

## 福祉



### 新宿いきいき体操講習会 **講**

●いつまでも輝いて過ごすために



新宿いきいき体操サポーターの皆さんと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。講習会では、介護予防のミニ講座も実施します。

【日時】2月25日(火)午後2時～4時  
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【対象】区内在住・在勤の方、30名程度  
【ミニ講座の内容】「うつ・閉じこもり対策～五感を刺激 外出の大切さ」  
【持ち物】室内履き(スリッパ不可)、飲み物、汗拭き用のタオル。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

### 2020年みんなで盛り上がる 新宿パラスポーツ体験イベント **イ**

【日時】3月1日(日)午前10時～午後4時(入場は午後3時30分まで)

【体験内容】ポッチャ、シッティングバレー、競技用義足、車椅子バスケット、ダンス、レスリング、茶道ほか

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)へ。

●本イベントの運営ボランティアを募集しています

【活動時間】▶①午前8時30分～午後0時15分、▶②午後0時15分～3時45分

【対象】中学生以上で下記説明会(いずれかの時間)に参加できる方(20歳未満は保護者の同意書が必要)

【内容】イベント会場での会場整理、運営補助

【説明会日時】2月22日(土)午前11時～12時・午後1時～2時

【会場】区立障害者福祉センター(戸山1-22-2)

【申込み】2月15日(土)までに電子メール(3面記入例のほか性別・年齢、活動希望時間(①②の別)、説明会希望時間(午前・午後の別)を記入)で区立障害者福祉センター ☎(3232)3711・✉ssk@pluto.plala.or.jpへ。

### はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み



- ①講座・催し名
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。

### 家族介護者交流会 **イ**

高齢のご家族を介護している方、介護していた方が集まって、介護の悩みを語り合ったり、情報交換を行う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【2月の日時・会場】▶四谷の会…6日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)、▶フレンズ…25日(火)午後1時30分～4時/デンマークイン新宿(原町2-43)、▶わきあいあい…12日(水)午後1時30分～3時30分/マザアス新宿(新宿7-3-31)、▶大久保・あった会…18日(火)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶いっぶくの会…22日(土)午後1時30分～4時/聖母ホーム(中落合2-5-21)、▶かずら会…21日(金)午後2時～4時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶ひととき…20日(木)午後2時～4時/柏木地域センター(北新宿2-3-7)

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

※介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

【日時】2月17日(月)～3月6日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く。2月17日(月)は正午から、18日(火)・25日(火)・3月3日(火)は午後7時まで、6日(金)は正午まで)

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

【問合せ】新宿生活実習所 ☎(5229)5850・☎(5229)0620へ。

## シニア活動館・地域交流館の催し **イ講**

区内在住でシニア活動館は50歳以上、地域交流館は60歳以上が対象

### 戸山シニア活動館

●講座「東日本大震災の経験から学ぶこと」

【日時・定員】2月15日(土)午後2時～3時30分(40名)

【講師】廣重剛史(目白大学准教授)

【会場・申込み】1月27日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(戸山2-27-2)

☎(3204)2422・☎(3204)2421へ。先着順。

### 西新宿シニア活動館

①アロマハンドトリートメントボランティア養成講座

【日時・定員】2月11日(祝)・25日(火)午前10時～12時、全2回(20名)

【講師】アロマハンドコミュニケーター協会

【費用】2,700円(教材費等)

②はじめてのダーツ教室

【日時・定員】2月14日・28日、3月13日・27日の金曜日午後2時～4時、全4回(30名)

【講師】鷲山和子(日本ダーツ協会)

……………<①②共通>……………

【会場・申込み】1月27日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(西新宿4-8-35)

☎(3377)9380・☎(3377)9231へ。先着順。

### 北新宿地域交流館

●16ミリフィルム上映会

「木を植えた男」

【日時】1月30日(木)午後1時から・午後2時から・午後3時から各回30分程度

【会場・申込み】当日直接、同館(北新宿2-3-7) ☎(3369)5856へ。

## シルバー人材センター

### パソコン教室(ウィンドウズ10) **講**

〒160-0022新宿7-3-29  
新宿ここから広場しごと棟  
☎(3209)3181・☎(3209)4288

●年齢にかかわらず受講できます

【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はワードの基本操作ができる方、FGはエクセルの基本操作ができる方、各教室各クラス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】2月の講座は1月27日(月)から電話かファックスで同センターへ。先着順。3月の講座は2月7日(必着)までにははがきかファックスで同センターへ。応募者多数の場合は抽選。はがき・ファックスは3面記入例のほかクラス(①～②の別)を記入。

【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はワードの基本操作ができる方、FGはエクセルの基本操作ができる方、各教室各クラス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】2月の講座は1月27日(月)から電話かファックスで同センターへ。先着順。3月の講座は2月7日(必着)までにははがきかファックスで同センターへ。応募者多数の場合は抽選。はがき・ファックスは3面記入例のほかクラス(①～②の別)を記入。

教室名	主な内容	日程(いずれも2日制)	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	2月3日(月)・4日(火)	①午前・②午後
		3月2日(月)・3日(火)	③午前・④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	2月5日(水)・12日(水)	⑤午前・⑥午後
		3月5日(水)・12日(水)	⑦午前・⑧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	2月19日(水)・26日(水)	⑨午前
		3月16日(月)・23日(月)	⑩午後
D ワード活用	アート機能などを使った文書作り	2月20日(木)・27日(木)	⑪午前
		3月17日(火)・24日(火)	⑫午後
E エクセル基礎	データ入力、数式の使い方、表作成	2月6日(木)・13日(木)	⑬午前・⑭午後
		3月4日(水)・11日(水)	⑮午前・⑯午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	2月19日(水)・26日(水)	⑰午後
		3月16日(月)・23日(月)	⑱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)	2月20日(木)・27日(木)	⑲午後
		3月17日(火)・24日(火)	⑳午前
H インターネット・メール講座	インターネットの使い方、メール作成・送受信	2月17日(月)・18日(火)	㉑午前
		3月30日(月)・31日(火)	㉒午後

## 快適なマンションライフのために **18**

【問合せ】防災都市づくり課耐震担当(本庁舎8階) ☎(5273)3829・☎(3209)9227へ。

### マンション・塀の地震対策に支援を行っています

マンションの地震対策では、建物自体の耐震化、道路等避難経路の安全性確保が重要です。

区では、昭和56年5月31日以前に着工されたマンションに対して、技術者の無料派遣・耐震診断・耐震改修工事

等の耐震化支援を行っています。

また、道沿いにある塀の除去にかかる費用や、除去後にフェンスなどを新設する際にかかる費用の助成も行っています。ぜひご検討ください。

制度を利用するには、事前にマンション管理組合の総会での決議等が必要です。詳しくは、防災都市づくり課耐震担当へお問い合わせください。

### 令和2年度分

駐輪施設  
定期利用者を  
募集しています



申請は2月3日(月)まで

★自転車等駐輪場

★路上自転車等駐輪場

★自転車等整理区画

【問合せ】駐輪場問合せセンター ☎(6630)5284へ。

### ご協力ありがとうございました

## 令和元年台風第15号 千葉県災害義援金

区民の皆さんからの義援金を、被災された方々の生活再建の一助とするため、日本赤十字社へ送金しました。

【募金総額】518,095円

★区の職員がお宅にお伺いし、義援金を集めることはありません。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。