

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 FAX03(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・FAX(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!

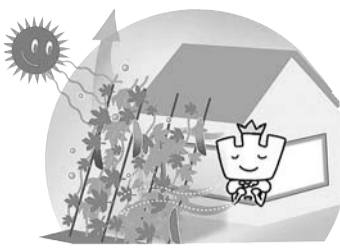
新宿区ホームページ「区長の部屋」で写真日誌も公開しています

▼ 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

# 新宿でみどりのカーテンを育てよう



みどりのカーテンとは、つる性の植物を窓の外にはわせて日差しを和らげる、自然のカーテンのことです。みどりのカーテンを区内の家庭等に設置し、夏季の冷房の使用を抑えることで、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量の削減に効果があります。

【問合せ】環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277へ。

## みどりのカーテン説明会参加者募集

●ゴーヤの苗と肥料等をお渡しします  
ゴーヤは、葉が水分を蒸発させるときに周囲を冷やす蒸散作用が高く、みどりのカーテンに最適です。実も食べられるゴーヤを育ててみませんか。

【日程・会場】右表のとおり

【対象】区内在住の方、区内の事業者

【時間・内容】▶説明会に初めて参加する方向け…午前10時30分～12時/みどりのカーテンの育成方法(ゴーヤの苗2株と土・肥料・プランター・ネットをお渡しします。苗以外は後日無料配送)

▶説明会に参加したことのある方向け…午後1時30分～3時/生育方法などの情報交換(ゴーヤの苗2株と土のリサイクル材・肥料をお渡しします)

※いずれも途中退出はできません。

【申込み】往復はがきに5面記入例のほか、これまでの説明会への参加の有無、希望日・会場(第2希望まで)を記入し、4月12日(必着)までに環境学習情報センターへ。

※往復はがきは1世帯・1事業所に付き1枚。  
※返信はがきが苗・肥料等の引き換え券になります。  
※申し込み後の会場変更はできません。

開催日	会場
4月27日(土)	環境学習情報センター
4月29日(日)	榎町地域センター(早稲田町85)
5月2日(水)	牛込笹塚地域センター(笹塚町15)
5月5日(土)	四谷地域センター(内藤町87)
5月8日(火)	若松地域センター(若松町12-6)
5月11日(金)	柏木地域センター(北新宿2-3-7)
5月12日(土)	大久保地域センター(大久保2-12-7)
5月13日(日)	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
5月18日(土)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

## 2019新宿「みどりのカーテン」親子講座参加者募集

●ゴーヤの苗とプランターキットをお渡しします

ゴーヤの育て方を親子で学びます。夏の自由研究に最適なゴーヤを親子で育ててみませんか。

【日時】①4月28日(日)、②5月19日(日)、いずれも午前10時30分～12時・午後1時30分～3時

【対象】区内在住で、これまでに新宿「みどりのカーテン」親子講座に参加したことのない小学生と保護者、各回20組

【配布物】ゴーヤの苗2株、土・肥料・プランター

・ネット(苗以外は後日無料配送)

【会場・申込み】①は4月15日、②は5月6日(いずれも必着)までに、往復はがきに5面記入例のほか、お子さんの氏名(ふりがな)・学年、保護者氏名、希望日、希望時間(午前・午後の別)、参加人数(1世帯4名まで)を記入し、環境学習情報センターへ。応募者多数の場合は抽選。

※いずれも途中退出はできません。  
※返信はがきが苗・肥料等の引き換え券になります。

## 生活支援相談窓口の移転

●4月1日(月)から移転します

同窓口は、区役所第2分庁舎3階から1階に移転します。区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)にも相談窓口を開設し、自立相談支援や家計改善支援を実施します。お気軽にご相談ください。

【問合せ】生活支援相談窓口(生活支援担当課内)☎(5273)3853 ☎(3202)8171(4月1日)からは☎(3209)0278へ。電話番号は変更ありません。

## 創業セミナー

●クラウドストレージを活用したファイル管理術

【日時】3月22日(金)午後7時～9時

【対象】区内で創業を目指す方・クラウドサービスを活用してファイル整理をしている区内で創業して間もない方、24名

【内容】クラウドストレージサービスの紹介・活用方法・事例紹介ほか

## ハクビシンの被害を防ぐために

生ごみ・果実等を適切に処理しましょう

ハクビシン(画像)が敷地内の果実を食べたり、天井裏にすみ着く等の相談が増えています。生態や習性を知り、被害を防ぎましょう。被害を防ぐための対策

▼敷地内の果実は早めに収穫するか、網などを掛けましょう。また、落下した果実はすぐに処理しましょう

▼ハクビシンは夜行性です。夜にごみを出すのはやめましょう

▼ハクビシンは頭が入れば、5cm程度の狭い隙間を自由に通り抜けることができます。侵入口になるような隙間(縁の下・換気口・軒下



など)の穴をふさぐ、屋根に登れるような庭木の枝を剪定(せんてい)するなどの対策をしましょう

ハクビシンなどを捕獲します

区では、ハクビシン・アライグマがすみ着いた民家等を対象に、捕獲を行っています。お困りの方はご相談ください。

【問合せ】環境対策課公害対策係(本庁舎7階)☎(5273)3764へ。

## 橋りょう長寿命化修繕計画の改定

計画の全文は、道路課、区政情報センター(本庁舎1階)で閲覧できるほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。

24年3月に策定した「橋りょう長寿命化修繕計画」では、区が管理する橋りょうの維持管理費用の縮減と財政負担の平準化を図っています。

今回、28年度に実施した橋りょうの定期点検の結果をもとに、今後の修繕時期等を見直したことから、同計画を改定しました。

●主な改定内容  
▶橋りょうの修繕時期  
▶長寿命化修繕計画による効果  
【問合せ】道路課計画係(本庁舎7階)☎(5273)3525へ。

## 区の計画を策定・改定しました

### 自転車ネットワーク計画の策定



策定に当たっては、パブリック・コメント制度(意見公募)でお寄せいただいたご意見を参考にしました。

計画の全文、お寄せいただいたご意見の要旨(178件)と区の考え方は、交通対策課、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。

●計画の目的  
区内で「快適」かつ「安全」に目的地的につながる自転車通行空間を効果的に整備するため、整備路線を選定し、整備形態の手法

を示した自転車ネットワークを策定しました。

●整備方針  
▶歩行者・自転車・自動車の安全向上のため、車道での自転車通行空間整備を推進します。

▶広域幹線と地域幹線を介して、目的地的につながるネットワークをつくりま

す。▶車道の走り方、歩道の安全な通り方が、その場で分かる交通ルールの周知を実施します。

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階)☎(5273)4265へ。

### 無電柱化推進計画の策定

策定に当たっては、パブリック・コメント制度(意見公募)でお寄せいただいたご意見を参考にしました。

計画の全文、お寄せいただいたご意見の要旨(91件)と区の考え方は、道路課、区政情報課(本庁舎

3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。

●計画の目的  
区道の無電柱化を推進していくことで、災害に強いまちづくりを進めていきます。

●基本的な方針  
▶都市防災機能の強化  
▶安全で快適な歩行空間の形成  
▶魅力的な都市景観の創出

【問合せ】道路課計画係(本庁舎7階)☎(5273)3525へ。



区道無電柱化のイメージ

こんな電話は詐欺! ★ 息子や孫を装い「トラブル解決にお金が必要」などと電話をかけてきた犯人に 自宅や指定の場所でお金をだまし取られる被害が多発 ★ 不審な電話は迷わず110番!

# みんなで作ろう

# 認知症になっても安心して暮らせるまち

**認知症は早めの気づき大切です**  
**「あれ?変だな」と思ったら相談しましょう**

認知症は誰もがなる可能性がある病気です。他の病気と同じように早期発見・早期対応が大切です。家族や身の回りの方について「あれ?変だな」と思ったら、早めに相談しましょう。区では、相談・支援体制の整備や、認知症の方やご家族が安心して暮らせるように地域で支える仕組みづくりを進めています。

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。

## 認知症の困りごと 高齢者総合相談センターが サポートします

認知症に関するさまざまな困りごとの相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

認知症が心配だけど、どこに受診すればいい?

認知症の症状が見られるけれど、本人が受診したがいざ困っている

自宅での介護や対応について相談したい

**認知症初期集中支援チームが  
ご自宅を訪問してサポート  
します**

医療職等のセンター職員がご自宅を訪問し、認知症の方やご家族を支援します。ご自身やご家族の以前と違う様子に気付いたら、まずはお近くの高齢者総合相談センターへご相談ください。

高齢者総合  
相談センター  
キャラクター  
にご相談ください

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号・ファックス番号
四谷	四谷三栄町10-16、四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770・FAX(3358)6922
笹塚	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753・FAX(3266)0786
榎町	弁天町50、牛込保健センター1階	☎(5227)1757・FAX(5227)1758
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710・FAX(5292)0716
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585・FAX(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20、新宿区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143・FAX(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080・FAX(3950)4130
落合第二	西落合4-11-21、落合第六小学校内幼稚園舎	☎(5988)9281・FAX(5988)9282
柏木・角筈	西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136・FAX(5309)2137
区役所	歌舞伎町1-4-1、高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎(5273)4593・☎(5273)4254 FAX(5272)0352

## 介護している方を支援しています

### 認知症介護者の学習会と交流会

認知症の方を介護している家族等を対象に開催しています。病気への理解や対応のほか、介護者がリラックスする方法などを学びます。介護者同士の交流の場としてもご利用ください。

【日時】4月17日(水)午前10時30分～12時

【会場】西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

【内容】講演「認知症の症状を知る～認知症になった方の心の変化を理解しましょう」(講師は木原幹洋・鈴木医院神経内科医師)

【費用】100円(交流会の茶菓代)

【申込み】電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。定員20名。



### 認知症介護者家族会

認知症の方を介護している家族等が、介護に必要な情報を交換したり、介護者同士が気持ちを共有する場として、毎月区内3か所の会場で開催しています。当日直接、会場へおいでください。

【日時・会場】▶水曜日の会/毎月第3水曜日午前10時30分～12時(4月は17日(水))…西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶木曜日の会/毎月第2木曜日午後1時30分～3時30分(4月は11日(木))…百人町地域交流館(百人町2-18-21)、▶金曜日の会/毎月第2金曜日午後1時30分～3時30分(4月は12日(金))…榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)

【費用】1回100円程度(茶菓代)

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594へ。

## 医師が個別に相談をお受けしています

### 認知症・もの忘れ相談

区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方を対象に実施しています。今回は4月の日時・会場等をお知らせします。

【日時・会場】▶①4月4日(木)…落合保健センター(下落合4-6-7)

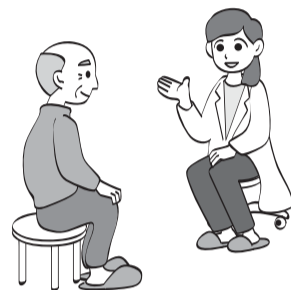
▶②4月25日(木)…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)

※時間はいずれも午後2時30分～4時

※認知症・もの忘れ相談は、四谷高齢者総合相談センターでも実施しています。相談日は広報しんじゅく等でお知らせします。

【相談医】新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医

【申込み】3月19日(火)から電話で①は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080、②は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143へ。いずれも先着4名。



### 認知症介護者相談

認知症の方を介護する中で悩みを抱えている方を対象に、専門の医師による個別相談を月1回実施しています。ご自身が抱える介護の不安やストレス、健康状態などを気軽にご相談ください。

【4月の相談日時】4月8日(月)午後2時～4時

【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室

【相談医】西新宿コンシェルシアクリニック精神科医師

【申込み】3月19日(火)から電話で高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。先着3名。

## 認知症の方と家族を 地域で支えよう

### 認知症サポーター養成講座 ～広げよう オレンジの輪～

地域での支え合いの輪を広げるため、認知症の正しい知識や、認知症の方や家族への配慮などを学ぶ講座です。受講した方には認知症サポーターの印「オレンジリング」(写真)を差し上げます。講座の日程等は広報しんじゅくでご案内します。

区では、これまでに2万1,000名を超える認知症サポーターが誕生しています。地域や学校への出前講座も実施していますので、高齢者総合相談センター(左上表)へご相談ください。養成講座を受講後、さらに知識を習得して地域で活躍できるようフォローアップ講座も開催しています。



▶認知症サポーター養成講座に参加した皆さん



▶フォローアップ講座・声掛け訓練の様子

【共催】NPO 法人新宿区ウォーキング協会  
【申込み】当日直接 集合場所へ。

【内容】地域のガイドで市ヶ谷駅構内の「江戸歴史散歩コース」を歩く。

【日時】4月7日(日)午後1時～2時40分  
【会場】新宿スポーツセンター (大久保3-15-1)

【対象】6歳～65歳、30名  
【内容】受け身・基本技・護身術ほか。運動ができる服装でおいでください。

【主催・申込み】3月17日(日)から

### いきいきウォーク新宿

**はがき・ファックスの記入例**

講座・催し等の申し込み

①講座・催し名  
②〒・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
(往復はがきの場合、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

## 4月から 育児支援家庭訪問事業

これまで、育児や家事などの支援を必要とするとき、ご家庭を訪問してもく浴やおむつ交換・簡単な家事を行う援助者を派遣する「育児支援家庭訪問事業」は、利用が産後に限られていましたが、4月から、産前も利用が可能になりました。ぜひ、ご利用ください。

【対象】区内在住で妊娠中の方と0歳児の保護者  
【利用できる時間数】1日1回、2時間～4時間で、計40時間。産後のみ利用する場合は30時間。多胎児の場合は60時間(多胎児で産後のみ利用する場合は45時間)  
【費用】1時間1,000円(減免あり)  
【申込み】利用希望日の1週間前までに電話で子ども総合センター ☎(3232)0675へ。

産後だけでなく、産前も利用できるようになるよ



## ささえーる 薬王寺の催し

世代にかかわらず、区内在住のどなたでも利用できます。

- ①パソコン講座入門編～マウス操作上達の道  
【日時・定員】4月12日(金)午後1時30分～3時(5名)  
【内容】同館の屋上庭園で庭造りや植物の手入れ・栽培を学ぶ
- ②からだ元気体操講座  
【日時・定員】4月8日～7月29日の月曜日(4月29日、5月6日、7月15日を除く)午前10時～12時、全14回(20名)  
【内容】ストレッチと筋力アップのための体操
- ③屋上庭園サポーター養成講座  
【日時・定員】4月15日～9月17日の毎月第3日曜日(7月・9月は第3火曜日)午前10時～12時、全6回(15名)  
【内容】同館の屋上庭園で庭造りや植物の手入れ・栽培を学ぶ
- ④お手軽薬膳フッキング  
【日時・定員】4月4日(水)午後1時30分～4時(6名)  
【日時・定員】4月8日(月)午後3時30分～5時30分(6名)
- ⑤男のおつまみ講座(男性対象)  
【日時・定員】4月11日(水)午後2時～4時30分(6名)  
……………(以下共通)……………  
【会場・申込み】3月25日(月)までに電話



屋上庭園サポーター養成講座の様子

または直接、同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333へ。応募者多数の場合は抽選。

※④～⑥は当日、400円をお支払いください。エプロン・三角布をお持ちの上、爪を切っておいでください。



料理講座(ごきげんキッチン)の様子

## ご利用ください 協働推進基金一般事業助成

区では、NPO等の多様な団体と地域課題の解決に向けて共に取り組む「協働」を推進しています。

より効果的に協働を推進するために、区民の皆さんからの寄付による「協働推進基金」を活用して、助成制度を行っています。

助成には、団体が単独で実施する事業が対象の「一般事業助成」と区との協働で実施する事業が対象の「協働事業助成」の2つの区分があります。今回は一般事業助成についてご案内します(助成総額は200万円)。  
※協働事業助成は5月ごろに募集予定です。

### 一般事業助成の募集内容

【対象事業】区の地域課題や社会的課題の解決を目的とした社会貢献事業  
【対象団体】NPO法人、ボランティア活動団体等営利を目的としない団体  
【助成額】助成対象事業費の3分の2(1事業当たり50万円を限度)  
※30年度までに助成を受けた事業と同一事業を申請する場合は、助成対象事業費の2分の1(NPO活動資金助成実績を含む)  
※同一事業に対する助成は3回まで(NPO活動資金助成実績を含む)  
【選考等】▶1次…書類(5月8日)、▶2次…1次合格者は公開プレゼンテーション(5月22日(水))。6月上旬に助成決定  
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を4月1日(月)～11日(水)に地域コミュニティ課管理係へ直接、お持ちください。  
※要件等詳しくは助成の手引きをご覧ください。助成の手引きは同係で配布しているほか、申請書は新宿区ホームページから取り出せます。  
※申請内容を確認するため、事業内容が分かる方がおいでください。

## 介護予防・健康づくり等の活動を行う団体への空きスペースの提供にご協力ください

介護予防・健康づくり等の活動や、サロン等の交流活動を住民主体で行っている、または、これから活動を始めようとしている団体が安定的に活動できるよう、活動場所を貸していただけませんか。説明会では、事業概要や手続き方法についてご案内します。なお、説明会に参加できない場合は個別相談をお受けします。下記申込み先へお問い合わせください。

【日時】3月27日(水)午前10時～11時  
【会場】区役所本庁舎地下1階11会議室  
【対象】法人・任意団体・個人ほか、40名

【申込み】電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で3月26日(火)までに地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193・☎(6205)5083へ。

## ふれあい入浴証を発行しています

60歳以上の方等を対象に、区内の公衆浴場(右表)を月4回無料で利用できる「ふれあい入浴証」を発行しています。

【対象】区内在住で次のいずれかに該当する方  
▶60歳以上、▶身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている、▶児童育成手当を受給し未就学児を扶養している

●26年度以降に入浴証を申請した方は  
31年度の入浴証を3月22日(金)から順次発送します(申請不要)。4月1日(月)までに届かない場合は、地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

●初めて申請する方・25年度以前に申請した方は  
住所・氏名等が分かるもの(健康保険証等、障害者手帳、児童育成手当認定兼支払通知書(児童扶養手当証書は不可)のいずれか)をお持ちの上、地域包括ケア推進課または特別出張所で申請してください。

【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へ。

浴場名	所在地
鶴巻湯	早稲田鶴巻町533
竹の湯	改代町2
熱海湯	神楽坂3-6
第三玉の湯	白銀町1-4
弁天湯	余丁町5-1
大星湯	市谷台町18-3
塩湯	四谷三栄町1-3
柏湯	北新宿4-3-7
柳湯	市谷柳町25
金沢浴場	新宿7-22-11
東宝湯	新宿7-11-5
万年湯	大久保1-15-17
松の湯	西早稲田1-4-12
金泉湯	西早稲田2-16-20
世界湯	高田馬場3-8-31
福の湯(休業中)	高田馬場4-18-2
梅の湯	上落合2-6-4
松の湯	上落合3-9-10
三の輪湯	上落合3-31-2
福の湯	下落合4-25-10
ゆーザ中井	中落合1-13-8
栄湯	西落合2-6-2

●渋谷区の羽衣湯(渋谷区本町3-24-20)も利用できます(利用者負担100円)。

## 全世代の 方対象 シルバー人材センターの英会話教室

★同センターの会員でなくても受講できます。

〒160-0022 新宿7-3-29 ☎(3209)3181

クラス	主な内容	日時
A	場面に応じた英語での受け答えを学ぶ(中学3年生レベル)	毎月第1・第2・第4火曜日午後1時30分～3時(初回は4月2日(火))
B	多くの単語で英会話経験を積む(中学2年生レベル)	毎月第1・第2・第4火曜日午後3時30分～5時(初回は4月9日(火))
C	易しい英語で言いたいことを表現する力を養う(中学2年生レベル)	毎月第1・第2・第4木曜日午前10時～11時30分(初回は4月4日(水))
D	基礎を学びながら、日常の簡単な英会話力を養う(中学2年生レベル)	毎月第1・第2・第4木曜日午後1時～2時30分(初回は4月4日(水))
E	世界の共通語を通じて視野を世界に広げる(高校1年生レベル)	毎月第1・第2・第4金曜日午前10時～11時30分(初回は4月5日(金))
F	易しい英語を反復して、自らの英語教材を作る(中学1年生レベル)	毎月第1・第2・第4金曜日午後1時～2時30分(初回は4月5日(金))

## シニア活動館・地域交流館の催し

シニア活動館は区内在住50歳以上、地域交流館は60歳以上の方が対象です。

**戸山シニア活動館**  
戸山の歴史を語り継ぐ集い  
【日時・定員】3月24日(日)午後2時～4時(60名)  
【内容】徳川慶勝物語・関連資料の展示  
【会場・申込み】当日直接、同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着順。

**西新宿シニア活動館**  
①笑い力体操～声を出して健康体操  
【日時・定員】3月30日(土)午後2時～3時15分(30名)  
【内容】ストレス解消等のための体操(講師は

ジェイ神原/笑い気功協会)  
②春のポップスコンサート&思い出ファッショショー  
【日時・定員】3月31日(日)午後1時30分～3時(60名)  
【日時・定員】4月10日(水)午前9時30分～10時30分(30名)  
【内容】運転免許証自主返納の情報提供、高齢者事故の現状を、映像を使って解説(講師は新宿警察署交通課)

④ハーバリウム教室  
【日時・定員】4月11日(水)14日(日)午前10時～12時(各回9名)  
【内容】瓶にドライフラワーとオイルを入れた雑貨作り(2日間とも同じ内容)  
【費用】700円(材料費)……(以下共通)……  
【会場・申込み】②は当日直接、①③④は3月17日(日)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

**早稲田町地域交流館**  
朗読「藤沢周平の世界」  
【日時・定員】3月21日(祝)午

後2時～3時30分(40名)  
【内容】朗読の基本や楽しみ方を学ぶ(講師は河原田ヤスケ/俳優)  
【会場・申込み】当日直接、同館(早稲田南町50) ☎(3208)2552へ。先着順。

**高田馬場地域交流館**  
馬場演芸寄席  
【日時・定員】3月24日(日)午後2時～3時30分(50名)  
【内容】お座敷芸(暫間(ほうかん)芸・太鼓もち芸)(出演は悠玄亭玉八師匠/暫間芸人ほか)  
【会場・申込み】当日直接、同館(高田馬場1-4-17) ☎(3200)5816へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

【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)33047へ。

※長い距離(約8km)を歩く、レガス新宿の健康ウォーキングが3月20日(水)に行われます。詳しくは、新宿未来創造財団 ☎(3232)7701へ。

あなたの企画で講座を開催してみませんか

### 区と協働で講座を開催する 団体を募集します

ウィズ新宿との  
パートナーシップ講座

「男女共同参画」をテーマに区と協働で講座を企画・開催する団体を募集します。

【対象団体】構成員の半数以上が区内在住・在勤で、区内で継続的に活動する10名以上の団体  
【対象講座】次の全てに該当する講座

- ▶32年(2020年)3月28日(土)までに開催する
- ▶30名以上の出席が見込め、団体の構成員以外の区民が出席できる
- ▶営利・宗教・政治的な活動を目的としない

※講師謝礼は、区が基準に基づいて負担します。

【申込み】電話連絡の上、所定の申請書を講座開催希望日の2か月前までに男女共同参画課(荒木町16、ウィズ新宿)☎(3341)0801へお持ちください。申請書は同課で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

★31年度の申請書提出期限は12月28日(土)です。32年(2020年)3月に開催する講座は、上記期限までに提出してください。

4月からインターネット予約の制限が変わります

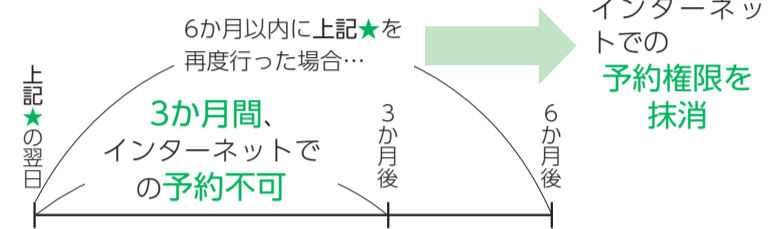
### 地域センター集会所等の 適正な予約・利用にご協力を

4月から、インターネットによる地域センターの集会所等の予約について、下記のとおり予約の制限を変更します。施設の適正利用にご協力をお願いします。

#### インターネット予約の制限

★制限の対象になる行為

インターネットで予約した地域センターの集会所等を、使用料未納のまま取り消しの手続きをせずに使用しない



※地域センター窓口での予約はできます。  
※インターネットから行った予約は、利用日の7日前までインターネットで取り消しできます。利用日の6日前～当日の取り消しは窓口で受け付けます。

- 【問合せ】▶四谷☎(3351)3314、▶牛込  
 笹笠☎(3260)3677、▶榎町☎(3202)  
 8585、▶若松☎(3209)6030、▶大  
 久保☎(3209)3961、▶戸塚☎(3209)  
 8001、▶落合第一☎(3954)1611、  
 ▶落合第二☎(3951)9941、▶柏木  
 ☎(3363)7036、▶角筈☎(3377)  
 1373の各地域センターへ。

4月15日(月)まで

### 東京さくらトラム (都電荒川線) 「さくら号」運行



都電荒川線沿線4区(新宿区・荒川区・北区・豊島区)と東京都交通局が連携し、車内に桜の装飾を施した都電さくら号(9002号・青いレトロ車両)を運行します(点検等で運行しない日もあり)。車内では、桜の名所やイベントをご案内します。

【問合せ】都営交通お客様センター☎(3816)5700(午前9時～午後8時)へ。運行状況は都電運行情報サービスホームページ(<http://tobus.jp/tlsys/navi>)から検索できます(「車両検索」タブで、車号「9002号」を選択)。

個人事業主の方へ

### 消費税の確定申告はお早めに

個人事業主の方で、平成28年分の課税売上高が1,000万円を超える方は、消費税及び地方消費税の申告・納税が必要です。

期限までに申告・納税ができなかった場合や、申告内容に誤りがあり修正が申告期限に間に合わなかった場合は、不足分だけでなく加算税や延滞税の納税が別途必要になる場合があります。

#### ■納税は口座振替のご利用を

消費税等の納税には、口座振替が利用できます。新たに口座振替を希望する方は、4月1日(必着)までに口座振替依頼書を税務署に提出してください(振替日は4月24日(水))。

### 申告・納期限は 4月1日(月)

■国税庁ホームページで申告書等を作成できます  
作成した申告書等は印刷して税務署に提出できるほか、電子証明書の添付または税務署で取得したID・パスワードにより、インターネット上で送信(提出)できます(e-Tax)。詳しくは、税務署へお問い合わせください。

- 【問合せ】▶新宿税務署(〒163-0740西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル6階)☎(6757)7776、▶四谷税務署(〒160-8530四谷三栄町7-7)☎(3359)4451へ。  
★国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)でもご案内しています。

### 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★

- ◆傾聴ボランティア・自分の生き方講座「傾聴から人との関わり方を学ぶ」4月11日(木)午後1時～3時、東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸)で。講師は末松渉(東京いのちの電話研修委員長)。¥1,000円。▶4月8日(月)までに電話で。先着20名。▶平日午前10時30分～午後5時にNPO法人東京コミュニティカレッジ・小原☎(5371)0743
- ◆シンフォニア・ズブロッカ第15回演奏会に区民200名を無料招待 4月14日(日)午後2時から(午後1時15分開場)、新宿文化センターで。▶3月31日(日)までに電話で。先着順(当日券は1,000円。先着1,802名)。▶シンフォニア・ズブロッカ☎070(6973)1812
- ◆音訳ボランティア養成講習会 5月9日(木)・16日(木)・23日(木)と6月6日～32年(2020年)3月19日の第1・第3木曜日、大久保3丁目ほかで。視覚障害者のた

めの「声の図書」作り。65歳まで対象。選考あり(15名)。4月18日(木)に説明会あり。¥2,000円。▶4月17日(水)までに電話で。▶東京ヘレンケラー協会点字図書館・堀江☎(3200)0987

◆森村学園中・高等部管弦学部第14回定期演奏会 4月3日(水)午後1時30分から(午後0時30分開場)、東京オペラシティコンサートホール(西新宿3)で。▶無料。▶4月1日(月)までに電話で。先着300名。▶午前8時20分～午後4時20分に同学園管弦楽部・深井☎045(984)2505

◆精神対話士による心配事お悩み事ほっと相談 3月24日(日)午後1時～5時、東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸)で。▶無料。▶3月23日(土)までに電話で。▶メンタルケア協会東京事務所・杉山☎070(3300)6686

★サークル紹介・会員募集★  
◆登山 毎月第2・第4日曜日、関東近郊で。歩程は4～5時間。▶入会金1,000円・月100円。▶RAC(レッドアローマウンテンクラブ)・藤田☎090(5405)7607

◆ヨガ・ストレッチ 原則として毎週日曜日、牛込笹笠地域センターで。男女問わず初心者も歓迎。▶入会金1,500円・1回1,500円。▶神楽坂ヨガ・骨盤調整・マキア☎080(4050)3535

3月は24日

### 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】午前9時～午後5時

【開設場所】区役所本庁舎1階(国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置) ※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

#### ●取り扱い事務

必要書類や本人確認書類(代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類)等がない場合や他の機関に確認が必要な手続き等は、届出や証明書等が交付できない場合があります。事前に必ず担当係へお問い合わせください。

#### ◎住民記録

- ▶転入・転出・転居・世帯変更の届出(国外からの転入は取り扱いません)
- ▶外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切り替える前の方は外国人登録

証明書)が必要)

- ▶住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません)
  - ▶不在住証明書の交付
  - ▶印鑑登録申請・廃止の届出
  - ▶印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)
  - ▶自動交付機の利用登録申請
  - ▶通知カードの申請
  - ▶マイナンバーカード(個人番号カード)の交付
  - ▶マイナンバーカード(個人番号カード)への電子証明書の申請
  - ▶特別永住者に関する申請等
- 【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)☎(5273)3601へ。

#### ◎戸籍

- ▶戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)

▶埋火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付

- ▶戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族(関係が確認できる書類が必要)のみ)
- ▶身分証明書、不在籍証明書の交付

【問合せ】戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階)☎(5273)3509へ。

#### ◎国民健康保険

- ▶加入・脱退の届出
- 【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階)☎(5273)4146へ。

#### ◎区税

- ▶課税(非課税)・納税証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ)
- 【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階)☎(5273)4139へ。

#### 3月24日は国民健康保険料納付相談も実施します

納期限を過ぎても納付がない場合は、差し押さえ等の滞納処分を行うこととなります。この機会に相談においでください。納付や電話での

相談も受け付けます。  
【開設時間】午前9時～午後4時30分  
【開設場所・問合せ】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4

階)☎(5273)3873・☎(5273)4530へ。  
※火曜日は午後7時まで窓口を延長し、相談・納付をお受けしています。



消防博物館の催し

●消防自動車乗車撮影会

【日時】3月21日(祝)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分

【内容】消防自動車に乗車した様子をデジタルカメラで撮影し、ポストカードにしてプレゼント

●防火マジックショー

【日時】3月23日(土)午後0時30分～2時

●宝探しツアー

宝箱に隠された文字を探して言葉を作成させます。正解者にはプレゼントを差し上げます。

【期間】3月23日(土)～4月7日(月) (月曜日を除く)

【会場・申込み】当日直接、同館(四谷3-10) ☎03(3209)9119へ。



消防団員・消防少年団員を募集しています

消防団

消防団員は、火災・風水害・震災時に活動する非常勤・特別職の地方公務員です。仕事や学業の傍ら、各種訓練で災害対応の知識や技術の向上に努め、昼夜を問わず出動に備えています。

各消防団の区域に在住・在勤・在学の18歳以上で健康な方が入団できます。

「まちの安全・安心を守る」ために、力を発揮してみませんか。

消防少年団

【問合せ】四谷 ☎(3357)0119・牛込 ☎(3267)0119・新宿 ☎(3371)0119の各消防署へ。入団方法等詳しくは、お問い合わせください。

消防少年団

団員は小・中学生で、消防の仕事や防火防災について正しく学ぶとともに、火災予防運動や地域の福祉活動などを通じて、心身ともに健全な青少年の育成を目的に活動しています。

【対象】▼四谷消防少年団：新小学1年生から、▼牛込消防少年団：新小学1年生から、▼新宿消防少年団：新小学2年生から

から

シンポジウム「地域から外濠の再生を考える」

【日時】3月25日(月)午後1時～5時

【会場】法政大学市ヶ谷キャンパス外濠校舎薩埵ホール(千代田区富士見2-17-1)

【内容】基調講演「外濠文化の可能性」(講師は田中優子/法政大学総長)・「グローバル都市東京における外濠・神楽坂」(講師は松本洋一郎/東京理科大学学長)・外濠再生憲章、パネルディスカッション

【主催】外濠再生懇話会、法政大学、東京理科大学

【後援】新宿区ほか

【申込み】3月23日(土)までに電話で法政大学江戸東京研究センター ☎(5228)1267へ。同センターホームページ(http://www.event-ujp/fm/10911)からも申し込み可能です。定員800名

新宿まちなかサロン

●4月の催し

近隣の高齢者の方が気軽に立ち寄れるサロンを、神楽坂・小滝橋の2か所で開設しています(事前予約制)。各サロンで4月に開催する主な催しを紹介します。

◎神楽坂・坂上サロン

【日時・内容・定員】▼歌声サロンで脳と心の健康づくり：9日(火)午前10時45分～11時45分(20名) ▼パソコンサロン：9日(火)・23日(火)午前11時～午後1時(各回14名)

▼麻雀で脳トレ：毎週火曜日午前10時45分～午後0時45分・午後1時～3時(各回20名)

▼アロマケアハンドトリートメント：2日(火)午前11時30分～12時(4名)

▼ADL体操：16日(火)午後1時30分～2時30分(20名)

【会場】高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)

◎小滝橋ひろば

【日時・内容・定員】▼はじめてのウクレレ：3日(水)・17日(水)午後4時～5時30分(16名)

※5月8日(水)・22日(水)・6月5日(水)・19日(水)の回も含めて全6回です。参加を希望する方は、初回(4月3日(水))は必ず参加してください。

▼メンタルヘルス相談会：5日(金)午前10時～午後4時・24日(水)午後1時10分～4時(各回4名)

▼アロマカフェ(ハンドマッサージ体験)：17日(水)午後1時～3時(2名)

▼ネイルケアカフェ：8日(月)・22日(月)正午～午後4時(各回5名)

▼色絵(いろえ)カフェ：8日(月)・22日(月)午前11時～12時(各回6名)

▼パステルアート：8日(月)・22日(月)午後2時～4時(各回8名)

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【費用】1回500円程度(別途材料費が必要なイベントあり)。ウクレレは1万円(6回分)

【後援】新宿区

【主催・申込み】3月18日(月)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後4時)・☎(5386)1318・hiroba@nponet.netへ。先着順。

シニアのためのスマートフォン講座

【日時】4月14日(日)午後1時～5時

【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

【対象】おむね60歳以上でスマートフォンを使ったことがない方ほか、12名

【費用】3千円

【主催・申込み】3月18日(月)～4月8日(月)に電話でNPO自立化支援ネットワーク ☎090(3400)0371(長谷川)へ。先着順。

取引・証明用はかり

定期検査にご協力を

●対象の店舗等には事前に通知はがきを発送します

●商店での取引や、学校、病院等で証明に使用する「はかり」は、2年に1度、検査を受けることが計量法で義務付けられています。検査は、東京都計量検定所の職員が訪問して行います。ご協力をお願いします。

検査の通知が5月下旬までに届かない方、新たにはかりを使用するようになった方、はかりを使用しなくなった方はお問い合わせください。

【検査期間】4月4日(木)～6月7日(金)土・日曜日、祝日等を除く

【問合せ】東京都計量検定所検査課 ☎(5617)6638へ。

4月の各種相談 table with columns: 相談名, 実施日時, 相談場所, 問合せ. Includes categories like 子育て・教育, 住宅・建築, 福祉.

# 友好提携都市 高遠城址公園 さくら祭り

伊那市イメージキャラクター  
「アイナちゃん」

3月23日~4月30日  
天下第一の  
桜が咲き誇る



友好提携都市・長野県伊那市の高遠城址公園は、「日本三大桜名所」の1つです。また、「日本さくら名所100選」にも選ばれ、「天下第一の桜」とも呼ばれています。園内に咲き誇る約1,500本の固有種・タカトオコヒガンザクラは、小ぶりで赤みの強い色が特徴です。

さくら祭りの期間中は、夜桜のライトアップやオリジナル絵はがきを完成させる版画ラリー等も開催します。ぜひ、おいでください。

※日程等詳しくは、お問い合わせください。



【公園入園料】▶高校生以上は500円(30名以上の団体は1名400円)

▶小・中学生は250円(30名以上の団体は1名200円)

▶未就学児は無料

【駐車料金】▶普通車700円

▶2輪車200円

【公園へのアクセス】▶自動車…中央自動車道諏訪インターから国道152号で50分または小黒川スマートインターから伊那市街地経由で25分

▶鉄道・バス…新宿駅からJR中央本線・飯田線で伊那市駅へ約3時間30分。伊那市駅・伊那北駅からJRバスで高遠駅へ25分、高遠駅から徒歩15分(循環バスあり)

【問合せ】伊那市観光協会(伊那市役所内) ☎0265(78)4111(代表)へ。開花情報や宿泊施設等詳しくは、同協会のホームページ(<https://inashi-kankouyoukai.jp/>)でご案内しています。

※新宿区と伊那市の交流については区文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。

## Instagram活用キャンペーン

### SAKURAジェニック ~ハートを繋ごう



携帯電話用  
二次元コード

平成最後の春に、高遠の桜の思い出を投稿してみませんか。投稿いただいた方に、抽選で伊那の銘菓などをプレゼントします。詳しくは、同キャンペーンホームページ(<http://ina-stagram.jp/>)でご案内しています。

## 伊那市の魅力を映像で発信



i-na movies

### 特設サイトで配信中

四季の移ろいを鮮やかに映し出す「四季編」等のプロモーション映像を、全編特設サイト(<http://i-namovies.jp/>)で公開中です。ぜひご覧ください(通信費用は利用者負担)。



携帯電話用  
二次元コード

## 3月22日~4月7日 水辺の桜を ライトアップ



昨年、神田川沿いや妙正寺川・外堀沿いで行った「桜のライトアップ」を、今年はさらに範囲を広げて実施します。昼間とは違う新宿の桜をお楽しみください。

※桜の開花時期により、実施日時を変更する場合があります。詳しくは、広報しんじゅく3月25日号でご紹介します。

【実施日時】3月22日(金)~4月7日(日) 午後6時~9時

【実施場所】▶神田川沿い(実施範囲を拡大)、▶外堀周辺、▶妙正寺川沿い  
【問合せ】みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924・FAX(3209)5595へ。

## なるほど! TOKYO2020

東京2020オリンピック・パラリンピックを楽しめる情報を、ご紹介しています。  
【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

## 東京2020大会500日前記念イベント 「新宿から世界へ キミがかがやく 夢・チャレンジ!」を開催しました



3月3日、西新宿小学校(西新宿4-35-5)で開催しました。朝から続く雨で、屋外で予定していたスポーツ教室など一部のプログラムが屋内での開催となったものの、大勢の来場者でにぎわいました。フィナーレでは、出演アスリート

たちから一言ずつメッセージをいただきました。同日誕生日を迎えた元サッカー日本代表監督ジーコさん(写真右)からは、「皆さんの温かさが東京2020大会を成功に導くと信じています」と大会成功への期待の言葉がありました。

## 新宿区避難場所(広域)地図を配布しています

●内容を更新しました

区では、避難場所等の周知のため、「新宿区避難場所(広域)地図」を作成しています。今回、東京都が公表した「地震に関する地域危険度測定調査(第8回)」の結果に基づく総合危険度と「震災時火災における避難場所・地区内残留地区等の指定(第8回)」を反映したほか、裏面に避難場所(広域)等の用語解説等を掲載しています。



【配布場所】危機管理課、防災センター(市谷仲之町2-42)、特別出張所  
※新宿区ホームページでもご覧いただけます。

【問合せ】危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)4592・FAX(3209)4069へ。

4月5日号から

# 広報しんじゅく をリニューアルします

読者の皆さんに手に取っていただけるようなタイトルデザインで、引き続きタイムリーな情報をお届けします。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

### ★リニューアルの主な内容★

▶「新宿」の持つブランドイメージを強調するため、表記を「広報しんじゅく」から「広報新宿」に変更

▶最新号の発行が一目で分かるよう、5日号(紺色)・15日号(赤色)・25日号(緑色)で3色を使用

▶より読みやすい紙面に向け、記事を横書きに統一し(毎月15日号の区長コラム「新宿の未来のために!」を除く)、開きも左開きに変更

