

ゆう 公衆浴場で 湯ゆう健康教室

心も体もいきいきと

【対象】区内在住の60歳以上で「ふれあい入浴証」をお持ちの方、各回20名程度
【申込み】「ふれあい入浴証」をお持ちの上、当日直接、下記の会場へ。先着順。
【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(5272)0352へ。

湯ゆう健康教室の ※時間は午後2時～2時45分
日程・会場・内容 (東宝湯は午後1時～1時45分)

柏湯 北新宿4-3-7 ☎(3371)4106

- ①9月17日(火)…健康・元気な食生活のポイント
- ②9月24日(火)…お口元気な機能維持のポイント
- ③10月1日(火)…心と体をイキイキさせるポイント
- ④10月8日(火)…心をこめてフラダンス

世界湯 高田馬場3-8-31 ☎(3371)2409

- ①9月25日(水)…楽しく歌おう
- ②10月2日(水)…お口から元気をキープ
- ③10月9日(水)…元気モリモリ 栄養指南
- ④10月16日(水)…心と体の健康生活

若葉湯 若葉2-11 ☎(3351)8847

- ①10月3日(木)…口から始める！いきいき健口生活
- ②10月10日(木)…元気にいきいき健康長寿の食事法
- ③10月17日(木)…今日も元気にいきいき健康体操
- ④10月24日(木)…若返り！いきいき血管管理法 心の健康について

松の湯 山吹町16 ☎(3268)6248

- ①11月11日(月)…あらあら不思議 南京玉すだれ
- ②11月18日(月)…元気なお口をつくりましょう
- ③11月25日(月)…心も身体も元気に生活するコツ
- ④12月2日(月)…いつまでも健康でいるための 食事の工夫

東宝湯 新宿7-11-5 ☎(3232)2641

- ①11月13日(水)…心をこめてフラダンス
- ②11月20日(水)…お口元気な機能維持のポイント
- ③11月27日(水)…心と体をイキイキさせるポイント
- ④12月4日(水)…健康・元気な食生活のポイント

民間賃貸住宅の家賃を助成します

子育てファミリー世帯向け

- 【対象】25年10月1日現在、次のすべてを満たす世帯、50世帯
- 区内の民間賃貸住宅にお住まいで、住民登録をしている
- 義務教育修了前のお子さんを扶養し同居している
- 24年中の世帯の年間総所得が50万円以下
- 月額家賃が22万円以下で滞納していない
- 住民税を完納している
- 25年度に区の転入転居助成による「予定登録申請中」でない、または「予定登録決定」「助成」を受けていない(「予定登録決定」は25年10月1日以前に有効期間が満了しているものを除く)
- ほかの公的住宅扶助を受けていない等

【助成期間・金額】5年間を限度に月額3万円

学生・勤労単身者向け

- 【対象】25年10月1日現在、次のすべてを満たす方、30名
- 区内の民間賃貸住宅にお住まいの単身世帯で住民登録をして

いる
18歳～28歳(昭和59年10月2日～平成7年10月1日生まれ)

- 月額家賃が9万円以下で滞納していない
- ほかの公的住宅扶助を受けていない等
- 【助成期間・金額】3年間を限度に月額1万円
- ……以下共通……
- 【申込み】所定の申込用紙・封筒で、10月15日(火)(消印有効)までに郵送してください。申込用紙と募集案内は、10月1日(火)～15日(火)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、子ども家庭課(本庁舎2階)、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館(図書館は休館日、そのほかは土日曜日、祝日を除く)で配布。10月1日(火)からは新宿区ホームページから取り出せます。

※申し込みが募集数を超えた場合は公開抽選します(10月30日(水)午後3時から、区役所第1分庁舎1階ロビーで)。詳しくは、募集案内をご覧ください。
【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。

家庭の粗大ごみ

10月1日から粗大ごみ処理手数料を改定

10月1日(火)から、廃棄物処理手数料を1kgあたり36・5円(現行料金32・5円)に改定します。

●粗大ごみの収集は事前に申し込みが必要ですが、粗大ごみ処理センターへお申し込みください。インターネット(<http://sodai.tokyo.kankyo.or.jp>)でも24時間受け付けています。

事業系有料ごみ処理券の変更

●区のごみ収集を利用する事業者の方へ
廃棄物処理手数料の改定に伴い、事業系有料ごみ処理券の料金とデザインを変更します。詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。
【問合せ】生活環境課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318・☎(5273)4070へ。

60歳以上の方へ 高齢者マッサージサービスのご利用を

健康増進のため、お近くのことぶき館等で毎月1～2回実施しています。10月～26年3月の日程をご案内します。
【日時・会場】右表のとおり。いずれも午後1時～5時
【費用】1回千円(30分の施術)
【申込み】当日直接、各施設へ。
※予約は当日のみで、予約開始は各館の開館時間

からです。日程は変更することがあるので、各施設にご確認ください。
※初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。健康保険証等をお持ちください。
※改修工事のため、次の期間は休止します。
▼中落合ことぶき館…10月
▼本塩町ことぶき館…11月
▼北新宿第二ことぶき

館…26年1月～2月
※次の期間は施術者を2名から3名に増やして実施します。
▼信濃町シニア活動館…10月～26年2月
▼上落合地域交流館…10月～26年2月
▼山吹町地域交流館…26年1月～2月
【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(5272)0352へ。

施設名 (所在地)	電話番号	日程					
		10月	11月	12月	26年1月	2月	3月
本塩町ことぶき館 (本塩町8)	(3350)1456	10(木)	—	—	—	13(木)	13(木)・27(木)
北山伏ことぶき館 (北山伏町2-17)	(3269)7197	18(金)	8(金)・22(金)	13(金)	10(金)・24(金)	14(金)	14(金)・28(金)
薬王寺ことぶき館 (市谷薬王寺町51)	(3353)6625	16(水)	6(水)・20(水)	18(水)	15(水)・29(水)	19(水)	5(水)・19(水)
高田馬場第二ことぶき館 (高田馬場1-4-17)	(3200)5038	8(火)	12(火)・26(火)	10(火)	14(火)・28(火)	18(火)	11(火)・25(火)
中落合ことぶき館 (中落合2-7-24)	(3952)7163	—	7(木)・22(金)	13(金)	9(木)・24(金)	14(金)	13(木)・28(金)
北新宿第二ことぶき館 (北新宿3-20-2)	(3365)1121	7(月)	1(金)・21(木)	6(金)	—	—	7(金)・20(木)
高田馬場シニア活動館 (高田馬場3-39-29)	(3362)4560	11(金)	8(金)・22(金)	13(金)	10(金)・24(金)	14(金)	14(金)・28(金)
信濃町シニア活動館 (信濃町20)	(5369)6737	9(水)	6(水)・20(水)	11(水)	8(水)・22(水)	12(水)	5(水)・19(水)
戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)	(3204)2422	15(火)	12(火)・26(火)	10(火)	14(火)・28(火)	18(火)	11(火)・25(火)
西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	(3377)9380	18(金)	8(金)・22(金)	20(金)	10(金)・24(金)	21(金)	14(金)・28(金)
早稲田南町地域交流館 (早稲田南町50)	(3208)2552	18(金)	8(金)・22(金)	20(金)	10(金)・24(金)	21(金)	14(金)・28(金)
新宿地域交流館 (新宿5-3-13)	(3341)8955	9(水)	6(水)・20(水)	11(水)	8(水)・22(水)	12(水)	5(水)・19(水)
山吹町地域交流館 (山吹町342)	(3269)6189	8(火)	12(火)・26(火)	10(火)	14(火)・28(火)	11(水)	11(火)・25(火)
上落合地域交流館 (上落合2-28-8)	(3360)1414	21(月)	14(木)・25(月)	16(月)	9(木)・27(月)	17(月)	13(木)・24(月)
北新宿地域交流館 (北新宿2-3-7)	(3369)5856	17(木)	7(木)・27(水)	19(木)	23(木)・30(木)	20(木)	12(水)・27(木)
下落合地域交流館 (下落合3-12-33)	(3951)0023	10(木)	7(木)・21(木)	12(木)	9(木)・23(木)	13(木)	6(木)・20(木)
百人町地域交流館 (百人町2-18-21)	(3368)8156	15(火)	5(火)・20(水)	10(火)	14(火)・29(水)	11(水)	11(火)・26(水)
東五軒町地域交流館 (東五軒町5-24)	(3269)6895	23(水)	6(水)・20(水)	18(水)	15(水)・29(水)	19(水)	12(水)・26(水)
中町地域交流館 (中町25)	(6265)0608	9(水)	14(木)・27(水)	11(水)	8(水)・22(水)	12(水)	12(水)・26(水)
清風園 (中落合1-7-26)	(3951)0086	9(水)	13(水)・27(水)	11(水)	8(水)・22(水)	12(水)	12(水)・26(水)