

暮らし	2・3面	子ども・教育	3・4面
▶ 経営力強化支援事業補助金申請締切日を変更します		▶ 学校プール開放	
▶ 新宿区いきものさがし2024		イベント	4・5・8面
		お知らせ	6・7・8面
		▶ 8月5日号から広報新宿をリニューアルします	
		▶ 新五千円札2号券の展示	
福祉	3面		



しんじゅくコール ☎ 3209-9999
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間: 午前8時~午後10時
FAX 3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

いつまでも元気で過ごすために

やってみよう!区オリジナル 3つの体操・トレーニング



ぜひご参加ください!



区では、手軽に取り組める区オリジナルの3つの体操・トレーニングを作成しています。新宿区ホームページ(下二次元コード)で紹介動画をご覧いただけるほか、DVDの貸し出しやリーフレットの配布等を行っています。また、地域交流館等で体験もできます。詳しくは、各担当課にお問い合わせください。

●気軽に介護予防を行える「介護予防体操」

「平成新宿音頭」に合わせて身体を動かしましょう。天童よしみさんが歌う「平成新宿音頭」のCDもあります(貸し出し可)。



動画はこちら



新宿 いきいき体操

平成新宿音頭のリズムでからだを動かし、筋力とバランス能力を向上

●食べる機能の衰えを 予防する「えん下体操」

食べる機能の維持に効果のあるさまざまな言葉や動きを取り入れています。

口をしっかりと動かして歌うだけでも効果があります。



動画はこちら



ごっくん

●体力に合わせて取り組める 「筋力トレーニング」

グループで取り組みを希望する場合は、トレーニングの指導や重りバンドの貸し出しなども行っています。

区内で約80グループが活動しています。ご近所で始めたい場合など、お気軽にご連絡ください。



しんじゅく 100トレ

専用の重りでゆっくり繰り返し負荷をかけるトレーニングで、効果的に筋力アップ

新宿 ごっくん体操

楽しく歌って体を動かして、食べる力を鍛える

- 問合せ ▶ 新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083
▶ 新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876
▶ しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室5階) ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

コラム 新宿の 未来の ために

▼7月3日から新紙幣が発行されましたが、この中の新五千円札に、教育家として有名な津田梅子氏が描かれています。津田氏は、女子英学塾(現在の津田塾大学)を創立し、女性の地位向上と女子高等教育の発展に尽力された方ですが、生まれは現在の新宿区南町であり、区とも縁の深い方です。今回の新紙幣の発行にあたり、日本銀行から津田梅子氏の生誕地である区に、新五千円札の2号券「AA000002AA」番が寄贈されました。現在、区役所第1分庁舎1階で展示していますので、ぜひご覧ください。

▼夏のこの時期にお子さんが楽しめるスポットをご紹介します。一つ目は「神田川親水テラス」です。戸塚地域センター隣のこの親水テラスを8月10日(土)まで開放します。普段は入ることができない神田川に入ることができるよう、各種体験講座も実施します。この機会にぜひ神田川の自然を体験してください。次に紹介するのは、新宿中央公園の「ジャブジャブ池」です。公園西エリアにある「ジャブジャブ池」を9月8日(日)まで開設しています。池のそばには、おむつ替えや授乳ができるスペースを用意していますので、乳幼児がいるご家族も安心して楽しめます。水と触れ合い、夏の暑さを乗り切りましょう。

▼「区長と話をしよう」シリーズ「トーク」を、7月18日(水)26日(金)に、区内10か所で開催します。テーマは「地域コミュニティの活性化に向けて」(仮称)新宿区町会・自治会活性化推進条例(素案)です。テーマに関することや地域の身近な課題について、区民の皆さまから直接お話を伺うことができます。この機会を毎年楽しみにしています。お申し込みは各前回日まで受け付けていますので、お気軽にお申し込みください。

▼「広報新宿」を8月5日号から全面リニューアルします。これまで8面だった紙面を最大12面に拡大するほか、イラストや写真を織り交ぜて、区の事業やイベント、地域の情報等を分かりやすくお伝えします。また、目にした人が手に取ってみたいくなる特集記事や、区の魅力を発信する連載記事など盛りだくさんでお届けします。生まれ変わった「広報新宿」にご期待ください。

区長 古住 健一
よしずみ けんいち