

四谷地区協議会だより



—ぼいす—
Voice

No.

16

第16号

平成29年3月発行

大京町界限

10



大京公園 午後の静かな日だまり



昭和29年に再建された大京神社

大京町通り

11



12

10

11

17

若葉三丁目界限

15



若葉三丁目 中心地付近

15



若葉公園

16



若葉高齢者在宅サービスセンター

17

特集

四谷のお宝さがし



第10回!

「四谷のお宝」発表会

地域の発展に貢献するため、たくさんのお宝をさがし、発表し合う機会を設けました。
「四谷のお宝」は、地域の歴史や文化、自然などをテーマに、写真や文芸、音楽などで表現し、発表します。
発表の場を提供するだけでなく、「四谷」をより多くの人に知ってもらうことも目的です。
ぜひ、お宝をさがし、発表してください。

日時：平成29年3月10日（土） 午後2時～4時30分
会場：若葉三丁目公民館 大ホール（若葉三丁目2-2番地）
入場料：無料（お宝をさがす方は別途料金がかかります）

申込み：若葉三丁目公民館 大ホール（若葉三丁目2-2番地）
電話：03-3954-0171

詳しくは4～5ページをご覧ください

こんにちは町会長さん！...



皆様のまちの町会長さんに、わが町の魅力を語っていただきます。
今回は**大京町**と**若葉三丁目**です。

Q1 地域の名物・名所、ご自慢をお教えください！

大京町町会

江戸時代よりの大番町と右京町が昭和18年に合併し、旧町名から一字ずつ取って「大京町」となり、昭和24年大京町親和会として発足しました。

若葉三丁目町会

四谷地区協議会、スポーツ交流推進委員会が協働で行っている、高齢者向け体操教室に協力しています。毎週、みなさん元気に楽しく体を動かしています。

Q2 とっておきのお話や人気行事、面白ければ話を教えてください！

大京町町会

毎年6月に行われる大京神社例大祭では、子供御輿と太鼓渡御（町内巡行）に200名を超える人で、大変な賑わいをみせています。

若葉三丁目町会

当町会は、商店会と協賛で毎年8月末の日曜日に「夏休み子供大会」を開催しています。当日は大人も子供も楽しめるいろいろなゲーム、模擬店が出ます。

Q3 その他貴町会の特色などPRしてください！

大京町町会

毎年四谷地区で行われるコミュニティスポーツ大会には、子ども会や、敬老会が一緒に参加し、各種目上位入賞を目指することで地域の大きな輪の広がりとなっています。

若葉三丁目町会

町会の有志が夜警をするなど、防犯や交通安全にも力を入れています。犯罪のない、治安の良いまちづくりを目指しています。



コミュニティスポーツ大会でメダルと賞状を獲得！（大京町）



若葉3丁目の町並み

第7期四谷地区協議会

平成29年4月より、
第7期四谷地区協議会がスタートします。

町会・自治会

から推薦された方

公募

ご自身で
応募された方

地区協議会の 構成メンバー

各関係団体

- ・地域センター運営委員会 ・四谷ひろば
- ・商店会 ・民生児童委員協議会 ・青少年育成委員会等の地域団体から推薦された方

● 申込み・問い合わせ先
四谷地区協議会事務局（四谷特別出張所内）
新宿区内藤町 87 番地
TEL：3354-6171 FAX：3350-9403

区民の区政参画の場 地域課題解決の場

● 活動の内容（下記の分科会、広報担当があります）

- ① まちづくりを考える（地域課題・歴史・文化・自治・観光まちづくり）
- ② 健康で安心なコミュニティづくりを考える（子ども・高齢者・健康）
- ③ 生活環境・まち美化を考える（みどり・環境・リサイクル）
- ④ 広報担当（協議会広報誌「声」の発行）

● 応募できる方及び構成メンバー

四谷地区（四谷特別出張所管内）に在住・在学・在勤、
または四谷地区で活動している方。
公募 30 名程度（任期 2 年。無報酬） ※応募多数の場合は調整させていただきます。

● 平成 29 年度第 1 回全体会予定

4 月 20 日（木）午後 6 時 30 分から 四谷地域センター 11 階集会室 2・3

● その他

今までの活動や会則等については四谷特別出張所のホームページ、
および協議会広報誌「声」、新宿区 HP キラミラネットをご覧ください。
なお、四谷特別出張所にパンフレットを用意してあります。

第1分科会



上:「日常備蓄」を進めましょう

右:新宿区であっせんしている防災用品



平成28年度は、第1分科会ならではの「地域防災」についての勉強や情報収集などを行いました。東京都発行のチェックリスト「日常備蓄」を進めましょうを参考に、日頃災害に備えておく必需品について意見交換を行い、新宿区危機管理課職員より日常の備蓄品と防災用品の必要性について実物を見ながら説明を受け、新たな防災に対する心構えを勉強しました。

備蓄用レトルト食品の消費期限が近付き食べてみた委員からは、「とてもおいしく、備蓄品とは思えないほど」との意見もありました。また、わざわざ専用のものを購入しなくても、ホームセンターで入手できる安全靴、タオルや軍手、食品用ラップなどを使った非常時への対応(応用)についても多くの提案がありました。

分科会で寄せられた意見、提案は、地域の皆様に還元していきたいと考えています。



岡田先生より

「転ばぬ先のストレッチ教室」もあつたという間に4年の月日が経ちます。

今回は、第1・第3火曜日のミニ講座+体操をご紹介します。

転倒予防に始まり、巷に溢れる健康情報(テレビ、インターネット、新聞)の解説や病気のお話など様々なテーマを分かりやすく解説いたします!

第2分科会 転ばぬ先のストレッチ教室

新宿地域交流館で開催

新宿地域交流館は、四谷地区協議会と平成25年4月からストレッチ教室を共催しています。今年の1月で86回目となり、5月には記念すべき100回目を迎えます。

だれでも気軽に始められる体操を中心に、身体や心など健康に関するミニ講座があるのも魅力の一つです。毎回、明るく人気者の岡田先生を囲み、アットホームな雰囲気の中で身体を動かします。

参加者からは「腰痛が良くなった」「生活の中で歩行・姿勢に注意するようになった」との声はもろろんですが、「仲間がいると頑張ろうという気持ちになれる」といった感想も多く聞きます。長く開催して来たストレッチ教室は健康づくりだけでなく、仲間づくりとしても大切な場所となっています。

何事も楽しいことが長く続けるコツ。体操をすることで心も豊かになる講座です。ぜひ、身近な地域で仲間と一緒に健康増進に取り組みしましょう!



平成29年度 四谷地区協議会主催 健康体操予定表

申込みなしでいつでも、
ご都合に合わせて運動できます♪

会場名	開催日	受付時間	体操時間	参加費
四谷ひろば	毎週火曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
四谷ひろばでは、初回の受講に際し「大人のサロン」入会金(1年間有効500円)が別途必要となります。入会後は「大人のサロン」の他の講座の受講も可能です。				
★信濃町シニア活動館	毎週火曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
若葉地区(ライトコート四谷)	毎週水曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
★本塩町地域交流館	毎週金曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
四谷中学校・花園小学校	※土曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
★新宿地域交流館 今回はここをご紹介します!	第1・3火曜	9時45分～10時	10時00分～11時30分 (体操+講義) 体によいお話の時間があります	1回200円
	第2・4木曜	10時15分～10時30分	10時30分～11時30分	

★印の地域交流館、シニア活動館の会場にご参加の方は、初回に各館の利用登録(無料)が必要です。身分証明証(健康保健証等)をご持参ください。

※花園小学校・四谷中学校会場は、学校と協議の上約3ヶ月ごとに会場が決定されます。開催日については必ず事務局へお問合せの上ご確認ください。

(お問い合わせ) 四谷地区協議会事務局 電話 3354-6171



十周年を記念して新宿歴史博物館で開かれた「第十回 四谷のお宝さがし発表会」。一般公募のお宝17点が紹介されました



「28 町会お宝自慢」のページでは、平成 28 年に解散した霞ヶ丘町会についても紹介しています。

第十回の目録に加え、過去 5 年の活動を振り返る「四谷のお宝さがし十周年記念誌」も発行。区民センターなどで閲覧できます



28町会

お宝自慢



第十回「四谷のお宝さがし」発表会が、平成29年3月18日に開かれました。委員たちが四谷のお宝を掘り起こす実行委員企画のテーマは「28町会お宝自慢」。町会長のご協力で、各町の自慢のお宝28点が揃いました。移設された昭和の街路灯や、町を見守ってきた神社、旧町名など、地域に愛されるお宝を紹介します。

1 四谷一丁目町会



神輿と神酒所の調度品

6 三栄町町会



三栄通り

2 四谷二丁目町会



街路灯

7 四谷坂町町会



榊箕稲荷神社

3 四谷三丁目町会



東京消防庁 消防博物館

8 若葉一丁目町会



徳川家康から拝受した服部半蔵の槍

4 四谷四丁目町会



田安鎮護稲荷神社

9 若葉二丁目町会



戦前に撮影された真成院の写真

11 須賀町町会



須賀神社の鍔絵

13 信濃町町会



文学座アトリエ

5 本塩町町会



町内御輿

10 若葉三丁目町会



井戸

12 左門町町会

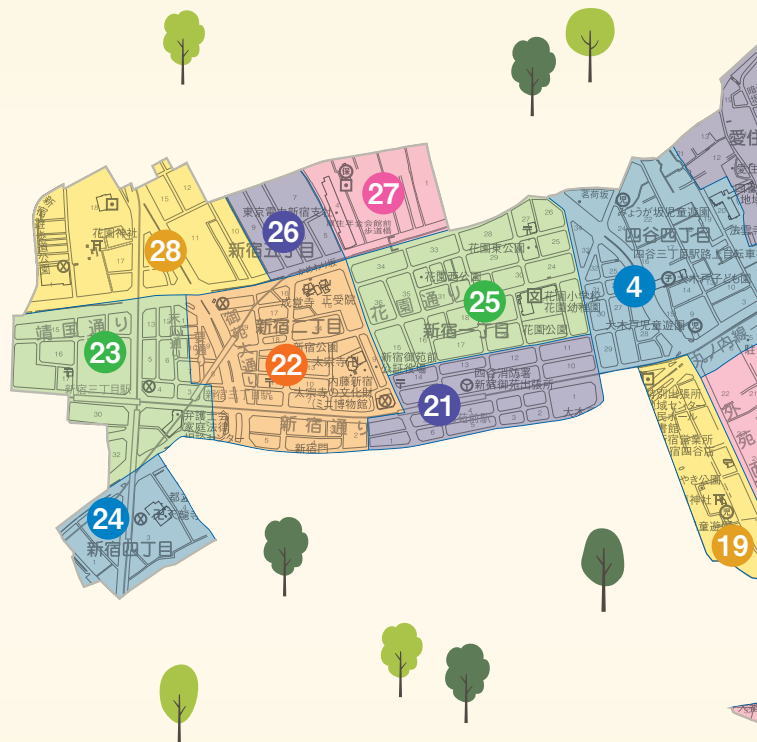


徳友会館
(大日本茶道学会本部教場)

14 南元町町会



南元町音頭の歌詞入りうちわ



「地域交流館」「シニア活動館」は、何をするとどう？ 地区協議会広報が聞いてきました！

声

新宿区では「いきがいつてり・敬老事業」として各地区に「地域交流館」、「シニア活動館」と呼ばれる施設があり、参加型の実習、体験、勉強会などの場を提供しています。これらの施設について、地区協議会には、こんな声が寄せられました。

「地域交流館とシニア活動館の違いは？ それぞれどんな活動ができますか？」

そこで今号の「教えて地区協！」では、四谷地区にあるこれらの施設を調査。2ページ拡大版で、紹介します。

Q1 地域交流館とシニア活動館、どんな違いがあるの？

A 大きな違いのひとつは、利用できる方の年齢です。

地域交流館は、高齢者（60歳以上）の区民が利用可能、健康増進に向けた活動の場、集会や娯楽の場として活用出来る

施設です。区内に15か所あり、四谷管内には「新宿地域交流館」と「本塩町地域交流館」の2か所があります。

シニア活動館は、シニア世代（50歳以上）の区民の方が利用出来、集会や娯楽の他、ボランティアなどの社会貢献活動の拠点として活用出来る施設です。新宿区内に4か所あり、四谷管内は「信濃町シニア活動館」の1か所があります。

Q2 交流館や活動館とは？

A 各館共に新宿区の指定管理者制度を利用して民間の事業者が運営しており、それぞれ趣向を凝らした独自のイベントの開催や区民が自由に参加できるサークル活動の支援などを行っています。イベントとしては、映画上映会、レコード鑑賞会、カラオケ等の発表会など。

また地区協議会など他の団体と協働でストレッチ教室、健康体操、給食サービス（一部）などを共催しています。ほかに各館毎に、囲碁、書道、コーラス、輪投げ、朗読会などの各サークルがあり、同好者を募集して独自の活動を展開しています。

Q3 利用や参加ができる具体的な行事や内容は？

新宿地域交流館

A 「新宿なつかし映画館」と題し、2月は『ブレンミラー物語』や『カサブランカ』『雨に唄えば』などを上映しました。「レコード鑑賞会」では会場いっぱい笑顔で、懐かしい曲を楽しんでいました。その他フリー麻雀、輪投げ、カラオケ、手芸教室、吹き矢など、和気あいあいの楽しい会が用意されているほか、ストレッチ教室や、「頭やわらか体操」なども人気があります。男女日替わりで入浴もできます。

本塩町地域交流館

映画会は月1回、3月は「市民ケーン」を上映しました。また月7〜8回楽しくカラオケを練習している「みんなのカラオケ」、月2回のマッサージサービスや給食サービス、月4回の「転ばぬ先のストレッチ体操」や、関節や葉のミニ講座などもあります。また「くつろぎカフェ」や「いきいきサロン」も開店。日舞、気功、書道、フラワーアレンジメント、ヨーガ、詩吟やコーラスなどサークル活動も盛んです。お楽しみ広場でくつろいだり、男女日替わりで入浴も利用できます。

信濃町シニア活動館

映画鑑賞会「シアターしなのまち」は月2回、マッサージサービスは偶数月1

新宿地域交流館



お風呂



談話室での手芸



外階段が目印

本塩町地域交流館



お風呂



みんなのカラオケ



A それぞれの館におじゃまして、利用者の声を聞いてきました。一部を紹介します。

Q5

利用者の声は？

A 利用する各館ごとに、それぞれ登録をします。最初の登録時に交付された「利用証」は、1枚で各館共通使用ができます。登録の際は、新宿区民であることが分かる住所・年齢を証明する運転免許証や健康保険証などの提示が必要です。

Q4

施設を利用するには？

◆なおすべての施設で、入浴や行事・教室の参加は基本的に無料。ただし材料・資料代等の実費がかかる場合があります。

回、奇数月2回開催しています(60歳以上が対象)。「うたごえ広場」、「吹き矢広場」、「麻雀ひろば」は月1回。「転ばぬ先のストレッチ教室」、「健康体操」は毎週開催しています。「パソコン教室」や「iPadで脳トレを楽しもう!」では情報機器を使ってインターネットの体験もできるほか、「シニアの実験室」や「四谷高齢者総合相談センター」の「出張相談会」、「ボランティアの協力を得た「ジャズコンサート」や「筑前琵琶演奏会」、社会貢献活動のテーマを取り上げる「生き方講座」など開催しています。男女日替わりで入浴もできます。

※詳しくは、平成28年度版「新宿区くらしのガイド」の福祉ページや、各館が発行している「新宿かわら版」(新宿地域交流館)、「お知らせ」(本塩町地域交流館)、「シニア活動館たより」(信濃町シニア活動館)をご覧ください

新宿地域交流館

〒160-0022 新宿区新宿5-3-13
TEL/FAX 3341-8955

本塩町地域交流館

〒160-0003 新宿区本塩町8
TEL 3350-1456 FAX 3350-1457

信濃町シニア活動館

〒160-0016 新宿区信濃町20
TEL 5369-6737 FAX 5369-6738

「もう長年この交流館に通っています。皆さんとおしゃべり出来てうれしいです。スタッフの方も優しいのでここに来るのが楽しみです」(新宿地域交流館を利用する女性)。

本塩町地域交流館を利用する男性は、「カラオケがいいですねー、週一回ここで歌っています。健康が一番いいのではないですか、皆さんお上手ですよ」と話し、「そうそう館長もうまいですよ」と付け加えて、「ニコニコと部屋に入っていました。」

信濃町シニア活動館のロビーで暮をやっていたご老人は、「ここは明るくて、事務所の人もやさしいし、お風呂もきれいで気持ちいいよ」と手を休めて話してくれました。

信濃町シニア活動館



お風呂



地区協議会主催のストレッチ教室



四谷まち歩き

特選

これまで四谷まち歩き手帖1、2、3上巻、3下巻をまち歩き参加者に差し上げていましたが、新たに第4巻が完成しました。平成29年度より配布予定です。お楽しみに。

内藤新宿界隈のまち歩きでは、玉川上水分水散歩道をご紹介します。また、大人にも子どもにも分かりやすいオリジナルの冊子「みんなの歴史 玉川上水」を出張所にて配布中です。ぜひご覧ください！

みんなの歴史 玉川上水



まち歩き手帖 1,2

まち歩き手帖 3上・下

玉川上水 ～内藤新宿分水散歩道～

玉川上水とは、江戸時代に江戸城下や城内に飲み水を送るために作られた今と言う水道システムのようなもの。玉川庄右衛門・清右衛門兄弟が、承応3年(1654)四代將軍徳川家綱の命により、8ヶ月の昼夜工事で完成させた。多摩川取水口の羽村から四谷大木戸まで約43km 高低差93mの武蔵野台地を巧みに開削した、玉川兄弟の渾身の作である。大木戸からの江戸市中へは地下の石樋・木樋で送水された。

新宿区では玉川上水の歴史的価値を次世代に継承していくため、「玉川上水・内藤新宿分水散歩道」をかつての流れに沿って、新宿御苑散策路に整備している。散歩道に解説板あり。近くには水道碑記・水番所跡もある。



鉛筆の碑

大木戸水番所の吐水門から分かれた渋谷川は青山分水と言って、青山や原宿の水田や畑の開墾に活かされが、流れに水車が作られると穀物や黒鉛などの粉ひきが盛んに行われた。水車動力を使った日本で初めての鉛筆工場(のちの三菱鉛筆)が大木戸の近くに作られた。この工場跡地に「鉛筆の碑」が建立されている。



今後の「まち歩き」の予定

※概ね1ヶ月前より広報しんじゅく、地域掲示板等でお知らせします

甲州街道界隈まち歩き ～四谷今昔物語～	5月20日(土)	広報しんじゅく 4/25号掲載予定
四谷地域の文化施設を巡る Part.1 ～文学座、民音音楽博物館、聖徳記念絵画館～	7月15日(土)	広報しんじゅく 6/25号掲載予定
四谷地域の文化施設を巡る Part.2 ～消防博物館、荒木町、新宿歴史博物館～	9月16日(土)	広報しんじゅく 8/25号掲載予定
内藤新宿まち歩き ～宿場町・内藤新宿の風情を訪ねて～	11月18日(土)	広報しんじゅく 10/25号掲載予定

※参加申込みは、各回広報しんじゅく【掲載日の2日後】から受付開始(土・日、祝日を除く)

※12月、平成30年3月、5月にも開催します。詳しくはチラシ、広報しんじゅくをご覧ください。四谷地区協議会事務局(左下参照)へお問い合わせください。

編集・発行

四谷地区協議会【事務局】

(四谷特別出張所内)

〒160-8581 新宿区内藤町87番地

電話 3354-6171 FAX. 3350-9403

E-mail: yotsuya@city.shinjuku.lg.jp

編集後記

◆毎回好評の四谷を楽しく歩く・知る・伝える・まち歩きは、4月1日の「外堀の桜鑑賞と四谷見附界隈を歩く」で通算40回目を迎えます。3月には「四谷まち歩き手帖4」の上下巻が発行されました。解散後の茶話会も評判で、四谷の銘菓が楽しめます。◆「教えて地区協!」では地域交流館とシニア活動館の違いと特徴を特集しました。共に同じような施設ですがシニア活動館は、早い時期から地域に馴染んでもらいたいボランティアを通じて社会貢献活動の拠点として活用してもらうため50歳から利用できます。

広報リーダー 野澤秀雄

次号は平成29年11月発行予定です。