

# 若がり講座に参加して地域の仲間と元気をキープ

## 18年度の講座から

### ●参加者の感想

**牛込笹笥地域センターの講座**  
毎月の老人会で、百ます計算や体操を取り入れています。(天神町在住のSさん)

大久保地域センターの講座グループが春夏秋冬に分かれるのが新鮮で、楽しかったです。毎朝、新聞の投稿欄の詩を娘と音読しています。感想を話し合ったりする時間を持てるようになりました。(百人町在住のHさん)



### ●講座を受けて生活に生かしたいこと

平成18年度参加者のアンケートから

- 1位 足を鍛える体操
- 2位 簡単な計算(百ます計算・家計簿)
- 3位 音読
- 4位 フリフリグッパ体操
- 4位 低栄養予防の食事
- 6位 顔面舌体操
- 7位 顔面・だ液腺マッサージ
- 8位 歌を歌う



### 落合社会教育会館の講座

食事をするとき、自分が片方の歯しか使わないで食べる癖があることが分かりました。食べたり飲み込んだり、機能をアップするほおや舌の運動等は、今まで知らなかった事ばかりでした。楽しく受講できて良かったと思いました。(西落合在住のMさん)

## 多文化共生のまちづくりを考える 青少年交流事業参加者を募集

区はドイツのベルリン市ミッテ区と友好都市提携を結び、青少年の派遣交流を重めています。多文化共生をテーマに現地で学習・交流等を行う事業への参加者を募集します。

【派遣期間】8月19日(日)～31日(金)(12泊13日、うち機中1泊)  
※事前説明会、研修を7月～8月に合計6回程度実施

【派遣先】ドイツ連邦共和国ベルリン市ミッテ区

【対象】次のすべてを満たす方、12名。①平成19年1月1日以降引き続き区内在住、②平成19年4月1日現在、15歳～24歳である(中学生を除く。20歳未満の方は保護者の同意が必要)、③健康で協調性に富み、長期の団体旅行ができる。

【内容】現地での学習・交流、ホームステイ、ベルリン市内見学、帰国後の報告書作成ほか

【費用】20万円程度(往復航空料金)。旅行保険料ほか自己負担あり

【選考】作文審査・面接後、選考会議で決定。結果は6月30日(土)までに応募者全員に通知

【申込み】申込書と「私と外国人」または「外国から学びたいこと」のいずれかをテーマにした作文(1,200字～2,000字)を、5月7日(月)～6月11日(月)の月～金曜日(第2・第4水曜日を除く)午前9時～午後5時に本人が直接、しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1、ハイジア11階) ☎(5291) 5171へ。申込書は同プラザ・文化国際課文化国際係(本庁舎1階)・特別出張所ほかで配布します。

## しんじゅく情報局

### ◎違法駐車のない東京の実現にご協力を

●交通事故や交通渋滞の原因となる違法駐車をなくしましょう

#### ①駐車違反の取締り

▶駐車時間の長短にかかわらず取締りを行っています。▶警察官のほか駐車監視員が放置車両の確認を行っています。▶取締り活動ガイドラインは、警視庁ホームページ(☎http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/c\_gaid/gaid.htm)をご覧ください。

#### ②車両の使用者の義務

▶車両を適正に駐車する場所を確保すること。▶その他駐車に関しての車両の適正な使用のために、必要な措置を講じなければなりません。

#### ③ドライバーの方へ

▶事前に、行き先地周辺の駐車場を確認してください。▶短時間の駐車であっても、駐車施設やパーキング・メーターを利用してください。

【問合せ】牛込 ☎(3269) 0110・新宿 ☎(3346) 0110・戸塚 ☎(3207) 0110・四谷 ☎(3357) 0110の各警察署交通課へ。

### ◎芸能花伝舎の催し・お知らせ

#### ①2007年度「落語体験入門」

【日時】5月24日(木)、6月7日(木)・21日(木)、7月5日(木)(末広亭で鑑賞)・12日(木)・19日(木)、8月2日(木)、昼の部(午後2時から2時間程度)、夜の部(午後7時から2時間程度)、全7回

【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

【費用】16,000円(末広亭木戸銭を含む)

#### ②「こいのぼり」のご寄付を

芸能花伝舎(旧淀橋第三小学校)では、毎年ゴールデンウィークに開催する「芸術体験ひろば」に合わせて、校舎の屋上から「こいのぼり」を泳がせています。今年はまだ十分に数が集まっていません。使っていないこいのぼりがありましたら、ご協力ください。

………<以下共通>………

【申込み】電話かファックス・電子メール(催し名・住所・氏名・電話番号を記入)で、芸団協(社)日本芸能実演家団体協議会 芸能文化振興部 ☎(5909) 3060・☎(5909) 3061・☎infope@geidankyo.or.jpへ。電子メールは件名を①は「落語体験入門」、②は「こいのぼり」としてください。芸団協ホームページ(☎http://www.geidankyo.or.jp/) もご利用ください。

### ◎都立新宿高校公開講座

#### ●実験で学ぶBio技術入門

【日時】5月26日～6月16日の土曜日と6月17日(日)、午後2時～5時、全5回

【定員】20名  
【内容】Bio技術の基本であるDNA抽出や遺伝子組み換えについて学習

【費用】2,500円  
【会場・申込み】往復はがきに講座名、住所・氏名・年齢・性別を記入し、5月2日(必着)までに同高校(〒160-0014内藤町11-4) ☎(3354)

## 若がり講座(3日制)

### ●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。①5月9日(木)…「脳は使って鍛えよう」(保健師)、②16日(木)…「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、③23日(木)…「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～4時

【会場】榎町地域センター(早稲田町85)  
【対象】区内在住の65歳以上で、3日とも参加できる方、30名

【申込み】牛込保健センター ☎(3260) 6231へ。先着順。予約制。

### ●次回以降の会場(予定)

▶6月…四谷地域センター、▶7月…大久保地域センター、▶8月…落合第一地域センター、▶9月…牛込笹笥地域センター、▶10月…若松地域センター、▶11月…柏木地域センター、▶12月…落合第二地域センター、▶2月…戸塚特別出張所、▶3月…角筈地域センター

※日程・会場等詳しくは、後日、「広報しんじゅく」または各保健センターでお知らせします。

7411へ。応募者多数の場合は抽選。

### ◎看護の日～健康のために

●力になります!あなたとあなたの大切な人のために

【日時】5月16日(木)午前11時～午後2時30分

【会場】東京都健康プラザ・ハイジア1階(歌舞伎町2-44-1)

【内容】AED(自動体外式除細動器)の使用体験や体脂肪率・血糖値測定。健康・看護相談も実施

【費用】無料

【問合せ】(勸)東京都保健医療公社大久保病院 ☎(5273) 7711へ。

### ◎みどり体験交流事業

●都民の水がめの自然と歴史を学ぶ山の体験

【期日】5月26日(土)・27日(日)(1泊2日)  
【会場】山のふるさと村(西多摩郡奥多摩町川野1740)

【対象】都内在住の小学5年生～中学1年生、40名

【内容】水出ずる森の体験、奥多摩湖湖底の歴史探しほか

【費用】3,000円

【申込み】往復はがきに、郵便番号・住所・参加希望者の氏名・学年・性別・電話番号・保護者の氏名・代表者氏名(グループで参加の場合)を記入し、5月6日(必着)までにみどり体験交流事業事務局(山の体験奥多摩町)(〒170-8691豊島郵便局私書箱57号) ☎(5949) 1356へ。応募者多数の場合は抽選。抽選の結果は、5月9日(木)までにお知らせします。

### 高田馬場第二・北新宿第二児童館の休館

館内の塗装工事のため休館します。

【休館日】4月29日(木)・30日(金)

【問合せ】高田馬場第二児童館 ☎(3200) 5038・北新宿第二児童館 ☎(3365) 1121へ。

### 西戸山社会教育会館の休館

耐震補強工事のため7月21日(土)～8月31日(金)は休館します。5月26日(土)は、施設の8月分一斉受け付けは行いません。

7月28日(土)、8月25日(土)の一斉受け付けは、工事を一時中断して通常通り行います。

【問合せ】施設利用申し込み等について…レガス新宿(勸)新宿区生涯学習財団 事業課 ☎(3232) 7701、耐震補強工事について…営繕課営繕第二係(第2分庁舎2階) ☎(5273) 3795へ。

### 新宿区社会福祉協議会が移転

5月3日(木)に事務所を移転します。

【新事務所での業務開始日】5月7日(月)午前8時30分から

【新住所】高田馬場1-17-20、戸塚特別出張所内

【問合せ】区社会福祉協議会 ☎(5273) 2941・☎(5273) 3082へ。

※電話番号・ファックス番号は変わりません。

### 「ぱる新宿」が移転

4月27日(金)午後5時までは現在の事務所で業務を行います。

【新事務所での業務開始日】5月7日(月)午前8時30分から

【新住所】新宿5-18-21、区役所第2分庁舎2階

▶移転期間中(4月28日(土)～5月6日(日))の注意

5月1日(火)・2日(水)は臨時休業します。電話・ファックスは利用できません。ぱるNetは閲覧・申し込みができません(5月7日(月)午後5時30分からできます)。

【問合せ】ぱる新宿(勸)新宿区勤労者福祉サービスセンター ☎(3208) 2311へ(4月28日(土)～5月6日(日)を除く)。