

食育  
ボランティア



いきいき  
ウォーク  
新宿



## 健やかな心と体を作る しんじゅくの笑顔

新宿  
いきいき  
体操



女性の  
健康づくり  
サポーター



あけまして  
おめでとう  
ございます



新宿区長  
吉住 健一

新年、明けましておめでとうございます。  
区民の皆さまには、穏やかに新年をお迎えのこと  
と、心よりお慶び申し上げます。本年が、皆さまに  
とって幸多き年となりますことを心よりお祈り申し  
上げます。

今年の干支は酉ですが、「酉」は、「とりこむ」と  
いうことから、商売に縁起のよい年になると言われ  
ています。景気の動向には不透明感がありますが、  
区内の賑わいが増していくよう、皆さまとともに取  
り組んでまいります。

新宿区は、地域ごとに様々な顔を持ち、歴史と伝  
統と先進性をあわせもった魅力あるまちです。また、  
地域の皆さまが、自分たちのまちに誇りと愛着を持  
ち、自分たちのまちを良くしようと活動する強い絆  
が、新宿区の大きな財産でもあります。

こうした強みを原動力に、29年度に策定する新た  
な総合計画では、「暮らしやすさ1番の新宿」、  
「新宿の高度防災都市化と安全安心の強化」、「賑  
わい都市・新宿の創造」を柱としながら、これを下  
支える「健全な区財政の確立」と「好感度1番の  
区役所」を推し進め、「『新宿力』で創造する、やす  
らぎとにぎわいのまち」の実現に向けて取り組んで  
まいります。

昨年は、米国のオバマ大統領による広島訪問、安  
倍総理による真珠湾訪問がなされました。新宿区と  
しても、平和の尊さと平和を希求することの大切さ  
を伝える啓発事業を引き続き実施していきます。

今年には区長に就任させていただき3年目となりま  
す。初心を忘れずに、現場に赴き、現実に向き合  
いながら、地域課題に取り組みさせていただきます。住  
み慣れた町で住み続けられるように、未来を担う子  
供たちが健やかに成長できるように、誰もが生き生  
きと暮らせるように力を尽くしてまいります。区民  
の皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申  
し上げます。

# いきいきした毎日を送るための健康づくりを地域でサポート

区では、地域の皆さんの協力を得ながら健康寿命の延伸に向けたさまざまな取り組みを行っています。地域で健康づくりに取り組む皆さんの活動を紹介します。

## 五感に刺激を受けながら新宿のまちを歩く いきいきウォーク新宿

ウォーキングはいつでもどこでも気軽にできる運動です。続けることで、生活習慣病の予防や筋力の維持向上につながります。

いきいきウォーク新宿は、NPO法人新宿区ウォーキング協会の協力を得て、主に初心者を対象に年6回実施しています。

「外を歩くことで、まちの景色や草花の香りなど、五感に刺激を受け、みんなと歩けば会話も弾み、脳の活性化にもつながります」と、協会の小林昌仁会長。歩くうちに参加者同士の交流も深まり、仲間づくりができるのも魅力です。

【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。



準備運動の後、おとめ山公園を抜けて中井までウォーキング



大正期に活躍した洋画家のアトリエを復元した「中村彝(つね)アトリエ記念館」に立ち寄りしました



吉住区長も参加。「安全に歩いて、水分補給とトイレ休憩ができるよう、コースを選定しています」と小林会長(写真右)



高田馬場第一児童館の「親子クッキング」。写真中央が久保田さん



素材の下ごしらえをするボランティアの皆さん

みんなで食べるとおいしいね

「全身まんべんなく動かして、ゆっくりできる体操です。歌に合わせて楽しめます」とサポーターの小林容子さん(写真右)。中央は小林さんとともにいきいき体操黎明期から携わる金子和子さん



気軽に楽しんで元気にしましょう

歌舞伎のポーズ  
つつじのポーズ



座位と立位の2種類があり、動作の中には新宿ゆかりのものをイメージしたポーズも

### 食育ボランティア

食についての正しい知識と理解を深め、実践できる力を育む「食育」は健康的な毎日を送るために欠かせません。

「食育ボランティア」の皆さんは、地域の中で、離乳食幼児食講座、親子料理教室、高齢者の料理教室などを区とともに企画・運営しています。「ボランティアを続ける中で多くの方と出会い、自分自身の成長にもつながっています」と食育ボランティアの久保田恵美さん。

食の大切さと楽しさを広める活動を通じて、地域の皆さんの健康づくりと笑顔のために取り組んでいます。

【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。



吉住区長も参加し、カボチャやブロッコリーを使ったお焼きとスープを作りました

## 音楽に合わせて楽しみながら体力づくり 新宿いきいき体操

「左右間違っても次に逆を出せばいいんですよ」の声で講習会参加者の皆さんもリラックスした笑顔に。

新宿いきいき体操は、区民、早稲田大学と区が協働して作った介護予防体操です。音楽にのせて、ストレッチや筋力バランス能力を強化するさまざまな動作が盛り込まれています。音楽を聴きながら、次の動作を考え体を動かすことは脳の活性化にもつながります。

体操の指導や普及に取り組んでいるのが、「新宿いきいき体操サポーター」の皆さん。定期的に区内のシニア活動館や地域交流館などで、介護予防に楽しみながら取り組める体操を通して、地域の皆さんに元気と笑顔を届ける活動をしています。

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。



講習会では、サポーターの皆さんが参加者一人一人の体調に配慮しながら指導

## 女性の健康づくりの新たな担い手に 女性の健康づくりサポーター

女性の健康支援センターで開催した「女性の健康づくりサポーター」の養成研修では、ライフステージごとに女性特有の体の変化などを学んだほか、自身の経験などを踏まえた活発な意見交換も行われました。

サポーターには、研修で得た知識を自己の健康管理に生かすとともに、家族や友人などに紹介し、また身近なところでさまざまなアイデアを出し合いながら女性の健康づくりに取り組むことが期待されています。

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。



骨や筋肉の衰えを予防するための体操も実践



グループディスカッションでは、講義内容や自身の経験などを活発に意見交換

「まずは、女性の健康支援センターの存在を広めることから始めたい」と受講生の永田美穂さん(写真左)



ホルモン量の変化や病気をライフステージごとに学習



# 新宿 この一年



※掲載してある行事等は予定です。変更になる場合もありますので、ご了承ください。

**1月 1日** 歳旦祭=葛谷御霊神社。1日から新宿山ノ手七福神めぐり○毘沙門天=善國寺○大黒天=経王寺○福祿寿=永福寺○弁財天=巖嶋神社○寿老人=法善寺○恵比寿=稲荷鬼王神社○布袋尊=太宗寺。干支祈願=稲荷鬼王神社。七福神まつり=成子天神社。**5日** 初弁天祭=巖嶋神社。**8日** 湯花神事=花園神社。**9日** 成人の日「はたちのつどい」=京王プラザホテル 総務課総務係。**13日** おびしゃ祭=葛谷御霊神社、中井御霊神社。**15日** 防災とボランティア週間講演会=牛込笹筒区民ホール 危機管理課地域防災係。**15日・16日** エンマ大王縁日=太宗寺。**22日** 牛込笹筒地域まつり 牛込笹筒地域センター。**28日** 円空仏公開(毎月28日午後)=中井出世不動尊本堂 文化観光課文化資源係。**29日** 新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン 新宿未来創造財団



甘泉園雪つり

**2月 3日** 古式鬼追いの儀=鎧神社。節分祭=神楽坂若宮八幡神社、熊野神社、須賀神社、諏訪神社、善國寺、月見岡八幡神社、筑土八幡神社、中井御霊神社、成子天神社、西向天神社、花園神社、氷川神社、水稻荷神社ほか。追儺式=穴八幡宮。節分追儺式=稲荷鬼王神社。星祭=宗柏寺、放生寺。**8日** 針供養=正受院。**11日** 初午祭=花園神社。**12日** 初午祭=赤城神社、出世稲荷神社。茶ノ木稲荷神社初午祭=市谷亀岡八幡宮。建国祭=花園神社。**15日** ねはん会=宗柏寺。**18日** 男女共同参画フォーラム=四谷区民ホール 男女共同参画課。ヴェルディ「レクイエム」演奏会=新宿文化センター 同センター。**19日** 初午祭=月見岡八幡神社。**24日~26日** 染の小道=中井駅周辺 染の小道実行委員会

**3月 5日** 箱根山駅伝=都立戸山公園・東戸山小学校 若松町特別出張所。**11日** 落合第一地域センターまつり 同センター。**12日** 平和講演会・映画会=大久保地域センター 総務課総務係。**上旬~5月上旬** 協働企画展「新宿の高層ビル群ができるまで」 新宿歴史博物館

**4月 上旬** 四谷花まつり(稚児行列など) 本性寺。**3日・8日** 花まつり=宗柏寺。**8日** 花まつり=経王寺。レガスマつり=新宿コズミックセンターほか 新宿未来創造財団。**中旬~下旬** ボタン観賞=葉王院。はなしすめの祭=稲荷鬼王神社。**18日** 本尊御開帳=放生寺。**下旬** つつじまつり=皆中稲荷神社。**下旬~5月上旬** こいのぼりの飾りつけ=高田馬場公園ほか 区政情報課広報係



新宿御苑の桜

**5月 8日** 例大祭=東山藤稲荷神社。**13日** 新宿春の楽しいジャズまつり 新宿文化センター。**中旬** 大久保地域センター五月まつり 同センター。**25日** 例大祭=西向天神社。**27日~29日** 例大祭=花園神社

**6月 2日~5日** 例大祭=須賀神社。**中旬** 新宿子育てメッセ=新宿コズミックセンター 区子ども総合センター子育て支援係。**30日** 大祓=花園神社。大祓祭=成子天神社。大祓式=穴八幡宮、稲荷鬼王神社、熊野神社。**下旬** 大祓式=赤城神社

**7月 上旬** 「社会を明るくする運動」広報パレード・式典=新宿通り 区子ども家庭課企画係。**15日・16日** エンマ大王縁日=太宗寺。**中旬** 山開き=月見岡八幡神社。**中旬~8月中旬** 神田川親水テラスの開放 区みどり公園課みどりの係。**中旬~9月上旬** 新宿中央公園ジャブジャブ池の開設 同園管理事務所。**26日~29日** 神楽坂まつり(ほおずき市・阿波踊り大会) 神楽坂通り商店会事務所。**29日** 新宿エイサーまつり=新宿通りほか 新宿駅前商店街振興組合



神楽坂まつり

**8月 上旬~10月** 新宿クリエイターズ・フェスタ 文化観光課にぎわい創出等担当。**15日** 例大祭=市谷亀岡八幡宮。**中旬** 新宿中央公園夏まつり 同園管理事務所。**下旬** 例大祭=諏訪神社

**9月 2日・3日** 例大祭=月見岡八幡神社。**5日** 例大祭=巖嶋神社。**9日** 例大祭=水稻荷神社。**9日・10日** 例大祭=氷川神社。**10日・11日** 例大祭=鎧神社。**15日** 例大祭=穴八幡宮、筑土八幡神社。**中旬** 例大祭=稲荷鬼王神社、神楽坂若宮八幡神社、葛谷御霊神社。**19日** 例大祭=赤城神社。**23日・24日** 例大祭=皆中稲荷神社。**24日・25日** 例大祭=成子天神社。**26日** 山鹿素行追悼会=宗参寺。**下旬** 例大祭=熊野神社、中井御霊神社。鉄砲組百人隊行列=皆中稲荷神社。戸塚地域センターまつり 同センター。**下旬~10月上旬** 若松ふれあいまつり 若松地域センター。**下旬~11月中旬** 協働企画展「漱石と子規」 新宿歴史博物館。**9月~11月** 生涯学習フェスティバル 新宿文化センター

**10月 上旬** お餅つき=出世稲荷神社。放生会=市谷亀岡八幡宮。**1日~31日** 新宿区まつり 文化観光課文化観光係。**1日~11月30日** 新宿フィールドミュージアム 文化観光課文化観光係。**9日** 神事高田馬場流鏑馬=穴八幡宮。放生会=放生寺。新宿スポレク=新宿コズミックセンターほか 新宿未来創造財団。**14日** お会式=善國寺。**15日** お会式=宗柏寺。ふれあいフェスタ=都立戸山公園(大久保地区)ほか 文化観光課文化観光係。**17日** 例大祭=出世稲荷神社。**19日・20日** 恵比寿祭=稲荷鬼王神社。**下旬** 四谷文化祭・リサイクルフェア 四谷地域センター。榎町地域センターまつり 同センター

**11月 上旬~30年2月下旬** 新宿歌舞伎町区役所通りイルミネーション NPO法人新宿歌舞伎町区役所通り3Aの会。**1日~15日** 菊花壇展=新宿御苑日本庭園 新宿御苑。**3日~5日** 国史跡「林氏墓地」の公開 新宿歴史博物館。**酉の日(6日・18日・30日)** 大西祭=熊野神社、須賀神社、成子天神社、花園神社ほか。**酉の日(18日・30日)** 大西祭=皆中稲荷神社。**11日** 国際都市新宿・踊りの祭典 新宿文化センター。**中旬** 落合第二地域センターまつり 同センター。新宿かしわまつり 柏木地域センター。ここ・からまつり=新宿ここ・から広場 区子ども総合センター管理調整係。**23日** 新嘗祭=穴八幡宮、稲荷鬼王神社

**12月 上旬** 角筈地域センターまつり 同センター。**8日** 歳末助け合い托鉢=新宿通り 長善寺。**9日** 若者のつどい=新宿文化センター 男女共同参画課。**22日** 冬至祭=穴八幡宮、放生寺。**23日** もちつき大会=市谷亀岡八幡宮。**31日** 除夜の鐘=正受院、天龍寺。大祓=花園神社。大祓祭=成子天神社。大祓式=穴八幡宮、稲荷鬼王神社、熊野神社。**下旬** 大祓式=赤城神社

## 所在地・問い合わせ先

### 区・官公署等

- 区政情報課広報係 ☎(5273)4064 ●総務課総務係 ☎(5273)3505 ●危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874 ●若松町特別出張所 ☎(3202)1361 ●地域センター…四谷 ☎(3351)3314、牛込笹筒 ☎(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 ●新宿未来創造財団 ☎(3232)7701 ●新宿歴史博物館 ☎(3359)2131 ●新宿文化センター ☎(3350)1141 ●文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069 ●文化観光課文化資源係 ☎(5273)3563 ●文化観光課にぎわい創出等担当 ☎(5273)4220 ●子ども家庭課企画係 ☎(5273)4261 ●男女共同参画課 ☎(3341)0801 ●子ども総合センター管理調整係 ☎(3232)0673 ●子ども総合センター子育て支援係 ☎(3232)0695 ●みどり公園課みどりの係 ☎(5273)3924 ●新宿中央公園管理事務所 ☎(3342)4509 ●新宿御苑 ☎(3350)0151 ●神楽坂通り商店会事務所 ☎(3268)2802 ●新宿駅前商店街振興組合 ☎(3352)6713 ●「染の小道」実行委員会 ☎080(4098)5311 ●NPO法人新宿歌舞伎町区役所通り3Aの会 ☎(3209)2238

### 神社・寺等

- あ** ●赤城神社(赤城元町1-10) ☎(3260)5071 ●穴八幡宮(西早稲田2-1-11) ☎(3203)7212 ●市谷亀岡八幡宮(市谷八幡町15) ☎(3260)1868 ●巖嶋神社(余丁町8-5) ☎(3351)5875 ●稲荷鬼王神社(歌舞伎町2-17-5) ☎(3200)2904 ●永福寺(新宿7-11-2) ☎(3203)8910
- か** ●皆中稲荷神社(百人町1-11-16) ☎(3361)4398 ●神楽坂若宮八幡神社(若宮町18) ☎(3269)7925 ●経王寺(原町1-14) ☎(3341)1314 ●葛谷御霊神社(西落合2-17-17) ☎(3951)8512 ●熊野神社(西新宿2-11-2) ☎(3343)5521
- き** ●出世稲荷神社(余丁町12-18) ☎(3351)5875 ●正受院(新宿2-15-20) ☎(3341)1416 ●須賀神社(須賀町5) ☎(3351)7023 ●諏訪神社(高田馬場1-12-6) ☎(3209)3835 ●善國寺(神楽坂5-36) ☎(3269)0641 ●宗参寺(弁天町1) ☎(3209)8514 ●宗柏寺(榎町57) ☎(3268)6887
- た** ●太宗寺(新宿2-9-2) ☎(3356)7731 ●長善寺(笹寺)(四谷4-4) ☎(3351)2389 ●月見岡八幡神社(上落合1-26-19) ☎(3368)3939 ●筑土八幡神社(筑土八幡町2-1) ☎(3260)2701 ●天龍寺(新宿4-3-19) ☎(3354)1011
- な** ●中井御霊神社(中井2-29-16) ☎(3950)4138 ●中井出世不動尊本堂(中落合4-18-16) ●成子天神社(西新宿8-14-10) ☎(3368)6933 ●西向天神社(新宿6-21-1) ☎(3351)5875
- は** ●花園神社(新宿5-17-3) ☎(3209)5265 ●林氏墓地(市谷山伏町1-15) ●東山藤稲荷神社(下落合2-10-5) ☎(3951)3646 ●氷川神社(下落合2-7-12) ☎(3951)3646 ●放生寺(西早稲田2-1-14) ☎(3202)5667 ●法善寺(新宿6-20-16) ☎(3351)4080 ●本性寺(須賀町13-3) ☎(3351)4877
- ま** ●水稻荷神社(西早稲田3-5-43) ☎(3200)4621
- や** ●葉王院(下落合4-8-2) ☎(3951)4324 ●鎧神社(北新宿3-16-18) ☎(3371)7324