

家族介護者交流会

高齢者を介護している方、介護を経験した方が情報交換したり、介護の悩みを語り合う場です。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

【10月の日程・会場】下表のとおり

【問合せ】高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。



介護者同士の情報交換や認知症予防につながる頭の体操でリフレッシュ

家族会名	日時	会場
ひととき	10月16日(休) 午後2時～4時	北新宿特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)
フレンズ	10月22日(休) 午後1時30分～4時	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)
いっぶくの会	10月25日(土) 午後1時30分～4時	特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)

家族介護者講座「眠りと薬」

●良質な眠りを得る方法と上手な薬の活用法

【日時】10月30日(木)午後2時～3時30分

【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)

【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験のある方、30名

【講師】木島富士雄(木島内科クリニック院長)

【申込み】電話で落合第一高齢者総合相談センター ☎(5988)9281へ。先着順。



手作りみそ教室

【日時】10月24日(金)午後1時30分～3時30分

【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

【対象】区内在住・在勤の方、20名

【内容】大豆と生こうじからみそ作り(作ったみそは持ち帰り)

【費用】千500円

【主催・申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、10月10日(必着)までに新宿区消費生

介護のため参加が難しい方にはデイサービスの利用、ヘルパー派遣利用等の支援をします。それぞれお問い合わせ先にご相談ください。

70歳以上の方へ

東京都シルバーパスの発行

都内在住の70歳以上を対象に、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内民営バスに乗りこめる東京都シルバーパス(有効期限27年9月30日)を発行しています。

【対象・費用】

- ①26年度住民税が課税の方：2万510円
- ②26年度住民税が非課税の方：千円
- ③生活保護受給証明書

上記の【対象・費用】の(2)(3)に該当する方は、次の①②③のうちいずれか1つも必要です。

①26年度介護保険料納入(決定)通知書の保険料段階区分欄に「1」「2」「3」「3特」「4」「4特」「5」いずれかが記載されたもの

②26年度住民税非課税証明書(一通300円)

③生活保護受給証明書

【申込み】70歳になる月の1日(1日)が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類をお持ちの上、取扱窓口(区内近辺の窓口は下表参照)へ。

【問合せ】東京バス協会 ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)へ。

	シルバーパス取扱窓口	所在地	電話番号	受け付け時間
都バス	渋谷自動車営業所 新宿支所	西新宿3-19-1	(3377)5334	午前9時～午後8時
	小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	(3362)7743	
	早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	(3208)3492	
都営地下鉄	新宿駅西口都バス定期券発売所	新宿駅西口バスターミナル地下	(3343)7137	午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日等を除く)
	新宿線千ヶ谷駅定期券発売所	駅構内	(3234)6252	
	大江戸線新宿西口駅定期券発売所		(3361)3812	
関東バス	大江戸線新宿駅定期券発売所	高田馬場3-46-25 第18荒井ビル2階	(5354)4351	午前9時～午後8時
	関東観光		(3362)6636	

講座「あなたの消費行動が未来につながる」

●教えて！消費者のチカラ

【日時】10月26日(日)午後1時30分～4時

【内容】消費行動を通して安全・安心な社会の実現を目指す「消費者市民社会」について解説。若い世代にも広がっている消費者への被害の実例と対策も紹介(樋口一清 法政大学大学院教授 授堺次夫 信州大学客員教授)

【会場・申込み】電話かファックス(4面記載例のとおり記入)で、10月17日(金)までに新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10) ☎(3205)1008へ。先着30名。

参加した方を除く)

【持ち物】出刃包丁ほか

【申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、10月20日(必着)までに産業振興課産業振興係 ☎(160)0023(西新宿6-8-2) ☎(3344)0701へ。応募者多数の場合は抽選。

【利用期間】11月30日(日)まで

【優待施設】▼ハイアットリッジ エンシー東京(西新宿)▼ホテルニューオータニ(千代田区紀尾井町、対象外のレストランあり)▼小田急ホテルセンチュリーサザンタワー(渋谷区代々木、「トライベックス」のデイナータイム限定)、各施設先着100枚

【対象】区内在住・在勤の方、各施設1名につき2枚まで

【優待内容】利用金額から10%優待。料金は利用当日、レストランでお支払いください。

【申込み】区内在住・在勤が分かるもの(健康保険証、名刺など)をお持ちの上、**新宿(新宿区**

くらしに役立つ法律講座

【日時】10月25日(土)午後1時～3時

【内容】知っておきたい法律あれこれ・労働・相続(山崎天、福島正洋/法テラス東京常勤弁護士)

【会場・申込み】当日直接、中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校) ☎(3364)1421へ。先着30名。

働く環境を考える「区消費者活動促進等助成事業」

【日時・内容】①10月24日(金)：ブラック企業の現状と課題、②11月21日(金)：追い出し部屋の現実、午後1時30分～3時30分、全2回(1日のみの参加も可)

魚のおろし方教室

●区内の魚屋さんが指導

【日時】11月16日(日)午前10時～12時

【会場】牛込笹荷地域センター(笹荷町15)

【対象】区内在住の方、15名(以前



福祉

ボランティア入門講座

【日時】10月24日(金)午後2時～3時30分

【会場】山吹町地域交流館(山吹町34)

【対象】ボランティア活動が初めての方、20名

【内容】活動の紹介と登録等(活動している方の体験談、使用済み切手整理の体験)

【申込み】電話で10月17日(金)までに新宿区社会福祉協議会東分室 ☎(3359)0051へ。先着順。※活動に応じて「ポイント」を貯めて換金・寄付ができる、区の介護支援ボランティア・ポイント事業も紹介します。

ボランティア入門講座

【日時】10月24日(金)午後2時～3時30分

【会場】山吹町地域交流館(山吹町34)

【対象】ボランティア活動が初めての方、20名

【内容】活動の紹介と登録等(活動している方の体験談、使用済み切手整理の体験)

【申込み】電話で10月17日(金)までに新宿区社会福祉協議会東分室 ☎(3359)0051へ。先着順。※活動に応じて「ポイント」を貯めて換金・寄付ができる、区の介護支援ボランティア・ポイント事業も紹介します。

あゆみの家「あゆみ祭」のボランティアを募集

あゆみの家は、区内にお住まいで心身に障害のある方等の生活を支援する施設です。利用者と一緒に過ごしたり、模擬店やバザー等をお手伝いください。

【祭りの日時】11月23日(祝)午前9時～午後4時(ボランティアの時間はご相談ください)

【会場・申込み】電話で11月7日(金)までにあゆみの家(西落合1-30-10) ☎(3953)1230へ。

ボランティアのための朗読講座

視覚障害者・幼児・高齢者のために区内で活動したい方向けの講座です。すでに活動している方もご参加ください。

【日時】11月12日(水)・19日(水)午後2時～4時、全2回

【会場】新宿区社会福祉協議会

【内容】文章を伝えるための基礎(道具としての声や分りやすい伝えるテクニック)

【講師】木暮洋子(東京都朗読ボランティア指導員、ぐるーぷ・カナリア講師)

【申込み】往復はがきに4面記載例のとおり記入し、10月20日(月)(消印有効)までに新宿区社会福祉協議会視覚障害者交流コーナー(〒169-0075 高田馬場1-17-20) ☎(6233)9555(午前10時～午後5時)へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。