

今号の主な内容	
3面	みんなでつくろう 認知症になっても安心して暮らせるまち
4・5面	4月から利用機会を拡充 育児支援家庭訪問事業
6面	地域センター集会室等の適正な予約・利用にご協力を
8面	4月5日号から広報しんじゅくをリニューアルします



### しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(3209)9900  
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)  
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111  
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

## 区オリジナル筋力トレーニング



# しんじゅく100トレで 若返ろう!



みんなで目指す!  
健康100歳

区では、シニア期の方におすすめの区オリジナルの筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」を、東京都健康長寿医療センター研究所監修のもと開発しました。身近な場所でグループで継続的に取り組んでいただけるよう、自主運営に向けたサポートを4月から開始します。「元気で長生き!」を目指して、周りの方と始めてみませんか。  
【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・☎(5273)3930へ。

### 「しんじゅく100トレ」って?

加齢により低下しやすい筋力を  
効果的に鍛えるスロートレーニングです!

DVDを見ながら簡単に行うことができ、週1・2回でも十分な効果を得られます。元気な方から体力に自信のない方まで、無理なく取り組みます。

#### 動きは10種類! 一部をご紹介します♪



動画は区ホームページでも配信予定!



### グループで始めてみませんか?

しんじゅく100トレに取り組む  
グループをサポートします!

リハビリテーション専門職や保健師等がグループ運営・トレーニングの継続をサポートします。「やってみたい!」と思ったグループの方は、ぜひお問い合わせください。

#### 対象となるグループ

- 区内在住の65歳以上の方を中心とした5人以上
- 週1回以上自主的に実施可能
- ※ その他の条件については、お問い合わせください。



#### グループへのサポート内容

- 重りバンドの貸与・DVDの配布
- 初回のトレーニング指導
- 定期的な体力測定



#### 参加者(モデルグループ)の声

杖がいらなくなった!

歩く速度が倍になった!

背筋を伸ばして歩けるようになった!

体が軽くなった!



### コラム 新宿の未来のために!

新宿区ホームページ「区長の部屋」で写真日誌も公開しています

▼ 今月3日、東京2020大会500日前記念イベントを西新宿小学校で開催しました。あいにくの雨模様でしたが、スポーツ教室やパラスポーツ体験のほか、トークショーなどを通じて、区民とアスリートが交流することができました。私は、56年ぶりにやって来る世界最大のスポーツと平和の祭典に地域の方や子供たちが、何らかの形で大会に関われる機会を作りたいと考えています。そこで、多くの方が気軽に東京2020大会に参加できるよう、中学生を含む幅広い世代を対象に独自のボランティア登録制度「新宿2020サポーター」を立ち上げます。サポーターの方には、9月のラグビーワールドカップのパブリックビューイングや、11月の250日前記念イベントなどの運営をサポートしていただく予定です。登録の募集は新年度になります。多くの方に登録していただければと思います。区は、大会成功の感動や記憶を次世代に継承するとともに、地域におけるボランティアアマインドの醸成を目指してまいります。

▼ 漱石山房記念館の特別展「漱石と鈴木三重吉」を3月19日から5月6日まで開催します。鈴木三重吉は、児童雑誌『赤い鳥』の主宰者として知られる小説家・児童文学作家です。東京帝国大学時代に漱石の講義に感銘を受け、門下生として漱石山房に通うようになりました。また、歌舞伎町の区役所通り沿いには、三重吉が亡くなるまで暮らした住居兼『赤い鳥』の出版社である「赤い鳥社」がありました。特別展では、『赤い鳥』に掲載された漱石門下生たちの作品や、漱石も絶賛した三重吉の短編『千鳥』について高浜虚子の感想を漱石が伝える書簡など、貴重な資料を展示します。生前の漱石を囲んだ木曜会のメンバーには、多彩な人物がいました。漱石を慕っていた人々は、没後にも、月命日の9日に集まる九日会へとつながっていきます。今後、漱石の人物像を理解する上で重要な人物の展示も含めて、魅力ある展示を心掛けてまいります。ぜひご来館ください。▼ 来月から「広報しんじゅく」をリニューアルします。区民の方や専門家のご意見を踏まえ、目に留まりやすいタイトルデザインや、掲載情報を探しやすいインデックスなどの改善を行いました。新しい広報紙の紙面にご期待ください!

区長 吉住 健一  
よしずみ けんいち