

夏休み文化体験プログラム

プロの指導でさまざまな芸術・文化を体験できます。
【日時・対象・内容】下表のとおり。時間は、各プログラムに午前の部と午後の部があります(⑦を除く)。

【会場】①～⑥⑧⑩⑪は芸能花伝舎(西新宿6-12-30)、⑦は四谷地域センター(内藤町87)、⑨は目白漆學舎(下落合4-22-11)

【費用】100円(保険料等)

【申込み】はがきかファックスに4面記入例のほか希望のプログラム名(①～⑪の別)・希望時間(午前・午後の別(⑦を除く))・学年(未就学児は年齢)・保護者名を記入し、7月6日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。応募者多数の場合は区内在住の方を優先して抽選。



プログラム・対象	日時	内容
①狂言 小・中学生(各回20名)	7月23日(月)午前10時30分～12時・午後1時30分～3時	声と体の動きで動物の鳴き声や雷鳴などを表現
②お箏 小学3年生～中学生(各回15名)	7月24日(火)午前11時～午後0時30分・午後2時～3時30分	初心者向けの曲に挑戦。椅子に座っての体験も可
③影絵 小学生(各回30名)	7月25日(水)午前10時30分～12時・午後1時30分～3時	手や頭で動物の影を作る「手影絵」
④日本の手品 5歳～中学生(各回30名)※	7月27日(金)午前11時～12時・午後2時～3時	江戸時代の手品に挑戦。手品道具は持ち帰り
⑤太神楽 小・中学生(各回30名)	7月30日(月)午前11時～12時・午後1時30分～2時30分	傘などを使った伝統的な曲芸に挑戦
⑥落語 小・中学生(各回30名)	7月31日(火)午前11時～12時・午後1時30分～2時30分	扇子でそばを食べる表現や、小噺に挑戦
⑦日本舞踊(全3日) (1)5歳～小学1年生(30名) (2)小学2年生～中学生(20名)	8月1日(水)～3日(金) (1)午後1時30分～2時40分 (2)午後3時～4時30分	お辞儀・立ち居振る舞いなどの基礎を学び、曲に合わせて踊る
⑧バルーン体験 4歳～中学生(各回30名)※	8月7日(火)午前11時～12時・午後2時～3時	風船で動物や花を制作。バルーンアートの基礎を学ぶ
⑨蒔絵 小学3年生～中学生(各回10名)	8月8日(水)午前10時～12時・午後2時～4時	漆と金粉を使って自分だけのスプーン作り
⑩絵巻づくり 小学生と保護者(各回15組)	8月9日(木)午前10時30分～午後0時15分・午後1時30分～3時15分	オリジナル妖怪を制作して絵巻づくりに親子で挑戦
⑪殺陣(たて)チャンバラ 小学3年生以上のお子さんと保護者(各回10組)	8月10日(金) 午前10時30分～午後0時30分・午後1時30分～3時30分	安全な刀でチャンバラに親子で挑戦

※④は未就学児・⑧は小学2年生までは保護者同伴

子ども一人ひとりの「生きる力」をはぐくむ教育

しんじゅく教育シンポジウム

定員100名

手話通訳・託児(10名)があります

【日時】7月24日(火)

午後1時15分～4時30分
(午後0時45分開場)

【会場】四谷区民ホール
(内藤町87)



30年2月に策定した新宿区教育ビジョンを紹介するほか、新宿の子どもたちを社会全体で育てていくためにできることを区民の皆さんと一緒に考えるため、シンポジウムを開催します。

【内容】▶ 基調講演(60分)「生きる力を育てる学力」(講師は齋藤孝(右写真))

▶ 「新宿区教育ビジョン」の説明

▶ 花園小学校児童による合唱

▶ パネルディスカッション「子どもがいきいき学ぶ環境づくり」(コーディネーター…今野雅裕/新宿区教育委員、パネラー…PTA会長、地域協働学校運営協議会代表、区立学校長)

【申込み】6月27日(水)～7月9日(月)に電話かファックス(参加者について4面記入例のほか託児希望の有無を記入)で教育調整課企画調整係(本庁舎4階) ☎(5273)3074・FAX(5273)3510へ。先着順。後日入場券を発送します。定員に達し次第、募集を締め切ります。

※当日は区立学校教職員、学校関係者も参加します。



講師 齋藤 孝

明治大学文学部教授・教育学者

食中毒に注意して夏を元気に過ごしましょう

夏場は高温多湿な状態が続き、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。また、近年、寄生虫による食中毒も増加しています。正しい知識を身に付け、食中毒を予防しましょう。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827・FAX(3209)1441へ。

食肉の生食等による食中毒で原因となる細菌

カンピロバクター

ニワトリ、ブタ、ウシ等の腸内に生息している食中毒菌で、感染すると下痢・腹痛・発熱・おう吐等の食中毒の症状が出ます。また、症状が治まった後で、手足のしびれや顔面麻痺等運動神経に障害を起こすギランバレー症候群を発症する場合があります。

お肉を安全に食べるためのポイント

菌をつけない



- 使用済み調理器具は洗剤でよく洗い、清潔な器具を使用する
- 手は石けんで正しく洗う
- 調理器具は肉用・野菜用等使い分ける

菌を増やさない

- 適切な温度で管理する
- 期限内に食べる

菌をやっつける

- 肉や食肉製品(メンチカツやハンバーグ等)は、生や半生では食べず、中心部まで十分加熱する

腸管出血性大腸菌(O157など)

ウシなどの家畜の腸内に存在する、ベロ毒素を出す細菌です。症状は激しい腹痛・水様性下痢・血便などがあります。感染力が強く、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳障害などを併発することもあります。特に、乳幼児や高齢者は重症化しやすいので、注意が必要です。

アニサキス(寄生虫)にもご注意ください

近年、アニサキスによる食中毒の事例が増えています。アニサキスの幼虫は、サバ・イワシ・サケ・イカなどの魚介類に寄生しています。アニサキスが寄生した魚介類を生で食べると、アニサキスが人の胃や腸壁に侵入して食中毒(アニサキス症)を引き起こします。アニサキスはお酢やしょうゆ、わさびでは死滅しません。

予防方法

- 新鮮な魚を購入し、早めに内臓を除去し、低温で保存する
- 中心部までマイナス20℃で24時間以上凍結する
- よく加熱する

ロコモ予防で健康寿命を延ばそう

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称で、関節の痛みや筋力の低下により、歩く力が衰えた状態のことです。区では、65歳以上の5割強の方がロコモの恐れがあるとされています。今日から始められるロコモ予防を実践してみませんか。



しんじゅく健康フレンズ

【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。

7つのロコチェックでロコモを確認

ロコモチャレンジ!推進協議会資料より

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度(1リットルの牛乳パック2本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

▶ 1つでも当てはまれば、ロコモの恐れがあります。運動や食事によるロコモ予防(下記)を始めましょう。また、「ひざが痛い」などの症状がある場合は医療機関を受診するなどの対処が必要です。

▶ チェックの数が0の場合でも、ロコモ予防を始めましょう。筋力・筋肉量や骨密度は40歳前後から低下していきます。

「運動」と「食事」でロコモを予防しよう

下肢筋力をつける「簡単スクワット」

- ▶ イスに腰をかける
 - ▶ 机に手をついてゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る
- ※5～6回繰り返し。1日3セットが目安



いろいろ食べて栄養バランスアップ

特に不足しがちな魚・肉・卵などのたんぱく質は積極的に取りましょう。

● 毎日食べたい10品目のリスト～毎日最低7品目以上を目指そう

