

今号の主な内容	
2面	水銀を含むごみを出すときは
2面	行政評価（内部評価）の実施結果をお知らせします
3面	区立小学校の公開と説明会
7面	シンポジウム「知っておきたい子どもの病気とけが」
8面	長寿をお祝いします
8面	東京都シルバーパスの一斉更新

広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち

平成22年(2010年)

8・25

第1969号



しんじゅくコール

☎ (3209) 9999

(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

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 ☎(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



▲研修を修了して、新宿いきいき体操サポーターとなった皆さんは、イベントで体操を披露したり、地域の皆さんに教えたりと、体操の普及活動をしています。22年1月に豊島区立舞台芸術交流センター「あうるすぽっと」で開催された「新春！全国ご当地体操の祭典」では、全国に向けて体操を紹介しました。

新宿いきいき体操 サポーターも 活躍中



▲講習会で体操を教えるサポーター
(大久保地域センターで)

いつでも気軽に介護予防 新宿いきいき体操で 転倒予防

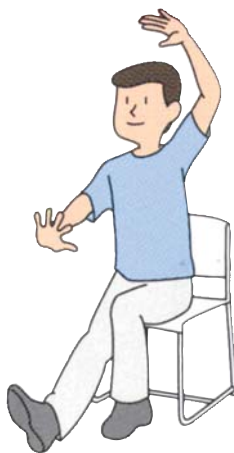
体を動かさずにいると、筋肉や骨などが少しずつ弱くなります。特に高齢になると、ちょっとしたことで転倒し、骨折などで介護が必要な状態になることもあります。

区では、気軽に介護予防に取り組める「新宿いきいき体操」を制作しました。区の花「つつじ」や「歌舞伎」といった新宿区にちなんだポーズも取り入れ、転ばない体づくりをサポートします。「立つて行う体操（立位編）」と「座って行う体操（座位編）」があり、体の状態に合わせて取り組んでいただけます。少しずつでも体を動かすことが大切です。講習会にも、ぜひご参加ください。

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎(5273)4305へ。

▼歌舞伎のポーズ

同じ側の手と足を同時に前に出す動作を、左右交互に行います。この動作は、反射神経を強化し、思いどおりに体を動かす能力を高めます。また、足を素早く踏み出したり戻したりすることで、転倒を予防する効果もあります。



座位編



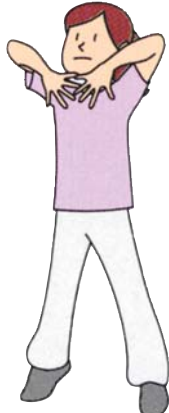
立位編

▼つつじのポーズ

ひじを引き上げながら手の平を正面に向け、同時にかかとを上げて背伸びをします。背筋を伸ばすことで姿勢が良くなるとともに、ふくらはぎを強化し、つまずきを予防します。



座位編



立位編

新宿いきいき体操サポーターが教えます 講習会にご参加を

講習会は、23年1月まで地域センターで順次開催します。12月・23年1月の講習会は「広報しんじゅく」後号でお知らせします。

【日時・会場】▼9月30日(木)：若松地域センター（若松町12-6）、▼10月13日(水)：大久保地域センター（大久保2-12-7）、▼10月27日(水)：落合第二地域センター（中落合4-17-13）、いずれも午後2時30分～4時

【対象】区内在住・在勤の方、各回30名程度

【費用】無料

【持ち物】上履き・飲み物。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】電話で高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎(5273)4305へ。先着順。



玉川上水・内藤新宿分水散歩道

区政情報をさまざまな形で提供し、区政をより身近に感じていただくため、区内ケーブルテレビのコミュニティチャンネルで「こんにちは新宿区長です！」を放送しています。

番組では、中山弘子区長と事業の担当職員が、地域に密着した区政の「旬の話題」を提供・解説します。第2回となる9月の番組では、子どもたちの自由な遊び場「プレイパーク」事業等を取り上げます。

番組は、区内のケーブルテレビ2社（東京ケーブルビジョン・JCNみなと新宿）で放送します。また、新宿区ホームページでも放送します。

新宿区広報番組 「こんにちは 新宿区長です！」 第2回番組を9月に放送します



泥遊びやハンモックに夢中の子どもたち
(新宿中央公園のプレイパーク活動で)

区政情報係のほかに、区政情報センター（本庁舎1階）・区立中央図書館（下落合1-9-8）でDVDを貸し出します。

●9月放送番組の内容

▼冒険あそび場「プレイパーク」（担当・子どもサービス課）

▼ごみ半減、リサイクル倍増を目指して（担当・生活環境課）

▼玉川上水を偲ぶ流れの創出（担当・みどり公園課）

●放送時間（15分番組）

9月1日(水)～30日(木)、毎日3回、同時刻に放送します。

◎東京ケーブルビジョン（アナログ放送は9チャンネル、地上デジタル放送は11チャンネル）

午後0時30分・8時30分・11時から

◎JCNみなと新宿（アナログ放送は5チャンネル・地上デジタル放送は11チャンネル）

午後0時30分・4時・11時から

【問合せ】▼広報番組について：区政情報課広報係（本庁舎3階）☎(5273)4064、▼ケーブルテレビの受信について：東京ケーブルビジョン☎(0120)591225・JCNみなと新宿☎(0120)037109へ。