



# しんじゅく ニュース

発行 新宿区地域振興部多文化共生推進課 〒160-8484 東京都新宿区歌舞伎町1-4-1  
☎ 03-5273-3504 FAX 03-5273-3590



Website <http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/>

## 日本語を学びたい人へ 日本語教室のご案内

新宿区には、日本語を勉強できる場所がたくさんあります。

今号では、区が主催する2つの教室を紹介します。

家の近くで定期的に勉強したい人向け

区内10か所

12教室で開催!

### 新宿区日本語教室

ボランティアが生活に必要な初級の日本語を教えています。この教室は、学期ごとに申込みが必要で、料金は以下のとおりです。

	1学期 (4月～7月)	2学期 (9月～12月)	3学期 (1月～3月)
週1回の教室	2,000円	2,000円	1,500円
週2回の教室	4,000円	4,000円	3,000円

新宿区日本語教室について、詳しくはホームページをご覧ください。

[http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/manabu/manabu\\_1/](http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/manabu/manabu_1/)



みんなで一緒に  
楽しく学ぼう!

## 日本語学習コーナー

しんじゅく多文化共生プラザには、無料で日本語を学べる教室があります。ボランティアがわかりやすく教えてくれるので安心して参加できます。また、週4回(月・火・木・土曜日)14:00から開催している教室は、曜日ごとにテーマが違うので自分にあった教室を選べます。申込みは必要ありません。気軽にご参加ください。

今回は、毎週火曜日に開催している「みんなでにほんご」教室取材しました。みなさん、楽しそうに勉強している様子が印象的でした。

日本語学習コーナーについて、詳しくはホームページをご覧ください。  
[http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/manabu/manabu\\_3/](http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/manabu/manabu_3/)



時間があるときに、気軽に参加したい人向け



### 参加者の声



孫さん(中国)

約2年前、日本語学校の先生からプラザの日本語学習コーナーを紹介してもらいました。日本の文化や伝統行事についても教えてくれるのでとても楽しいです。また、教室では日本語を話す機会が多くあり、会話の練習ができるのも魅力です。

今の目標は、日本の映画を字幕なしで観ることです。将来は、通訳案内士として日本を訪れる外国人に日本の文化や観光地を紹介したいです。

(問合せ)

しんじゅく多文化共生プラザ

歌舞伎町2-44-1 ハイジア11階

☎03-5291-5171 FAX:03-5291-5172

新宿未来創造財団地域交流課

大久保3-1-2

☎03-3232-5121 FAX:03-3209-1833

Mail: [sjc@regasu-shinjuku.or.jp](mailto:sjc@regasu-shinjuku.or.jp)



# 夏バテを防止するために

高温多湿な夏の暑さで体調が崩れることを“夏バテ”と言います。夏バテになると食欲がなくなるため十分な栄養がとれず、さらに体力や抵抗力が落ちてしまいます。

暑い夏を健康的に過ごすには、バランスの良い食事を1日3回しっかりとることが大切です。1回の食事で、主食・主菜・副菜から1品ずつ(副菜は1~2品)組み合わせさせてみましょう。そうすると、栄養面はもちろん見た目にもバランスの良い食事になります。

## バランスの良い食事を心がけましょう！

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・めん類	魚・肉・卵・大豆・ 大豆製品などのおかず	野菜・きのこ・ 海藻などのおかず



しんじゅく  
野菜の日

▲「しんじゅく野菜の日」ロゴマーク

普段の食事で不足しやすいのは副菜です。副菜の主な食材である野菜は、生活習慣病予防のためにも1日350g(小皿5皿分)を食べることが望ましいとされています。意識して食事にとり入れるようにしましょう。

新宿区は、区民の皆さんの健康づくりのために野菜のおいしさや魅力についてお知らせしています。野菜を食べるきっかけづくりのため、毎月8日を「しんじゅく野菜の日」として、さまざまな取り組みをしています。広報しんじゅくの毎月5日号や区公式ホームページで野菜料理のレシピも紹介しています。ぜひ作ってみてください。  
[http://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01\\_vr\\_001.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01_vr_001.html)



# 土用の丑の日



土用の丑の日を知っていますか？

どのようなうしのひ？と聞くと土曜日に牛肉を食べる日だと思う人がいるかもしれませんが。実は、日本では、この日にうなぎを食べる習慣があります。

### ●「土用の丑の日」とは？

まず「土用」とは、季節(春・夏・秋・冬)の変わり目の直前約18日間のことです(今年は7月20日~8月6日)。

次に「丑」とは、十二支の丑(牛)のことです。聞きなれない言葉ですが、「今年の干支は戌(犬)」というように年を数えるときに使うことがあります。昔、日にちも十二支で数えていました。干支は12種類あるので、丑の日は12日周期で来ます(7月は8・20日、8月は1・13・25日)。

つまり、土用の期間と十二支の丑の日が重なる日が「土用の丑の日」です(7月20日と8月1日)。

### ●なぜうなぎを食べるの？

いろいろな説があるようですが、その中の一つを紹介します。

昔、平賀源内という医者がいました。ある日、うなぎ屋が平賀さんに「夏になるとうなぎが売れないから助けてください」と相談します。そこで、平賀さんは、昔から丑の日に「う」のつく物を食べると夏バテしないとされていたことから『土用の丑の日、うなぎの日』というポスターを作るように言いました。ポスターを見た人が夏にうなぎを食べるようになり、うなぎ屋は繁盛しました。その後、ほかのうなぎ屋もまねをして、次第に土用の丑の日はうなぎの日という風習が定着したそうです。

### ●最後に

土用の丑の日が近くなると、お店でうなぎを見かけますね。うなぎには、ビタミン、ミネラルなど栄養が多く含まれます。みなさん、ぜひうなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう！



ねん がつ  
2019年4月に

しんじゅく く りつしやう ちゆうがっこう にゆうがく きぼう ひと  
**新宿区立小・中学校に入学を希望する人へ**

しょうがっこうしん ねんせい ねん がつひつか ねん がつひつたち う まれた人  
【小学校新1年生】2012年4月2日～2013年4月1日に生まれた人

ちゆうがっこうしん ねんせい ねん がつひつか ねん がつひつたち う まれた人  
【中学校新1年生】2006年4月2日～2007年4月1日に生まれた人

がいこくじん こ しんじゅく りつしやう ちゆうがっこう にゆうがく もうしこ ひつよう にゆうがく きぼう  
外国人のお子さんが新宿区立小・中学校へ入学するには、申込みが必要です。入学を希望する  
子どもと保護者の在留カードまたは特別永住者証明書を持って学校運営課へ来てください。

※新1年生以外の方が、新宿区立小・中学校へ編入を希望する場合も手続きは同じです。

詳しくは、学校運営課までお問い合わせください(随時受付中)。

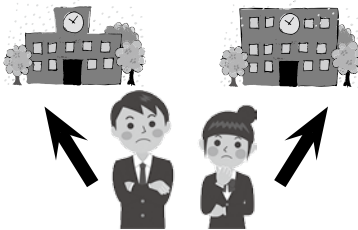


にゆうがくもうしこみ  
入学申込  
うけつけ  
受付

じ かん  
時間 : 8 : 30 ~ 17 : 00

ど にちようび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ  
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

がっこうせんたくせい ちゆうがっこう  
学校選択制(中学校)



ちゆうがっこう にゆうがく しん ねんせい つうがくく いきい がい がっこう せんたく せい ど  
中学校へ入学する新1年生には、通学区域以外の学校も選択できる制度がありま  
す。入学を申し込むときに渡される学校選択票を、学校選択票提出期間2018年10  
月1日(月)～31日(水)(土・日曜日、祝日を除く)に学校運営課に提出してくださ  
い。ただし、学校により、抽選等になるとことがあります。

※小学校の「学校選択制度」については、2018年4月新入学から「廃止」になりました。特別な事情があつ  
て通学区域の学校に通えない人のためには「指定校変更制度」があります。詳しくは、学校運営課ま  
でお問い合わせください。

がっこう ようす み たいひと ために、がっこう こうかい ひ があります。公開日は、小学校では各学校が決めた期間に、中学校では9  
月下旬から10月下旬までの期間にあります。詳しい日程等は各学校にお問い合わせください。

【問合せ】教育委員会事務局学校運営課(区役所第一庁舎4階) ☎03-5273-3089 ※日本語対応です。



とうきやう  
**東京2020オリンピック・  
パラリンピック競技大会まであと2年!**

か そく なかま はじ  
**家族や仲間と始めよう、  
健康スポーツライフ**

33競技の開催を予定しているオリンピック。そして、22競技の開催を予定してい  
るパラリンピック。観戦して楽しむのはもちろんですが、これを機にスポーツをして  
みませんか?

新宿区には、多彩なスポーツを楽しめる施設があります。また、スポーツイベント  
や講座もいろいろな場所で開催しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

URL [http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/goraku/goraku\\_2/](http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/goraku/goraku_2/)





# 新宿の魅力を さいはっけん 再発見

— 第6回 —

## みんな大好き、じゃぶじゃぶ池

しんじゅくちゅうおうこうえん  
**新宿中央公園** (西新宿2-11)

期間(じゃぶじゃぶ池)：  
7月中旬～9月上旬 11:00～16:00

※雨のときは中止  
小さな子どもを対象  
に、ひざ下までの深さの  
広い池で水遊びをするこ  
とができます。



お知らせ！  
ちびっこ広場の遊具が新  
しくなりました。大きなす  
べり台は迫力満点です。

# 夏でも涼しい水辺スポット

いよいよ夏です！水遊びが楽しい季節が来ます。

今回は子どもが気軽に遊べる水と緑のスポットを紹介します。普段は入ることができない神田川や、子どもに大人気のじゃぶじゃぶ池など、行くだけで涼しくなれるところがたくさんあります。お出かけの参考にしてください。

神田川に入って、生き物観察

**神田川親水テラス** (高田馬場2-18 戸塚地域センター脇)

期間：7月中旬～8月中旬

10:00～15:00

持ち物：長靴か汚れてもいい靴。

裸足やビーチサンダルは不可。

普段は入ることができない「親水テラス」で水遊びができます。

「えび」や「どじょう」などの生き物を観察できるかも！

親水テラスへの出入りは階段だけです。

## 石柱から出る霧状の水

**みなみもと町公園** (南元町20)

期間(霧が出ます)：  
4月下旬～10月下旬  
きれいな水の流れがあり、定刻になると石柱から出る霧を楽しむことができます。



## シャワーで水遊び!

**白銀公園** (白銀町3)

期間(シャワーが出ます)：  
7月上旬～9月中旬  
10:00～16:00  
柱の上からシャワーが出る水遊び場は、子どもたちに大人気です。



こまめな水分補給を心がけ、熱中症や水の事故には十分注意してください。暑さ対策はしっかりと、夏の公園を楽しみましょう！

「しんじゅくニュース」は再生紙を利用しています。