

国民健康保険料
特別納付相談

保険料の納付が
遅れている方へ

未納が続くと、次回の保険証更新時に、通常より有効期限の短い保険証に切り替わる場合があります。この機会にご相談ください。

【日時】▼休日納付相談：10月30日(土)・31日(日)午前9時～午後5時(当日は区役所本庁舎夜間通用口(建物裏側地下1階)をご利用ください)。▼窓口延長相談：10月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午前8時30分～午後7時
【会場・問合せ】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階) ☎(5273) 3873へ。

西武新宿線(中井駅)野方駅間)連続立体交差事業

都市計画案・環境影響評価書案の縦覧と説明会

都市計画案の縦覧

【日時】10月4日(月)～18日(月)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

【縦覧場所】区都市計画課(本庁舎8階)・東京都都市整備局都市計画課(都庁第2本庁舎21階)

意見書の提出

【提出期間】10月4日(月)～18日(月)
【提出先】都市計画に関するご意見に住所・氏名を記入し、東京都都市整備局都市計画課(〒163・8001西新宿2-163・都庁第2本庁舎21階)へ郵送(必着) またはお持ちください。

【問合せ】東京都都市整備局交通企画課 ☎(5388) 3284へ。

環境影響評価書案の縦覧・閲覧

縦覧・閲覧

【日時】10月4日(月)～11月2日(火)午前9時30分～午後4時30分(閉庁・閉館日を除く。図書館は開館時内)

・都内の事務所または事業所の所在地・代表者氏名)を記入し、東京都環境局環境都市づくり課(〒163・8001西新宿2-163・都庁第2本庁舎8階) ☎(5388) 3453へ郵送(消印有効) またはお持ちください。

都市計画案・環境影響評価書案の説明会

【日時・会場】▼10月6日(水)：上高田小学校(中野区上高田5-35-3)、▼7日(木)：沼袋小学校(中野区沼袋3-13-2)、いずれも午後7時～9時
【主催】東京都・中野区・西武鉄道(株)
【申込み】当日直接、会場へ。
【問合せ】東京都都市整備局交通企画課 ☎(5388) 3284へ。

平成22年第3回区議会定例会
提出議案

◆予算案5件

- ◎平成22年度補正予算
- 平成22年度新宿区一般会計補正予算(第4号)
- 平成22年度新宿区一般会計補正予算(第5号)
- 平成22年度新宿区介護保険特別会計補正予算(第2号)
- 平成22年度新宿区後期高齢者医療特別会計補正予算(第2号)
- 平成22年度新宿区老人保健特別会計補正予算(第1号)

◆決算認定5件

- 平成21年度新宿区一般会計歳入歳出決算
- 平成21年度新宿区国民健康保険特別会計歳入歳出決算
- 平成21年度新宿区介護保険特別会計歳入歳出決算
- 平成21年度新宿区後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算

区長が提出した議案は次のとおりです。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505へ。

- 平成21年度新宿区老人保健特別会計歳入歳出決算

◆条例案7件

- ◎新設の条例
- 新宿区自治基本条例
- 新宿区選挙管理委員会の委員等の報酬及び費用弁償に関する条例
- 新宿区立子育て支援施設の設置及び管理に関する条例
- ◎一部改正の条例
- 災害に際し応急措置の業務等に従事した者の損害補償に関する条例の一部を改正する条例
- 新宿区立新宿文化センター条例の一部を改正する条例
- 新宿区学童クラブ条例の一部を改正する条例
- 新宿区立公衆便所設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例

※提出議案を追加する場合があります。

生涯現役塾にご参加を

生涯現役塾とは、50歳以上の方がこれまでの経験や知識を生かしながら、身近な地域を舞台に「これからの人生を楽しむ」ための活動のノウハウを学ぶ講座です。

第1部では「これからの人生をどう過ごそうか」、第2部では「どんな活動しようか」「やってみたい活動はあるがどうすればよいか」を講座形式で学びます。新しく出会う仲間とともに、新たな活動に挑戦してみませんか。

今回は第1部の受講生を募集します。

第1部講座 これからの人生を楽しみたいあなたに
自分の「やりたい・好き」を形にする

全5回の講座です。すべてに参加できなくても申し込みますが、応募者多数の場合は全回参加できる方を優先して抽選します。第3回には男性コース・女性コースがあります。

【日時・会場・内容】下表のとおり。新宿区ホームページでもご案内しています。

【対象】区内在住で50歳以上の方、30名

【費用】無料

【申込み】はがきかファックス(記載

例(2面参照)のほか年齢・参加できない回がある方はその旨を記入)で、10月18日(必着)までに高齢者サービス課いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273) 4567・☎(5272) 0352へ。参加が決定した方には、後日詳しい案内をお送りします。

※23年1月～3月に開催する第2部では、地域活動の始め方を学びます。受講生は「広報しんじゅく」後号で募集します。

回	日時	会場	内容
1	10月23日(土) 午後2時～4時	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	講演「これからの人生を楽しむコツ～わたしなりにイキイキ人生」 (松本すみ子/シニアライフアドバイザー)
2	11月6日(土) 午後2時～4時	大久保地域センター (大久保2-12-7)	講演「踏み出す不安・迷いをワクワクに変える知恵～JICA海外ボランティア活動報告」 (角井信行/JICA・国際協力機構)
3	(男性コース) 11月20日(土) 午前10時～12時	四谷地域センター (内藤町87)	男性講師から学ぶ料理教室 「ちょっとした工夫で料理を楽しむ」
	(女性コース) 11月20日(土) 午後2時～4時	高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	「ひととはな咲かせる～女性のためのメイクアップ術」 (笠原弘子/REIKO KAZKI講師)
4	12月4日(土) 午後2時～4時	牛込笹筥地域センター (笹筥町15)	傾聴の基本講座「大切な人の想いを聴く」 (黒田敏郎・生木ヨシミ/NPO法人PLA専任講師)
5	12月18日(土) 午後2時～4時	大久保地域センター (大久保2-12-7)	講演「自分をプロデュース!地域デビュー始めの一步～今まであきらめていた、あなたのやりたい・好きを形にしよう」 (川村匡由/武蔵野大学教授)



家族介護者教室・交流会

(1)誰でもできる経絡を使った
簡単マッサージ

【日時】10月16日(土)午後1時
～3時30分

【会場】柏木地域センター
(北新宿2-3-7)

【内容】講演(渡辺俊雄・鍼灸
あん摩マッサージ指圧師)と
参加者の交流会

(2)介護者の膝痛予防

【日時】10月29日(金)午後1時
～3時30分

【会場】牛込笹筥地域センタ
ー(笹筥町15)

【内容】講演・実技(森山広樹
・理学療法士)と参加者の交
流会

………(以下共通)………

【対象】区内在住で高齢者を
介護している方、介護経験が
あり交流会の活動に意欲のあ
る方、各日30名

【費用】無料

【申込み】電話で(1)は柏木・
角筈高齢者総合相談センタ
ー ☎(5338) 9531、(2)は
笹筥町高齢者総合相談センタ
ー ☎(3266) 0753へ。
先着順。

※介護のため参加が難しい方
には、デイサービス・ヘルパー
派遣利用等の支援をします。
ご相談ください。

もう安心

尿漏れ改善教室

●トイレが気になって外出を
ためらうことはありませんか

【日時・会場】▼①西早稲田
リサイクル活動センタ
(西早稲田3-19-5)：10
月14日～12月16日の木曜

日、▼②介護老人保健施設マ
イウェイ四谷(大京町1)：
10月7日～12月16日の木曜
日、いずれも午後2時～3時
30分、全8回

【対象】区内在住で65歳以上
の女性、各12名程度(介護保険
の「要介護」認定を受けている
方を除く)

【内容】骨盤底筋や腹部・下
肢の筋力を鍛えて、くしゃみや
せき、重い物を持ち上げた
ときなどの軽い尿漏れを改
善

【費用】1回100円

【申込み】希望の会場(①②
の別)を選び、10月1日(金)まで
に電話で高齢者サービス課介
護予防係(本庁舎2階) ☎(5
273) 4305へ。先着順。
申し込みを受け付けた方には
後日、参加申請書を提出して
いただきます。