

30年度版

障害者福祉の手引を
発行しました

障害のある方が利用できるサービス、日常生活の支援、相談窓口、手帳の申請方法等を掲載しています。

【配布窓口】▶障害者福祉課、▶保健予防課(第2分庁舎分館1階)、▶保健センター、▶子ども総合センター(新宿7-3-29)、▶特別出張所、▶障害者福祉センター(戸山1-22-2)、▶あゆみの家(西落合1-30-10)、▶区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、▶地域活動支援センター(まど・ラバンス・ファロ・風)、▶障害者生活支援センター(百人町4-4-2)、▶シャロームみなみ風(弁天町32-6)
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。

当日直接
会場へ

介護予防教室



区内在住の65歳以上で運動を禁止されていない方が対象です。飲み物、汗拭き用のタオルをお持ちの上、動きやすい服装でおいでください。

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

◆げんき応援教室(各回定員30名)

運動習慣を定着させ、健康に過ごすことを目指します。

【日時・会場】下表のとおり。時間の午前は10時~11時30分(受け付けは午前9時45分から)、午後は2時~3時30分(受け付けは午後1時45分から)

会場	日程	時間
牛込保健センター(弁天町50)	10月15日(月)・12月5日(水)	午後
	31年2月6日(水)	午前
四谷保健センター(四谷三栄町10-16)	10月31日(水)	午前
	12月17日(月)・31年2月27日(水)	午後
東新宿保健センター(新宿7-26-4)	9月5日(水)・11月8日(水)・31年1月11日(金)	午後
	31年3月6日(水)	午前
落合保健センター(下落合4-6-7)	9月21日(金)・11月22日(水)・31年1月29日(火)	午前
	31年3月20日(水)	午後

◆腰痛・膝痛予防教室(各回定員40名)

会場/大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

正しい姿勢と痛みの出にくい動きを紹介します。

【日時】下記のとおり。時間はいずれも午後1時30分~2時30分(受け付けは午後1時15分から)

※室内履き(スリッパ不可)をお持ちください。

- ▶9月...11日(水)・28日(金) ▶31年1月...8日(水)・25日(金)
- ▶10月...9日(水)・19日(金) ▶31年2月...12日(水)・22日(金)
- ▶11月...13日(水)・30日(金) ▶31年3月...12日(水)・22日(金)
- ▶12月...11日(水)・21日(金)

60歳以上
対象

いきいきハイキング

秩父市~秋の羊山公園とお寺・神社を巡る
自然と歴史探訪

【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時新宿駅西口ロータリーで解散(荒天中止)

【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日140名程度。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】羊山公園~西光寺~秩父神社~道の駅秩父、▶Aコース(健脚で歩くことに自信のある方)...約7.5km、▶Bコース...約4.5km

【費用】1,500円(交通費等。当日お支払いください) ※動きやすい服装・運動靴でおいでください。荷物

はリュックサックに入れ、手には物を持たないでください。

【申込み】往復はがき(1枚につき2名まで)に参加者全員について2面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望日(第2希望まで)、希望するコース(ABの別)を記入し、9月21日(必着)までに地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。応募者多数の場合は抽選し、当選した方に参加証を10月下旬までにお送りします。傷害保険に加入するため、正確に記入してください。

シルバー人材センター

〒160-0022新宿7-3-29
☎(3209)3181・☎(3209)4288

パソコン教室(ウィンドウズ10)

★全世代の方対象。同センターの会員でなくても受講できます

【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、BEHは文字入力ができる方、CDはワードの基本操

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの起動、マウス操作、文字入力の基礎	①10月1日(月)・2日(火)	午前・午後
		②11月1日(水)・2日(木)	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作り	①10月3日(水)・10日(水)	午前・午後
		②11月5日(月)・12日(月)	午前・午後
C ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	①10月15日(月)・22日(月)	午前
		②11月14日(水)・21日(水)	午後
D ワード活用	アート機能等を使った見やすい文書作り	①10月16日(火)・23日(火)	午前
		②11月15日(水)・22日(水)	午後

作ができる方、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~H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2面記入例のほか教室名(A~Hの別)・日程(ABEHは午前・午後クラスの別)を記入し、9月19日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
E エクセル基礎	データ入力、数式の使い方、表作成	①10月4日(水)・11日(水)	午前・午後
		②11月6日(水)・13日(水)	午前・午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	①10月15日(月)・22日(月)	午後
		②11月14日(水)・21日(水)	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)	①10月16日(火)・23日(火)	午後
		②11月15日(水)・22日(水)	午前
H 年賀状作成	ワードで年賀状を作成	①10月24日(水)・25日(木)	午前・午後
		②11月7日(水)・8日(木)	午前・午後
		③11月27日(水)・28日(水)	午前・午後

シルバー人材センター新規会員募集

入会を希望する方は説明会にご参加を

説明会終了後に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。

【日時】▶9月11日(火)午前9時30分から、▶18日(火)午前9時30分から・午後2時から

【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

【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)、▶年会費2,000円

【会場・申込み】電話で同センターへ。

企業や家庭などからお仕事をお受けしています

同センターでは、企業や家庭、公共団体などから臨時的・短期的・軽易な仕事をお受けしています。仕事の依頼方法など、詳しくはお問い合わせください。ホームページ(<http://www.sjc.ne.jp/shinjuku/>)でもご案内しています。

【家庭の仕事】▶家事援助、▶育児支援、▶植木の手入れ、▶除草、▶大工、▶襖・障子・網戸の張り替えほか

【会社・アパート・マンション・地域の仕事】▶清掃、▶パンフレット等の封入、▶チラシ配布ほか

【問合せ】同センターへ。



北新宿第二地域交流館の
催し

①羊毛フェルト教室

【日時・定員】9月27日(木)午前10時~11時30分(10名)
【講師】千葉美恵子/羊毛フェルトワークショップ「ふわふわつく」代表

②アロマ香る手ごね石鹸作り

【日時・定員】9月28日(金)午前10時30分~11時30分(12名)
【講師】吉野節子/看護師、アロマインストラクター

③おしゃれなミニ寄せ植え

【日時・定員】10月5日(金)午後2時~3時30分(18名)
【内容】ハロウィンカボチャ型の鉢に寄せ植え(講師は奥谷悦子/陶芸家)

④料理(知的障害者向け)

【対象】区内在住の60歳以上
【申込み】9月20日(木)までに電話かファックス(2面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751・☎(3369)0008

⑤パソコン(年賀状)

【対象】区内在住で障害のある方、①は15名、②④は10名、③は8名、⑤は各10名
【費用】1回100円(減免制度あり。別途、材料費等として①は800円程度、②は300円程度、③④は300円)

⑥希望講座

【会場・申込み】9月19日(水)までに電話かファックス(2面記入例のほか希望講座①~⑤の別)⑤は午前・午後の別も、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-☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳をお持ちの方を優先して抽選。

シニアのスポーツ体験

●住民等提案型事業助成金
助成事業
○プロライフル(スポーツ吹き矢に似た競技)

【日時・会場】

9月23日(祝)午前10時~12時:富久小学校(富久町7-24)、9月25日(火)、11月13日(火)午後1時~3時:ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)、10月18日(水)午後2時~4時:西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

【日時・会場】

10月19日(金)午前9時30分~午後0時30分:箱根山早稲田界隈

【対象】

区内在住のおおむね60歳以上、各日20名
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)で、各開催日の2週間前までに新宿チャレンジスポーツ文化クラブ ☎090(42226)1339・☎(3353)4352: info@challengesport.netへ。応募者多数の場合は抽選。

障害者福祉センターの講座
【日時】①組みひも:毎週火曜日午後1時~3時、全24回(初回は10月2日、31年1月1日を除く)
②絵手紙:毎月第3水曜日午後1時15分~3時15分、全6回(初回は10月17日)
③料理(身体障害者向け):毎月第3木曜日午後2時~5時、全6回(初回は10月18日、31年3月は第2木曜日)
④料理(知的障害者向け):毎月第4土曜日午後1時~3時30分、全6回(初回は10月20日、10月・12月は第3土曜日)
⑤パソコン(年賀状):毎週水曜日午前10時~11時30分(初回は10月31日)・毎週木曜日午後1時30分~3時(初回は11月1日)。各曜日全7回
【対象】区内在住で障害のある方、①は15名、②④は10名、③は8名、⑤は各10名
【費用】1回100円(減免制度あり。別途、材料費等として①は800円程度、②は300円程度、③④は300円)