



携帯電話用  
二次元コード

今号の主な内容	
3面	就学時健康診断・小学校入学前プログラムの実施
3面	幼稚園・子ども園 園児募集
4面	特集「すてないで」
6面	無料健康診査の受診を
8面	しんじゅく食育フェスタ2009
8面	「新宿文化ロード」イベント

しんじゅくコール  
☎ (3209) 9999  
(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

11月11日

いつまでも輝いて生きる

## しんじゅく「介護の日」

イベントを通して介護への理解を深めよう

介護への理解を深め、介護サービスを利用している方や介護している家族・介護従事者を支援するとともに、地域社会で支え合いの輪を広げていくことを目的に、厚生労働省は、昨年「11月11日」を「介護の日」としています。介護の日には、区と区内介護サービス事業者協議会では、しんじゅく「介護の日」の催しを実施します。介護

予防や介護との向き合い方という視点から、介護について考えます。介護福祉展では、ミニ講座や相談コーナーも開催します。ぜひご参加ください。  
【問合せ】▼介護保険推進係(本庁舎2階) ☎(5273) 4212、▼高齢者サービス課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273) 4593へ。

【日時】11月11日(水)午前10時～午後4時30分  
【対象】区内在住・在勤・在学の方(9階区民ホール)の催しは先着400名  
【費用】無料  
【会場】申込み▶当日直接、四谷区民センター(内藤町87)へ。

9階区民ホール ※先着400名の方に記念品を差し上げます。

### 新宿いきいき体操の紹介

講師と新宿いきいき体操サポートチームによる実演(下写真)

### 映画「折り梅」

認知症をテーマに、家族相互の葛藤と再生の過程を描いた実話に基づく物語(製作・監督:松井久子、主演:原田美枝子、吉行和子。左写真)



▲「あるがままでいいと受け止めてもらえなければ人はみな生きていけない」(映画のワンシーンより)



▲新宿いきいき体操「アトムのポーズ」で体側伸ばし

### 「よしもと」と楽しく学ぶ

### How to 介護

吉本興業の芸人による「がんばりすぎない介護」をテーマとした演劇

### 講演

### 「介護するコツ・されるコツ」

午後2時から

介護する側、される側の心のあり方をユニークな発想と介護哲学で解説(羽成幸子/カウンセラー・ヘルパー養成研修講師、上写真)



成研修講師、上写真

### 1階ロビー 介護福祉展

### ミニ講座

- ▼午前10時10分から:認知症を理解しよう!
  - ▼午前11時から:知って安心、薬の飲み方
  - ▼午後0時40分から:身近な危険、感染症を防ごう
  - ▼午後1時30分から:オムツの使い方、ひと工夫
  - ▼午後3時から:若さを維持、これで脳トレ!
- ※各講座30分程度

### 展示・体験・相談コーナー

- ▼介護サービスのパネル展示
- ▼車いすの試乗体験
- ▼介護・健康に関する相談



▲お気軽にご相談ください(昨年の介護福祉展で)

困ります!

## 自転車置き去り知らんぷり

手軽で便利、そして環境にもやさしい自転車は、わたしたちにとって最も身近な交通手段です。区では放置自転車を随時撤去していますが、撤去だけでは問題は解決しません。安全で住みよいまちづくりのため、ルールとマナーを守りましょう。

【問合せ】交通対策課自転車対策係(本庁舎7階) ☎(5273) 3896へ。

### ★路上放置はなぜ悪い?

- ▼放置自転車で道が狭くなり、特に高齢者や障害者の方の通行の妨げになります。
- ▼災害時に避難・救出活動の妨げとなるばかりでなく、街の美観を損ねます。

### ★自転車駐輪場等のご利用を

自転車等で駅まで行く場合、路上に放置せず、各駅周辺の自転車駐輪場等を利用しましょう。自転車駐輪場の利用は、交通対策課自転車対策係 ☎(5273) 3896へお問い合わせください。

- 10月22日～31日に駅前放置自転車クリーンキャンペーンを実施

区では、放置自転車をなくすために、地域の皆さんや区内の警察署等と協力し、高田馬場・大久保・新大久保・四ツ谷・飯田橋駅前PR活動・撤去活動を行います。



▲撤去後  
▲放置自転車撤去前

## 新宿 まち・人・しごと

10月15日「都市緑化月間」です。新宿区の緑被率は、平成17年に実施した調査では17.47%と23区中で9位、農地等を除いた樹木・樹林被覆率で比べると4位。区の面積の3割弱が商業地域という緑化余地の少ない新宿の特性から、この数字はかなり高いとの見方もありますが、私は新宿区の緑をもっと増やし、賑わいとともにやすらぎのある「歩きたくなるまち新宿」を創っていきたくて考えています。▼既成市街地の緑の骨格を成す街路樹を大きく育てる「りっぱな街路樹運動」や、神田川護岸緑化も進展しています。また、屋上緑化・壁面緑化、「花いっぱい運動」の推進など新宿ならではの緑の取り組みも、地域でコンテストを開くなど、区民の皆さんの熱意あふれる中で行われています。敷地の大きい戸建住宅の緑を保全する地区計画の策定なども、関係者の皆さんとともに進めていきたいと思えます。▼都市緑化が地球温暖化を防ぐこととはもちろんですが、緑のもつ都市景観に果たす役割や、人々にもたらす癒しの効果はとて

も大きなものです。散歩が楽しい季節、新宿御苑やおこめ山公園、神田川の遊歩道、外堀、西新宿高層ビル街などの紅葉を楽しみながら、新宿の緑に思いを馳せてはいかがでしょう。

区長 **中山 弘子**  
なかやま ひろこ