

困ります 自転車置きざり 知らんぷり 10月22日(水)〜31日(金)

# 駅前放置自転車 クリーンキャンペーン

区では放置自転車をなくすため、地域の皆さんや警察署等と協力し、高田馬場・大久保・新大久保・四谷三丁目・飯田橋の駅前等でPR活動を行います。放置自転車の撤去もします。ご理解、ご協力をお願いします。

【問合せ】交通対策課自転車対策係(本庁舎7階) ☎(5273)3896・☎(3209)5595

## 路上放置はこんな影響があります

- ▼放置された自転車で道が狭くなり、人が通りにくくなります。特に高齢者や障害者には大変危険です。
- ▼自動車の通行を妨げて渋滞の原因になるだけでなく、バス・タクシーの乗降にも影響して大変迷惑です。
- ▼災害時に避難・救出活動の妨げになります。自転車の放置は時として、人命にかかわる悪質な行為になりかねません。
- ▼まちなぎを損ねます。みんなできれいにし、住みよいまちにしましょう。

## 講演会「空を見よう」★

●集中豪雨等の災害や環境のこと  
空を見て考えてみませんか ★★  
気象予報士・俳優の石原良純さん(写真左)が、天気から見える地球温暖化や集中豪雨についてお話しします。  
【日時】11月5日(水)午後6時〜7時30分  
【共催】工学院大学、新宿駅周辺防災対策協議会  
【会場】申込み当日直接、工学院大学高層棟5階(西新宿1-24-2)へ。先着300名。  
【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763・☎(5273)4070へ。



高田馬場駅前の撤去作業



放置自転車の撤去後

## 撤去だけでは解決しません

手軽で便利、環境にもやさしい自転車は、最も身近な交通手段です。だからこそルールとマナーを守り、互いに迷惑を掛けないように使いたいものです。自転車の放置を少しでも減らすため、区では放置自転車を随時撤去していますが、撤去だけでは問題は解決しません。皆さん一人一人のご理解とご協力が何よりも大切です。自転車等で駅まで行く際には路上に放置せず、駅周辺の自転車等駐輪場等を使用しましょう。

## 撤去した放置自転車の保管期間が10月から30日間になりました

10月1日以降に撤去した自転車等の保管期間が、45日間から30日間になりました。保管期間を過ぎた自転車等は返還できなくなりますのでご注意ください。

## 秋の地域ごみゼロ運動

### 地域のごみで きれいなまちに

地域ごとに一斉清掃活動を実施します。「清潔で住みよいまち新宿」を実現するため、皆さんの力を合わせましょう。



【実施日】原則として11月中です。地域や団体ごとの日程は、お近くの特別出張所にお問い合わせください。

※清掃用具は各団体でご用意ください。

【申込み】参加する町会・学校・事業者・団体などの代表者は、所定の参加票を特別出張所かごみ減量リサイクル課にファックスまたはお持ちください。参加票は特別出張所・ごみ減量リサイクル課に備え付けてあるほか、新宿区ホームページから取り出せます。

【問合せ】ごみ減量リサイクル課まち美化係(本庁舎7階) ☎(5273)4267・☎(5273)4070または特別出張所へ。

## 福祉

### 認知症の相談

専門医が個別に相談に応じます。先着順。

●認知症・もの忘れ相談  
【日時・会場】

①10月28日(火)：戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20、新宿区社会福祉協議会1階) ☎(3203)3143、

②11月13日(木)：四谷高齢者総合相談センター(三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階) ☎(5367)6770、いずれも午後2時30分〜4時30分

【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、各日4名

【相談医】①は東京医科大学病院高齢診療科医師、②は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医

【申込み】電話で会場の高齢者総合相談センターへ。

●認知症介護者相談

【日時】11月10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

【相談医】西新宿コンシエリアクリニク精神科医師

【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。

### 認知症介護者の学習会・交流会

月1回、3か所で開催する情報交換や仲間づくりの場です。当日直接、会場へお越しください。

【日時・会場・内容】

11月13日(木)／百人町地域交流館(百人町2-18-21)：介護者のためのアロマセラピー・香りドリフレッシュ

▼14日(金)／榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)：心身の疲れをとるタッピングタッチ・指先タッチでケア

▼19日(水)／西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)：介護者のストレスケア・介護者仲間とつながること

いずれも午後1時30分〜3時30分

【対象】認知症の高齢者を介護している方

【費用】1回100円(茶菓代)

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594へ。

## 元気な高齢者向け体力測定

区内の19会場で、3日間の体力測定を実施しています。自分の体力を知り、これからの生活改善や、現在の状態を維持する方法を考えましょう。今回の募集は次の4会場です。

【日時・会場】

▼東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)：11月6日(木)・13日(木)、12月4日(木)午後1時30分〜3時30分

▼新宿地域交流館(新宿5-3-13)：11月10日(月)・17日(月)、12月8日(月)午前10時〜12時

▼早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)：11月14日(金)・21日(金)、12月12日(金)午前10時〜12時

▼中落合地域交流館(中落合2-7-24)：12月10日(水)・17日(水)、27年1月14日(水)午前10時〜12時

【対象】区内在住の65歳以上で介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方、各会場30名(新宿地域交流館は20名)

【内容】①1日目：体力測定 筋力・姿勢分析など、②2日目：運動機能の低下を防ぐ相談会・ミニ講座、③3日目：脳年齢測定・認知症や介護の予防体操

【持ち物】飲み物。動きやすい服装でご参加ください。

【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。先着順。

※4会場とも同じ内容です。1日目と2日目は必ず参加してください。

※会場近くにお住まいの方を優先します(参加は1年間に1人1会場です)。

Cafe Memory 原町リハビリ体操参加者を募集

Cafe Memory 原町では、毎月第1火曜日と毎週木曜日午後2時〜3時30分に、地域の高齢者や介護者などが気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら交流・相談等ができる「地域安心カフェ」を実施しています。

今回は、Cafe Memory 原町で開催しているリハビリ体操の参加者を募集します。

【日時】毎月第1火曜日午後2時〜3時30分(11月は4日)

【会場】原町高齢者複合施設(原町3-84)

【内容】リハビリ体操とカフェタイム

【費用】200円(茶菓代)

【申込み】電話で榎町高齢者総合相談センター ☎(5227)1757へ。先着15名。

## ボランティア入門講座

【日時】11月6日(木)午前10時30分〜12時

【会場】北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)

【内容】ボランティアの紹介と登録、同館での活動の紹介、見学、現在活動している方の体験談

【申込み】電話で10月31日(金)までに新宿区社会福祉協議会 ☎(5273)9191へ。先着20名。

## 区立障害者福祉センター祭

地域の皆さんとセンター利用者の交流を目的に開催します。  
【日時】10月26日(日)午前10時〜午後3時30分(雨天実施)

【内容】作業公開、作品展示、カラオケやダンス等の発表会、ゲームコーナー、スタンプリー、お神輿体験、模擬店、バザー

【会場問合せ】当日直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3342

※駐車場はありません。10月27日(月)は館内清掃のため休館します。

区立障害者福祉センターパソコン教室

●年賀状作成  
【日時】11月、12月、水曜日午前10時〜11時30分(初回11月5日)、木曜日午後1時30分〜3時(初回11月6日)、各全7回

【対象】区内在住で障害のある方、各10名。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

【費用】1回100円(減免制度あり)。材料費は別途各自負担

【会場・申込み】10月28日(火)までに電話かファックス(4面記載例のほか希望の曜日、障害名を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日・祝日を除く)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

新宿生活実習所は、障害のある方が油絵・陶芸等を通して自立と社会参加のために活動しています。

【日時】11月8日(土)午前10時〜午後2時

【内容】施設紹介、手作り作品の展示販売、絵画作品展、音楽ダンス発表、バザー、産直野菜販売、模擬店ほか

【会場・問合せ】新宿生活実習所「ほれほれ福祉園」(弁天町50) ☎(5229)5850・☎(5229)0620へ。

※当日お手伝いいただけるボランティアを募集しています。