

福祉



戸山シニア活動館の催し

●歴史講演会
【日時】12月13日(日)午後2時～3時30分
【対象】区内在住の50歳以上、50名
【内容】講演「病とむきあう江戸時代」(講師は岩下哲典/東洋大学教授)
【会場・申込み】11月27日(金)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の催し

●カラ・ダ・リ・ブースト!!
【日時】12月15日、令和3年1月19日、2月16日、3月16日の火曜日午前10時～11時、全4回
【対象】区内在住の50歳以上、10名
【内容】ストレッチと自重筋力トレーニングを組み合わせた体操
【会場・申込み】11月27日(金)～12月10日(木)に電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。応募者多数の場合は抽選。



家族介護講演会

●やさしい家族介護
自分自身をふり返り、心をリフレッシュ
【日時】12月23日(水)午後2時～4時
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
【内容】日々の介護に役立つ講話(講師は金山峰之/介護福祉士)
【申込み】11月27日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4254・☎(5272)0352へ。先着30名。
※介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

介護者家族会

高齢のご家族を介護している方や介護していた方が集まって、介護の悩みを語り合い、情報交換を行う場です。
【12月の日時・会場】
▶四谷の会…3日(木)午後1時30分～3時30分/四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)



▶大久保・あった会…8日(火)午後1時30分～3時30分/大久保地域センター(大久保2-12-7)
▶かずら会…18日(金)午後1時30分～3時/落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。
※介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

シルバー人材センターの書道教室

初級教室の受講生を募集します。
【日時】12月7日・21日、令和3年1月9日・18日、2月1日・15日、3月1日・15日の月曜日(1月9日のみ土曜日)
▶午前クラス…10時～12時、▶午後クラス…1時30分～3時30分(1月9日(土)のみ午後1時～3時)、各クラス全8回
【対象】区内在住・在勤の方、各クラス3名
【内容】漢字・かなの基本、はがきの書き方ほか
【費用】8,000円
※全ての回に参加しない場合も同額です。



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)

【会場・申込み】11月27日(金)から電話で同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181へ。先着順。

視覚障害者向け障害者福祉の手引(音声DAISY版)を発行しました

●令和2年版
障害に関する相談窓口・手帳の申請方法・日常生活の支援等、障害のある方が利用できるサービス等の情報を聞くことができます。
下記窓口で配布しているほか、希望者には郵送します。
【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441へ。

60歳以上の方へ

12月～令和3年3月

高齢者マッサージサービス



【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後1時～5時
【内容】指圧等のマッサージ
※針灸による施術はありません。
【費用】1回1,000円(施術は30分)
【申込み】当日電話で右記施設へお申し込みください。
※予約は当日分のみ。各施設の開館時間から受け付けます。
※初めて施設を利用する方には、「利用証」を発行します。住所・氏名・年齢が確認できるもの(運転免許証・健康保険証等)を各施設にお持ちください。
【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。

施設名(所在地)	電話番号	ファックス番号	日程					
			12月	1月	2月	3月		
ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)	(3353)2333	(3353)6640	16(水)	13(水)	27(水)	17(水)	3(水)	10(水)
高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	(3362)4560	(3368)8169	14(月)	11(祝)	25(月)	8(月)	8(月)	22(月)
信濃町シニア活動館(信濃町20)	(5369)6737	(5369)6738	2(水)	6(水)	20(水)	3(水)	3(水)	17(水)
戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	(3204)2422	(3204)2421	15(火)	5(火)	20(水)	16(火)	2(火)	17(水)
西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	(3377)9380	(3377)9231	18(金)	8(金)	22(金)	19(金)	12(金)	26(金)
早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	(3208)2552		18(金)	8(金)	22(金)	19(金)	12(金)	26(金)
西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	(5286)8311	(5286)8314	9(水)	13(水)	27(水)	10(水)	10(水)	24(水)
新宿地域交流館(新宿5-3-13)	(3341)8955		9(水)	6(水)	20(水)	17(水)	3(水)	17(水)
山吹町地域交流館(山吹町342)	(3269)6189		8(火)	12(火)	26(火)	9(火)	9(火)	23(火)
上落合地域交流館(上落合2-28-8)	(3360)1414	(3360)1477	7(月)	14(木)	25(月)	8(月)	11(木)	22(月)
北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	(3369)5856	(3369)5877	22(火)	14(木)	27(水)	24(水)	11(木)	24(水)
下落合地域交流館(下落合3-12-33)	(3951)0023		17(木)	7(木)	21(木)	11(祝)	4(木)	25(木)
百人町地域交流館(百人町2-18-21)	(3368)8156	(3368)8157	15(火)	6(水)	26(火)	17(水)	2(火)	25(木)
東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	(3269)6895	(3269)6357	16(水)	6(水)	20(水)	10(水)	3(水)	17(水)
中町地域交流館(中町25)	(6265)0608	(3267)3325	9(水)	13(水)	27(水)	10(水)	10(水)	24(水)
本塩町地域交流館(四谷本塩町4-9)	(3350)1456	(3350)1457	10(木)	14(木)	28(木)	11(祝)	11(木)	25(木)
北山伏地域交流館(北山伏町2-17)	(3269)7197		18(金)	15(金)	22(金)	19(金)	12(金)	26(金)
中落合地域交流館(中落合2-7-24)	(3952)7163	(3565)2530	11(金)	8(金)	22(金)	12(金)	12(金)	26(金)
北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	(5348)6751	(3369)0081	25(金)	12(火)	29(金)	12(金)	5(金)	16(火)
高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	(3200)5816		10(木)	14(木)	28(木)	11(祝)	11(木)	25(木)
清風園(中落合1-7-26)	(3951)0086	(5982)9808	16(水)	13(水)	27(水)	17(水)	10(水)	24(水)

※日程は変更することがあります。各施設にご確認ください。

12月4日～10日は人権週間

みんなで築こう 人権の世紀

考えよう相手の気持ち 未来へつなげよう違いを認め合う心

「世界人権宣言」が昭和23年(1948年)12月10日の国際連合総会で採択されたことを記念して、12月10日は「人権デー」に定められています。
人権は、人が人として生きていくために守られなければならない基本的権利です。自己がかけがえのない存在であるように、他人もかけがえのない存在です。この機会にぜひ、人権について考えてみましょう。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

◎人権擁護委員

新宿区には現在12名の人権擁護委員が活動しています。
委員は、子どもの人権啓発などさまざまな活動を行っています。

◆区の人権擁護委員(敬称略・50音順)

飯島泰文、石黒清子、井上美那子、上野昭子、加藤茂行、金井重彦、甲野恵美、中村雅、中村廣子、二宮麻里子、野尻信江、吉村誠



◎人権啓発パネル展

【日時】12月3日(木)～10日(木)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。12月8日(火)は午後7時まで)
【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー
【内容】人権週間・関連催事の周知ほか

◎人権に関する相談をお受けします

◆夜間人権ホットライン(弁護士による電話相談)
秘密は厳守します。費用は無料です。
【相談専用電話】☎(6722)0127
【日時】12月8日(火)午後5時～8時(相談は1人10分程度)
【主催・問合せ】東京都人権プラザ ☎(6722)0124へ。

