

からだにいいこと
はじめよう!

公衆浴場で湯ゆう健康教室

【日時・会場・内容】下表のとおり。時間は弁天湯は午後1時30分～2時15分、栄湯・第三玉の湯は午後2時～2時45分
 【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、会場へ。先着順。
 【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へ。

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
弁天湯 余丁町5—1 ☎(3357)7370	5月17日(木) ころもをこめて フラダンス	5月24日(木) 元気なからだを つくみましょう	5月31日(木) 健口生活 送りましょう	6月7日(木) 私の健康を守る 食事
栄湯 西落合2—6—2 ☎(3953)6562	5月23日(水) 健口体操で いつまでも 元気に	5月30日(水) 健康長寿を 支える食生活	6月6日(水) カラオケで 楽しもう	6月13日(水) 健康寿命を 延ばすための ココモ対策
第三玉の湯 白銀町1—4 ☎(3260)9326	6月12日(火) 私の健康を 守る食事	6月19日(火) 健口生活 送りましょう	6月26日(火) 元気なからだを つくみましょう	7月3日(火) 楽しく歌おう

新宿区の国民健康保険に加入している方へ

夏季旅行の宿泊料を一部補助します

夏の期間、JTB、近畿日本ツールのうち、区が指定する営業所等で取り扱う宿泊施設等を利用する場合、宿泊料の一部を補助します。国内の宿泊施設と国内旅行(パッケージツアー等)の利用が対象です。区民保養施設(グリーンヒル八ヶ岳、箱根つつじ荘、ヴィレッジ女神湖)は対象外です。詳しくは、医療保険年金課・各特別出張所で5月15日(火)から配布する「平成30年度新宿区国民健康保険 夏季保養施設宿泊補助のご案内」でご確認ください。

●補助対象者
新宿区の国民健康保険に加入している方
※国民健康保険料を滞納している世帯の方、ほかの保険制度(後期高齢者医療制度等)に加入している方、宿泊料が発生しない場合は対象になりません。

●補助期間
7月1日(日)～9月30日(日)の宿泊分

- 補助金額等
1人1泊につき3,000円を限度に、期間中1人2泊まで
- 補助の手続き
▶区が指定する営業所等に施設等の空き情報を確認してください。
▶左記ご案内に綴じ込んである往復はがきで、医療保険年金課に宿泊補助を申し込んでください。
▶医療保険年金課で申し込み内容を確認し、承認後、申込代表者に宿泊補助券を交付します。
▶旅行会社で旅行代金を支払う際に、宿泊補助券を提出して補助額相当分を差し引いた額をお支払いください。※宿泊施設等利用後は補助できません。事前に手続きをしてください。
【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078へ。

5月18日 住宅宿泊事業者等向け研修会

住宅宿泊事業法の施行に当たり「新宿区ルール」について研修会を行います。
 【日時】5月18日(金) ▶午前9時30分から、▶午前11時から、▶午後1時30分から、▶午後3時から(いずれも1時間程度)
 【対象】区内で事業を行う予定の住宅宿泊事業者・登録済みの住宅宿泊管理業

者、各回40名
 【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5—18—21)
 【申込み】5月7日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3870・FAX(3209)1441へ。

新宿区シルバー人材センター

6月・7月のパソコン教室

Windows10のノートパソコンを使用します。講師はセンターの会員です。
 【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回
 【対象】区内在住・在勤で、Aはパソコン未経験の方、BEは文字入力ができる方、CDはワード・FGはエクセルの基本操作ができる方、各クラス8名

【費用】Aは3,000円、B～Gは4,000円(2日分。別途テキスト代500円。)
 【会場・申込み】はがきかファックスに4面記入例のほか教室名(A～Gの別)、日程・クラス(①②の別。ABEは午前・午後の別も)を記入し、5月18日(必着)までに同センター(〒160-0022新宿7—3—29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209)3181・FAX(3209)4288へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの動かし方、マウス操作、文字入力の基礎	①6月4日(月)と5日(火) ②7月2日(月)と3日(火)	午前・午後 午前・午後
B ワード基礎	文書作成の基本操作、イラスト入りの文書を作る	①6月6日(水)と13日(水) ②7月5日(水)と12日(水)	午前・午後 午前・午後
C ワード中級	ワードの表作成機能を使い、見やすい文書を作る	①6月18日(月)と25日(月) ②7月18日(水)と25日(水)	午前 午後
D ワード活用	アート機能などを使い、見栄えの良い文書を作る	①6月19日(火)と26日(火) ②7月19日(水)と26日(水)	午前 午後
E エクセル基礎	データ入力・数式の使い方から表作成	①6月7日(木)と14日(木) ②7月4日(水)と11日(水)	午前・午後 午前・午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	①6月18日(月)と25日(月) ②7月18日(水)と25日(水)	午後 午前
G エクセル活用	データベース操作(データの並び替え・抽出)	①6月19日(火)と26日(火) ②7月19日(水)と26日(水)	午後 午前

●新規会員の募集
センターの会員になって就業を希望する方は、説明会に参加してください。説明会参加後、入会申し込みを受け付けます。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。
 【対象】区内在住の60歳以上、健康で就業意欲のある方

【説明会日時】5月15日(火)・22日(火)、6月12日(火)・19日(火)、いずれも午前9時30分から
 【持ち物】▶顔写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、▶郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、▶住所が確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)、年度会費2,000円
 【会場・申込み】電話で同センターへ。

●就職支援セミナー
U29中小企業 de 働く魅力
発見事業(区委託事業)
【日時・内容】5月26日(土) ①就職支援セミナー(午後1時～1時45分・午後4時40分～5時30分) / 自分にあった仕事の見つけ方、面接突破講座ほか、
 ▼②合同企業説明会(午後2時～4時30分 / 首都圏で働く

●合同企業説明会
就職支援セミナー
U29中小企業 de 働く魅力
発見事業(区委託事業)
【日時・内容】5月26日(土) ①就職支援セミナー(午後1時～1時45分・午後4時40分～5時30分) / 自分にあった仕事の見つけ方、面接突破講座ほか、
 ▼②合同企業説明会(午後2時～4時30分 / 首都圏で働く

●ドクダミ化粧水作り教室
【日時】5月28日(月)午前10時～12時
 【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1—32—10)
 【対象】区内在住・在勤の方、20名
 【費用】650円(作った化粧水は持ち帰り)
 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き、ふろしきかバングナ
 【主催・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、5月14日(必着)までに新宿区消費生活モニターO B会(〒169-0075高田馬場1—32—10、新宿消費生活センター分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。

●消費者活動促進等
区内消費者団体の活動の活性化のため、事業に必要な経費の一部を助成します。
 【対象】▼新宿消費生活センター分館の登録団体、▼区の消費者行政に協力する団体、▼区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体ほか
 【対象事業】31年3月31日まで実施する消費者市民社会や消費生活に関する学習、講演会、調査・研究、普及啓発活動など公益性的のある事業(他の補助を受けている事業、営利、政治活動を主とする事業を除く)
 【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業20万円、年間40万円を限度)
 【助成金の交付】審査会で事業金額を審査し、7月中旬に交付予定
 【申込み】事前連絡の上、所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定と収支予算書を、5月7日(月)～25日(金)に新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へお持ちください。申請書等は、同センターで配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

●消費者団体連絡会総会
記念講演
●消費者として105歳まで自立して健康に生きるためのヒント
【日時】5月30日(水)午後2時15分～4時15分
 【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1—32—10)
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、25名
 【講師】藤原佳典・東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長
 【主催・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、

●「街のビル屋さん」の挑戦
【日時】6月23日(土)午後3時～5時
 【内容】ビールの製造工程、持続可能な生産と消費のヒントを考える(講師は能村夏丘(株)麦酒企画代表取締役CEO)
 【費用】500円(飲み物代等)
 【会場・申込み】ファックスか電子メールに4面記入例のとおり記入し、5月11日(必着)までにエコギヤラリー新宿(西新宿2—11—4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277・FAX(3344)4434
 @shinjuku-ecocenter.jp
 定員30名。応募者多数の場合は抽選。

●「街のビル屋さん」の挑戦
【日時】6月23日(土)午後3時～5時
 【内容】ビールの製造工程、持続可能な生産と消費のヒントを考える(講師は能村夏丘(株)麦酒企画代表取締役CEO)
 【費用】500円(飲み物代等)
 【会場・申込み】ファックスか電子メールに4面記入例のとおり記入し、5月11日(必着)までにエコギヤラリー新宿(西新宿2—11—4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277・FAX(3344)4434
 @shinjuku-ecocenter.jp
 定員30名。応募者多数の場合は抽選。

●マニション管理セミナー
【日時】6月23日(土)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)
 【会場】区立産業会館(西新宿6—8—2、BIZ新宿)
 【対象】区内分譲マンションの管理組合役員、区分所有者、居住者、50名
 【内容】▶講演「超高齢化マンションの管理組合の運営方法」と事例紹介(講師は西山博之・日本マンション学会関東支部幹事)・▶報告会「高齢化社会におけるマンション管理組合の関心事」
 【申込み】5月10日(木)～6月1日(金)に電話または直接、住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。先着順。

●「街のビル屋さん」の挑戦
【日時】6月23日(土)午後3時～5時
 【内容】ビールの製造工程、持続可能な生産と消費のヒントを考える(講師は能村夏丘(株)麦酒企画代表取締役CEO)
 【費用】500円(飲み物代等)
 【会場・申込み】ファックスか電子メールに4面記入例のとおり記入し、5月11日(必着)までにエコギヤラリー新宿(西新宿2—11—4、新宿中央公園内) ☎(3344)6277・FAX(3344)4434
 @shinjuku-ecocenter.jp
 定員30名。応募者多数の場合は抽選。

●マニション管理セミナー
【日時】6月23日(土)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)
 【会場】区立産業会館(西新宿6—8—2、BIZ新宿)
 【対象】区内分譲マンションの管理組合役員、区分所有者、居住者、50名
 【内容】▶講演「超高齢化マンションの管理組合の運営方法」と事例紹介(講師は西山博之・日本マンション学会関東支部幹事)・▶報告会「高齢化社会におけるマンション管理組合の関心事」
 【申込み】5月10日(木)～6月1日(金)に電話または直接、住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。先着順。

●マニション管理セミナー
【日時】6月23日(土)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)
 【会場】区立産業会館(西新宿6—8—2、BIZ新宿)
 【対象】区内分譲マンションの管理組合役員、区分所有者、居住者、50名
 【内容】▶講演「超高齢化マンションの管理組合の運営方法」と事例紹介(講師は西山博之・日本マンション学会関東支部幹事)・▶報告会「高齢化社会におけるマンション管理組合の関心事」
 【申込み】5月10日(木)～6月1日(金)に電話または直接、住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。先着順。

●マニション管理セミナー
【日時】6月23日(土)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)
 【会場】区立産業会館(西新宿6—8—2、BIZ新宿)
 【対象】区内分譲マンションの管理組合役員、区分所有者、居住者、50名
 【内容】▶講演「超高齢化マンションの管理組合の運営方法」と事例紹介(講師は西山博之・日本マンション学会関東支部幹事)・▶報告会「高齢化社会におけるマンション管理組合の関心事」
 【申込み】5月10日(木)～6月1日(金)に電話または直接、住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。先着順。