



(仮称)戸塚地域センター(高田馬場2-18・地上8階・地下1階・延床面積2,994㎡)の完成イメージ図

取扱金融機関

Table with 2 columns: 金融機関・支店名, 電話番号. Lists various branches like みずほ銀行新宿支店, 四谷支店, etc.

「新宿夢まち債」は、区民の皆さんを対象に区が発行する債券です。今回募集する資金は、22年2月にオープン予定の(仮称)戸塚地域センターの建設資金に活用します。

【利率】10月6日(月)に取扱金融機関・新宿区ホームページで発表。【購入限度額】1人当たり100万円まで(1万円から1万円単位で購入できます)。

10月7日(火)から 住民参加型 市場公募債 第2回「新宿夢まち債」を募集 ●利率は10月6日(月)に発表

わたしたちにとっての「自治」とは何か 新宿区自治フォーラム 2008

区では今年4月、職員と外部の研究者が連携して政策課題を研究し、効果的な政策提言を行うため、「新宿自治創造研究所」を設置しました。研究所の発足を記念して、区民の皆さんと一緒に「わたしたちにとっての自治」を考え、ともに自治を担っていくためのきっかけとなるよう、フォーラムを開催します。

歌舞伎町へ行こう！ 「歌」「舞」「伎」の祭典 歌舞伎町フェスタ2008

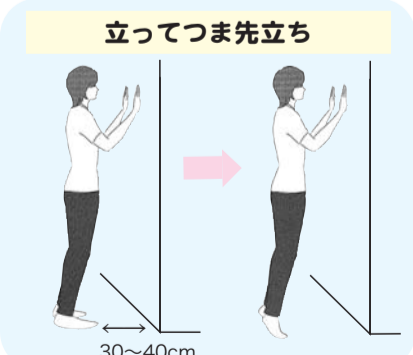
【期間】10月31日(金)～11月3日(日) 【会場】新宿ミラノ1(歌舞伎町1-29-1) 【日時】11月1日(土)、午前10時30分から、(午後の部)午後2時から

★フェスタ期間中、吉本お笑いライブ・世界のCMフェスティバル・ヴィジュアル系バンドのフィルムコンサート・新宿区立小中学校ブラスバンドのファミリョンサート・歌舞伎町クイーン大作戦・歌舞伎町探検ラリーツアー・ラテン音楽ライブ等のイベント、ラテン料理レストランの出店もあります。

介護予防体操 東京都老人総合研究所「家族みんなの介護予防運動マニュアル」から



①いすに座り、良い姿勢をとります。②ひざを伸ばしたまま、右足をゆっくりと持ち上げます。ひざを無理に伸ばしすぎないように気を付けます。



①両手を肩幅に開いて壁に手をつきます。②そのままの姿勢で、両足のつま先で立ちます。慣れてきたら壁から手を離して行います。

いつまでも元気に！ 今から取り組む介護予防 区で行っている介護予防教室や日常生活でできることなどを、8回シリーズで紹介しています。 【第3回】 筋力を取り戻そう 筋力が衰えてくると、ちょっとした動作で疲れやすくなります。そうなる前に、筋力を衰え、日常生活の動作がスムーズにできなくなるといふ悪循環になりま