

### 認知症を理解し支え合いの輪を広げましょう

#### 講座や相談をご活用ください

認知症になっても本人や家族が安心して暮らせるよう、地域で支え合うしくみづくりを進めています。

#### ★認知症介護者応援ボランティア養成講座(全5回)

月1回、区内3か所で開催している「認知症介護者家族会」で、進行、会場の準備・片付け、お茶等の準備、介護者のサポートなどをお願いいたします(時間は3時間程度)。

【対象】区内在住で、受講後に介護者応援ボランティアとして活動できる方、30名(5回とも参加できる方を優先)

#### 【日時・会場内容】

- ① 5月16日(金)：講義「介護者支援の現状と必要性」と交流会、② 5月30日(金)：講義「認知症と向き合う家族を知る」介護者の心理とストレスケア、③ 6月13日(金)：講義とロールプレイ「介護者の気持ちを聴く」、④ 6月20日(金)：講義「介護者を地域で支える」と活動オリエンテーション
- ※①～④は午後1時30分～4時
- ③は4時30分まで、区役所第1分庁舎6階人材育成センターで実施
- ⑤は認知症介護者家族会に参加

### 後期高齢者医療制度の前倒し加入(障害認定)

#### 65歳～74歳で一定の障害のある方は任意で加入できます

後期高齢者医療制度は、原則として75歳以上が加入する医療保険制度です。前年の所得等により「1割」または「3割」の自己負担で医療機関を受診できます。

65歳～74歳で下記のいずれかに該当する方は、申請により任意で加入できます。

現在ご加入の健康保険より、保険料などが高くなる場合もありますので、まずはご相談ください。

加。次の3会場から選択(7月10日(木)：百人町地域交流館、11日(金)：榎町高齢者総合相談センター、16日(水)：西新宿シニア活動館)。時間はいずれも午後1時～4時

#### ★専門医が個別に相談に応じています

【申込み】電話で5月15日(木)までに高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594へ。

#### ▼認知症・もの忘れ相談

【日時・相談医】① 4月22日(火)：東京医科大学病院高齢診療科医師、② 5月8日(木)：新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医、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」と心配な方、各4名

#### ▼認知症介護者相談

【日時】5月12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が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ック精神科医師

【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。

#### ●任意加入(障害認定)の対象

- ▼身体障害者手帳1級～3級(4級の一部を含む)
- ▼障害年金1級～2級
- ▼精神障害者保健福祉手帳1級～2級

▼愛の手帳1度～2度

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562へ。

### 催し・講座

#### 西新宿シニア活動館の催し

①春のミニジャズライブ

【日時】4月26日(土)午後2時～3時

【出演】区内を中心に活動するデューク・グリーン・サウンド

#### ②元気になる終活講座

【日時】5月9日(金)午後2時～4時

【内容】エンディングノートの書き方

#### ③俳句入門講座(初心者向け)

【日時】5月11日・25日、6月8日・22日、7月13日の日曜日、午後2時～4時、全5回

【内容】俳句の歴史やルール。句会も体験します。

#### ④歌って楽しむボイストレーニング

【日時】5月12日(月)午前10時～12時

【内容】呼吸法と簡単なボイストレーニング

#### ⑤美しい歩き方で健康ウォーキング

【日時】5月13日(火)午前10時～12時

【内容】正しい歩き方の講義と体験

……………(以下共通)……………

【対象】区内在住の方(②③④⑤は50歳以上)、各20名

【会場・申込み】①は当日直接、西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。②③④⑤は4月30日(水)までに電話または直接、同館へ。応募者多数の場合抽選。

#### パイプオルガンリサイタル

#### 「オルガン・タンゴ」

【日時】4月27日(日)午後3時～5時

【プログラム】ギ・ボヴェ「オルガン」のための12の教会タンゴほか出演は早島万紀子(新宿文化センター専属オルガニスト)

【費用】全自由席(2千円(区民割引は千円))

#### 男女共同参画講座

●母親の「生きづらさ」を考える

【日時】5月10日(土)午後2時～3時

【内容】豊かで便利な社会ゆえに生じる問題の中で、1人の女性としてどう生きたらよいか(香山リカ/精神科医、立教大学現代心理学部教授)

【会場・問合せ】新宿文化センター(新宿6-14-1) ☎(3350)1141へ。未就学児は入場できません。

#### 男女共同参画講座

●母親の「生きづらさ」を考える

【日時】5月10日(土)午後2時～3時

【内容】豊かで便利な社会ゆえに生じる問題の中で、1人の女性としてどう生きたらよいか(香山リカ/精神科医、立教大学現代心理学部教授)

#### 戸山クラシックシネマ

【日時】5月10日(土)午後2時～4時

【内容】チャップリンの短編映画を上映(「チャップリンのカルメン」「チャップリンの番頭ほか)

【会場・申込み】当日直接、戸山生涯学習館(戸山2-11-101)へ。先着100名。

#### 四谷観光まち歩き

●四谷今昔物語

【日時】5月10日(土)午前10時に四ツ谷駅アトレ1階に集合

【コース】江戸時代の甲州街道を偲び、四谷大通り(新宿通り)から新宿歴史博物館へ(入館料300円は各自負担)

※解散後、地域で有名なお菓子で茶話会を実施(当日申込み・200円程度)。

【申込み】電話で4月30日(水)までに四谷地区協議会事務局(四谷特別出張所内) ☎(3354)6171へ。先着30名。

※まち歩きに初めて参加する方には「四谷まち歩き手帖」を差し上げます。

### NPOセンターまつり

#### フリーマーケット出店者募集

【日時】5月18日(日)午前10時～午後3時30分(小雨中止)

【募集数】50区画(1区画2m×2m)

※家庭の不用品等が対象で、一口は出店できません。駐車場はありません。

※出店できない物品がありまます。詳しくは、お問い合わせください。

【費用】1区画千円

【会場・申込み】電話か電子メール(5面記載例のほか出店内容を記入)で、5月16日(金)までに新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・npo@shiroba.com

※NPOセンターまつりでは、登録団体の活動展示やシンポジウム、ワークショップ等を開催します。詳しくは「広報しんじゆく」等でご案内します。

#### 新宿NPOネットワーク協議会の催し

●市民とNPOの交流サロン

【日時】4月28日(月)午後6時～8時

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】就業機会の確保などホームレスの自立支援に取り組みビッグイシュー日本の活動を紹介

【費用】千円(資料代ほか)

【定員】20名

#### ●神楽坂・坂上サロン

近隣の高齢者が気軽に立ち寄れるサロンを、高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町10)内に開設しています。利用は無料で予約は不要ですが、初回に利用登録をしてください。イベントは有料・予約制です。

【開設日時】火曜日午前10時30分～午後1時30分。第1火曜日の正午～午後1時30分には、高齢者総合相談センターの無料出張相談を実施(5月は6日(休)▼5月のイベント

【日時・内容・定員】▼アロマケアハンドトリートメント：13日(火)午前11時30分～12時(6名)、▼パソコンサロン：20日(火)午前11時～12時または27日(火)午前11時～12時または29日(木)午後1時～2時(各6名)、▼歌声サロンで脳と心の健康づくり：13日(火)午前10時45分～11時45分(20名)、▼介護予防体操：27日(火)午前10時45分～11時45分(20名)、▼健康麻雀：火曜日午前10時45分～午後0時45分または午後1時～3時(6日(休)は休み・各回12名)

※パソコンサロンはパソコンをお持ちください。貸し出しもありません(1回200円・予約制)。

【費用】各500円程度

【後援】新宿区

### 4月23日(水)から新庁舎で業務開始

#### 新宿消防署 西新宿出張所の移転

元の所在地に新庁舎が完成し、現在の仮庁舎(西新宿5-3-1)から移転します。

電話番号・ファックス番号も変わります。

仮庁舎 ☎(3320)0119・0119

【新ファックス番号】☎(3342)0119

【新電話番号】☎(3342)420125



【新庁舎への交通経路】  
▶都営大江戸線都庁前駅、京王新線初台駅 徒歩10分  
▶都営新宿線・京王新線新宿駅、小田急線参宮橋駅 徒歩15分  
※駐車場はありません。車での来所はご遠慮ください。

### しんじゆく情報局

分々午後1時30分。第1火曜日の正午～午後1時30分には、高齢者総合相談センターの無料出張相談を実施(5月は6日(休)▼5月のイベント

【日時・内容・定員】▼アロマケアハンドトリートメント：13日(火)午前11時30分～12時(6名)、▼パソコンサロン：20日(火)午前11時～12時または27日(火)午前11時～12時または29日(木)午後1時～2時(各6名)、▼歌声サロンで脳と心の健康づくり：13日(火)午前10時45分～11時45分(20名)、▼介護予防体操：27日(火)午前10時45分～11時45分(20名)、▼健康麻雀：火曜日午前10時45分～午後0時45分または午後1時～3時(6日(休)は休み・各回12名)

※パソコンサロンはパソコンをお持ちください。貸し出しもありません(1回200円・予約制)。

【費用】各500円程度

【後援】新宿区

#### いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】4月29日(祝)午後1時30分～5時15分

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-17)

【内容】講演「いじめから学ぶ人間関係の作り方」とパネルディスカッションほか

【後援】新宿区ほか

【主催】申込み電話で児童虐待防止の市民活動団体サークル・ダルメシアン・垣内(かいと)

☎090(3342)8562へ。先着30名。

★閉店後や休業日に無人になる飲食店・商店から 売上金が盗まれる被害が急増！ 売上金は店内に置いたままにせず 施錠と防犯システムの設定を確実にしましょう ★