

高齢者の方の生活を支援します ご利用ください高齢者福祉サービス

区では、介護保険サービスのほか、在宅生活の安心と生きがいづくりのために、高齢者の方の生活を支援するサービスを提供しています。生活への不安や心配なことがあるときは、サービスの担当係・高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)(右下表)にご相談ください。

介護が必要な家族がいらっしゃる方へ

高齢者緊急ショートステイ ②

介護する家族等の急病や、葬儀に参加する等の緊急時に、有料ホーム等での短期滞在が利用できます。【自己負担】あり。お問い合わせください。

理美容サービス ①

65歳以上で「要介護4・5」の方等に、年6回を上限に出張調髪します。【自己負担】1回2,000円

徘徊高齢者探索サービス ①

60歳以上で徘徊のある方を介護するご家族に、位置情報専用端末機の利用料等を助成します。【自己負担】月930円

紙おむつ費用助成 ①

65歳以上の「要介護4・5」等で常時おむつを必要とする方が対象。おむつを支給するか、おむつ費用を助成します。【自己負担】助成限度額(月8,000円)以内で掛かった費用の1割

家族介護者教室・交流会 ②

家族を介護している方同士の交流を兼ねた、有識者の講演会や体操教室等(無料)。年内の予定は、4面でご案内しています。

急な用事や病気のときの介護をどうしよう？

外出できないので散髪に行けない…

介護についての情報が欲しい！ときには介護の手を休めてリフレッシュしたい！

最近一人で外出するところにいるのが分からなくなってしまう…

介護におむつがいろいろあるけど…

特別養護老人ホームへの入所調整 ②

高齢者サービス課高齢者相談係で、区内・区外のベッド確保ホームへの入所申請を受け付けます。

住宅設備改修 ⑤

65歳以上で介護保険の要介護認定が済み、住宅の設備改修が必要な方が対象(工事開始前に申請してください)。【自己負担】補助限度額の1割。限度額を超える部分は自己負担

今の住居をもう少し住みやすくできないかな？

※「住宅設備改修」「自立支援住宅改修・自立支援日常生活用具の支給」は、一人暮らしの方も対象です。

自立支援住宅改修・自立支援日常生活用具の支給 ⑤

65歳以上で要介護認定「非該当」で、日常生活動作が困難な方が対象(住宅改修は工事開始前に申請してください)。【自己負担】補助限度額内の1割。限度額を超える部分は自己負担

高齢者だけの暮らしに不安がある方へ

回復支援家事援助サービス ②

65歳以上の一人暮らし等で、退院直後や骨折等の治療中で一時的な家事援助が必要な方に、ヘルパーを派遣します(3か月を限度)。【自己負担】1時間200円

ふれあい訪問・地域見守り協力員事業 ⑥

65歳以上の高齢者のみの世帯が対象。区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月に2回程度安否確認等のためご自宅を訪問します(無料)。

ちよこっと困りごと援助サービス ⑥

75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯が対象。区社会福祉協議会が紹介するボランティアが、30分程度で解決できる「日常生活でのちょっとした困りごと」をお手伝いします(無料)。

緊急通報システム ①

65歳以上の一人暮らしの方等が対象。慢性疾患による自宅での緊急事態に備え、東京消防庁等へ通報できる無線発報器を設置します。【自己負担】設置費用2,900円

急な病気がけがで家事ができなくなったら…

近所に知り合いがないので不安…

電球や換気扇フィルターの交換ができず困っている…

食事の準備ができなくなってきた…

清潔な布団でゆっくり休みたい！

配食サービス ①

65歳以上の高齢者世帯に、月～金曜日の希望する曜日に昼食(弁当)をご自宅へお届けします。【自己負担】1食500円

寝具乾燥消毒サービス ①

65歳以上の一人暮らし等で寝具の衛生管理が困難な方に、寝具の丸洗い(年1回)と乾燥消毒(年11回)を実施します。【自己負担】丸洗い1回760円、乾燥消毒1回240円

最近外出が減ったなと思う方へ

補聴器支給 ①

70歳以上で聴力が低下した方に。【自己負担】2,000円

敬老杖支給 ①

65歳以上で歩行に不安のある方に(無料)。

一人での歩行は心配…

気軽に利用できる施設はないかな？

介護予防教室 ③

「要支援」「要介護」となる前に、生活機能の低下を予防する教室です。参加には事前に手続きが必要です。【自己負担】脳はつらつ教室・尿漏れ改善教室・シニアスポーツチャレンジ教室は1回100円。その他は無料

いきがい対応型デイサービス ③

60歳以上の家に閉じこもりがちな高齢者で、介護保険の通所サービスを利用していない方が対象。趣味やいきがい活動を行います。【自己負担】1回100円

ことぶき館・シニア活動館・地域交流館・清風園 ④

高齢者の方が、健康でいきがいをしながら仲間作りなどの交流を深める「憩いの場所」としてご用意しています。ボランティアなどの社会貢献活動の場でもあるシニア活動館は50歳から、ことぶき館・地域交流館・清風園は60歳からご利用いただけます。

【受付窓口・問合せ】

- ①～⑥はサービス名の右側の数字に対応します。
- ★マークのあるサービスには負担額の免除制度があります。
- ①の事業…高齢者サービス課サービス係(本庁舎2階) ☎(5273) 4591
- ②の事業…高齢者サービス課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273) 4593
- ③の事業…高齢者サービス課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4594
- ④の事業…高齢者サービス課いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273) 4567
- ⑤の事業…介護保険課給付係(本庁舎2階) ☎(5273) 4176
- ⑥の事業…新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273) 9191

このほか、高齢者サービスの総合相談窓口となる区内10か所の高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)でも、サービスの利用申請や相談(区社会福祉協議会の事業を除く)を受け付けます。高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。

高齢者総合相談センター(所在地)	電話番号
四谷(若葉3-6、若葉高齢者在宅サービスセンター内)	(5367)6770
箕筒町(北山伏町2-12、特別養護老人ホームあかね苑新館内)	(3266)0753
櫻町(原町3-84、原町高齢者在宅サービスセンター内)	(5367)6737
若松町(若松町25-19)	(5292)0710
大久保(大久保2-2-18、プチモンド新宿101号)	(5291)6639
戸塚(高田馬場1-29-20、安念ビル1階)	(3203)3143
落合第一(中落合2-5-21、聖母ホーム内)	(3953)4080
落合第二(上落合2-22-11、パインフィールドビル3階)	(5348)5566
柏木・角筈(西新宿8-15-12、第二秋ビル1階)	(5338)9531
新宿区役所(歌舞伎町1-4-1、高齢者サービス課内、本庁舎2階)	(5273)4593

高齢者の地域の相談場所として分かりやすくするため、地域包括支援センターの通称名を4月から「高齢者総合相談センター」としています。

家族介護者教室・交流会

介護者の元気回復を目的とした講演会・教室や、介護者同士の交流会を、地域センターで開催しています。詳しくは開催ごとに「広報しんじゅく」でお知らせします。

【日時】年内の予定は右表のとおり

【対象】区内在住で、現在高齢者を介護している方、これまで介護していた方、各回30名程度

【費用】無料

【問合せ】高齢者サービス課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273) 4593

開催日	会場(地域センター)
7月15日(水)	大久保(大久保2-12-7)
8月5日(水)	櫻町(早稲田町85)
8月29日(土)	若松(若松町12-6)
9月9日(水)	牛込箕筒(箕筒町15)
9月26日(土)	柏木(北新宿2-3-7)
10月7日(水)	落合第一(下落合4-6-7)
10月17日(土)	四谷(内藤町87)
10月31日(土)	牛込箕筒
12月2日(水)	四谷
12月19日(土)	落合第二(中落合4-17-13)

時間はいずれも午後1時～3時30分

就業相談会

区社会福祉協議会が開設している無料職業紹介所「新宿わくわく」が実施します。

【日時】6月18日(水) 午後1時～2時：就業相談会(準備業務の紹介と質疑応答) 午後2時～4時：ミニ就職面接会(準備員求人企業との面接)

【会場】戸塚特別出張所(高田馬場1-17-20)

【対象】おおむね55歳以上で、警備会社への就職を希望する方

【申込み】6月17日(火)までに、①は電話で、②は直接、新宿わくわく(高田馬場1-17-20) 戸塚特別出張所2階 ☎(5273) 4510へ。

催し・講座

落合第二地域センター 開館記念イベント

【日時】6月20日(土) 21日(日)、いづれも午前10時～午後3時

【内容】登録団体の作品展示。20日(土)午前10時～12時にセレクト(落語、舞妓会による民舞あり)

【主催】落合第二地域センター 管理運営委員会

【会場】申込み：当日直接、同センター(中落合4-17-13) ☎(3951) 9941へ。

エンパワメント講座

【日時】6月20日(土)午前11時～12時

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住・在勤・在学の方50名

【内容】「江戸に学ぶ、涙と笑い(落語)」「三遊亭楽生、講談/一龍齋貞鏡」

【申込み】電話かファックス(記載例(2面参照)のとおり記入)で、男女共同参画課 ☎(3341) 0801・☎(3341) 4101へ。

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。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】①6月10日(水) ②24日(水)、③7月8日(水)、④22日(水)、⑤8月5日(水) ⑥9月19日(水)、⑦9月26日(水) ⑧10月3日(水)、⑨10月10日(水)、⑩10月17日(水) ⑪11月7日(水)、⑫11月14日(水) ⑬11月21日(水) ⑭11月28日(水) ⑮12月5日(水) ⑯12月12日(水) ⑰12月19日(水) ⑱12月26日(水) ⑲1月2日(水) ⑳1月9日(水) ㉑1月16日(水) ㉒1月23日(水) ㉓1月30日(水) ㉔2月6日(水) ㉕2月13日(水) ㉖2月20日(水) ㉗2月27日(水) ㉘3月6日(水) ㉙3月13日(水) ㉚3月20日(水) ㉛3月27日(水) ㉜4月3日(水) ㉝4月10日(水) ㉞4月17日(水) ㉟4月24日(水) ㊱4月30日(水) ㊲5月7日(水) ㊳5月14日(水) ㊴5月21日(水) ㊵5月28日(水) ㊶6月4日(水) ㊷6月11日(水) ㊸6月18日(水) ㊹6月25日(水) ㊺7月2日(水) ㊻7月9日(水) ㊼7月16日(水) ㊽7月23日(水) ㊾7月30日(水) ㊿8月6日(水) ㊿8月13日(水) ㊿8月20日(水) ㊿8月27日(水) ㊿9月3日(水) ㊿9月10日(水) ㊿9月17日(水) ㊿9月24日(水) ㊿10月1日(水) ㊿10月8日(水) ㊿10月15日(水) ㊿10月22日(水) ㊿10月29日(水) ㊿11月5日(水) ㊿11月12日(水) ㊿11月19日(水) ㊿11月26日(水) ㊿12月3日(水) ㊿12月10日(水) ㊿12月17日(水) ㊿12月24日(水) ㊿12月31日(水) ㊿1月7日(水) ㊿1月14日(水) ㊿1月21日(水) ㊿1月28日(水) ㊿2月4日(水) ㊿2月11日(水) ㊿2月18日(水) ㊿2月25日(水) ㊿3月3日(水) ㊿3月10日(水) ㊿3月17日(水) ㊿3月24日(水) ㊿3月31日(水) ㊿4月7日(水) ㊿4月14日(水) ㊿4月21日(水) ㊿4月28日(水) ㊿5月5日(水) ㊿5月12日(水) ㊿5月19日(水) ㊿5月26日(水) ㊿6月2日(水) ㊿6月9日(水) ㊿6月16日(水) ㊿6月23日(水) ㊿6月30日(水) ㊿7月7日(水) ㊿7月14日(水) ㊿7月21日(水) ㊿7月28日(水) ㊿8月4日(水) ㊿8月11日(水) ㊿8月18日(水) ㊿8月25日(水) ㊿9月1日(水) ㊿9月8日(水) ㊿9月15日(水) ㊿9月22日(水) ㊿9月29日(水) ㊿10月6日(水) ㊿10月13日(水) ㊿10月20日(水) ㊿10月27日(水) ㊿11月3日(水) ㊿11月10日(水) ㊿11月17日(水) ㊿11月24日(水) ㊿12月1日(水) ㊿12月8日(水) ㊿12月15日(水) ㊿12月22日(水) ㊿12月29日(水) ㊿1月5日(水) ㊿1月12日(水) ㊿1月19日(水) ㊿1月26日(水) ㊿2月2日(水) ㊿2月9日(水) ㊿2月16日(水) ㊿2月23日(水) ㊿2月29日(水) ㊿3月6日(水) ㊿3月13日(水) ㊿3月20日(水) ㊿3月27日(水) ㊿4月3日(水) ㊿4月10日(水) ㊿4月17日(水) ㊿4月24日(水) ㊿4月30日(水) ㊿5月7日(水) ㊿5月14日(水) ㊿5月21日(水) ㊿5月28日(水) ㊿6月4日(水) ㊿6月11日(水) ㊿6月18日(水) ㊿6月25日(水) ㊿7月2日(水) ㊿7月9日(水) ㊿7月16日(水) ㊿7月23日(水) ㊿7月30日(水) ㊿8月6日(水) ㊿8月13日(水) ㊿8月20日(水) ㊿8月27日(水) ㊿9月3日(水) ㊿9月10日(水) ㊿9月17日(水) ㊿9月24日(水) ㊿9月30日(水) ㊿10月7日(水) ㊿10月14日(水) ㊿10月21日(水) ㊿10月28日(水) ㊿11月4日(水) ㊿11月11日(水) ㊿11月18日(水) ㊿11月25日(水) ㊿12月2日(水) ㊿12月9日(水) ㊿12月16日(水) ㊿12月23日(水) ㊿12月30日(水) ㊿1月6日(水) ㊿1月13日(水) ㊿1月20日(水) ㊿1月27日(水) ㊿2月3日(水) ㊿2月10日(水) ㊿2月17日(水) ㊿2月24日(水) ㊿3月2日(水) ㊿3月9日(水) ㊿3月16日(水) ㊿3月23日(水) ㊿3月30日(水) ㊿4月6日(水) ㊿4月13日(水) ㊿4月20日(水) ㊿4月27日(水) ㊿5月4日(水) ㊿5月11日(水) ㊿5月18日(水) ㊿5月25日(水) ㊿6月1日(水) ㊿6月8日(水) ㊿6月15日(水) ㊿6月22日(水) ㊿6月29日(水) ㊿7月6日(水) ㊿7月13日(水) ㊿7月20日(水) ㊿7月27日(水) ㊿8月3日(水) ㊿8月10日(水) ㊿8月17日(水) ㊿8月24日(水) ㊿8月31日(水) ㊿9月7日(水) ㊿9月14日(水) ㊿9月21日(水) ㊿9月28日(水) ㊿10月5日(水) ㊿10月12日(水) ㊿10月19日(水) ㊿10月26日(水) ㊿11月2日(水) ㊿11月9日(水) ㊿11月16日(水) ㊿11月23日(水) ㊿11月30日(水) ㊿12月7日(水) ㊿12月14日(水) ㊿12月21日(水) ㊿12月28日(水) ㊿1月4日(水) ㊿1月11日(水) ㊿1月18日(水) ㊿1月25日(水) ㊿2月1日(水) ㊿2月8日(水) ㊿2月15日(水) ㊿2月22日(水) ㊿2月29日(水) ㊿3月6日(水) ㊿3月13日(水) ㊿3月20日(水) ㊿3月27日(水) ㊿4月3日(水) ㊿4月10日(水) ㊿4月17日(水) ㊿4月24日(水) ㊿4月30日(水) ㊿5月7日(水) ㊿5月14日(水) ㊿5月21日(水) ㊿5月28日(水) ㊿6月4日(水) ㊿6月11日(水) ㊿6月18日(水) ㊿6月25日(水) ㊿7月2日(水) ㊿7月9日(水) ㊿7月16日(水) ㊿7月23日(水) ㊿7月30日(水) ㊿8月6日(水) ㊿8月13日(水) ㊿8月20日(水) ㊿8月27日(水) ㊿9月3日(水) ㊿9月10日(水) ㊿9月17日(水) ㊿9月24日(水) ㊿9月30日(水) ㊿10月7日(水) ㊿10月14日(水) ㊿10月21日(水) ㊿10月28日(水) ㊿11月4日(水) ㊿11月11日(水) ㊿11月18日(水) ㊿11月25日(水) ㊿12月2日(水) ㊿12月9日(水) ㊿12月16日(水) ㊿12月23日(水) ㊿12月30日(水) ㊿1月6日(水) ㊿1月13日(水) ㊿1月20日(水) ㊿1月27日(水) ㊿2月3日(水) ㊿2月10日(水) ㊿2月17日(水) ㊿2月24日(水) ㊿3月2日(水) ㊿3月9日(水) ㊿3月16日(水) ㊿3月23日(水) ㊿3月30日(水) ㊿4月6日(水) ㊿4月13日(水) ㊿4月20日(水) ㊿4月27日(水) ㊿5月4日(水) ㊿5月11日(水) ㊿5月18日(水) ㊿5月25日(水) ㊿6月1日(水) ㊿6月8日(水) ㊿6月15日(水) ㊿6月22日(水) ㊿6月29日(水) ㊿7月6日(水) ㊿7月13日(水) ㊿7月20日(水) ㊿7月27日(水) ㊿8月3日(水) ㊿8月10日(水) ㊿8月17日(水) ㊿8月24日(水) ㊿8月31日(水) ㊿9月7日(水) ㊿9月14日(水) ㊿9月21日(水) ㊿9月28日(水) ㊿10月5日(水) ㊿10月12日(水) ㊿10月19日(水) ㊿10月26日(水) ㊿11月2日(水) ㊿11月9日(水) ㊿11月16日(水) ㊿11月23日(水) ㊿11月30日(水) ㊿12月7日(水) ㊿12月14日(水) ㊿12月21日(水) ㊿12月28日(水) ㊿1月4日(水) ㊿1月11日(水) ㊿1月18日(水) ㊿1月25日(水) ㊿2月1日(水) ㊿2月8日(水) ㊿2月15日(水) ㊿2月22日(水) ㊿2月29日(水) ㊿3月6日(水) ㊿3月13日(水) ㊿3月20日(水) ㊿3月27日(水) ㊿4月3日(水) ㊿4月10日(水) ㊿4月17日(水) ㊿4月24日(水) ㊿4月30日(水) ㊿5月7日(水) ㊿5月14日(水) ㊿5月21日(水) ㊿5月28日(水) ㊿6月4日(水) ㊿6月11日(水) ㊿6月18日(水) ㊿6月25日(水) ㊿7月2日(水) ㊿7月9日(水) ㊿7月16日(水) ㊿7月23日(水) ㊿7月30日(水) ㊿8月6日(水) ㊿8月13日(水) ㊿8月20日(水) ㊿8月27日(水) ㊿9月3日(水) ㊿9月10日(水) ㊿9月17日(水) ㊿9月24日(水) ㊿9月30日(水) ㊿10月7日(水) ㊿10月14日(水) ㊿10月21日(水) ㊿10月28日(水) ㊿11月4日(水) ㊿11月11日(水) ㊿11月18日(水) ㊿11月25日(水) ㊿12月2日(水) ㊿12月9日(水) ㊿12月16日(水) ㊿12月23日(水) ㊿12月30日(水) ㊿1月6日(水) ㊿1月13日(水) ㊿1月20日(水) ㊿1月27日(水) ㊿2月3日(水) ㊿2月10日(水) ㊿2月17日(水) ㊿2月24日(水) ㊿3月2日(水) ㊿3月9日(水) ㊿3月16日(水) ㊿3月23日(水) ㊿3月30日(水) ㊿4月6日(水) ㊿4月13日(水) ㊿4月20日(水) ㊿4月27日(水) ㊿5月4日(水) ㊿5月11日(水) ㊿5月18日(水) ㊿5月25日(水) ㊿6月1日(水) ㊿6月8日(水) ㊿6月15日(水) ㊿6月22日(水) ㊿6月29日(水) ㊿7月6日(水) ㊿7月13日(水) ㊿7月20日(水) ㊿7月27日(水) ㊿8月3日(水) ㊿8月10日(水) ㊿8月17日(水) ㊿8月24日(水) ㊿8月31日(水) ㊿9月7日(水) ㊿9月14日(水) ㊿9月21日(水) ㊿9月28日(水) ㊿10月5日(水) ㊿10月12日(水) ㊿10月19日(水) ㊿10月26日(水) ㊿11月2日(水) ㊿11月9日(水) ㊿11月16日(水) ㊿11月23日(水) ㊿11月30日(水) ㊿12月7日(水) ㊿12月14日(水) ㊿12月21日(水) ㊿12月28日(水) ㊿1月4日(水) ㊿1月11日(水) ㊿1月18日(水) ㊿1月25日(水) ㊿2月1日(水) ㊿2月8日(水) ㊿2月15日(水) ㊿2月22日(水) ㊿2月29日(水) ㊿3月6日(水) ㊿3月13日(水) ㊿3月20日(水) ㊿3月27日(水) ㊿4月3日(水) ㊿4月10日(水) ㊿4月17日(水) ㊿4月24日(水) ㊿4月30日(水) ㊿5月7日(水) ㊿5月14日(水) ㊿5月21日(水) ㊿5月28日(水) ㊿6月4日(水) ㊿6月11日(水) ㊿6月18日(水) ㊿6月25日(水) ㊿7月2日(水) ㊿7月9日(水) ㊿7月16日(水) ㊿7月23日(水) ㊿7月30日(水) ㊿8月6日(水) ㊿8月13日(水) ㊿8月20日(水) ㊿8月27日(水) ㊿9月3日(水) ㊿9月10日(水) ㊿9月17日(水) ㊿9月24日(水) ㊿9月30日(水) ㊿10月7日(水) ㊿10月14日(水) ㊿10月21日(水) ㊿10月28日(水) ㊿11月4日(水) ㊿11月11日(水) ㊿11月18日(水) ㊿11月25日(水) ㊿12月2日(水) ㊿12月9日(水) ㊿12月16日(水) ㊿12月23日(水) ㊿12月30日(水) ㊿1月6日(水) ㊿1月13日(水) ㊿1月20日(水) ㊿1月27日(水) ㊿2月3日(水) ㊿2月10日(水) ㊿2月17日(水) ㊿2月24日(水) ㊿3月2日(水) ㊿3月9日(水) ㊿3月16日(水) ㊿3月23日(水) ㊿3月30日(水) ㊿4月6日(水) ㊿4月13日(水) ㊿4月20日(水) ㊿4月27日(水) ㊿5月4日(水) ㊿5月11日(水) ㊿5月18日(水) ㊿5月25日(水) ㊿6月1日(水) ㊿6月8日(水) ㊿6月15日(水) ㊿6月22日(水) ㊿6月29日(水) ㊿7月6日(水) ㊿7月13日(水) ㊿7月20日(水) ㊿7月27日(水) ㊿8月3日(水) ㊿8月10日(水) ㊿8月17日(水) ㊿8月24日(水) ㊿8月31日(水) ㊿9月7日(水) ㊿9月14日(水) ㊿9月21日(水) ㊿9月28日(水) ㊿10月5日(水) ㊿10月12日(水) ㊿10月19日(水) ㊿10月26日(水) ㊿11月2日(水) ㊿11月9日(水) ㊿11月16日(水) ㊿11月23日(水) ㊿11月30日(水) ㊿12月7日(水) ㊿12月14日(水) ㊿12月21日(水) ㊿12月28日(水) ㊿1月4日(水) ㊿1月11日(水) ㊿1月18日(水) ㊿1月25日(水) ㊿2月1日(水) ㊿2月8日(水) ㊿2月15日(水) ㊿2月22日(水) ㊿2月29日(水) ㊿3月6日(水) ㊿3月13日(水) ㊿3月20日(水) ㊿3月27日(水) ㊿4月3日(水) ㊿4月10日(水) ㊿4月17日(水) ㊿4月24日(水) ㊿4月30日(水) ㊿5月7日(水) ㊿5月14日(水) ㊿5月21日(水) ㊿5月28日(水) ㊿6月4日(水) ㊿6月11日(水) ㊿6月18日(水) ㊿6月25日(水) ㊿7月2日(水) ㊿7月9日(水) ㊿7月16日(水) ㊿7月23日(水) ㊿7月30日(水) ㊿8月6日(水) ㊿8月13日(水) ㊿8月20日(水) ㊿8月27日(水) ㊿9月3日(水) ㊿9月10日(水) ㊿9月17日(水) ㊿9月24日(水) ㊿9月30日(水) ㊿10月7日(水) ㊿10月14日(水) ㊿10月21日(水) ㊿10月28日(水) ㊿11月4日(水) ㊿11月11日(水) ㊿11月18日(水) ㊿11月25日(水) ㊿12月2日(水) ㊿12月9日(水) ㊿12月16日(水) ㊿12月23日(水) ㊿12月30日(水) ㊿1月6日(水) ㊿1月13日(水) ㊿1月20日(水) ㊿1月27日(水) ㊿2月3日(水) ㊿2月10日(水) ㊿2月17日(水) ㊿2月24日(水) ㊿3月2日(水) ㊿3月9日(水) ㊿3月16日(水) ㊿3月23日(水) ㊿3月30日(水) ㊿4月6日(水) ㊿4月13日(水) ㊿4月20日(水)