

4月～6月クラスの  
参加者を募集

### 元気な高齢者向け介護予防教室

【日程・会場・内容等】下表のとおり。各全12回程度(祝日を除く)。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分

【対象】区内在住の65歳以上。健康状態により参加をお断りする場合があります。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

【費用】1回100円

【申込み】はがきに5面記入例のほか生年月日・希望する教室の受付番号(第2希望

まで希望順)を記入し、3月2日(金)(消印有効)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。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は、29年度に同教室に参加していない方を優先して抽選し、結果は3月9日(金)ころお知らせします。

※同じ時期に、下表の複数の教室には参加できません。

※落合三世代交流サロンの教室の時間は「午前」に変更になります。

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間	定員
脳はつらつ教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日午後	15名
	2	清風園(中落合1-7-26)	水曜日午前	15名
シニアバランス トレーニング教室 上半身の筋力を鍛え、若々しい体づくり(座位中心)	3	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	月曜日午前	20名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日午前	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日午前	15名
シニアスポーツ チャレンジ教室 下半身の筋力を向上させ転倒を予防(立位中心)	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日午前	20名
	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	月曜日午前	14名
	8	※トレーニングマシンは使用しません。	木曜日午前	14名
	9	中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)	火曜日午前	14名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日午前	20名
	11	落合三世代交流サロン(西落合1-31-24、西落合児童館2階)	水曜日午前	20名
12	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日午前	20名	
13	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日午後	22名	

### 区立障害者福祉センターの講座

【日時・定員】下表のとおり

【対象】区内在住で障害のある方。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

【費用】1講座1回100円(減免制度あり。材料費等は各自負担)

【会場・申込み】3月12日(月)までに電話

かファックス(5面記入例のほか障害者名・手帳の種類を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2)☎(3232)3711(日曜日を除く)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は、講座の申し込み状況を考慮の上、障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。

講座名	日時・回数	定員	開始日(4月)
4月～3月 3月	書道	第1・第3月曜日午後3時～5時(24回)	12名 9日
	茶道	第1火曜日午後1時～3時(12回)	12名 3日
	俳句	第4木曜日午後1時～3時(12回)	10名 26日
	リズム体操(18歳～64歳の知的障害者向け)	第2土曜日午後1時～3時(12回)	30名 14日
4月 11月	フラダンス	第2・第3・第4水曜日午後1時30分～3時(25回)	8名 4日
	4月～9月	組みひも(前期)	火曜日午後1時～3時(24回)
絵手紙(前期)		第3水曜日午後1時15分～3時15分(6回)	10名 18日
料理(前期)(身体障害者向け)		第3木曜日午後2時～5時(6回)	8名 19日
料理(前期)(知的障害者向け)		第4土曜日午後1時～3時30分(6回)	10名 28日
4月 8月	かんたんヨガ	火曜日午前10時～11時30分(15回)	8名 10日
4月 7月	いきいき健康(前期)	月曜日午前10時～11時30分(13回)	10名 2日
	軽体操(前期)	木曜日午前10時～11時30分(13回)	12名 5日
4月 6月	陶芸(前期)	月曜日午後1時15分～3時15分(11回)	6名 2日
4月 5月	パソコン教室(ワード中級)	水曜日午前10時～11時30分(8回)	10名 4日
		木曜日午後1時30分～3時(8回)	10名 5日

3月10日(土)  
開催

### 新宿エコワン・グランプリ表彰式

区内で環境活動を行っている個人・団体・事業者等を表彰します。受賞者が、気軽に実践できる取り組みを紹介します。当日直接、会場へおいでください(先着30名)。

【日時】3月10日(土)午後1時～3時

【会場】区民ギャラリー(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)

【問合せ】環境学習情報センター☎(3348)6277・☎(3344)4434へ。

●新宿エコ自慢ポイント上位者を表彰します

29年1月4日～12月28日に登録した「エコ自慢ポイント」の年間上位5名(下表)は、登録カード(右記)をお持ちの上、午後0時30分までに直接、会場へおいでください。

※ポイント上位者へ個別にお知らせはしません。当日おいでになれない場合は、3月13日(火)～30日(金)にごみ減量リサイクル課(本庁舎7階)で記念品を差し上げます。

●エコ自慢ポイント上位5名

順位	登録番号	ニックネーム	ポイント
1	60001795	nagisa795	768
2	60019196	sazae196	761
3	60010483	hiro483	749
4	60004666	3337666	700
5	60016027	fumiko027	667

### 新宿エコ自慢ポイント



買い物時にレジ袋を辞退したり電気の使用量を削減したりするなど、日ごろのエコな活動をポイント化し、「新宿エコ自慢ポイント登録カード」に貯めていく仕組みです。対象となるエコ活動1回につき1ポイント、環境講座への参加で3ポイントを付与します。

ポイントは、ホームページ(<http://jcsns.receptorinc.com/shinjuku/index.php>)でご確認いただけます。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】新宿区3R推進協議会事務局(本庁舎7階、ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係)☎(5273)3318へ。

### 事業系有料ごみ処理券の差額交換

●新券との差額交換手続きは3月31日(土)まで

29年10月1日に事業系有料ごみ処理券の料金を改定し、新券を10月1日から各取り扱い店で販売しています。お持ちの旧券の有料ごみ処理券と新券との差額交換による手続きは、3月31日(土)(ごみ減量リサイクル課・特別出張所は3月30日(金)までで終了します。お早めに手続きをお願いします(4月1日(日)以降は還付手続きのみ)。

【手続き場所】▶新券との交換・還付とも受け付けできる窓口…ごみ減量リサイクル課・新宿清掃事務所・新宿東清掃センター・歌舞伎町清掃センター

▶新券との交換のみ受け付けできる窓口…特別出張所

【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階)☎(5273)3318へ。

### エコギャラリー新宿 3月の展示

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

●区民ギャラリー

▶2日(金)～4日(日)…法政大学書道會第61期卒業記念展覧会「魂友展」

▶16日(金)～20日(火)…第33回東京私立中高美術部合同展覧会(絵画ほか)

▶30日(金)～4月2日(月)…岸本ちるみ水彩画展 風景画と「うちのワンコは世界一」

●環境学習情報センター

▶28日(水)～4月1日(日)…東京都退職校長会絵画クラブ「第27回水墨画みすみ会展」

※その他の期間は常設展示

【会場・問合せ】エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4)☎(3348)6277へ。



### 家族介護者交流会

高齢者を介護している方と介護を経験した方が集まって、介護についての情報交換や介護の悩みを語り合う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【対象】地域福祉活動に取り組むNPO・団体・福祉施設の方、地域貢献活動に関心のある団体・個人の方、町会・自治会の方、50名

【内容】地域活動を応援するプロボノ(企業人や専門家によるボランティア活動)の仕組みの解説、区内でプロボノの支援を受けた団体等の事例発表

【申込み】2月27日(火)から電話で地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567へ。先着順。

ささえる薬王寺の催し

①三行ができる講座とチラシの作り方(応用講座)

人が集まる講座とチラシづくりを学びます。参加者自身が担当した講座やチラシを持ち寄り、講師の助言を受けながら修正していく実践型の講座です。修正したいチラシ等がなくても、参加できます。

【日時】3月17日(土)午前10時～午後3時

【講師】坂田静香/NPO法人男女共同参画おた

②パソコン講座

【日時】3月9日(金)・23日(金)午後1時30分～3時(全2日)

【内容】ワードやエクセルを使って、補助金や助成金等の申請書を作成(講師はNPO法人テラ・ガーデン新宿)

……以下共通……

【対象】区内在住の方、①は20名、②は5名

【会場・申込み】3月5日(月)まで(土・日曜日を除く)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、同館(市谷薬王寺町51)☎(3335)6233・☎(3335)6240へ。応募者多数の場合は抽選。

●人が集まりコミュニケーションが  
つながる場づくり

【日時】3月3日(土)午前10時～12時

【会場】牛込笹筒地域センター

### 地域活動応援講座

※介護のために参加が難しい方には、デイサービス、ヘルパー派遣等の支援をします。

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4254・☎(5272)0352へ。