農業体験参加者を募集 🗹

お米や野菜を育ててみよう

や天候で変更する場合あり)

【内容】畑や田んぼの

※11月下旬に収穫

祭を実施します(食材費等が必要)

【主催・申込み】往復はがきに3面記入例

のほか、性別・学校名・学年・保護者の氏

名・ファックス番号(お持ちの方)を記入

し、4月16日(必着)までに**新宿区青少年**

活動推進委員会事務局(〒160-0022新

宿7-3-29、子ども家庭支援課子育て

支援係内)☎(3232)0695へ。応募者多

【対象】小学生までのお子さんと保護

【内容】オープンライブラリーで紙芝居

(講師はじゃんぼ/街頭紙芝居師・児童

【会場・申込み】当日直接、下落合図書館

(下落合1-9-8)☎(3368)6100へ。先

※雨天時は、同館多目的室で開催します。

土作り、種まき、作物

30名程度

の世話、収穫

数の場合は抽選。

者、20名程度

文学研究家)

着順。

青空かみしばい 📶

【日時】5月4日紀午前11時~12時

曜日午前10時~12時(作物の生育状況

【会場】新宿ここ・から広場(新宿7-3-29)

【対象】区内在住・在学の小学3~6年生、

●新宿で体験できる農業

アニメ上映会 🚹

区立障害者福祉センターの講座

①パソコン講座

● ワード基礎~応用

【日時・クラス】▶水曜クラス…5月8日~ 7月3日(6月5日(水)を除く)の水曜日午前 10時~11時30分、▶木曜クラス…5月9 日~7月4日(6月6日休)を除く)の木曜日 午後1時30分~3時、各全8回 ②フラワーアレンジメント講座

【日時】5月29日似午後1時30分~3時 ……〈①②共通〉……

【対象】区内在住の障害のある方、各クラ ス10名

当日直接、会場へ

【費用】1回100円(減免制度あり。②は生 花代が別途1,000円程度かかります) 【会場・申込み】4月19日金までに電話か ファックス(3面記入例のほかお持ちの 方は手帳の種類(障害名も)、①は希望ク ラス(水・木曜日の別)を記入)または直 接、同センター(戸山1─22─2)☎(3232) 3711(日曜日、祝日を除く)・111(3232)3344 へ。応募者多数の場合は、身体障害者手 帳・精神障害者手帳・愛の手帳のいずれ かをお持ちの方を優先して抽選(定員 に余裕がある場合は家族も参加可)。

シニア向け 健康づくり・介護予防出前講座

ン専門職や保健師・栄養十・歯科衛生十 護予防につながる運動・食事などの具体 ほか 的な方法を指導します。

【対象】区内在住で65歳以上の方5~50 名で構成するグループ(おたっしゃ運動 実践コース(右表①)は医師から運動を 禁止されている方は参加できません)。 【内容】右表のとおり

【利用日時】土・日曜日、祝日等を除く午 前10時~午後5時

日頃の活動場所にリハビリテーショ 【利用回数】1グループ3コース合計年間 8回まで(①は最大6回、②③は1回ずつ) 等が出向き、高齢者の健康づくりや介 【会場】区内公共施設等の会議室・集会室

> ※会場は講座を受けるグループが確保 してください(個人宅は不可)。

> 【申込み】所定の申込書を希望日の前月 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。



コース名 内容 ↑護予防運動の専門イン 1)おたっしゃ ストラクターによるミニ 運動実践 講座と運動(1回60分ま コース |たは90分)

リハビリテーション専門 ②おたっしゃ 職による日常生活動作の 機能維持 工夫のポイントの説明(1 回60分または90分)

|保健センターの専門職に ③おたっしゃ よる健康・食事・□腔ケア がテーマの講話(1回60 コース

どなたでも お気軽に

地域安心カフェをご利用ください

地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、高齢者や介護者が気軽に立ち寄れる場として、「地域安心カフェ」を区内8か 所で実施しています。茶菓等を楽しみながら交流・相談などができます。

【日時】毎月第2木曜日午後1時~3時(次

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

◆げんき応援教室(各回定員30名)

会場/大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

日常的に取り組める運動や介護予防の講話などを実施します。 【日時】4月(初回は18日(水))~32年(2020年)3月の毎月第1火曜日・第3木曜日(5月・8 月・32年(2020年)1月は第4木曜日に実施。10月の第3木曜日の教室はお休み)、時間 はいずれも午後1時30分~2時45分(受け付けは午後1時15分から)

区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。飲み物、汗拭き用の

タオル、室内履き(スリッパ不可)をお持ちの上、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へ。

◆腰痛・膝痛予防教室(各回定員40名)

正しい姿勢を身に付けて、痛みの出にくい体をつくり

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時30 分~2時30分(受け付けは午後1時15分から)

※戸塚・柏木地域センターは外履きで参加できます。



★は32年(2020年)

(6) // (8)	34 (C 0,) (10.02 (2020		
地域センター	実施日			
柏木(北新宿2-3-7)	4月10日(水)	10月25日金		
四谷(内藤町87)	4月26日金	11月29日金		
牛込簞笥(簞笥町15)	5月15日(水)	10月9日(水)		
榎町(早稲田町85)	5月31日金	11月13日(水)		
若松(若松町12-6)	6月12日(水)	12月11日(水)		
大久保(大久保2-12-7)	6月28日金	★2月12日(水)		
戸塚(高田馬場2-18-1)	7月10日(水)	★1月31日金		
落合第一(下落合4-6-7)	7月26日金	★2月28日金		
角筈(西新宿4-33-7)	9月11日(水)	★3月11日(水)		
落合第二(中落合4-17-13)	9月27日金	★1月15日(水)		

◆ほっと安心カフェ(3か所)

温かい雰囲気の憩いの場です。 【会場・日時】▶すみれ…百人町四丁目ア パート10号棟集会室(百人町4-7-10)/每月第4水曜日午後1時~3時(次 回は4月24日(水))

▶たんぽぽ…百人町四 丁目アパート14号棟集 会室(百人町4―5―14) 🕌 📗 /毎月第1・第3木曜日 午後1時~3時(次回は4 月18日(木))

▶ひまわり…百人町四丁目アパート16 号棟集会室(百人町4-4-16)/毎月第 1土曜日午後1時~3時(次回は4月6日生) 【費用】200円(茶菓代)

◆カフェ「だんだん」

地域のボランティア と戸山シニア活動館が 協働で、健康に役立つ 講話などのプログラム を実施しています。

の目程



【会場】戸山シニア活動館2階(戸山2-

27—2)

【費用】200円(茶菓代)

回は4月11日(木))

◆Café Memory 原町

書道や茶道、リハビリ体操など毎週異 なるプログラムを実施しています。事前 に申し込みが必要です。

【日時】原則として毎週木曜日午後2時~ 3時(次回は4月11日休)・書道) 【会場】原町高齢者複合施設(原町3-84) 【会場】優っくり村新宿西落合(西落合

【費用】プログラムにより異なる 【申込み】電話で原町ホーム☎(3359)5651へ。

◆カフェ「マザアス」

生活に密着したさまざまなテーマの 講話や、和踊りなどを楽しめます。 【日時】毎月第3月曜日午後2時~3時30 分(次回は4月15日(月))

【会場】地域密着型複合施設「マザアス新 宿」(新宿7-3-31) 【費用】200円(茶菓代)

【費用】200円(茶菓代) **◆30**(サンマル)**カフ**エ

2-8-7)

朝の時間帯に実施している、軽食メニ ューもあるカフェです。 【日時】毎週土曜日午前8時~10時40分

▲音カフェ♪優っくりの様子

音楽に関するプログラムを楽しめる

ほか、手作りのお菓子を準備しています。

【日時】毎月第2金曜日午後2時~3時30

◆音カフェ♪優っくり

分(次回は4月12日金)

(次回は4月6日生)) 【会場】戸山ハイツ30号棟集会室(戸山

2-30) 【費用】飲食メニューにより異なる

こども・教育 🚀

こども映画会 🚹

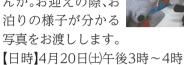
● ねぎぼうずのあさたろう 巻之一 【日時】4月14日(日)午後2時30分~3時 30分

【対象】小学生まで、100名(保護者の同 伴可)

【会場・申込み】当日直接、大久保地域セ ンター(大久保2-12-7)へ。先着順。 【問合せ】大久保図書館☎(3209)3812へ。

ぬいぐるみおとまり会 🚹

おはなし会に参加 後、ぬいぐるみを図書 🏲 館にお泊りさせませ んか。お迎えの際、お



※4月21日(日)午後1時~4時にぬいぐ るみと写真をお渡しします。

【対象】小学4年生までのお子さんと保 護者、20名

【会場・申込み】4月7日(日)から電話で西落 合図書館(西落合4─13─17)☎(3954) 4373へ。先着順。

のまりん青空紙芝居劇場 🗹

【日時】4月21日(日)午前11時~12時 【対象】小学生までのお子さんと保護 者、30名

【内容】紙芝居、手遊び(出演は野間成之 (のまりん)/のまひょうしぎの会) 【会場・申込み】4月7日(日)から電話また

は直接、西落合図書館(西落合4-13-17)☎(3954)4373へ。先着順。

●こどもの日上映 【日時】5月5日俶午後2時~3時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101) 【日時】4月27日出~11月下旬の毎週土

【上映作品】「ちいさな英雄」(「カニーニ とカニーノ」「サムライエッグ」「透明 人間」の短編集)

【協力】㈱スタジオポノック

【申込み】4月7日(日)から電話または直 接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着100名。

就学相談

談ください。

お子さんの心身の 状態や発達段階、障 害の特性などに応じ

て適切な教育を受け られるようにするため、専門の相談員 が教育環境や教育内容などについて、 保護者と一緒に考えます。お子さんの 入学・進学・転学について、心配や不安 のある方は12月下旬ごろまでにご相

【対象】▶32年(2020年)4月に小・中学 校へ入学予定の方

▶現在小・中学校に在籍し、特別支援学 級または特別支援学校への転学をお考 えの方

※現在小・中学校に在籍し、まなびの教 室へ通う希望のある方は、各学校にご 相談ください。

【相談場所・申込み】教育支援課特別支 援教育係(大久保3-1-2、新宿コズミ ックセンター4階)☎(3232)3074へ。

ひとり親家庭(母子・父子)等の方へ 福祉制度をご利用ください

家事・育児のお手伝いが必要なとき 家事援助者雇用費助成

一時的な残業・出張・病気等で、ベビーシッターやホームヘルパ ーを雇用する場合に、雇用費を助成します。利用時間は午前7時~

午後10時の間で、1回に付き2時間~8時間利用できます。利用する 前に利用登録をしてください。所得により助成額が異なります。 【対象】義務教育修了前の子どもがいるひとり親家庭の親(子ど もが中学生の方はひとり親家庭になってから6か月以内)

仕事を探しているとき

自立支援促進事業

就労・資格・技術取得の情報提供、職業訓練校の 紹介、ハローワークへの付き添い、履歴書等の書 き方や採用面接のアドバイス、カウンセリング等を行います。 【対象】20歳未満の子どもがいるひとり親家庭の親。所得制限等

の要件があります。事前にご相談ください。

リフレッシュしたいとき

ひとり親家庭休養ホーム 指定の宿泊施設と日帰り施設を無料または低額な料金 で利用できます。親のみ、子どものみでは利用できません。

就学・就職の資金が必要なとき 母子及び父子福祉資金貸付

就学・就職等の資金を貸し付けます。

※面接による審査があります。早めにご相談ください。 【対象】都内に6か月以上お住まいで、20歳未満の子どもを扶養 しているひとり親家庭の親

離婚や養育費の相談をしたいとき

家庭相談・ひとり親相談

離婚・養育費等の家庭内の相談や、ひとり親家庭の子育ての 悩み・子どもの学費等の各種相談を子ども家庭課育成支援係 でお受けしています。

ひとり親家庭等への生活支援、就業支援、経済的支援等を行 っています。対象の要件等詳しくは、お問い合わせください。 相談先に困ったときは、まずお問い合わせください。

【問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階)☎(5273)4558へ。

【ひとり親家庭等への手当・医療費助成】

いずれも所得制限があります。手当の支給は、原則として 申請の翌月分からです。

児童育成手当 ○育成手当

【対象】18歳に達する日以後 の最初の3月31日までの児 童を養育し、児童が右下枠内 のいずれかに該当する方 【手当額(月額)】児童1人に付が下枠内のいずれかに該当 き13,500円

○障害手当

【対象】心身に障害(身体障害 者手帳1級~2級程度、愛の手 児童が2人以上のときは、第 帳1度~3度程度、脳性まひ、進 2子は5,070円~10,140 行性筋萎縮症)がある20歳未 円、第3子からは1人に付き 満の児童を養育している方 【手当額(月額)】児童1人に付 (平成31年4月1日現在) き15,500円

医療費助成

医療機関で健康保険による 診療を受けた場合に、窓口で 支払う自己負担分のうち、一 部負担金相当額を除く医療費 を、申請日から助成します。 【対象】18歳に達する日以後 の最初の3月31日まで(児童 に中度以上の障害がある場 合は20歳に達するまで)の児 童を養育していて、児童が**右** 枠内のいずれかに該当する 方とその児童

【対象】18歳に達する日以後 の最初の3月31日まで(児 童に中度以上の障害がある 場合は20歳に達するまで) の児童を監護・養育し、児童

する方

児童扶養手当

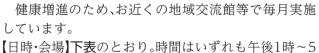
【手当額(月額)】所得に応じ て10,120円~42,910円。 3,040円~6,080円を加算

▶父母が離婚した、▶父また は母が死亡・生死不明・重度 の障害の状態にあるか、法令 により引き続き1年以上拘禁 されている、▶父または母に 引き続き1年以上遺棄されて いる、▶父または母が裁判所 からのDV(ドメスティック バイオレンス)保護命令を受 けた、▶婚姻によらない出生 である(子の父(父子家庭の 場合は母)に扶養される場合 を除く)

60歳以上の方へ体の凝り・姿勢の改善に

高齢者マッサージサービス





【日時·会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時~5 ※初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。氏

【内容】あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ専門家が 一人一人の希望に合わせて指圧等でマッサージ

※はり・きゅうによる施術は行いません。

【費用】1回1,000円(施術は30分) 【申込み】当日直接、会場へ。

名・年齢が確認できるもの(健康保険証等)をお持ちくださ

【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)4567-11(6205)5083へ。

施設名(所在地)	電話 ファック		日程						
加西文石 (万八工地)	番号	番号	4月	5月	6月	7月	8月	9月	
下落合地域交流館 (下落合3-12-33)	(3951) 0023		18休)	9(木)・30(木)	20休)	11(木)・25(木)	15休)	5(木)・26(木)	
百人町地域交流館 (百人町2-18-21)	(3368) 8156	(3368) 8157	17法)	6(休)•21(火)	17归)	9(火)・29(月)	7(JK)	4例・16阅	
東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	(3269) 6895	(3269) 6357	17法)	8%・22%	12例	10%~24%	14%	4%、18%	
中町地域交流館 (中町25)	(6265) 0608	(3267) 3325	10%	8%・22%)	12%	10%·24%)	14%	11%・25%	
本塩町地域交流館 (四谷本塩町4-9)	(3350) 1456	(3350) 1457	11休)	9(木)・23(木)	13休)	11(木)・25(木)	8(木)	12(木)・26(木)	
北山伏地域交流館 (北山伏町2-17)	(3269) 7197		19金	10金・24金	21金	12金·26金	16金	13金・27金	
中落合地域交流館 (中落合2-7-24)	(3952) 7163	(3565) 2530	12金	10金·24金	14金	12金・26金	9金	13金・27金	
北新宿第二地域交流館 (北新宿3-20-2)	(5348) 6751	(3369) 0081	5金	8例・17金	12例	10冰·19金	9金	11/水・20金	
高田馬場地域交流館 (高田馬場1-4-17)	(3200) 5816		11休	9(木)・23(木)	13休)	11(木)・25(木)	8(木)	12(木)・26(木)	
清風園 (中落合1-7-26)	(3951) 0086	(5982) 9808	10%	8%・22%)	12%	10%・24%)	14%	11%·25%	
- ・予約受け付けは当日分のみで、各館の開館時間からです。日程は変更することがあります。各施設にご									

※予約受け付けは当日分のみで、各館の開館時間からです。日程は変更することかあります。各施設にこ 確認ください。