



忘れていませんか  
絵本引換券

●交換期限は9月30日(金)までです。3歳児健診のお知らせに絵本引換券(紫色)を同封していただき、お近くの区立図書館で引換券に記載の絵本1冊と無料で交換できます。

【問合せ】ごとも図書館 ☎(3364)1421へ。

【日時】2月11日(祝)午前10時～午後0時30分  
【会場】ゆつたりーの(北山伏町2-17)  
【対象】区内在住、在勤で3歳までのお子さんと保護者、15組。講演は託児あり(1～3歳・定員10名、0歳児は同席可)  
【内容】講演「子どもの世界をひろげる体験と外遊び」と、身近な素材を使った遊び体験(講師は松田秀太郎/良質体験代表・プレイヤー)  
【主催】申込み1月27日(水)から

### 新宿NPO協働推進センターの催し

公開シンポジウム

「市民活動を政策につなげるために」  
【日時】2月6日(土)午後1時30分～4時30分  
【内容】基調講演「NPOが政策提言を行う意義とは何なのか」講師は安藤雄太(東京ボランティア・市民活動センターアドバイザー)、事例紹介、パネルディスカッション  
【費用】500円(資料代)  
【定員】50名  
新宿NPO活動基礎講座

「NPO法人の決算書」  
【日時・内容】2月16日(火)：会計の仕組みを知ろう、2月19日(金)：簡単なバランスシートを作ってみよう、23日(火)：決算のやり方をマスターしよう、26日(金)：決算書を作成させてみよう、全4回講師は田中義幸・NPO法人日本会計支援協会、いずれも午後6時30分～8時30分  
【対象】社会貢献活動を行っている方、これから始めようと思っている方、20名  
【費用】各日千円。……(以下共通)……

【会場】申込み1月27日(水)から電話かファックス、電子メール(3面記載例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(55660)1311-10 ☎(55660)1311-8 ☎hinoba@s-nponet.net。先着順。

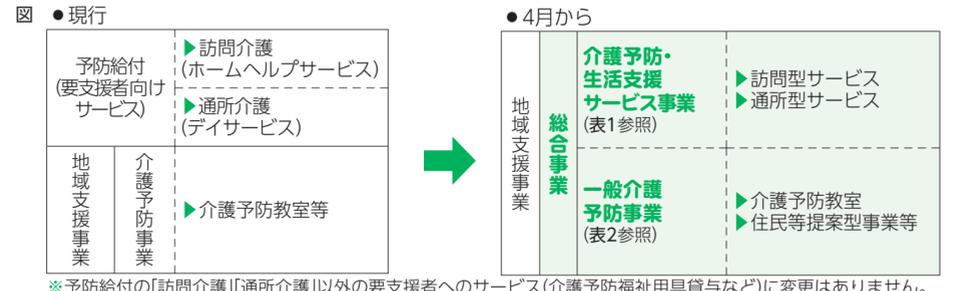
## 介護予防・日常生活支援総合事業

要支援1・2の認定を受けている方へ  
総合事業の案内を1月29日にお送りします

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、介護保険制度に「介護予防・日常生活支援総合事業」が創設され、区では、4月から開始します。この事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの能力を最大限に生かして、要介護状態となることを予防するためのものです。今回は、今後の案内方法や制度の変更点、サービスの内容についてお知らせします。

### ★総合事業には「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」があります

現在の介護保険制度で、要支援の方に提供している「訪問介護(ホームヘルプサービス)」と「通所介護(デイサービス)」を総合事業に移行し、区独自の事業として、さまざまな形で実施します(下図)。



※予防給付の「訪問介護」「通所介護」以外の要支援者へのサービス(介護予防福祉用具貸与など)に変更はありません。

### 介護予防・生活支援サービス事業

- サービス利用料が変わります  
訪問介護と通所介護が総合事業に移行されることに伴い、サービス利用料が月額額から利用回数に応じた額になるなど、変更があります(表1)。  
※実際の費用は、サービス事業者やサービスの内容によって異なる場合があります。  
【対象】▶要支援1・2の認定を受けた方、▶高齢者総合相談センターの基本チェックリスト(心身の状況を把握するための表1)

種類	内容	1回当たり提供時間/自己負担の目安(1割の場合)	提供者
訪問型サービス	訪問介護相当サービス	身体介護(食事、入浴介助等)、生活援助(掃除、洗濯等) ※現在の介護予防訪問介護と同様	介護福祉士等
生活援助サービス【新規】	生活援助(掃除、洗濯等)	60分まで/150円	研修受講者(介護予防や守秘義務に関する区指定の研修を受けた方)等
通所型サービス	通所介護相当サービス	生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング等 ※現在の介護予防通所介護と同様	通所介護事業所の職員
ミニデイサービス【新規】	運動訓練、レクリエーション	1時間30分～2時間/200円 2時間30分～3時間/250円	社会福祉法人等の職員
通所型短期集中サービス【新規】	理学療法士等による3か月間の集中的なリハビリテーション	3時間まで/414円 ※送迎は別料金	通所介護事業所等の職員

### 一般介護予防事業

- 社会参加の視点を取り入れた介護予防を促進します  
健康寿命の延伸や、生活の質の向上を目指して、「心身機能」だけでなく「社会参加」活動の視点を取り入れた介護予防に取り組みます(表2)。  
【対象】第1号被保険者(65歳以上の方)  
【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(5272)0352へ。

種類	内容
介護予防教室(※)	脳はつらつ教室、シニアパワーアップ教室等
自主グループ活動支援	介護予防や認知症予防の方法を学べる出張講座 新宿いきいき体操(介護予防体操)等
住民等提案型事業【新規】	地域の主体的な介護予防活動への運営支援
地域リハビリテーション活動支援事業【新規】	区民が運営する通いの場等へのリハビリ専門職の訪問派遣

※4月から、全ての介護予防教室は「広報しんじゅく」で募集します。教室の内容など、詳しくは「広報しんじゅく」後号でお知らせします。

【日時】2月10日(水)午後2時～4時10分(午後1時40分開場)  
【上映作品】「鞍馬天狗」第4、5回「山嶽奇談前後編」、第6回「天狗と子守歌」、2時間9分  
【会場】申込み当日直接、新宿区コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-12)へ。先着80名。  
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

### 図書館の催し

外国語のおはなし会  
【日時】1月30日(土)午後3時～3時30分  
【対象】小学生までのお子さん(保護者の同伴可)ほか、100名  
【上映作品】「フランダースの犬」(1時間43分)  
【会場】申込み当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-1)へ。先着順。  
【問合せ】大久保図書館 ☎(3209)3812へ。

水曜上映会  
【日時】2月10日(水)午後2時～4時10分(午後1時40分開場)  
【上映作品】「鞍馬天狗」第4、5回「山嶽奇談前後編」、第6回「天狗と子守歌」、2時間9分  
【会場】申込み当日直接、新宿区コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-12)へ。先着80名。  
【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

「介護保険の使い方」  
●早めを知ろう介護保険  
【日時】2月13日(土)午後2時～4時  
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-1)  
【講師】湯川智美・社会福祉法人六親会  
【申込み】1月29日(金)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3364)755へ。先着30名。  
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-1)

大人の恋を物語るその2  
【日時】2月21日(日)午後2時～3時30分  
【会場】牛込雑司地域センター(雑司町15)  
【内容】白石一郎「足音が聞えてきた」朗読(飯田すみえ)  
【申込み】1月27日(水)から電話で中町図書館 ☎(3266)73121へ。先着50名。

女性の健康イベント  
●リラックス・ヨガ  
【日時】2月28日(日)午前10時30分～12時 午後1時～2時30分  
【会場】四谷地域センター(内藤町87)  
【対象】20歳以上の女性、各回15名  
【講師】西村公美恵・ヨガインストラクター  
【申込み】1月27日(水)から電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。先着順。

エコギャラリー新宿2月の展示  
【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。  
●区民ギャラリー  
2月7日(日)・8日(月)：自由大学社会学部メディア表現学科ゼミ作品展  
※その他の期間は常設展示  
【会場】問合せ「エコギャラリー」新宿(西新宿2-11-4) ☎(3340)6277へ。

女神湖スキー教室  
【日時】3月11日(金)・13日(日)。11日午後8時に新宿コスミックセンター(大久保3-1-12)出発(往復バス利用)  
【会場】白樺高原国際スキー場(長野県立科町)  
【対象】中学生以上の初心者～上級者、30名(高校生までは保護者同伴)  
【内容】技能別に班を分けて講習  
【費用】2万9800円(2泊3食、往復バス代、講習費を含む)  
【主催】申込み(任意)はがきに3面記載例のほか年齢性別を記入し、2月13日(必着)までに区スキー連盟 小林哲男(〒167-0031杉並区本天沼2-32-16 ☎080-5094)6923へ。応募者多数の場合は抽選。

子どもと向き合う  
●スマホ・ネット時代を生きる子ども事情  
【日時】2月13日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時開場)  
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、120名  
【内容】思春期の「揺れ」「荒れ」「立ち止まり」についてのディスカッション(パネリストは遠藤美幸・情報教育アドバイザー、丸山慶喜・高校教師、長汐道枝・スクールソーシャルワーカー)  
【費用】500円  
【申込み】はがきかファックス(3面記載例のほか区内在住・在勤・在学の別を記入)で、2月8日(月)までにOJDサポートセンター(〒169-0073百人町

催し講座  
フラワーアレンジメント教室  
【日時】2月13日(土)午後1時30分～3時  
【内容】手軽で華やかなフラワーアレンジメントを製作  
【費用】千円(材料費)  
【会場】申込み1月27日(水)から電話または直接、角善地域センター(西新宿4-13-17) ☎(3371)1373へ。先着25名。  
ボサノバ・ジャズポップス・バレタイン・星雲コンサート  
【日時】2月14日(日)午後4時～5時25分(午後3時30分開場)  
【会場】新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保

働くための体力向上セミナー  
【日時】2月16日(火)午後1時30分～2時30分  
【会場】申込み当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42) ☎(5273)4510へ。先着順。  
●洋食(イタリアン)  
【日時】2月21日(日)午前11時～午後2時30分  
【メニュー】前菜、魚料理、肉料理  
【講師】は神戸弘巳・男子厨房に入ろう会)

落語(和室)  
【日時・出演】①2月1日(月)：瀧川鯉八・三遊亭遊松、②19日(申)：春風亭昇也、笑福亭茶光、いずれも午前10時30分～11時20分(午前10時開場)  
【費用】400円(回数券あり)  
【会場】申込み当日直接、①は大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)、②は新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。  
【問合せ】①は新宿コスミックセンター ☎(3232)7701、②は新宿文化センター ☎(3350)1141へ。

貯蓄投資入門  
【日時】3月3日(火)午後2時～9時  
【会場】BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-1)  
【主催】若松地区町会連合会、若松地区協議会、若松地域センター管理運営委員会  
【申込み】所定の申込書を、2月1日(月)～12日(金)に若松町特別出張所若松町12-1 ☎(3202)1361へお持ちください(ファックスは不可)。応募多数の場合は抽選。申込書・募集要項は同出張所で配布。新宿区ホームページからも取り出せます。

箱根山駅伝大会  
【日時】3月6日(日)午前8時30分から小雨実施  
【コース】東戸山公園内から箱根山を周回(一周約200m)  
【対象】区内在住・在勤・在学の方5名で編成するチーム。小学生の部16チーム、一般の部20チーム  
【費用】一般の部のみ1チーム2千円  
【主催】若松地区町会連合会、若松地区協議会、若松地域センター管理運営委員会  
【申込み】所定の申込書を、2月1日(月)～12日(金)に若松町特別出張所若松町12-1 ☎(3202)1361へお持ちください(ファックスは不可)。応募多数の場合は抽選。申込書・募集要項は同出張所で配布。新宿区ホームページからも取り出せます。

抽選し、応募者が10名に満たない場合はセミナーを中止します。抽選結果は2月19日(金)までにお知らせします。  
【日時】3月6日(日)午前8時30分から小雨実施  
【コース】東戸山公園内から箱根山を周回(一周約200m)  
【対象】区内在住・在勤・在学の方5名で編成するチーム。小学生の部16チーム、一般の部20チーム  
【費用】一般の部のみ1チーム2千円  
【主催】若松地区町会連合会、若松地区協議会、若松地域センター管理運営委員会  
【申込み】所定の申込書を、2月1日(月)～12日(金)に若松町特別出張所若松町12-1 ☎(3202)1361へお持ちください(ファックスは不可)。応募多数の場合は抽選。申込書・募集要項は同出張所で配布。新宿区ホームページからも取り出せます。

