

公衆浴場で湯ゆう健康教室

日時・会場等 下表のとおり。時間は午後2時～2時45分(終了後に入浴可)
対象 区内在住の60歳以上でふれあい入浴証をお持ちの方、各回10名程度
申込み 10月10日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。
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

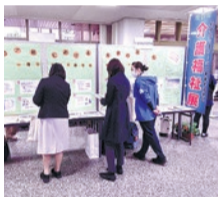
会場	第1回	第2回	第3回	第4回
東宝湯 新宿7-11-5 ☎(6228)0993	11月1日(水) 長生きフレイル (虚弱)予防	11月8日(水) ポッチャ	11月15日(水) 健口体操	11月22日(水) 筋肉を保つための食事
第三玉の湯 白銀町1-4 ☎(3260)9326	11月10日(金) 健口生活	11月17日(金) 美味しく食べて健康に	11月24日(金) フレイル(虚弱)予防	12月8日(金) フラダンス

11月11日は「介護の日」

しんじゅく介護の日・介護福祉展 ～災害対策と高齢者

区と新宿区介護サービス事業者協議会が「介護の日」にちなんで開催します。当日直接、会場においでください。

日時 10月19日(木)午前10時～午後4時
会場 区役所本庁舎1階ロビー・本庁舎3階302会議室ほか
内容 介護サービスのパネル展示、福祉用具・訪問入浴の展示・体験、介護に関する相談コーナー、スタンプリヤ(先着250名に菓子等の記念品を贈呈)ほか



▲展示の様子

★上記のほか、▶スペシャルプログラム「起震車による地震体験」(午前10時～12時)、▶ミニ講座「知っておきたい災害対策～地震や水害への備え」(午後2時～3時。先着20名)もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4212

東京都シルバーパスの発行

都内在住で70歳以上の方を対象に、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内民営バスに乗りできる「東京都シルバーパス(有効期限令和6年9月30日)」を発行しています。

対象・費用 ▶(1)令和5年度の住民税が課税の方…2万510円、▶(2)令和5年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶(3)令和5年度の住民税が課税であるが令和4年の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円

必要書類 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)

※上記対象・費用の(2)(3)に該当する方は、次のうちいずれか一点が必要です。

▶令和5年度介護保険料納入(決定)通知書の保険料段階区分欄に「1」～「6」のいずれかが記載されたもの、▶令和5年度住民税課税(非課税)証明書(1通300円)、▶生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

申込み 70歳になる月の1日(1日が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類をお持ちの上、取扱窓口(下表参照)へ。

取扱窓口	住所	電話番号	取扱時間
新宿駅西口都バス定期券発売所	西新宿1-1、新宿駅西口バスターミナル地下	☎(3343)7137	午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日を除く)
都バス早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	☎(3208)3492	午前9時～午後8時
都バス渋谷自動車営業所新宿支所	西新宿3-19-1	☎(3377)5334	午前7時～午後8時
都バス小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	☎(3362)7743	午前9時～午後8時
都営地下鉄新宿駅定期券発売所	渋谷区代々木2-1-1 都営大江戸線駅構内	☎(5354)4351	午前8時～午後8時
関東観光	中野区東中野5-23-14	☎(3362)6636	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

※有効期限が令和5年9月30日のパスをお持ちで、更新手続きをしていない方は、10月中旬に最寄りの上表窓口でお手続きください。

問合せ 東京バス協会(シルバーパス専用窓口) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

福祉

敬老会の抽選結果を発送します

●応募者全員に10月上旬から順次発送
当選者には、日時・座席を当選はがきでお知らせします。10月11日(水)までに抽選結果が届かない場合等詳しくは、お問い合わせください。

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

認知症サポーター養成講座

日時 10月27日(金)午後2時～3時30分
会場 北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)

対象 区内在住・在勤・在学の方、20名
申込み 10月7日(土)から電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 柏木高齢者総合相談センター ☎(5348)9555・☎(5348)9556

シルバー人材センター新規会員募集

会員になって、家事援助や施設管理等の仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。申し込み後、同センターで接遇研修・就業相談を行います。

●インターネット申し込み
同センターホームページ(<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から

30分程度の説明会の動画をご覧ください。と、入会申し込み・個別面談の予約ができます。

●対面式入会説明会
日時 10月18日(水)・19日(木)午前10時から・午後1時30分から(各回1時間程度)
申込み 電話で同センターへ。
会場・問合せ 同センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209)3181

新宿いきいき体操講習会

持ち物等詳しくは、参加者に郵送でお知らせします。

日時 11月6日(月)午後2時～4時
会場 高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)

対象 区内在住・在勤の方、20名
申込み 10月10日(火)～27日(金)に電話またはファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083

医師による高血圧の講座

日時 11月7日(火)午後3時15分～4時30分
対象 区内在住の60歳以上、20名程度
申込み 10月30日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ ささえーる 中落合(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

家族会応援ボランティア養成講座

日時 11月7日(火)・9日(木)午後2時～4時(全2回)

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

内容 ボランティア活動や介護者支援に関する知識

申込み 10月10日(火)から電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着30名。介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4254・☎(5272)0352

障害者福祉センターの講座

日時・内容・定員 ▶①茶道講座(後期)…11月7日、令和6年1月9日、2月6日、3月5日の火曜日午後1時～3時、全4回(6名)、▶②パソコン講座年賀状…11月8日～12月20日(11月22日を除く)の水曜日午前10時～11時30分、11月9日～12月21日(11月23日を除く)の木曜日午後1時30分～3時、各全6回(各8名)
費用 1回100円(減免制度あり)

※別途材料費等▶①1,760円(茶菓代1回440円を初回にまとめて集金)、▶②印刷代(5枚までは無料。6枚目以降は片面10円、両面20円)がかかります。

持ち物 ②は年賀はがき
申込み 10月19日(木)までに電話かファックス(6面記入例のほか希望する講座

(①②の別。②は曜日の別も)、障害名、手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。
会場・問合せ 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344

介護の仕事に関する催し

オンライン受講もできます。詳しくは、お問い合わせください。

①介護の仕事を知るセミナー

日時 11月8日(水)午前10時～12時

②介護入門研修・おしごと相談会

日時 11月13日(月)・16日(木)・21日(火)・27日(月)、12月5日(火)・7日(木)午前10時～午後4時(13日(月)・16日(木)は午後3時30分まで)、全6回(一部のみ参加可) ……<①②共通> ……

会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

申込み 10月10日(火)午前10時から電話かはがき・ファックス・電子メール(6面記入例のほか希望する催し(①②の別)、受講方法(会場・オンラインの別)を記入)で問合せ先へ。各先着30名。②は託児あり。

問合せ セントスタッフ㈱(〒103-0025中央区日本橋茅場町1-8-3、JP茅場町ビル2階) ☎(6803)5624(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後6時)・☎(6803)5627・✉st_kenshu@home.misawa.co.jp
区の担当課 介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4596