに区社会福祉協議会へ。応募者多数の場合は抽選。

**朗読講座**

【日時】10月4日(水)・11日(水)午後2時～4時、全2回  
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)  
【対象】2回とも参加でき、講座修了後に区内でボランティア活動ができる方、30名  
【内容】朗読の基礎と実践講師は木暮洋子/朗読ボランティア指導員、ぐるーぷカナリヤ講師  
【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、9月15日(必着)までに区社会福祉協議会視覚障害者交流コーナー(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(6233)9555へ。

**ボランティアのための**

【日時】10月4日(水)・11日(水)午後2時～4時、全2回  
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)  
【対象】2回とも参加でき、講座修了後に区内でボランティア活動ができる方、30名  
【内容】朗読の基礎と実践講師は木暮洋子/朗読ボランティア指導員、ぐるーぷカナリヤ講師  
【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、9月15日(必着)までに区社会福祉協議会視覚障害者交流コーナー(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(6233)9555へ。