60歳以上の方対象 いきいきハイキング

国営武蔵丘陵森林公園（埼玉県滑川町）へ

【日時】11月7日(水)・8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時に新宿駅西口で解散(荒天中止)
【対象】区内在住で60歳以上の方、各日140名程度
※園内全体に勾配があります。病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。
【コース】▼Aコース（健脚向き・約6㎞）…森林公園南口～運動場広場（昼休憩）～渓流広場（小休憩）～緑化植物園～森林公園中央口、▼Bコース（約4.5㎞）…森林公園南口～運動場広場（昼休憩）～渓流広場（小休憩）～森林公園中央口
【費用】1名に付き千500円
【持ち物】参加証・費用・弁当・水筒・雨具・健康保険証ほか。履き慣れた運動靴と動きやすい服装で、リュック等を使い手が自由になるようにしてください。
【申込み】往復はがきに記載例(2面参照)のほか生年月日・性別・緊急連絡先電話番号（複数可）、希望日（第1・第2希望）・希望コース（ABの別）を記入し、9月24日(必着)までに**高齢者福祉課高齢者事業係**(〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階)☎(5273)4567へ。はがきは1人1枚(1枚で2名まで応募可。2名分を連記)。応募者多数の場合は抽選し、当選の方には参加証を10月29日(月)ころお送りします。応募が特定の日に集中したときは、第2希望日になることがあります。
※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。

介護予防のための 新宿いきいき体操講習会

新宿いきいき体操サポーターの皆さんと一緒に、加齢に負けない体を作る「新宿いきいき体操」を覚えませんか。介護予防のミニ講座もあります。
【日時・会場・講座のテーマ】
▼9月20日(木)…柏木地域センター(北新宿2―3―7)10歳若返る姿勢づくり、▼9月28日(金)…四谷地域センター(内藤町87)楽しく効果的なウオーキング、▼10月11日(木)…牛込簞笥地域センター(簞笥町15)自分でできる腰痛対策、いずれも午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、各日30名程度
【申込み】電話で**高齢者福祉課高齢者事業係**(本庁舎2階)☎(5273)4568へ。先着順。

▶新宿いきいき体操サポーターが指導します

台風や集中豪雨に備えてチェックを

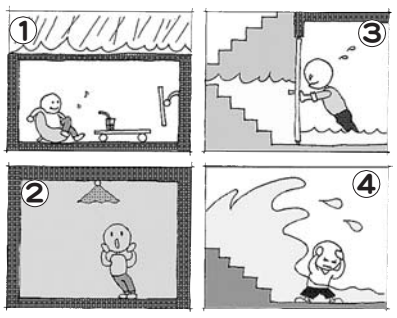
地下室・半地下室のある建築物　がけ・擁壁

台風や集中豪雨の影響で、建築物やがけ・擁壁に甚大な被害が発生しています。日ごろから点検・対策し、いざというときに備えましょう。
【問合せ】**建築指導課構造設備係**(本庁舎8階)☎(5273)3745・FAX(3209)9227へ。

豪雨のとき地下室・半地下室は危険

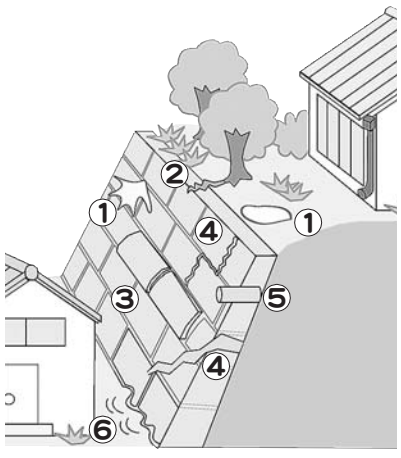
死亡事故も起きています 危険を感じたら早めに避難

① 地下室では外の様子が分かりません。
② 浸水すると電気が消えます。
③ 水圧でドアは開きません。
④ 地上が冠水すると一気に水が流れ込んできます。



がけ・擁壁の確認を

ご自宅の周囲をチェックし心配な方は相談を



① 擁壁や擁壁の上部から水が浸み出していませんか?
② 樹木の根やツタなどが擁壁に悪い影響を与えていませんか?
③ 擁壁に膨らみはありませんか?
④ 擁壁の亀裂や、ブロック等の目地に沿った亀裂はありませんか?
⑤ 水抜き穴(排水パイプ)はありますか?
⑥ 地盤が沈下していませんか?

※擁壁等を改修・設置する所有者等で一定の要件を満たす個人・中小企業者には、工事費を助成しています。所有者等にアドバイスをする専門家(コンサルタント)も派遣しています。詳しくは、お問い合わせください。

障 受給者証をお送りしました

心身障害者医療費助成を受給し、9月以降も受給資格のある方に、9月1日から1年間有効の受給者証をお送りしました。届いていない方は、お問い合わせください。

●次の方は申請してください

【対象】原則として区内在住で、健康保険に加入し、平成23年中の所得が基準額(下表)以下で次のいずれかに該当する方
▼身体障害者手帳1級・2級(内部障害は3級を含む)、▼愛の手帳1度・2度
※「手帳を取得した年齢が65歳以上の方」「後期高齢者医療被保険者証をお持ちで24年度の住民税が課税の方」「健康保険の自己負担のない施設に入所している方」は対象になりません。
※以前に資格を喪失した方でも、「所得が基準額以下になった方」は申請できる場合があります。
【申請・問合せ】**障害者福祉課経理係**(本庁舎2階)☎(5273)4520・FAX(3209)3441へ。

扶養親族等	所得制限基準額
0人	360万4000円
1人	398万4000円
2人	436万4000円
3人	474万4000円

※以降扶養親族等が1人増すごとに38万円を加算(さらに、老人控除対象配偶者・老人扶養親族のときは1人に付き10万円、特定扶養親族のときは1人に付き25万円を加算)
※所得額とは、総所得から雑損・医療費・社会保険料(世帯主や扶養義務者の場合は8万円)・小規模企業共済等掛金・勤労学生・寡婦(夫)・特定の寡婦・障害者・特別障害者・配偶者特別の各控除を差し引いた額です(受給者の所得は、受給者本人の障害者・特別障害者控除はできません)。
※受給者が未成年の場合、世帯主や扶養義務者の所得が対象となります。

福祉

原爆被爆者の方への見舞金

該当の方は申請してください。23年度に受給し引き続き区内在住の方には、9月中旬に申請書をお送りします。
【対象】24年8月1日現在区内在住で、「被爆者健康手帳」をお持ちの方
【支給時期・金額】10月下旬に1万円を支給
【手続きに必要なもの】被爆者健康手帳・銀行等の預金通帳・印鑑
【申請・問合せ】9月28日(金)までに、**障害者福祉課経理係**(本庁舎2階)☎(5273)4520・FAX(3209)3441へ。

区立障害者福祉センターの講座

●10月からの講座

【日時・内容】▼①いきいき健康教室…月曜日午前10時～11時30分(初回10月1日・全20回)、▼②組ひも…火曜日午後1時～3時(初回10月2日・全25回)、▼③和紙工芸…第2・第4火曜日午前10時～12時(初回10月9日・全12回)、▼④軽体操…木曜日午前10時～11時30分(初回10月11日・全20回)、▼⑤料理入門(身体障害者向け)…第3木曜日午後2時～5時(初回10月18日・全6回)、▼⑥料理入門(知的障害者向け)…第4土曜日午後1時～3時30分(初回10月20日・全6回)、▼⑦パソコン(年賀状・お年玉袋・祝箸(はし)袋作り)…Aコースは水曜日午前10時～11時30分(初回10月10日・全10回)、Bコースは木曜日午後1時30分～3時(初回10月11日・全10回)
【対象】区内在住で障害のある方、①⑥⑦は各10名・②④は各15名・③は5名・⑤は8名。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。材料費等は各自負担)
【会場・申込み】電話かファックス(記載例(2面参照)のほか障害名を記入)または直接、9月19日(水)までに**同センター**(戸山1―22―2)☎(3232)3711(日曜日・祝日を除く)・FAX(3232)3344へ。応募者多数の場合は、受講回数の少ない方を優先します。

●高次脳機能障害者の創作活動「竹とんぼ」

【活動日時】毎週金曜日午前10時～午後3時
【対象】区内在住で高次脳機能障害と診断されている方、10名程度
【活動内容】染め物の制作・販売、同センター祭りなどのイベントによる社会参加や交流
【費用】1回100円(減免制度あり)
【会場・問合せ】**同センター**へ。見学もできます。