

### 病気の予防と上手な受診を心掛けましょう

4月から「老人保健医療制度」は廃止され、「後期高齢者医療制度」に変わります。少子高齢化や、生活習慣病等の慢性疾患が増えて、老人医療費が増加したことが、新たな制度の創設の背景にあります。

新宿区が18年度に医療機関等に支払った老人医療費は約211億円で、75歳以上の方1人当たりでは約78万4,000円です。次のことに心掛けることが、医療費を有効に使うことにつながります。

#### 老人保健の申請はお早めに

新制度に変わる前に支払った患者負担で、次の場合は引き続き助成等を行います。2年を経過すると支払えない場合がありますので、早めに申請してください。

▶高額医療費…医療機関の窓口で支払った1か月の一部負担金の合計が限度額を超えた場合(該当の方へは区からお知らせします)、▶治療用器具の助成…保険診療による医師の指示で、治療用器具を作った場合、▶入院時食事代の差額の助成…住民税非課税世帯の方が「限度額適用・標準負担額減額認定証」をやむを得ない事情で医療機関に提示できなかった場合

【問合せ】高齢者サービス課医療助成係(本庁舎2階) ☎(5273)4562へ。

#### 区立障害者福祉センター講座参加者募集

【講座名・日時等】下表のとおり(7~8月はセンター改築工事のため一部変更する場合があります)

【対象】区内在住の障害者の方。定員に余裕がある場合は家族の方も参加できます。★1は18歳以上の知的障害者で保護者の同伴が可能の方。

【費用】1講座受講1回につき100円(減免制度あり。材料費は実費負担)

【会場・申込み】直接または電話、ファックス(記載例(2面参照)のほか障害名を記入)で、3月19日(水)までに区立障害者福祉センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。講座により申込時に面接やアンケートを行うことがあります。

講座名	日時	定員	開始予定日
4月~21年3月	書道	第1・第3月曜日午後3時~5時	15名 4月7日
	組みひも	毎週火曜日午後1時~3時	15名 4月1日
	茶道	第3火曜日午後1時~3時	10名 4月15日
	俳句	第4木曜日午後1時~3時	10名 4月24日
	料理入門(知的障害者)	原則第3土曜日午後1時~3時30分	10名 4月26日
4月~9月	リズム体操★1	土曜日午前9時~12時(全10回)	50名 未定
	いきいき健康教室	毎週月曜日午前10時~11時45分(全20回)	10名 4月7日
4月~6月	軽体操	毎週木曜日午前10時~11時30分(全20回)	15名 4月10日
	押し花	第2・第4月曜日午後1時~3時(全6回)	5名 4月14日
パソコン★2	陶芸	毎週火曜日午前10時~12時(全12回)	10名 4月1日
	応用クラス①	毎週水曜日午前10時~11時30分(全10回)	10名 4月9日
	応用クラス②	毎週木曜日午後1時30分~3時(全10回)	10名 4月10日
	知的障害者パソコン教室	毎週土曜日午後1時30分~3時(全10回)	5名 4月5日

★2…▶応用クラス①はワード応用(写真の取り込み、地図作成ほか)、▶応用クラス②はエクセル初級(計算やグラフ作成)、▶知的障害者パソコン教室は小物作り等が課題の簡単なパソコン操作

### しんじゅく女性団体

#### 会議新規会員募集

団体の交流と学習活動を通して、相互の連携と女性のエンパワーメント(経済力や自己決定力などを身に付けること)を図ります。

【対象】次のすべてに該当する団体。▶①2年以上継続的に活動、▶②活動拠点が区内、▶③女性の地位向上と一般的な教養を高める活動、▶④20名以上で半数以上が女性、かつ8割以上が区内在住

【申込み】所定の申込用紙を、3月17日(月)までに男女共同参画・平和担当(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4088・☎(3209)9947へ郵送(必着)・ファックスまたはお持ちください。申込用紙はウイズ新宿(男女共同参画推進センター)(荒木町16)でも配布します。

#### 環境白書を読む会

【日時・会場】3月14日(金)、午前10時~12時:落合第一地域センター(下落合4-6-17)、午後3時~5時:環境学習情報センター(本塩町2、旧四谷第三小学校2階)

【内容】区の環境施策の取り組みの成果と今後の課題ほか

【申込み】当日直接、会場へ。

#### 環境保全課環境推進係(本庁舎7階) ☎(5273)4434へ。先着順。

### 福祉

#### セミナー「障害者、女性、シニアが元気になる仕事づくり」

【日時】3月9日(日)午後2時~4時

【会場】新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-17)

【内容】講演(南山達郎・レストラン&バー「パレット」店長、古川ユミ・チームフォレスト(株)社長)、フリートーク

【申込み】当日直接、会場へ。先着60名。

#### 【問合せ】チャレンジウィーク(区障害者就労福祉センター) ☎(3365)6372へ。

#### 「新宿エコワングランプリ」特別講演・表彰式

【日時】3月22日(土)午後1時30分~4時30分

【会場】牛込笹筒区民ホール(笹筒町15)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名

【内容】講演「異常気象と環境問題〜どうなる地球温暖化」(森田正光・お天気キヤスター)、「新宿エコワングランプリ」表彰式と受賞した取り組みの発表

#### 【申込み】電話かほかき・ファックス(記載例(2面参照)のとおり記入)で、3月15日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0003本塩町2、旧四谷第三小学校2階) ☎(3334)8627・☎(3344)4434へ。先着順。

#### 「三三就職面接会」

【日時】3月14日(金)午後1時~4時

【会場】戸塚特別出張所の原則として毎週水曜日、

【対象】おおむね55歳以上の方

【職種】清掃・調理補助・管理業務・警備業務ほか。参加企業は5社程度

#### 【申込み】3月12日(水)までに直接、区社会福祉協議会新宿わか☆ワーク(高田馬場1-17-20、戸塚特別出張所内) ☎(5273)4510へ。予約制。

#### キャンドル作り体験

【日時】3月22日(土)午後1時30分~3時30分

【対象】区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、20名(小学生は保護者同伴)

【内容】心身障害者の方が制作しているろうそくを、同じ工法で作る

【会場・申込み】3月21日(金)までにあゆみの家(西落合1-30-10) ☎(395)1230へ。

#### シニアスポーツ

【期間】4月~6月の週1回2時間程度、全12回

【会場・時間】東五軒町ことぶき館 ☎(3269)6895:毎週火曜日午前、895:毎週火曜日午前、377:9380:毎週火曜日午後、北新宿第一ことぶき館 ☎(3369)58

【対象】区内在住の65歳以上で、認知症予防に取り組みたい方、各15名程度

【内容】脳を刺激する「料理」「小旅行」がテーマのプログラムとウォーキング中心の運動

#### 【もう安心、尿漏れ改善教室】

【日時・会場】4月~6月の木曜日(原則隔週)、小滝橋いきが館、マイウエイ四谷、いずれも午後2時~3時30分、全8回(初回4月10日)

#### 水曜上映会

【日時】3月12日(水)午後2時から

【上映作品】「四大文明/NHKスペシャル(4)中国」

【会場・申込み】当日直接、中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364)1421へ。先着100名。

【日時】3月15日(土)午前10時午後3時

#### フリーマーケット

【日時】3月15日(土)午前10時午後3時

【会場】牛込笹筒地域センター(笹筒町15)ほか

#### 中国語のおはなし会

【日時】3月15日(土)午後1時30分

【内容】母国語が中国語の児童や海外生活が長かった児童向けに、日本の昔話を

【主催・問合せ】笹筒町管内町会連合会(笹筒町特別出張所内) ☎(3260)1911へ。

【日時】3月16日(日)午後3時~4時30分(2時30分開場)

#### 四谷青少年管弦楽団

【日時】3月16日(日)午後3時~4時30分(2時30分開場)

【内容】「驚愕」(ハイドゥン)、「ジュピター」(モーツァルト)、「ベルシヤの市場にて」(ケテルビー)ほか

#### プラネタリウム

【主催・問合せ】四谷青少年管弦楽団 ☎090(4221)8269へ。

【日時】3月16日(日)・22日(土)・27日(木)・4月12日(土)・20日(日)・26日(土)・5月3日(木)・5日(土)・10日(日)・18日(日)・24日(土)・いずれも午前10時30分・午後1時30分・2時50分の3回(投影時間約50分)

【費用】大人・高校生300円、中学生以下無料(観覧券の発売と入場は、投影開始30分前から)

【会場・申込み】当日直接、教育センター(大久保3-1-2、新宿コズミックセンター18階)へ。10名以上の団体は、事前にご連絡ください。投影開始後の入退場はできません。

#### 【問合せ】レガス新宿(勸新橋区生涯学習財団) ☎(3232)7701へ。

### 講座・催し等の申し込み

①講座・催し名  
②〒・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

はがき・ファックスの記載例  
※あて先は各記事の申し込み先へ。  
※費用の記載のないものは、原則無料

【問合せ】環境保全課環境推進係(本庁舎7階) ☎(5273)4434へ。先着順。

【日時】3月14日(金)午後1時~4時

【会場】戸塚特別出張所の原則として毎週水曜日、

【対象】おおむね55歳以上の方

【職種】清掃・調理補助・管理業務・警備業務ほか。参加企業は5社程度

【申込み】3月12日(水)までに直接、区社会福祉協議会新宿わか☆ワーク(高田馬場1-17-20、戸塚特別出張所内) ☎(5273)4510へ。予約制。

#### キャンドル作り体験

【日時】3月22日(土)午後1時30分~3時30分

【対象】区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、20名(小学生は保護者同伴)

【内容】心身障害者の方が制作しているろうそくを、同じ工法で作る

【会場・申込み】3月21日(金)までにあゆみの家(西落合1-30-10) ☎(395)1230へ。