

# 福祉



## 元気な高齢者向け体力測定

【日時】12月4日(金)・11日(金)いずれも午後2時～4時  
 【会場】信濃町シニア活動館(信濃町20)  
 【対象】区内在住の65歳以上で2日間とも参加でき、医師から運動を禁止されていない方、15名  
 ※体の状態により参加をお断りする場合があります。  
 ※令和2年度に実施した体力測定を受けた方は参加できません。  
 【内容】▶1日目…運動機能・脳年齢の測定、▶2日目…1日目の測定結果をもとにした個別相談、ミニ講座  
 【持ち物】室内履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。  
 【申込み】11月9日(月)～27日(金)に地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。先着順。



## シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です。  
 ◎戸山シニア活動館  
 ①江戸時代の朝鮮通信使  
 【日時・定員】11月21日(土)午後2時～3時30分(50名)  
 【内容】260年続いた平和の交隣関係(解説は高麗博物館スタッフ)  
 ②戸山の歴史を語り継ぐ集い  
 【日時・定員】11月22日(日)午後2時～4時(50名)  
 【内容】幕末維新と徳川慶勝  
 【共催】新宿区史跡めぐりの会、生涯現役の会  
 ……<①②共通>…  
 【会場・申込み】11月7日(土)から電話または直接、同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着順。  
 ◎西新宿シニア活動館  
 ●お花で遊ぶはがき作り  
 【日時・定員】11月27日(金)午後2時～4時(10名)  
 【内容】押し花でクリスマスカード作り

【費用】300円(材料費)  
 【会場・申込み】11月7日(土)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

## 障害者福祉センターの講座

【日時・内容・定員】▶①いきいき健康…月曜日午前10時～11時30分(初回は12月7日)全13回(8名)、▶②軽体操…木曜日午前10時～11時30分(初回は12月3日)全13回(12名)、▶③かごあみ…12月14日(月)午後1時～3時(8名)  
 【費用】1回100円(③は別途300円が必要)。減免制度あり  
 【会場・申込み】11月18日(木)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望講座(①～③の別)、障害名、手帳の種類を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先します。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。①はタオルをお持ちください。

## はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み  
 ※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
 ※費用の記載のないものは、原則無料。  
 ※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。  
 ①講座・催し名  
 ②〒・住所  
 ③氏名(ふりがな)  
 ④電話番号  
 (往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

## 在宅で障害者や高齢者を介護している方へ

在宅で障害者や高齢者を介護している方が新型コロナウイルスに感染した場合に、介護が必要なご家族が安心して生活できるよう、区ではご家族の施設への一時入所などの相談をお受けしています。  
 【問合せ】▶障害者を介護している方…障害者福祉課支援係 ☎(5273)4583、▶高齢者を介護している方…高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593・高齢者相談第二係 ☎(5273)4254(いずれも本庁舎2階)へ。



## 障害者手帳

### カード形式で交付できるようになりました

●申請時にカード形式・紙形式のどちらかを選択できます  
 10月から、カード形式の手帳の交付が始まりました。  
 身体障害者手帳・愛の手帳をすでにお持ちの方は、再交付申請をすれば、カード形式の手帳に切り替えることができます。精神障害者保健福祉手帳は、新規・更新・等級変更・都外からの転入の申請時にカード形式の手帳を選択できます。  
 カードはプラスチック製で運転免許証等と同じ大きさ、写真は白黒です(ICチップ等は非搭載)。紙形式の手帳と同様、紙の別冊(備考欄・メモ欄)とカバーを配布します。  
 【申請先・問合せ】▶身体障害者手帳・愛の手帳…障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441、▶精神障害者保健福祉手帳…牛込(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223・四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161・☎(3351)5166・東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027・落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943の各保健センターへ。

## 中落合高齢者在宅サービスセンター内地域交流スペース 整備概要を配布しています

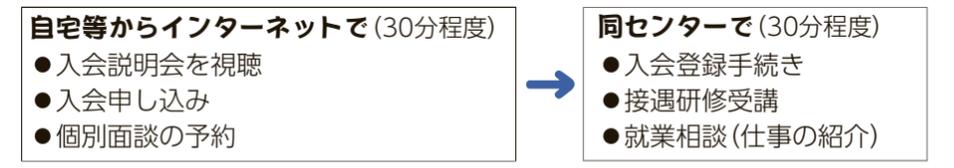
【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。  
 中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)内に地域交流スペースを令和3年10月に整備する予定です。7月に実施した区民の皆さんからの意見募集の結果を踏まえ、整備概要をまとめました。概要は、新宿区ホームページにも掲載しています。  
 【配布場所】▶同課、▶清風園(中落合1-7-26)、▶中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)、▶中落合(中落合2-7-24)・▶上落合(上落合2-28-8)・▶下落合(下落合3-12-33)地域交流館、▶落合第一(下落合4-6-7)・▶落合第二(中落合4-17-13)特別出張所

## シルバー人材センター インターネットで入会説明会を視聴できるようになりました

【問合せ】同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288・☎https://web.sjc.ne.jp/shinjuku/  
 同センターでは、長年の知識や経験を生かして就業を希望する区内在住の60歳以上の方が会員登録し、「児童の登下校の見守り」「学校事務」などの仕事を通じて地域で活躍しています。  
 11月から、インターネットで「入会説明会」を受けられるようになりました。右記QRコードから視聴できます。視聴後、専用フォームから入会を申し込みます。後日、同センターで個別面談等を30分程度受けた上で会員登録ができます。詳しくは、同センターホームページでもご案内しています。



### 入会手続きの流れ



## 同センターパソコン教室受講生募集

●年齢にかかわらず受講できます  
 【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回  
 【対象】区内在住・在勤で、Aはパソコン未経験の方、BEHIは文字入力・CDはワードの基本操作・FGはエクセルの基本操作  
 ができる方、各クラス4名  
 【費用】Aは3,000円、B～Iは4,000円(2日分。別途テキスト代500円)  
 【会場・申込み】11月9日～19日(必着)にはがきかファックス(3面記入例のほか希望クラス(日程とABEIは午前・午後の別)を記入)で同センターへ。先着順。

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの動かし方、マウス操作、文字入力の基礎	12月1日(火)・2日(水)	午前・午後
B ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作り	12月3日(木)・10日(木)	午前・午後
C ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	12月16日(火)・23日(火)	午前
D ワード活用	アート機能などを使った、見栄えの良い文書作り	12月17日(水)・24日(水)	午前
E エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	12月4日(金)・11日(金)	午前・午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	12月16日(火)・23日(火)	午後
G エクセル活用	データベース操作(データの並び替え・抽出)	12月17日(水)・24日(水)	午後
H インターネット・メール講座	インターネットの使い方、メール作成、送受信	12月15日(火)・22日(火)	午前
I 年賀状作成	ワードで年賀状を作成	12月8日(火)・9日(水)	午前・午後

## NPO活動に関する催し

①公開シンポジウム「Withコロナ社会でのNPO活動の進め方」  
 【日時】11月28日(土)午後1時30分～4時  
 【内容】事例発表とパネルディスカッション(NPO法人全国子ども食堂支援センター・むすびえ、NPO法人POSSEほか)  
 【費用】500円(資料代)  
 ②プロボノとNPOの交流事業  
 ●社会を支える新しい支援「プロボノ」とは  
 【日時】11月13日(金)午後6時30分～9時  
 【内容】▶基調講演(講師は曾根泰夫・COACH/HRD人事コンサルタント)、▶活動紹介(NPO法人サービスグラント・BLP-Network・NPO藤沢市民活動推進機構)、▶トークセッション  
 【費用】500円(資料代)  
 ③新宿NPO活動基礎講座  
 ●個人情報管理  
 【日時】12月3日(木)午後6時45分～8時45分

【対象】社会貢献活動をしている方、これから始める方  
 【講師】三木由希子(NPO法人情報公開クリアリングハウス理事長)  
 【費用】1,000円(資料代等)  
 ●基礎から学ぶ!会計入門  
 【日時】12月1日(火)午後6時45分～8時45分・5日(土)午後1時～3時、全2日  
 【講師】田中義幸(NPO法人日本会計支援協会理事長・公認会計士)  
 【費用】各回1,000円(資料代等)  
 ……<①～③共通>…  
 【会場・申込み】11月7日(土)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。各回先着20名。いずれもオンライン聴講(費用は、①は500円・②③は各回1,000円)もできます。詳しくは、同センターホームページ(☎https://snponet.net)へ。

## 市民とNPOの交流サロン(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンライン講座です。  
 【日時】11月12日(木)午後6時45分～8時45分  
 【内容】日系人の法的・社会的地位向上(語り手はNPO法人フィリピン系日系人リーガルサポートセンター)  
 【申込み】電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。