

4月から 毎月 8 日は  
しんじゅく 野菜の日

しんじゅく 野菜の日  
健康フレンド

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小鉢5皿分)です。一方、区の調査では1日に必要な摂取量である「5皿以上」の野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。そこで、野菜を身近に感じ、野菜をとるきっかけとなるよう、野菜の「や」にちなみ毎月8日を「しんじゅく野菜の日」とします。

今後、毎月8日の「しんじゅく野菜の日」を中心に、区内の保育園・学校・事業所等の給食施設やスーパーマーケット、飲食店等と連携して情報発信を行うとともに、手軽に野菜をとることができる食環境づくりに取り組んでいきます。

【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。

# 新宿 みどりのカーテン プロジェクト

みどりのカーテンとは、つる性の植物を窓の外にはわせて日差しを和らげる、自然のカーテンのことです。新宿みどりのカーテンプロジェクトでは、みどりのカーテンを区内の家庭等に設置し、夏季の冷房の使用を抑えることで、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量の削減を目指しています。

【問合せ】環境学習情報センター(〒160-0023 西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・FAX(3344)4434へ。



## みどりのカーテン説明会参加者募集 ゴーヤの苗と肥料等をお渡しします

●地球温暖化対策のために  
ゴーヤを育てよう

ゴーヤは、葉が水分を蒸発させるときに周囲を冷やす蒸散作用が高く、みどりのカーテンに最適です。実も食べられるゴーヤを育ててみませんか。

【日程・会場】右下表のとおり  
【対象】区内在住の方、区内の事業者  
【時間・内容】▶説明会に初めて参加する方向け…午前10時30分～12時/みどりのカーテンの育成方法(ゴーヤの苗2株と土・肥料・プランター・ネットをお渡しします。苗以外は後日無料配送)  
▶説明会に参加したことのある方向け…午後1時30分～3時/生育方法などの情報交換(ゴーヤの苗2株と土のリサイクル材・肥料をお渡しします)  
※いずれも途中退席はできません。

【申込み】往復はがきに4面記入例のほか、これまでの説明会への参加の有無、希望日・会場(第2希望まで)を記入し、4月14日(必着)までに環境学習情報センターへ。  
※往復はがきは1世帯・1事業所に付き1枚。定員は各日100名(午前・午後合計)。  
※返信はがきが苗・肥料等の引き換え券になります。  
※申し込み後の会場変更はできません。

開催日	会場
4月30日(休)	環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)
5月4日(祝)	榎町地域センター(早稲田町85)
5月6日(日)	四谷地域センター(内藤町87)
5月7日(月)	落合第一地域センター(下落合4-6-7)
5月9日(水)	若松地域センター(若松町12-6)
5月13日(日)	大久保地域センター(大久保2-12-7)
5月14日(月)	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
5月15日(火)	戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

## 火災にご注意を

2月7日に北新宿1丁目、10日に上落合3丁目の共同住宅で連続して死者が発生する火災がありました。今年に入って区内で32件(3月1日現在)の火災が発生しています。

住宅用火災警報器の設置・点検や寝たばこはしないなど、「私たちの街で、これ以上火災を発生させてはいけない」を合言葉に、火災予防にご協力をお願いします。

【問合せ】▶危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・FAX(3209)4069、▶四谷 ☎(3357)0119・牛込 ☎(3267)0119・新宿 ☎(3371)0119の各消防署へ。



# 友好提携都市 長野県伊那市 高遠城址公園 さくら祭り

4月1日～30日 天下第一の桜が咲き誇る

友好提携都市・長野県伊那市の高遠城址公園は、「日本三大桜名所」の1つです。また、「日本さくら名所100選」にも選ばれ、「天下第一の桜」とも呼ばれています。園内に咲き誇る約1,500本の固有種・タカトオコヒガンザクラは、小ぶりで赤みの強い色が特徴です。  
さくら祭りの期間中は、各種イベント(下記)も開催されます。ぜひ、おいでください。



- 桜守ガイド  
高遠の桜を守り育てている専門員「桜守」のガイドで公園を散策します。  
【日時・定員】4月11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)、いずれも午前11時から・午後1時から(1回30分～40分。各回10名)  
【費用】1人500円  
【申込み】電話で伊那市観光協会へ。  
※夜桜のライトアップやオリジナルポストカードがもらえるスタンプラリーなどもあります。日程等詳しくは、お問い合わせください。
- ワンコインガイド  
伊那市観光ガイドの「い～なガイドの会」が、城の歴史や桜の名所をご案内します(1グループ(10名まで)にガイド1名)。  
【日時】4月5日(木)～22日(日)午前10時～午後2時30分(随時受け付け。1回30分～40分)  
【費用】1グループ500円  
【申込み】当日直接、同公園内観光案内所へ。

【公園入園料】▶高校生以上は500円(30名以上の団体は1名400円)、▶小・中学生は250円(30名以上の団体は1名200円)、▶未就学児は無料  
【駐車料金】▶普通車700円、▶2輪車200円  
【公園へのアクセス】▶自動車…中央自動車道諏訪インターから国道152号で50分または伊那インターから国道361号で30分、▶鉄道・バス…新宿駅からJR中央本線・飯田線で伊那市駅へ約3時間30分。伊那市駅からJRバス関東で高遠駅へ25分、高遠駅から徒歩15分(循環バスあり)  
【問合せ】伊那市観光協会(伊那市役所内) ☎0265(78)4111(代表)へ。開花情報や宿泊施設等詳しくは、同協会のホームページ(<https://inashi-kankoukyoukai.jp/>)でご案内しています。  
※新宿区と伊那市の交流については区文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。

### 伊那市の魅力を映像で発信

イーナ・ムービーズ  
i-na movies

<http://i-namovies.jp/>

●最新作「森のこえ」を配信中  
「森のこえ」は、伊那市の森林資源を生かしたまちづくりや森林の魅力を広く発信する映像です。ぜひご覧ください(通信費用は利用者負担)。

Instagram活用キャンペーン  
SAKURAジェニック  
～さくらのハートを探そう～

撮影した桜の画像を投稿して、皆さんが感じた桜の魅力を発信してみませんか。詳しくは、同キャンペーンホームページ(<http://ina-stagram.jp/>)でご案内しています。