

新宿のお宝・あなたのお宝 身近に眠っていませんか

「地域のお宝」を募集します

区では、地域の文化資源の発掘に取り組みんでいます。まだ知られていない、身近に埋もれた「お宝」の情報を寄せください。
【募集内容】▼地域の「お宝」：場所・景観・自然・施設・建物・史跡・文化財・歴史資料など、有形・無形の文化資源、▼個人のお宝：美術・工芸品、歴史資料、写真、手作りの作品、コレクションなど、個人や事業所が持つ文化資源



※貴重品や高級品ではなく、地域の歴史や文化と関わりがあるもの、個人が作ったり集めたりした作品等も含まれます。既に国・都・区が指定・登録した文化財等や、特定の政治・宗教・商業活動に関係するものは除きます。
【申込み】郵送・ファックス（住所・氏名・電話番号・お宝の内容を記入。可能な場合は写真を添付）で、3月23日（必着）までに文化観光国際課文化観光国際係（〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階）☎(5273)4069・☎(3209)1500へ。募集期間中、新宿歴史博物館（三栄町22）にも「お宝投票箱」を設置します。

紹介していただきます。
※お寄せいただいた情報について問い合わせる場合があります。匿名での応募は、内容確認が困難な場合、ご紹介できないことがあります。

地域のお宝パネル展

これまでに寄せられた「地域のお宝」を紹介するパネル展です。お宝投票箱も設置します。ぜひ、おいでください。
【日時】3月8日（月）～12日（金）午前8時30分～午後5時（9日は午後7時まで）
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【問合せ】文化観光国際課文化観光国際係（本庁舎1階）☎(5273)4069へ。

原油等価格高騰対策

社会福祉施設等への緊急助成を
実施しています

区では、事業者等の経営の安定とサービスの水準を確保するため、20年度に引き続き、ガソリン等の原油価格や食料費の高騰により大きな影響を受けた社会福祉施設等に、燃料費・食料費を助成しています。法人負担が、前年度に比べて増加したり、契約改定等により影響が出た場合に助成します。詳しくは、お問い合わせください。
【対象】平成19年4月1日以前から区内に

事業所があり、区民を対象に高齢者・障害者・子どもへのサービス、介護保険サービスを実施している社会福祉法人・NPO法人等
【助成額】燃料費と食料費にかかる影響額を区の算定基準により算出し、100万円を限度に助成
【申込み】3月10日（水）までに地域福祉課福祉係（本庁舎2階）☎(5273)3517へ。

表1 コース型プログラム（3か月・回数は曜日によって異なります）

プログラム	コース（時間）	プログラム	コース（時間）
ラテンエアロ	月曜日19:00～19:50	クラシックバレエ初級	土曜日19:00～20:00
フラダンス★	火曜日10:40～11:40 水曜日15:10～16:10	クラシックバレエ	日曜日14:45～15:45
ベビーピクス◎★ （1か月～7か月未満のお子さんと母親）	火曜日12:45～13:30 木曜日10:40～11:25	ボクシングシェイプ	日曜日10:40～11:40 月曜日20:00～20:50
よちよち体操◎ （1歳～1歳5か月までのお子さんと母親）	火曜日11:50～12:35	筋力系ウエイトコントロール	日曜日11:50～12:50
親子体操◎★ （1歳6か月～2歳のお子さんと保護者）	火曜日14:50～15:35 土曜日10:20～11:05	産後体操★ （産後1か月半～11か月の母親）	アフターピクス 火曜日13:40～14:40 ママヨガストレッチ 木曜日11:35～12:35
小学生体操◎★ （1～3年生）	火曜日16:55～17:55 土曜日12:25～13:25	幼児体操◎★ （3歳～4歳の幼児）	火曜日15:45～16:45 土曜日11:15～12:15
マットピラティス	火曜日19:45～20:45	幼児体操◎	4歳6か月～5歳 木曜日16:30～17:30 5歳6か月～未就学児 金曜日16:30～17:30
健康体操	月曜日 9:30～10:20 火曜日 9:30～10:20 水曜日13:00～13:50 木曜日 9:30～10:20 金曜日10:50～11:40	ウォーキング	水曜日 9:30～10:30
新ボディメイク バレエ	水曜日19:40～20:40	自力整体法★	水曜日18:30～19:30 土曜日15:20～16:20
ストレッチ バランスボール	木曜日13:55～14:55	バランス体操	木曜日12:45～13:45
シェイプアップ ヨガ	木曜日19:45～20:45 金曜日12:20～13:20	ヨーガ★	火曜日18:35～19:35 日曜日13:30～14:30
ベーシックバレエ	金曜日18:45～19:45	骨盤体操	木曜日18:35～19:35 金曜日15:20～16:20
リトルクラシック バレエ◎ （5歳～6歳の未就学児）	土曜日 9:10～10:10	有酸素系ウエイトコントロール	金曜日14:10～15:10
		かんたんエアロ	日曜日 9:30～10:30
		ゆる体操	日曜日16:00～17:00

※各プログラムの体験は、定員に満たないコースのみ参加できます。事前にお申し込みください。
※ベビーピクス・産後体操は託児があります（1歳～未就学児）。

表2 コース型プログラム（23年3月まで1年間在籍する登録制の教室です）

プログラム	コース（時間）	プログラム	コース（時間）
チアダンス「キッズクラス」◎ （小学生）	月曜日 16:50～17:50	キッズ空手◎ （6歳～小学2年生）	水曜日 16:20～17:20
チアダンス「ジュニアクラス」◎ （小学4年生～中学生）	月曜日 17:50～18:50	ジュニア空手◎ （小学3年生～6年生）	水曜日 17:25～18:20

元気館・健康増進プログラム（4月～6月）

【日時・内容】表1・2のとおり
【対象】15歳以上の方（年齢制限のあるプログラムを除く）、各コース35名。年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。
【費用】400円×プログラム開催回数（表2は1年間を4つに分け、3か月ごとに支払い）
【会場・申込み】▶来館の場合…希望のプログラムを選び、1コースにつきはがき1枚を元気館にお持ちください。▶郵送の場合…往復はがきに記載例（4面参照）のほか、年齢・生年月日、プログラム名・曜日・時間、◎印のプログラムを希望する方は子どもの氏名（ふりがな）・生年月日・年齢、「産後体操」を希望する方は出産日を記入し、2月28日（必着）までに元気館（〒169-0052戸山3-18-1）☎

（3202）6291へ。1人1コースにつき1枚（2コースまで）。同一種目のコース（★印）は重複できません。
【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して3月4日（木）午前10時から元気館で抽選（観覧可）。結果は3月10日（水）ころに、はがきでお知らせします。定員に満たないコースは3月5日（金）から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。
【入金】3月5日（金）～25日（木）に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。
【同一コースへの申込みが今回の抽選で連続3回落選となった方】次回7～9月に優先的に参加できます（キャンセル待ちから繰り上がった方と、区内在住以外の方を除く）。

表3 フリー型プログラム

プログラム	時間
リズム・ストレッチ	月曜日10:40～11:30
全身ストレッチ	月曜日12:40～13:20 土曜日14:30～15:10
ストレッチ	月曜日15:20～15:40 木曜日16:00～16:20 木曜日18:10～18:25 金曜日18:10～18:25 土曜日17:20～17:40 日曜日13:00～13:20
やさしいヨーガ	金曜日13:30～14:00
ダンベル体操・全身シェイプ	月曜日14:30～15:10
お腹シェイプ	木曜日15:30～15:50
全身シェイプ	木曜日15:05～15:20 木曜日17:40～18:05 金曜日17:40～18:05
ウォーキングエアロ	土曜日13:35～14:20
ダンスエアロピクス	月曜日13:30～14:20
筋力アップ	土曜日16:30～17:10
ボディメイク	月曜日11:40～12:30

●フリー型プログラム（予約不要）

【日時・内容】表3のとおり
【対象】15歳以上の方
【持ち物】動きやすい服装、室内用運動靴

●トレーニング室（自由利用）

【日時】月～土曜日…午前9時～午後8時45分、日曜日・祝日等…午前9時～午後5時45分
【内容】エアロバイク（自転車）・筋力トレーニングマシン・ウォーキングマシン・乗馬運動等。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。
＜フリー型・トレーニング室共通＞
【費用】400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円
【会場・申込み】当日直接、元気館（戸山3-18-1）☎（3202）6291へ。