

環境にやさしい第一歩

身近なことから始めよう

環境問題は「ごみ・省エネなど私たちにとって身近な問題から、地球温暖化や大気汚染のような地球規模の問題まで、さまざまなものがあります。問題解決のためには、一人一人が環境にやさしい生活を実践することが大切です。環境を守っていくためには、身近なところから取り組み、環境への負荷を減らしていきましょう。

省エネに取り組みましょう

- 知って役立つ省エネ豆知識
 - ▼夏の冷蔵庫の温度は「中」、夏以外は「小」に設定…熱いものは冷ましてから入れたら、庫内を整理して中身を詰め込みすぎないようにするなど工夫を。
 - ▼シャワーのヘッドを節水型に交換…お湯の使用量が20〜30%程度減らせます。
 - ▼温水洗浄便座の暖房は「オフ」、洗浄水温は「低め」に設定…タイマーや節電機能があるものは積極的に活用を。
 - ※東京「2016夏の省エネリフレット」(東京都環境局。2017年版は7月上旬ごろ、特別出張所等で配布します)。

生ごみの水切りをしましょう

区の家から出る燃や生ごみのうち、約35%は生ごみです。また、生ごみの約80%が水分です。生ごみの水分を減らすことで、生ごみの重量が減るとともに燃ややすくなるため、生ごみの収集や焼却処理に必要なエネルギーの削減につながります。また、生ごみの嫌な臭いを減らす効果もあります。

生ごみの水分を減らすポイント

- 水に濡らさない
 - 野菜や果物の皮は洗う前にむいて、なるべく水に濡らさない。
- 乾燥させる
 - 野菜や果物の皮などをネットでするしたり、軽く新聞紙にくるんで乾燥させる。
 - ※天日で3日程度乾燥させると、重量を約30%減らせます。
- よくしぼる
 - 水切りネットは最後にギュッとしぼる。
 - ※水切りネットをしぼるだけで、重量を5%〜10%減らせます。



生活騒音に気を配りましょう

生活様式の多様化と住宅環境の過密化に伴い、テレビ、エアコンの室外機等の近隣騒音の苦情が区にも寄せられています。特に春夏は窓を開けることが多くなるため、苦情が起きやすい傾向にあります。これらの苦情は、都市部では避けられない面もある一方、周囲への思いやりを持つことで、トラブルを未然に防止できる場合もあります。

「みどりの小道」環境日記 2017年新宿版の配布

環境のことを学びながら、身近なエコについて書く日記帳です。ご希望の方に5月22日(月)から配布となります。配布先は、区立小学校4、6年生には学校から配布します。

「ごみ減量リサイクル課まちな美化係」本庁舎7階(5273)4267へ。

区では、5月30日を「ごみゼロデー」として、各地域での清掃活動を行っています。地域の「美化の輪」を広げ、「きれいなまち新宿」を実現するため、多くの方のご協力をお願いします。

ご参加ください

5月30日(木)ごみゼロデー 新宿区一各道路美化清掃

2017環境月間フェア

「環境月間フェア」は、環境学習センターへ。会場では、環境学習センターへ。会場では、環境学習センターへ。

基礎から学ぶ寄せ植え講座

「日時」6月16日(金)午後10時〜12時、午後1時30分〜3時30分。内容：室内でも楽しめる観葉植物を使った寄せ植え作り(講師は星野学/テックノホルティ園芸専門学校講師)。



「みどりの小道」環境日記 2017年新宿版の配布

環境のことを学びながら、身近なエコについて書く日記帳です。ご希望の方に5月22日(月)から配布となります。

井上陽介カルテット ジャズライブ

「日時」7月7日(金)午後7時〜9時(午後6時30分開場)。内容：ジャズライブ。会場：環境学習センター。

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
らくトレ・ストレッチ	月曜日 9:40〜10:25 水曜日 9:40〜10:25	やさしい整体	水曜日 18:40〜19:40 土曜日 15:20〜16:20
シニア健康体操	火曜日 9:30〜10:30	太極拳	木曜日 9:30〜10:30
フラダンス	火曜日 10:40〜11:40 水曜日 15:10〜16:10	バランス体操 骨盤スリム	木曜日 13:55〜14:55 金曜日 15:15〜16:15
リラックスヨガ	日曜日 13:30〜14:30 木曜日 19:45〜20:45	ヨガ エアロシムブル	金曜日 12:00〜13:00 金曜日 14:15〜15:00
ピラティス	火曜日 19:45〜20:45 金曜日 10:45〜11:45	クラシックバレエ	土曜日 18:50〜19:50 土曜日 17:50〜18:50 日曜日 14:45〜15:45
リフレッシュムーブ	水曜日 13:00〜14:00	アクティブシェイプ	日曜日 11:50〜12:50

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
親子体操★ (1歳6か月〜2歳のお子さんと保護者)	火曜日 14:50〜15:35 土曜日 10:20〜11:05	産後体操 (産後1か月半〜11か月の母親)	プロポーションケア 火曜日 12:50〜13:50 ヨガストレッチ 木曜日 11:35〜12:35
幼児体操★ (年少〜年長)	年少 火曜日 15:45〜16:45 土曜日 11:15〜12:15 年中 木曜日 16:30〜17:30 年長 金曜日 16:30〜17:30	ベビーマッサージ (1か月〜12か月の お子さんと母親)	火曜日 11:55〜12:40

プログラム・対象	コース(曜日・時間)	プログラム・対象	コース(曜日・時間)
幼児子アダンス(年中〜年長)	月曜日 15:50〜16:50	空手 中級・上級 (年長〜小学生)	水曜日 17:20〜18:20
小学生子アダンス	月曜日 16:50〜17:50	リトルクラシック バレエ(5歳〜6歳)	土曜日 9:10〜10:10
キッズダンス (年長〜小学3年生)	月曜日 18:00〜19:00	空手 初級・中級(年長〜小学生)	水曜日 16:20〜17:20

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

プログラム	コース(曜日・時間)	プログラム	コース(曜日・時間)
エアロシムブル	月曜日 10:40〜11:25 土曜日 13:35〜14:20	リラックスヨガ	火曜日 18:35〜19:35 木曜日 17:45〜18:30 金曜日 13:15〜13:45 日曜日 9:30〜10:30
ボディシェイプ	月曜日 11:40〜12:25 月曜日 13:20〜14:05 土曜日 16:30〜17:30 日曜日 10:40〜11:40	ボール&ストレッチ	木曜日 12:45〜13:45
アクティブシェイプ	月曜日 14:20〜15:20 木曜日 15:10〜16:10	骨盤スリム	木曜日 18:45〜19:30
全身ストレッチ	月曜日 12:35〜13:05 土曜日 14:30〜15:00	コアリラックス	日曜日 13:00〜13:15

元気館

7月〜9月のプログラム

〒169-0052(戸山3-18-1)
☎(3202)6291・☎(3202)6292

◆コース型プログラム

【日時・対象・内容】右表1〜3のとおり
※回数はコースによって異なります。
※プログラムは変更する場合があります。
※年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。
※妊娠中の方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。
※祝日は夜間(午後6時〜9時)に実施するプログラムをお休みします。
【費用】400円×プログラム開催回数(3か月分をまとめて支払い)
【申込み】来館の場合…5月31日(木)までに同館へ。
▶郵送の場合…はがき(1コースにつき1枚)に3面記入例のほか希望のプログラム名・コース(曜日・時間)・年齢・生年月日、表2の「産後体操」を希望する方は出産した日を記入し、5月31日(必着)までに同館へ。

◆フリー型プログラム

【日時・対象・内容】右表4のとおり
※祝日は夜間(午後6時〜9時)に実施するプログラムをお休みします。

◆トレーニング室

【日時】▶月〜土曜日…午前9時〜午後8時45分
▶日曜日・祝日等…午前9時〜午後5時45分
【設備】筋力トレーニングマシン・ランニングマシンなどの有酸素系マシン、体成分測定器など

以下はフリー型プログラム・トレーニング室共通です

予約は不要です。
【費用】400円。当日、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者は、コース参加日は無料、その他の日は400円

低負荷バランス体操教室

コース型(7月〜9月)プログラムです。年齢制限はありません。
【日時・コース】▶水曜コース…①午前10時40分〜11時40分、②午前11時50分〜午後0時50分(①②のいずれかに参加)。
▶金曜コース…午前9時30分〜10時30分
※いずれも全13回。血圧等測定のため、

開始時刻の15分前に集合してください。

【内容】運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う体操が中心のゆっくりとした運動
【費用】5,200円(13回分)
【申込み】5月31日(木)までにはがき(3面記入例)のほかコース(曜日・時間)・年齢・生年月日を記入し、または直接、同館へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。

新NPO活動基礎講座

●NPOの組織運営
【日時】6月7日(水)午後6時45分〜

いきいきウォーク新宿

【日時】5月26日(金)午前9時10分〜9時30分
【内容】若松地域センター(若松町12-16)に集合。正午に信濃町希望公園(信濃町30)で解散(雨天実施)
【内容】歩き方教室と約5kmのウォーキング
【持ち物】飲み物、帽子、タオル、雨具、運動靴と動きやすい服装をお願いいたします。

子育て支援セミナー

【日時】6月11日(日)午後2時〜4時
【内容】子ども特有の病気や症状、突発的な事故に遭った際の対処法

若者応援講座「個性を活かす」

【日時】6月10日(土)午後2時〜4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-10)
【内容】食べ物をテーマにした作品「おやじのぶたばら飯」オコセの「出た」ほか、朗読(朗読はご都合の会)

ラジオ体操講習会

【日時】6月9日(金)・10日(土)午後6時30分〜8時
【内容】ラジオ体操第一・第二・みなな体操の実演と指導法(講師は多胡肇/NHKテレビ・ラジオ体操指導者)
【持ち物】上履き。体操のできる服装をお願いいたします。

新宿区民卓球中級教室

【日時】6月18日(日)午前9時〜12時、午後1時〜4時
【会場】東京富士大学 二上講堂(下落合1-9-7)
【対象】区内在住、在勤・在学の方、各回50名
【費用】千円