ささえーる 薬王寺の催し

ささえーる 薬王寺は世代にかかわらず、お互いに助け合い、支 え合う地域活動の拠点です。区内在住のどなたでも利用できます。

地域のつながりを育む活動に関わってみませんか

プロボノ&ボーノ入門セミナー

プロボノとは、仕事の経験・スキルを活かしてNPOや地 域団体のお悩みに対応するボランティア活動です。

セミナー後半は、無農薬ハーブを使った「ボーノ(おいし い)」簡単ピザを作ります。

【日時】7月14日出午前10時30分~午後1時 【対象】企業等に勤めた経験がある方ほか、30名(ボランティ アによるお子さんの見守りあり、先着10名)

【講師】嵯峨生馬/認定NPO法人サービスグラント代表理 事、吉田美代子/管理栄養士

各種プログラム

①ささえ一る歌声広場 【日時·定員】7月23日(月)午後 【日時·定員】7月24日(火)午前 10時~11時30分(20名) ②ストレッチ3B体操 【日時·定員】7月27日/金午後 1時30分~3時30分(15名) ③お手軽薬膳クッキング 【日時·定員】7月19日休午後 1時30分~4時(6名) ④昼食を作って食べよう

……<以下共通>……

寺町51)☎(3353)2333へ。応募者多数の場合は抽選。

時30分~午後0時30分(6名) ⑤夕食を作って食べよう

⑥おひとり様の お手軽クッキング 🧭 【日時·定員】7月24日似午前 10時~午後1時30分(6名) ⑦男のおつまみ講座

3時30分~5時30分(6名)

(男性対象) 【日時·定員】7月26日休午後

팭

第

区民ジ

ツ

ス

会

ンュ

初

【日時·定員】7月20日俭午前9 2時~4時30分(6名)

【会場・申込み】7月4日例までに電話または直接、同館(市谷薬王 ※③~⑦は400円(材料費)を当日、同館でお支払いください。

笥

町

15

委

■ 7月29日(日)

新宿区Xよりもと

ワクワク!スポーツ体験プロジェクト

体操教室~田中光の目からウロコの斬新レッスン

オリンピック出場経験のある元 選手やよしもと芸人等による小学 生、大人が参加できる体操教室です。

【時間·対象】①午前11時30分~午後 1時15分…18歳以上(30名)、②午後 1時45分~3時30分…小学生(50名)(いずれも受け付

けは開始30分前から)

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)



【出演】▶講師…田中光(上写真)/アト ランタオリンピック体操競技日本代 表、新島卓矢(左写真)/ユニバーシア ード大会体操競技団体金メダリスト、 ▶司会…バッドボーイズ、ゲスト…

矢部太郎(カラテカ)ほか/いずれもよしもと芸人 【申込み】7月14日出までに電話かはがき(必着)・ファ ックス(4面記入例のほか希望時間(①②の別)、体操 経験の有無(経験のある方は競技歴も)、年齢、小学生 は学年を記入)で(株)よしもとクリエイティブ・エージ ェンシー ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務 局(〒160-0022新宿5-18-21)☎(3209)8197・ ■(3209)8264へ。応募者多数の場合は抽選。同プロ ジェクトホームページ(Phttps://wakuwakusports. yoshimoto.co.jp/)からも申し込めます。

※定員に空きがある場合は、7月17日(火)から電話また はファックスで受け付けます(先着順)。

【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

9 6

時 月

(土)

5 月

時 26

後 30 30

8 5 分 日

月時

(月) 7

は月

錦絵で読み解く四谷怪談「幻想の新宿~月岡芳年

所

斌資料展

111

講座

自由研究や環境日記などのテー 夏休みこどもエコ講座「エコにトライ!」 マ探しに参加してみませんか。

広報しんじゅく

①こどもエコ・ワークショップ ~12時(20名) 【日時·定員】7月24日似午後2時 ~4時30分(27名)

【内容】暑い夏を涼しく過ごすた めのエコな家の学習と模型作 り(講師は大和ハウス工業(株)) ②キッズ和食育

時~午後0時30分(30組60名) 【内容】みそ汁・漬物・土鍋ごは ん等の調理実習と食育講座(講 師は新宿調理師専門学校) 【費用】500円(材料費)

生き物のヒミツ

時~12時(30名) 【内容】ふくろうのペリット(口か ら吐き出す不要物の塊)の観察と 生態や骨格等の調査(講師は楽 しすぎるをバラまくプロジェクト)

【費用】1,000円(材料費) ④銀粘土アクセサリー作り 【日時·定員】7月31日似午前10 時~12時(30名) 【講師】相田化学工業㈱ 【費用】1,200円(材料費)

⑤カンロ飴を届けよう 【日時・定員】8月1日似午前10時 力の源カンパニー)

落ら

5 7

田『百百

馬サ

あ

つ

日

の

基礎知識講座

時

マザア

施後

は込民

議同お

(するほか、同。要綱・申請書) 2941

た着20名。 た着20名。

ホ 議

(**A**http:

手品にチ

ャ

直み

戸月

2 活

⑩LEDランプをつくろう

ョンズ社)

年生以上)

ナソニック(株)エコソリューシ

·······〈以下共通〉·······

【会場】①③~⑧⑩は環境学習

情報センター、②は新宿調理

⑨は区民ギャラリー(西新宿

生以上・親子で参加、⑤は小学4

【申込み】往復はがき(1講座に付

き1枚)か電子メールに4面記入

例のほか希望講座(①~⑩の

別)、保護者氏名、小学生は学校

名・学年を記入し、7月7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・

Meconitry@shinjuku-ecocenter.

jpへ。応募者多数の場合は抽

選。持ち物等詳しくは、当選通

知でご連絡します。

o ∫1

さ

区内

の 50

歳以上、

社会福祉

協議

馬

金) ま

申

当までに区上、所定の

養成講座

整

設

助

に 施設・団体に 関本に を は の寄付金を は

第時・

助

限度額】

施備設品

0

兀

谷

直のを

族

介

護

者交流会

福

本

品

㈱日本財

助成金

助成団

体を募集

業会館(B

【内容】飴がお店に並ぶまでの 【日時·定員】8月21日火午前10 学習と飴作りの一部を体験 時~午後0時30分(30名) (講師はカンロ(株)) 【内容】省エネに貢献するLED の学習とランプ作り(講師はパ

⑥うちわづくりワークショップ 【日時·定員】8月2日休午前10 時~12時(30名) (2)キッズ和食育 時~12時(30名) ョンズ社) 【日時·定員】7月27日儉午前10 【内容】洋服ができるまでの学 【費用】1,000円(材料費)

> 習と残布を再利用したうちわ 作り(講師は㈱三陽商会) ⑦カプセルはんこエコ工作 【日時·定員】8月7日似午前10 師専門学校(西新宿6—5—3)、 時~12時(30名)

③ふくろうペリットから学ぶ 【内容】ガシャポンの空カプセ 2-11-4、新宿中央公園内) ルと廃材を使ったはんこ作り 【対象】小学生(②⑨は小学3年 【日時·定員】7月29日(印午前10 (講師は(株)バンダイ)

> 【日時·定員】8月8日/k)午前10 時~12時(30名) 【講師】日本フォトガラスアー

ト協会 【費用】1,000円(材料費)

⑧ガラスアート体験

⑨博多一風堂 ワークショップ 【日時·定員】8月14日似午前 10時~午後1時(30組60名) 【内容】粉から餃子の皮作りと 豚骨ラーメン作り(講師は㈱)

【日時】7月20日金午後2時~4時 【会場】戸塚地域センター(高田馬場 2-18-1)

【内容】講演「こころに寄り添う認知症の介護~症状を和らげる ケア」と演奏会(演奏はワコウブルーマリーナ/ハワイアンバンド)

【申込み】6月27日似から電話かファック ス(4面記入例のとおり記入)で高齢者支 援課高齢者相談第二係☎(5273)4254・ ₩(5272)0352へ。先着80名。介護のため 参加が難しい方はご相談ください。

「内容」 ▼#

講

演「持

な東京

るŌ

未来

戸 舎

地域に

セン

は

口時

45

(日)

は 50

のイ

年

| 再就

職 ラ 30

(清師)ないのでは、この大会のでは、

パラリ

、。先着順。 ★支援係**☆**(

5

さんと保護者在学の小学:

ラリ

ラ

計の意

| 物||電

筆

認知症高齢者グループホーム等の 整備・運営事業者を募集

区内の事業用地を購入または賃借し、次の施設を整備・運 営する事業者を募集します。

◆認知症高齢者グループホーム

【整備規模】2事業所(2ユニットまたは3ユニット)

◆小規模多機能型居宅介護または看護小規模多機能型居宅介護 【整備規模】1事業所(登録定員29名以内)

------<以下共通>------

【応募資格】法人格があり、介護保険サービス事業の運営実績

【整備への補助】区の整備費補助制度で、費用の一部を助成し ます。整備年度・内容により、交付額が異なります。交付され ない場合もあります。

【選考】プロポーザル方式

【申込み】事前に電話予約の上、必要書類を介護保険課推進係 (本庁舎2階)☎(5273)4596へお持ちください。応募資格・整備 費補助制度等詳しくは、新宿区ホームページに掲載の公募要項 でご案内しています。応募書類等も取り出せます。応募は、30 年度中は整備・運営事業者が決定するまで随時、受け付けます。

ビ部部長)、 は会を実現する は は に 部部長)、 本語

る東海

ちの暮

7月4日(水) 後期高齢者医療制度

新しい保険証を発送します

青竹色の新しい保険証を簡易書留で順次発送します。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。入院 中の方や郵便局に転送届を出している方等はお渡しできない可能 性が高いため、お早めにご連絡ください。7月25日依までに保険証 が届かない場合もご連絡ください。現在お使いの保険証(藤色)は、 8月1日例以降に破棄していただくか、担当課にお返しください。

●減額認定証をお持ちの方へ

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、30年8月以降も世帯全員が住民税非課税の場合には、7月19 日休に新しい「減額認定証(白色)」を普通郵便で発送します。

8月からの医療費の自己負担割合

自己負担割合は、29年中の所得に基づく30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、30年度住民税の課税標準額が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。

ただし、自己負担が「3割」の方のうち、29年中の収入が「収入 の基準額(※)」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25日に発送しました。7月12日休までに申請 してください。基準収入額適用申請書をお送りした方の保険証 は7月17日(火)に発送します。

※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、29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の合計が520万円未満)、▶同 じ世帯に後期高齢者医療被保険者が2名以上の場合は、収入の 合計が520万円未満です。

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階)☎(5273) 4562·**1**(3203)6083

と「私たち セミナ はがき・ファックスの記入例 催し等の 「持続可能な の暮ら

月11日火

日

日火

() (2)

申し込み

場合のみ。 ※費用の記載のない

②〒·住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 (往復はがきの場

合は、返信用にも 住所·氏名)

①講座・催し名

※往復はがきは、各 記事で指定がある

ものは、原則無料。

シ

キン

グ

セ

Sh ☎ 宿 ン 日

・■info@ ·■info@ 公園

ほ

会場

新

(新宿

3日间午前10時

企業基 は山口雄一郎(侑イヴu業のためのICT浜来務効率を一気にあげを調講演「低コストで

6年生、40 8 区内东

住·在学

小学

込書は5 み 所 18 の 宿 日州にファッ日州にファッ 会議所新宿支部目水にファッ申込書を6月

【申込み】往復は

がきに、一共通)・

に4面記

望す

東京都金融広報

公報委が物を

の氏名・月齢・性別

費者講座「お 金の学校」

•学習課(〒

6―14―1、新宿文化セ学習課(〒160・00)までに新宿未来創造

委託講座 ンター

字前10 記載子 時かけ 。応募者

い合わせください。 【期間・内容】展示時間は、 7月の展示 ヤラリー

新宿

内) ☎(3

数の場合は抽選。

350)

☎(3348)6277へ。 **■新宿**(西新宿2─11─4) **→新宿**(西新宿2─11─4) お コ際 問 自転車での加害事故による高額賠償事例が増えています。万が一に備え、自転車の傷害保険・賠償責任保険等に加入しましょう。補償内容等詳しくは、各損害保険会社へ。

ア東い遺選

学ぶ(講師は

報委員で計画的

金融広

応募者多

★山古流社日日日

ンター (下であなたのZであなたのZ - (下) パか。子育です

ア時田日南合落

レ ンジ 小学生、 · 時 30 分

費用の も くは、おおの一部 【対象】区内を 日 | 験 (講師)

岬は大塚裕司/東京マ町筆などを使った手品師の実演と10円玉・ハ 内在住の

沿田田午後

ンカチ、10円玉(2

0 \mathcal{O} 60 歳以 ッ歴 コー 順立地級 3 交

示

冢庭訪問型 育て支援

持

筆

用ハ

を訪問し、 未就学児の ホームス ス タ お輩 上) 説明会 てをサポーマが妊婦の 、研修 しる方 を 方 受

「塚地域セント込み」6月27

6月27日(水)

別、第2希望のス・電子と 8 0 場 0 2 望 希 順。 3 2

☆(6302)15 3早稲田南町20、1 7連盟事務局(〒1 11・M(63 11・M(63) 11・M(63)

お との 中 水め を山湧 写と い園

音音楽(四名) (音音楽)

物館(信濃町8) 3―10)集合、正 出午前10時に消

ち歩

き

Ė

<u>1</u> 0 7

|楽博物館 |-ドで消防

清掃関連施設見学会

16月c ・展所内) ・展所内) い。初めてなり、初めてなっれる」がよ

新宿歴史博物館

時 月

一後8

分午

か後(日)

参加る 伴。保護者1名に付き小学以上、40名(小学生は保護以上、40名(小学生は保護所(往復貸切バス利用) 集

午後4時(昼食は各自持参)金銀銅メダルをつくる小型家電リサイクルが 解散場所】新宿清掃事 学護小生名 学護 4 同生

事務組合・中防処理施設(江東【行き先】東京二十三区清掃一 ・ーテム東京工場(大平防処理施設(江東区)京二十三区清掃一部 がき

一齢 (小・中学な)に47 生面 へ。9合業必は記え

公 タ 今 落 話かファック【会場・申込み

夜

の

お

と観め賞

ホ

タ

の

① 簞

笥

特

別

住

在

在

学

時

20 9 月か

分時30ら

ー前 ② ① 11 午前 30 10 8

9 町

武蔵 大学講師

●初心者4 日時】7 日時】7 日時】7 日時】7 日時】7 日時】8 生、各回16 協会所属 - デン (西 フィー 名

応募者多数の場合はは02・∞(3950)2 に新宿清掃事務所 か年 950)29

- (高田 の り) 新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎03(3209)1111、新宿区ホームページは 때 http://www.city.shinjuku.lg.jp/です。

≣sgr@