

### 9月 箱根つつじ荘 グリーンヒル八ヶ岳 宿泊分 区民保養施設の利用申し込み



【受付窓口】日通旅行(株)新宿区役所内営業所(本庁舎1階)

【受付専用電話】☎(5273)3881

【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日等は日通旅行(株)☎(3573)8350(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。)

#### ◎抽選(区民抽選予約)

区内在住の方のみ申し込みます。  
【申込期間】6月1日(水)～10日(金)(必着)  
【申込方法】受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布の「抽選はがき」でお申し込みください。6月18日(土)ころまでに結果通知が届かない場合は、受付窓口へお問い合わせください。

#### ◎空き室予約

抽選後の空き室は区内在住の方のみ申し込みめる「区民優先予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込みめる「一般予約」の順に、先着順で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、日通旅行(株)ホームページ(<http://www.nbs-tokyo.co.jp>)でも確認できます。

【申込開始日】▶区民優先予約…6月21日(火)、▶一般予約…7月1日(金)  
【9月の休館日】▶箱根つつじ荘…6日(火)・7日(水)、▶グリーンヒル八ヶ岳…6日(火)～8

日(木)  
※利用料金には各種割引制度があります。箱根つつじ荘に宿泊する方には、小田急線の運賃割引証を発行します。利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、抽選はがきとともに、受付窓口等で配布しています。

【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階)☎(5273)4358

#### グリーンヒル八ヶ岳からのお知らせ

●コテージのテラス等改修工事  
【工事期間】9月30日(金)～12月中旬(予定)  
※工事期間中は、コテージ・キャンプ場等が利用できません(本館の宿泊、他の附属施設は利用できます)。

●新宿駅西口発観光バスツアー  
往復バスと宿泊・観光のセットです(2泊3日)。申し込みには、事前に宿泊予約が必要です。

【9月の出発日・コース】▶12日(月)…黒姫高原コスモスと山中湖花の都公園、▶28日(水)…かんてんぱぱガーデンと大コスモス園、軽井沢「森の中のレストラン・こどう」のランチ

【問合せ】グリーンヒル八ヶ岳☎0551(32)7011へ。ホームページ(<http://www.kenkoumura.jp/>)でもご案内しています。

### ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)のご利用を

#### ●6・7月の観光バスツアー

【バス受付窓口】  
あんしん宿予約センター☎0120(844)891(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等も営業)へ。

ヴィレッジ女神湖の宿泊・往復バス・観光がセットになった1泊2日のツアーです。料金等詳しくは、バス受付窓口へお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖のホームページ(<http://www.megamiko.jp/>)でもご案内しています。  
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方  
【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖  
【出発日・コース】▶6月29日(水)…八ヶ岳リゾートアウトレットと小布施さくらんぼ狩り、▶7月4日(月)…安曇野ちひろ美術館と桃狩り

#### ●一般宿泊利用

【宿泊受付窓口】日通旅行(株)新宿区役所内営業所(本庁舎1階)☎(5273)3881  
【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時  
※土・日曜日、祝日等は日通旅行(株)☎(3573)8350(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

【対象】区内在住・在勤の方と同行する方  
【申込み】利用希望日の「2か月前の同日から2日前まで」電話・窓口で受け付けます。  
※夏休みの利用抽選は終了しました。抽選後の空き室予約は、宿泊受付窓口で受け付けています。

【区の担当課】教育支援課教育活動支援係☎(3232)1058

### 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。  
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

#### ★催し・講座★

◆グラウンド・ゴルフ初心者教室 6月4日(土)午後1時30分～3時、戸山多目的運動広場で。ゴルフをアレンジした軽スポーツ。区内在住の方対象。¥300円。  
☎電話で5月31日(火)まで。先着10名。  
☎新宿区グラウンド・ゴルフ協会・川上☎(3352)9664

◆ハーモニカ無料講座 6月7日～7月26日の毎週火曜日午前9時30分～12時、全8回。戸塚地域センターで。初心者～中級者対象。基礎から独奏ができるまで指導。C調21穴ハーモニカを持参。☎電話で6月6日(月)まで。先着20名。  
☎ハーモニカ・メイツ・山口☎090(8559)0631

◆新宿区手話学習者全体研修会 6月12日(日)午後2時～4時、区立障害者福祉センターで。手話学習者のレベルアップに向けた講演。¥500円。  
☎電話かフ

ックスで6月9日(木)まで。先着100名。  
☎新宿区手話サークル・賀来☎(3364)3485・☎(3364)5732

◆イベント「6月7日はむち打ち治そうの日」 5月29日(日)午前11時～午後6時、新宿ステーションスクエア(新宿3)で。交通事故のむち打ち症への正しい対処法ほか。¥無料。☎当日直接、会場へ。  
☎むち打ち治療協会・橋本☎042(514)8894

◆民話講座 6月12日(日)午後1時～4時、区民ギャラリーで。¥1,000円。  
☎事前に電話で。先着50名。  
☎日本民話の会語りの会・齊藤☎090(1852)9648

◆民話の語りの集い 6月4日(土)午後1時～4時、東京家政専門学校(高田馬場1)で。¥無料。  
☎事前に電話で。先着50名。  
☎あどがたりの会・齊藤☎090(1852)9648

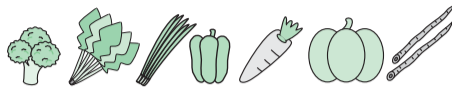
◆住宅デーイベント 6月5日(日)は戸塚公園・新宿年金事務所前(大久保2)・東京三協信用金庫西落合支店前(西落合2)、12日(日)はけんせつプラザ東京(北新宿1)・富久さくら公園で。午前10時～午後3時。無料住宅相談、包丁研ぎ(有料)、まな板削り(有料)ほか。  
☎当日直接、会場へ。  
☎東京土建一般労働組合新宿支部☎(3362)2161

### 6月は 食育月間 栄養たっぷり! 野菜のチカラ

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、体の調子を整える働きがあります。いろいろな種類の野菜をとることで、ビタミン・ミネラルもバランスよく摂取することができます。食育月間に合わせて、保健センターでは、野菜を上手に保存してもう一皿野菜を多く食べるための講座(下記)を実施します。この機会に野菜をよりおいしく食べる工夫と一緒に学んでみませんか。

【問合せ】各保健センターへ。

#### 野菜に含まれる主な栄養素と効果



●カロテン (ニンジン、ホウレンソウ ほか)  
皮膚や粘膜を健康に保ち、抗がん作用や抗酸化作用もあります。

●カリウム (ホウレンソウ、カボチャ ほか)  
ナトリウムの吸収を抑制し、血圧上昇を抑制します。筋肉の働きも良くします。

#### 講習「おいしく干してムダない野菜生活」

【日時・会場】▶①6月3日(金)…東新宿保健センター(新宿7-26-4)☎(3200)1026、▶②8日(水)…落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161、いずれも午前10時～12時

【対象】区内在住の方、各40名  
【内容】家庭でできる干し野菜の作り方の講話と試食(講師は廣田有希・フードコーディネーター)  
【申込み】5月27日(金)から電話で会場の保健センターへ。先着順。

●ビタミンC (ピーマン、ブロッコリー ほか)  
鉄の吸収を高め、メラニン色素の合成を抑えます。抗酸化作用もあります。

●食物繊維 (切り干し大根、ゴボウ、ニラ ほか)  
消化機能・腸の運動を促進し、体内の有害物質を吸着・排出します。

#### 講習「野菜を摂るコツ、教えます～保存野菜&常備菜を活用しよう」

【日時・会場】▶①6月23日(木)…四谷保健センター(三栄町25)☎(3351)5161、▶②29日(水)…牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住の方、各30名  
【内容】保存野菜・常備菜の活用の講話と調理実演・試食(講師は伯母直美・管理栄養士)  
【申込み】5月27日(金)から電話で会場の保健センターへ。先着順。

### 5月31日は 世界禁煙デー



5月31日～6月6日は禁煙週間  
世界禁煙デーは、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、さまざまな対策を講ずるべきである」という世界保健機関(WHO)の決議により設けられ、平成元年に「5月31日」と定められました。また、厚生労働省は、平成4年から禁煙週間を設け、たばこ対策を進めています。

#### ●区のとばこ対策

飲食店等の食品衛生責任者が対象の食品衛生大会で、受動喫煙防止・分煙推進のパンフレットを配布し、たばこによる健康被害の知識の普及啓発に努めています。また、禁煙や分煙を表示するステッカーを作成し、希望する飲食店等に配布しています。さらに、受動喫煙防止を呼び掛ける啓発グッズを作成し、母子健康手帳の交付時に配布するほか、喫煙による健康被害を考える講演会を、区内の小・中学校で開催しています。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。

### 受講者を募集 子育て支援者養成講座 基本講座

●6月16日(木) 午前8時30分～午後4時10分

| 内容・講師                              |
|------------------------------------|
| ① 子ども・子育て家庭の現状(石井章仁/千葉明德短期大学准教授)   |
| ② 子ども家庭福祉(石井章仁/千葉明德短期大学准教授)        |
| ③ 子どもの発達(迫田圭子/あすみ福祉会(茶々保育園グループ)理事) |
| ④ 保育の原理(迫田圭子/あすみ福祉会(茶々保育園グループ)理事)  |

●6月23日(木) 午前9時～午後4時50分

| 内容・講師                             |
|-----------------------------------|
| ⑤ 対人援助の価値と倫理(汐見和恵・新渡戸文化短期大学教授)    |
| ⑥ 総合演習(石井章仁・千葉明德短期大学准教授)          |
| ⑦ 児童虐待と社会的養護(都留和光・二葉乳児院院長)        |
| ⑧ 子どもの障害                          |
| ⑨ 子育て支援の実践例(小原聖子・NPO法人ゆったりーの代表理事) |

※③④の講師が、配布中のチラシに記載した内容から変更になりました。

子育て支援に必要な知識や技能等を学び、地域で子育て支援を担う人材を育成する全3日の講座です。  
全国共通の「子育て支援者養成講座」の基本研修に該当し、全科目受講した方には「子育て支援者養成講座(基本研修)修了証明書」一部科目を受講した方には「子育て支援者養成講座(基本研修)一部科目修了証書」を交付します。  
【日時・内容・講師】左表の講義と子育て施設の見学・支援体験(7月実施。日程は見学・体験先施設により異なります。時間程度)  
【会場】子ども総合センター(新宿7-3-29)☎(3232)0695・☎(3232)0666へ。先着順。