

子どもセンターまつり 2010

●あそんで、体験して！

中学生の実行委員が大人と協力して企画しました。

【日時】3月14日(日)午前11時～午後3時

【内容】ゲームコーナー（迷路・輪投げほか）、イベントコーナー（バルーンアートほか）、食べ物コーナー（有料。焼いもほか）、バザー（有料）、防災コーナーほか

※午前11時30分から、ジュニアリーダー育成事業活動発表会（下記参照）を行います。

【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター（大久保2-12-7）へ。

【主催・問合せ】新宿区青少年活動推進委員事務局（本庁舎2階、子ども家庭課活動支援係内）☎(5273)4261へ。

未来を担う

ジュニアリーダー育成事業活動発表会

区では、お祭りやキャンプなどの地域活動で子どもたちの中心となって活躍するジュニアリーダーを、区内在住・在学の小学



▲発表会では、これまでの活動の成果を披露します

5年生～中学3年生を対象に、21年5月から毎月1回の連続講座で育成しています。

5月～8月はキャンプ編として、キャンプを楽しむためのネイチャーゲームやキャンプファイヤーを実践し、修得しました。10月からは表現活動編として、即興劇の制作を通してコミュニケーション能力の向上を図っています。

【日時】3月14日(日)午前11時30分～12時

【内容】即興劇の発表

【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター（大久保2-12-7）へ。

【問合せ】子ども家庭課活動支援係（本庁舎2階）☎(5273)4261へ。

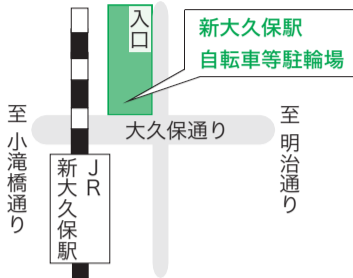
自転車・原動機付自転車のほか、自動二輪車（排気量51cc以上）が止められます。ぜひ、ご利用ください。

【所在地】百人町2-13（下図参照）

【利用時間】24時間

【利用料金】1時間に付き100円（2時間までは無料）

【問合せ】交通対策課交通企画係（本庁舎7階）☎(5273)4265へ。



新大久保駅自転車等駐輪場 自動二輪車も止められるようになりました

昭和20年3月10日の東京大空襲では、一夜にして約10万人ともいわれる尊い命が失われました。東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。

【日時】3月10日(水)午後1時

【問合せ】総務課総務係（本庁舎3階）☎(5273)3505へ。

3月10日は東京都平和の日 黙とうにご協力を

高額介護合算療養費等支給 申請書をお送りしました

平成21年7月31日現在、国民健康保険か後期高齢者医療制度に加入し、高額医療・高額介護合算療養費の支給に該当すると思われる方に、2月に申請書をお送りしました。

これは、医療保険・介護保険の両方を利用する世帯の負担が重くならないよう、8月～翌年7月に掛かった医療保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額の合計が高額になった場合に、限度額（下表）を超えた金額が払い戻される制度です。今回お送りした申請書の対象期間は20年4月～21年7月の16か月分で、下表のカッコ内の金額を超えた場合に払い戻します。ただし、20年8月以降に利用が集中している場合もあるため、20年8月～21年7月の12か月分でも計算し、金額が多いほうを払い戻します。自己負担額は、すでに払い戻されている高額療養費・高額介護（予防）サービス費を除いた金額が対象です。

●該当する場合でも「20年4月～21年7月に新宿区に転入した方」「ほかの健康保険から国民健康保険・後期高齢者医療制度に変わった方」「亡くなった方」には申請書はお送りしていません。

平成21年7月31日現在、国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の保険（会社などの保険）に加入していた方は、各保険者へお問い合わせください。払い戻しの申請に必要な介護保険の自己負担額証明書は、介護保険課給付係（本庁舎2階）☎(5273)4176で発行します。

【申請・問合せ】▼後期高齢者医療制度：高齢者医療担当課高齢者医療係 ☎(5273)4562、▼国民健康保険：医療保険年金課国保給付係 ☎(5273)4149（いずれも本庁舎4階）へ。

<自己（利用者）負担の限度額>

所得の区分	加入している保険	後期高齢者医療制度と介護保険	国民健康保険と介護保険 (70歳～74歳の方がいる世帯)	国民健康保険と介護保険 (70歳未満の方がいる世帯)
	現役並み所得の方		67万円(89万円)	67万円(89万円)
一般の方		56万円(75万円)	56万円(75万円)	67万円(89万円)
住民税非課税の方	区分Ⅱ	31万円(41万円)	31万円(41万円)	34万円(45万円)
	区分Ⅰ	19万円(25万円)	19万円(25万円)	

※カッコ内の金額は、平成20年4月～21年7月の16か月を対象期間とした金額

福祉

シニアスポーツ チャレンジ事業

●心も体も若返りに挑戦

【期間】4月～6月の週1回2時間程度、全12回

【日程・会場】▼東五軒町ことぶき館（東五軒町5-24）：火曜日午前、▼西新宿ことぶき館（西新宿4-8-35）：火曜日午後、▼北新宿地域交流館（北新宿2-3-17）：水曜日午前、▼西落合児童館（西落合一-31-24）：水曜日午後、▼高田馬場第二ことぶき館（高田馬場1-4-17）：木曜日午前、▼北山伏ことぶき館（北山伏町2-17）：木曜日午後

【対象】区内在住の65歳以上の方（介護保険の「要介護認定」を受けている方を除く）、各館20名

【内容】個人の身体状況に合わせて、運動・健康相談・レクリエーションなどを組み合わせた運動プログラム

【費用】1回100円

【申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか年齢・生年月日・参加可能な会場（複数可、第1希望に○をつける）を記入し、3月15日（必着）までに高齢者サービス課いきがい係（〒160-8484歌舞伎町1-4-11、本庁舎2階）☎(5273)7345へ。はがきは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、結果は3月19日（金）ころにお知らせします。

【日時・会場】4月7日～7月28日の水曜日（原則として週1回）、▼介護老人保健施設マイウェイ四谷（大京町1）：午前10時～11時30分、▼小滝橋いき

が館（高田馬場3-46-14）：午後2時～3時30分、各全16回

【対象】区内在住の65歳以上で、物忘れが気になるなど認知症予防に取り組みたい方（介護保険の「要介護認定」を受けている方を除く）、各15名程度

【内容】「小旅行」がテーマの脳を刺激するプログラムと運動プログラム（ウォーキング）

●もう安心、尿漏れ改善教室

【日時】4月8日～6月24日の木曜日（原則として隔週）、午後2時～3時30分、全8回

【会場】▼介護老人保健施設マイウェイ四谷、▼小滝橋いきがい館

【対象】区内在住で65歳以上の女性の方、各12名程度（介護保険の「要介護認定」を受けている方を除く）

【内容】骨盤底筋や腹部・下肢の筋力を鍛え、くしゃみや物を持ち上げたときなど腹圧がかかったときの軽い尿漏れの予防・改善

……………（以下共通）……………

【費用】1回100円

【申込み】希望の教室・会場を選び、電話で3月12日（金）までに高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎(5273)4305へ。先着順。申し込みを受け付けた方には、申込書を3月19日（金）までに同係に提出していただきます。

介護予防教室

●脳はつらつ教室

【日時・会場】4月7日～7月28日の水曜日（原則として週1回）、▼介護老人保健施設マイウェイ四谷（大京町1）：午前10時～11時30分、▼小滝橋いき

が館（高田馬場3-46-14）：午後2時～3時30分、各全16回

▼中級（初級修了程度の方）、40名：日常会話の習得

▼上級（中級を修了または学習歴2年以上の方）、20名：手話通訳者としての実践的な技術の向上

▼通訳（学習歴3年以上で、修了後新宿区登録手話通訳者試験を受験し活動できる方）、10名：応用技術の習得

※同じコースの再履修はできません。

※中級コースと通訳コースは4月13日（火）、上級コースは20日（火）、いずれも午後6時30分から試験を実施します。

【費用】2千円（教材費等）

【会場・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか年齢・希望コース・手話学習年数、在勤・在学の方は勤務先または学校の名称・所在地を記入し、4月1日（木）（消印有効）までに区立障害者福祉センター（〒162-0052戸山1-22-2）☎(3232)3711へ。

子どもショートステイ 啓発講座

●子育て支援者に求められる基本姿勢を学ぶ

【日時】3月16日(火)午前10時～12時

【会場】ゆったり1の（北山伏町2-17）

【対象】子育て支援をしている方、子育て支援に関心のある方、30名

【内容】▼子育て支援制度の説明（区子どもショートステイ協力家庭、区ファミリーサポートセンター）、▼講演「子育て支援とは何か？支援者の基本姿勢を学ぶ」（汐見和恵・東京文化短期大学准教授）、▼質疑応答

【費用】無料

【申込み】電話で地域子育て支援センター二葉 ☎(5363)2170へ。先着順。

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711

区立障害者福祉センター

〒162-0052 戸山1-22-2 ☎(3232)3711