

## 福祉

### おてがる体力確認会

区内のシニア活動館で実施します(今回は下記2会場で実施)。他の会場の募集は広報新宿後号でご案内します(年間全8日、16回開催予定)。  
【日時・会場】▶①6月18日(金)…信濃町シニア活動館(信濃町20)、▶②6月25日(金)…高田馬場シニア活動館(高田馬場3—39—29)。いずれも時間は、第1部午前9時30分～10時30分、第2部午前11時～12時、1日2部制。区でいずれかの部に振り分けず。【対象】区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方、①は各12名、②は各15名(年度内に1人に付き1回まで)※体の状態によっては参加をお断りする場合があります。

## 認知症に関する相談・学習会

### ●認知症介護者相談

【日時】6月7日(月)午後2時～4時  
【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室  
【対象】認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名  
【内容】西新宿コンシェルリアクリニック精神科医師による個別相談  
【申込み】5月17日(月)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着順。

### ●認知症・もの忘れ相談

【日時・会場】▶①6月10日(木)…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10—16、四谷保健センター等複合施設4階)、▶②6月30日(月)戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1—17—20、区社会福祉協議会1階)、いずれも午後2時30分～4時  
【対象】区内在住での忘れが心配な方、各日4名  
【内容】新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医による個別相談  
【申込み】5月17日(月)から電話で①は四谷高齢者総合相談センター☎(5367)6770、②は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143へ。先着順。

【内容】運動能力測定の実践、介護予防体操の紹介ほか(各会場とも同じ内容)  
【持ち物】上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でおいください。

【申込み】5月17日(月)～31日(月)に電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。先着順。

### 北新宿第二地域交流館の催し

●陶芸教室～お茶碗とマグカップ作り  
【日時】6月14日・28日、7月12日の月曜日午後2時～4時、全3回  
【対象】区内在住の60歳以上、12名  
【費用】700円(材料費)  
【持ち物】タオル、エプロン  
【会場・申込み】5月30日(日)までに電話で同館(北新宿3—20—2) ☎(5348)6751へ。応募者多数の場合は抽選。

### ●認知症介護者家族会(学習会)

【日時】6月11日(金)午後1時30分～3時30分  
【会場】四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10—16)  
【対象】区内在住で認知症の方を介護しているご家族ほか、12名  
【内容】講座「みんなで「私らしい暮らし」を支えよう!～町医者が想うこと」(講師は迫村泰成/牛込台さこむら内科医師)と介護者同士の交流会  
【申込み】5月17日(月)から電話かファクス(4面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。先着順。  
●認知症サポーター養成講座  
参加した方に、同講座受講の印「認知症サポーターカード」を差し上げます。  
【日時】6月22日(火)午後1時30分～3時30分  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、10名  
【内容】認知症の正しい知識、ミニ体操  
【会場・申込み】5月17日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で百人町地域交流館(百人町2—18—21) ☎(3368)8156・☎(3368)8157へ。先着順。

## 暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

●6月～9月は下記施設が施設利用証なしで利用できます  
高齢者の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。熱中症予防にご利用ください。  
【利用できる施設・利用時間】  
▶ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時  
▶清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を6月～9月は1時間延長)  
【利用期間】6月1日(火)～9月30日(木)の土・日曜日、祝日も利用できます(清風園は第3火曜日休園)。  
【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。

## 7月～9月の教室参加者を募集 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。時間の午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分。各全9回(祝日を除く)  
【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不可)。  
【費用】1回100円  
【申込み】はがき(1人に付き1枚)に4面

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	7名
	2	高齢者いこいの家清風園(中落合1—7—26)	水曜日・午前	7名
	3	北新宿地域交流館(北新宿2—3—7)	月曜日・午前	10名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3—39—29)	火曜日・午前	10名
	5	上落合地域交流館(上落合2—28—8)	木曜日・午前	10名
シニアスポーツ チャレンジ教室 座って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1—4—17)	金曜日・午前	10名
	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(中落合1—7—1)	月曜日・午前	7名
	8	細工町1—3	木曜日・午前	7名
シニアスポーツ チャレンジ教室 座って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	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	7名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5—24)	火曜日・午前	10名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4—8—35)	金曜日・午前	10名
	12	戸山シニア活動館(戸山2—27—2)	金曜日・午後	15名

かけた古いズボンやスカートなどの木綿の布(約70cm×70cm、色・柄の違うものを2～3種類程度)、物差し、はさみ、筆記用具、裁縫道具  
【共催】新宿環境リサイクル活動の会 ……<①②共通>……

【会場・申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、①は6月1日(必着)、②は5月28日(必着)までに、新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4—10—2) ☎(5330)5374(月曜日休館)へ。応募者多数の場合は抽選。

### 朗読で味わう文学

【日時】6月5日(土)午後2時～3時  
【会場】戸山生涯学習館(戸山2—11—101)  
【朗読作品】二宮教人「奥様は藝大生」、古川薫「黒兵衛行きなさい」ほか  
【申込み】5月18日(火)から電話で戸山図書館 ☎(3207)1191へ。先着20名。

### 行政書士無料法律相談会

【日時】6月18日(金)午後6時10分から・午後7時から・午後7時50分から(1人に付き30分程度)  
【協力】東京都行政書士会新宿支部



このぼり旗が目印です

## 元気館

7月～9月のプログラム  
〒169-0052 戸山3—18—1  
☎(3202)6291  
☎(3202)6292

https://www.sportsoasis.co.jp/sh45/

### ◆コース型・通年型プログラム

【日時・対象・内容】右表□□のとおり

【申込み】5月31日(必着)までに電話かはがき(4面記入例のほか年齢、生年月日、希望のプログラム名・コース(曜日・時間。1人1コースまで)を記入)で同館へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選し、結果は6月3日(木)に館内に掲示するほか、同館ホームページでご案内します。定員に空きがあるプログラムは6月3日(木)午前9時から電話で申し込みを受け付けます(先着順)。

### ◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表□□のとおり

※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。  
【申込み】各プログラム開始30分前から同館1階受け付けで配布する整理券をお受け取りの上、チケットを購入してください。整理券がないと希望のプログラムに参加できません。

※フリー型プログラム参加者は、在館中に限りトレーニング室を利用できます。

### ◆トレーニング室の利用

【日時】▶月～土曜日…午前9時～午後8時45分

▶日曜日、祝日等…午前9時～午後5時45分

【内容】ランニングマシン等の有酸素マシンや筋肉トレーニングマシン、体成分測定ほか

【費用】400円(月～土曜日午後8時以降と日曜日、祝日午後5時以降は200円で利用可)

## 5月14日～20日は それ、もしかして 「ギャンブル等依存症」かも？

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。

### ◆こんな行動に心当たりのある方はご注意ください

▶興奮を得るために、使用金額を増やしてギャンブル等をする  
▶ギャンブル等をするのを中断したり、中止したりすると落ち着かなくなる、またはイライラする  
▶ギャンブル等をするのを制限しよう、減らそう、またはやめようとしたが成功しなかったことがある  
▶しばしばギャンブル等に心を奪われている  
▶苦痛の気分有的时候にギャンブル等をすることが多い

## 人材募集

選考結果は、応募者全員にお知らせします。作文は選考以外の目的には使用しません。

### 障害者施策推進協議会区民委員

【対象】国籍を問わず、区内在住で令和3年7月23日現在20歳以上の方、3名  
【任期】7月23日から2年間  
【内容】障害者施策を総合的・計画的に推進するための福祉施策の調査・審議  
【報酬】協議会(年数回)に出席の都度、10,000円

【申込み】「私が考える障害者福祉」がテーマの作文(1,000字程度)と作文とは別の任意の用紙に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・職業・電話番号・お持ちの方はファックス番号を記入し、5月31日(必着)までに郵送で障害者福祉課福祉推進係(〒160-8484歌舞伎町1—4—1、本庁舎2階) ☎(5273)4516へ。作文は返却しません。

### 特別報酬等審議会区民委員

【対象】区内在住で申し込み時に18歳以上の方、2名(新宿区議会議員、新宿

コース型	3か月参加型のプログラム(費用/400円×開催回数分)
通年型	年間(4月1日～令和4年3月31日)を通じたプログラム(費用/400円×開催回数分。3か月ごとの支払い)
フリー型	当日参加のプログラム(費用/1回400円。回数券(11回分4,000円・有効期間3か月)あり)

※通年型のプログラムは退会するまで継続して受講できます。  
※フリー型プログラムの定員は、●…24名、★…20名。  
※年齢・学年の記載のないプログラムは15歳以上が対象です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
らくトレ・ストレッチ● 9:30～10:15	シニア健康体操● 9:25～10:10	らくトレ・ストレッチ● 8:35～9:20	シニア機能改善体操● 9:30～10:15	低負荷バランス体操● (60歳以上) 9:30～10:15	親子運動教室(1歳6か月～3歳) 9:30～10:15	リラックスヨガ● 9:30～10:15
エアロシンプル★ 10:45～11:30	フラダンス★ 10:40～11:25	らくトレ・ストレッチ● 9:50～10:35	ピラティス● 10:45～11:30	ピラティス● 10:45～11:30	幼児運動教室(年少) 10:45～11:30	ボディシェイプ・ストレッチ● 10:45～11:30
ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45	ペビーマッサージ● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと保護者) 11:55～12:40	低負荷バランス体操● (60歳以上) 11:05～11:50	バランス体操● 12:30～13:15	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45	幼児運動教室(年中) 12:00～12:45	ボディシェイプ・ストレッチ● 12:00～12:45
ボディシェイプ・ストレッチ● 13:15～14:00	ママフィットwithペビー● (生後1か月～1歳6か月のお子さんと母親) 13:10～13:55	低負荷バランス体操●(60歳以上) 12:20～13:05	ボディシェイプ・ストレッチ● 13:45～14:30	リラックスヨガ● 13:15～13:45	小学生運動教室(1～3年生) 13:15～14:00(満員)	リラックスヨガ● 13:15～14:00
ボディシェイプ・ストレッチ● 14:30～15:15	リフレッシュムーブ● 13:35～14:20	フラダンス★ 15:10～15:55	ボディシェイプ・ストレッチ● 15:00～15:45	エアロシンプル★ 14:15～15:00	小学生運動教室(1～3年生) 13:15～14:00(満員)	リラックスヨガ● 13:15～14:00
キッズアアリーディング(年中・年長) 15:45～16:30	15:00～15:45	幼児運動教室(年中) 16:15～17:00	幼児運動教室(年少・年長) 16:25～17:10(満員)	骨盤スリム● 15:30～16:15	小学生クラシックバレエ(1～4年生) 15:45～16:30	リラックスヨガ● 14:30～15:15
ジュニアアリーディング(小学生) 17:00～17:45	幼児運動教室(1～3年生) 17:30～18:15(満員)	小学生運動教室(小学生) 17:40～18:25(満員)	ジュニア空手(小学生) 17:40～18:25(満員)	姿勢改善ヨガ● 17:30～18:15	小学生クラシックバレエ(1～4年生) 18:00～18:45(満員)	クラシックバレエ★ 15:45～16:30
キッズダンス(年長～小学生) 18:15～19:00	リラックスヨガ● 18:45～19:30	リフレッシュムーブ● 18:55～19:40	リラックスヨガ● 20:00～20:45	骨盤スリム● 18:45～19:30	クラシックバレエ★ 19:15～20:00	クラシックバレエ★ 17:00～17:45

パチンコ・スロット・競馬等のギャンブルにのめり込んでコントロールができなくなる状態がギャンブル等依存症です。左下記の行動に当てはまる方、悩みを抱えている方は、保健センターへご相談ください。

### ■保健センターで依存症の専門相談をお受けしています(予約制)

【対象】ギャンブルのほか、アルコール・薬物・ゲーム等のめり込みまでお悩みの方。ご家族  
【日時・相談先等】▶5月27日(木)午後1時15分～3時30分…東新宿保健センター ☎(3200)1026、▶9月30日(木)午後2時～4時15分…四谷保健センター ☎(3351)5161、▶11月18日(木)午後0時15分～3時…落合保健センター ☎(3952)7161、▶令和4年2月24日(木)午後2時～4時15分…牛込保健センター ☎(3260)6231。事前に電話で各保健センターへ。

## 東日本大震災義援金・平成28年熊本地震災害義援金

### ご協力ありがとうございました

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】▶東日本大震災義援金…111,263,491円  
▶平成28年熊本地震災害義援金…4,979,960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。

## 全世代向けの多彩なイベント

### ささえーる 薬王寺の講座

#### ①ウオーキング講座

【日時・集合場所等】6月1日(火)午前9時30分にJR千駄ヶ谷駅前集合、正午に仲之公園(市谷仲之町2)で解散(20名)  
【内容】国立競技場、オリンピックスクエア、消防博物館など約5kmを巡る  
②パソコン講座  
【日時・定員】6月11日(金) ……<①②共通>……

【対象】区内在住の方  
【会場・申込み】5月24日(月)までに電話で同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)へ。応募者多数の場合は抽選。

### 新宿NPO活動基礎講座

#### ●最新!NPOの労務管理

【日時】6月3日(木)午後6時45分～8時45分  
【対象】社会貢献活動をしている方、こ

れから始めようとしている方、20名  
【内容】労務管理に関わる労働法令、社会・労働保険等の公的保険制度との関連ほか

【費用】1,000円(資料代)  
【会場・申込み】5月17日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.netへ。先着順。オンラインでの受講もできます。詳しくは、同センターホームページ(☎https://snponet.net)でご案内しています。

### リサイクル講座

①包装紙やチラシを使ってブローチ作り  
【日時】6月13日(日)午後1時30分～3時30分  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、10名  
【持ち物】A4サイズの包装紙やチラシ、はさみ、定規、筆記用具  
②古布から夏のリバーシブル帽子作り  
【日時】6月18日(金)午前10時～午後4時  
【対象】区内在住・在勤の方、8名  
【費用】300円(材料費等)  
【持ち物】ほどいてアイロンを