

新宿シティハーフマラソン 第16回

区民健康マラソン

1月28日(日) 同時開催 第3回日本IDハーフマラソン選手権大会

周辺工事等の影響により、募集要項等で案内していたコースが一部変更になりました。詳しくはホームページ(<http://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>)をご確認ください。

約12,000人のランナーが、明治神宮野球場(霞ヶ丘町3-1)をメイン会場に、新宿のまちを駆け巡ります。沿道でのあたたかい応援をお願いします。

【時間・内容】▶開会式…午前8時から、▶ハーフマラソン…午前8時30分から、▶スペシャルラン…午前11時5分から、▶10km…午前11時10分から、▶ひよ

こ…午後0時30分から、▶2km…午後1時25分から、▶3km…午後2時30分から

★マラソン出場者の募集は終了しています。【問合せ】新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701・FAX(3209)1833へ。

交通規制にご理解・ご協力をお願いします



| 主な車両通行止区間 | 時間 |
|------------------------------|-------------|
| ①甲州街道・上り(御苑トンネル) | 8:25~9:25頃 |
| ②甲州街道・下り(御苑トンネル) | 9:00~11:00頃 |
| ③スタジアム通り(仙寿院→日本青年館前→神宮球場前) | 8:15~15:20頃 |
| ④首都高速4号新宿線上り(外苑入口) | 9:25~10:25頃 |
| ⑤首都高速4号新宿線上り(外苑出口) | 8:20~12:20頃 |
| ⑥新宿通り(四谷四丁目⇄四谷三丁目) | 8:25~9:25頃 |
| ⑦新宿通り(四谷見附⇄四谷三丁目) | 8:25~9:25頃 |
| ⑧新宿通り(新宿二丁目⇄四谷四丁目) | 8:25~10:00頃 |
| ⑨新宿区道(本塩町→市谷本村町) | 8:35~9:45頃 |
| ⑩明治通り(内藤町自転車保管場所前→新宿高校前) | 8:45~10:00頃 |
| ⑪外苑西通り(富久町西⇄四谷四丁目) | 8:25~10:00頃 |
| ⑫御苑大通り(新宿五丁目東→新宿二丁目南) | 8:40~10:00頃 |
| ⑬四谷角筈線(北参道→外苑橋) | 8:45~10:20頃 |
| ⑭四谷四丁目交差点(外苑橋方面から直進・右折・左折不可) | 8:25~11:00頃 |
| ⑮四谷第六小学校南側道路(信濃町駅前⇄大京町) | 8:25~12:30頃 |
| ⑯明治神宮外苑周辺 | 7:30~15:10頃 |

| 車線規制区間 | 時間 |
|---------------------|-------------|
| ⑰外苑東通り(信濃町駅前→四谷三丁目) | 8:25~10:40頃 |
| ⑱外苑東通り(四谷三丁目→合羽坂) | 8:25~9:25頃 |
| ⑲靖国通り(住吉町→合羽坂下) | 8:30~9:30頃 |
| ⑳外苑東通り(合羽坂→四谷三丁目) | 8:30~9:40頃 |
| ㉑新宿通り(四谷三丁目→四谷見附) | 8:30~9:40頃 |
| ㉒新宿通り(四谷三丁目→四谷四丁目) | 9:25~10:50頃 |
| ㉓外堀通り(四谷見附→本塩町) | 8:35~9:45頃 |
| ㉔靖国通り(市谷本村町→新宿五丁目東) | 8:35~10:00頃 |
| ㉕明治通り(新宿四丁目→北参道) | 8:45~10:15頃 |
| ㉖外苑西通り(四谷四丁目→大京町) | 9:00~11:00頃 |
| ㉗外苑西通り(大京町→仙寿院) | 8:15~12:30頃 |

※ランナー通過時には歩行者・自転車のコース横断が制限されます。誘導の指示に従って通行してください。
 ※図中のバス停は時間により利用できません。
 ※都営バス「白61」「高71」「宿75」「黒77」「早81」「池86」「品97」系統、ハチ公バス、新宿WEバスは、休止・迂回・短縮運行になります。



2月6日オープン 薬王寺地域ささえあい館

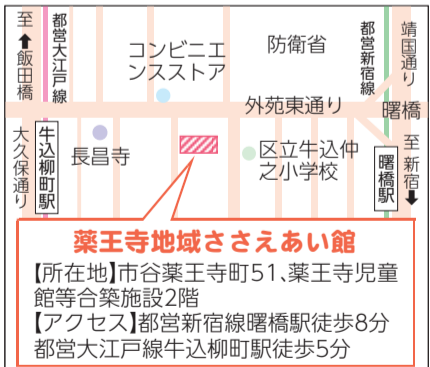
愛称は「ささえーる 薬王寺」

【問合せ】▶地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(6205)5083
 ▶薬王寺地域ささえあい館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333・FAX(3353)6640(2月5日(月)から)へ。

高齢者の自立を支援するため、世代に関わらずお互いに助け合い、支え合う「地域支え合い活動」の拠点として、「薬王寺地域ささえあい館」(市谷薬王寺町51)がオープンします(利用は2月7日(水)から)。また、昨年10月から募集していた館の愛称は審査の結果、「ささえーる 薬王寺」に決まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。

施設の概要

【主な施設】活動室、スタジオ、キッチン、ラウンジ、屋上庭園
 【利用時間】午前9時~午後6時(団体利用は午後10時まで。年末年始を除く)



●団体利用

利用する団体は事前に登録が必要です。団体登録の方法等、詳しくは同館へお問い合わせください。
 【団体登録の要件】次のいずれかに該当する5名以上の団体

▶高齢者等の支援を目的とする団体、▶区内在住の60歳以上が半数以上の団体

●個人利用

区内在住の60歳以上の方ほか
 ※個人利用には申請が必要です。2月7日(水)から、本人確認ができる書類(運転免許証、健康保険証等)をお持ちの上、同館で申請してください。

イベント・講座

●コース型プログラム

①屋上庭園サポーター養成講座

庭造りや植物の手入れ・栽培を学び、講座終了後、サポーターとして同館屋上の庭園等の維持管理で活動していただきます。

【日時・定員】2月26日(月)、3月12日(月)・26日(月) 午前10時~12時(15名)、全3回

●単発型プログラム

②ウォーキング講座

～歩いて知る薬王寺の魅力

【日時】2月20日(火)、3月6日(火)・20日(火) 午前10時~12時

●料理プログラム(3月までの講座は無料)

エプロン、三角布をお持ちください。4月以降は材料費等がかかります。

③簡単に作れる心と体にやさしい料理

【日時・定員】2月20日(火) 午前10時~午後1時30分(6名)

④愛妻に捧げる男の料理講座(男性向け)

【日時・定員】2月26日(月) 午前10時~午後0時30分(6名)

⑤おひとり様のお手軽クッキング

【日時・定員】2月27日(火) 午前10時~午後1時30分(6名)

⑥健康長寿の食講座

【日時・定員】2月28日(水) 午後1時30分~4時(6名)

●高齢者福祉活動基金助成事業

⑦ポッチャ体験会

【日時・定員】2月13日(火) 午後1時~3時(20名)
 【持ち物】上履き、タオル、飲み物

【主催団体】新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

⑧お花とお抹茶を楽しむ会

【日時・定員】2月19日(月) 午後2時30分~4時(15名)

【費用】200円(花代)

【主催団体】はなともクラブ

⑨多世代クッキング

【日時・定員】2月24日(土) 午前10時~午後1時30分(10名)

【内容】管理栄養士と一緒に料理(試食あり)

【費用】400円(小学生は無料)

【主催団体】ごきげんキッチン

……………(以下共通)……………

【対象】①②は区内在住の方、③~⑦は区内在住の60歳以上、⑧⑨は区内在住の60歳以上、または小学生のお子さんと保護者

【申込み】▶①~⑥⑧⑨は2月8日(木)までに、▶⑦は開催の前日までに、電話または直接、同館(2月2日(金)までは薬王寺ことぶき館(市谷仲之町2-42、防災センター3階) ☎(3353)6625で受け付け)へ。

①~⑥⑧⑨は応募者多数の場合は抽選、⑦は先着順。

オープニングイベント

●見学会

【日時】2月6日(火) 午後3時~5時

【申込み】当日直接、同館へ。

●講演会

【日時・内容・定員】▶2月7日(水) 午前10時~11時30分…食べて話して

元気になる食事術(講師は川口美喜子/大妻女子大学教授)/50名、

▶8日(木) 午後2時~3時30分…元気で長生き!地域で取り組む新しい

介護予防(講師は中村睦美/東京都健康長寿医療センター)/50名、

▶9日(金) 午後2時~3時30分…健康体操「3B体操」(講師は金子和子/日本3B体操協会公認指導者)/30名

【申込み】1月29日(月)~2月5日(月)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課

高齢いきがい係へ。先着順。