

新宿区の国民健康保険に加入している方へ

夏季旅行の宿泊料を一部補助します

夏の期間、区が指定するJTB、近畿日本ツーリストで取り扱っている宿泊施設等を利用する場合、宿泊料の一部を補助します。

国内の宿泊施設とパッケージツアー等国内旅行の利用が対象です(海外旅行は対象外)。区民保養施設(グリーンヒル八ヶ岳・箱根つつじ荘、ヴィレッジ女神湖)は対象になりません。

※詳しくは、5月15日から医療保険年金課庶務係、特別出張所で配布する「平成29年度新宿区国民健康保険夏季保養施設宿泊補助のご案内」でご確認ください。

●補助対象者 新宿区の国民健康保険に加入している方

●補助の申請 区が指定するJTB、近畿日本ツーリストの新宿区内の営業所等に施設等の空き情報を確認してください。

●補助の金額等 1人1泊につき3千円を限度に、期間中1人2泊まで

●補助期間 7月1日(土)～9月30日(土)の宿泊分

●旅行会社で旅行代金を支払う際に、宿泊補助券を提出して補助額相当分を差し引いた額を支払ってください。

●区が指定するJTB、近畿日本ツーリストの新宿区内の営業所等に施設等の空き情報を確認してください。

●上記の案内に綴じ込んである往復はがきで、医療保険年金課に事前宿泊補助を申し込んでください。

●医療保険年金課で申し込み内容を確認し、承認後、申込代表者に宿泊補助券を交付します。

●旅行会社で旅行代金を支払う際に、宿泊補助券を提出して補助額相当分を差し引いた額を支払ってください。

●新宿泊施設等利用後は補助できません。事前に手続きをしてください。

【問合せ】医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078へ。

審議会

障害者施策推進協議会

【日時】5月17日(水)午後2時～4時

【内容】障害者施策の計画と推進

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516 ☎(3209)3441

へ。手話通訳・要約筆記等が必要な場合は、5月16日(火)までにご連絡ください。

自転車等駐輪対策協議会

【日時】5月18日(木)午前10時～12時

【内容】新総合計画骨子案・具体

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265

民泊問題対応検討会議

【日時】5月25日(木)午前10時～12時

【内容】住宅宿泊事業法案を踏まえた新宿区民泊ルールの検討

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】衛生課環境衛生第一係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841

住宅まちづくり審議会

【日時】6月2日(金)午前10時～12時

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567

防災会議

【日時】6月5日(月)午前10時～11時

【内容】地域防災計画の修正方針

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、人材育成センター(西新宿7-5-8、新宿都税事務所2階)へ。

【問合せ】危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)4592

講座「上手に食べられるようになるためのヒント」

【日時】6月13日(火)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で1歳程度までのお子さんの保護者、25名

【内容】授乳期から離乳完了期までの食べる機能の発達と食事の進め方(講師は富田かをり/昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】5月17日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026 ☎(3200)1027へ。先着順。託児あり(先着18名・要事前予約)。

【日時】6月19日(月)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【内容】牛乳を使った減塩調理法「乳和食」の講話(講師は小山浩子/料理家)

【申込み】5月17日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161 ☎(3351)5166へ。先着順。託児あり。

【日時】6月12日(月)・26日(月)・7月10日(月)・24日(月)午後2時～3時30分、全4回

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

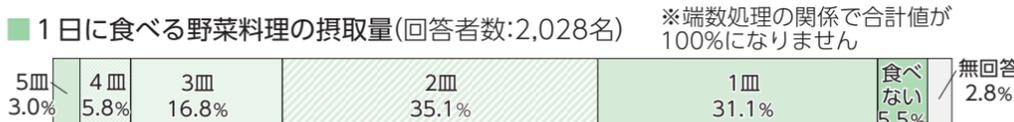
【対象】区内在住・在勤・在学で将来的に女性の健康づくりのボランティアに取り組める方、30名

たっぷり野菜で健康づくりを

6月は食育月間

生活習慣病予防や健康づくりのために1日に食べる野菜の目標量は350g(5皿程度)です。28年に区が実施した健康づくりに関する調査では1日5皿以上食べている人は、3.0%でした(下図)。

保健センターでは食育月間に合わせ、たくさんの野菜をおいしく食べるための講座(下記)を実施します。この機会に野菜をおいしく食べるコツを学んでみませんか。



野菜をおいしくたっぷり食べる工夫

蒸す

蒸し器や電子レンジを使って蒸し野菜にすると、簡単に温野菜が食べられます。

干す

野菜を薄く切って天日で干すと、うまみが凝縮した干し野菜ができます。

煮る

火を通すことで、かさが減りたくさん食べられます。汁物にすると、より多くの野菜の栄養を摂れます。

保健センターで実施する講座

講習「スープで簡単毎日野菜をとるヒント」

【日時・会場】▶6月16日(金)・東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026、▶20日(火)・四谷保健センター(三栄町25) ☎(3351)5161、いずれも午後2時～4時

講習「パンと一緒に野菜を美味しく食べる方法」

【日時・会場】▶6月23日(金)・牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231、▶29日(木)・落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161、いずれも午後2時～4時

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。日時・会場等は予定です。掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064 ☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆オペラアンサンブルの夕べ 5月27日(土)午後5時から、角筈区民ホールで。モーツァルト、ヴェルディほか。☎無料。☎事前に電話で。☎カンタンテ・若林 ☎080(5433)1035

◆春の朗読会 6月4日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)、大久保地域センターで。あさのあつこ「がんばって」謹賀新年」ほか。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着50名。☎戸山朗読会・金沢 ☎080(5077)7155

★サークル紹介・会員募集★ ◆フォークダンス 毎週水曜日午前10時～12時、赤城

生涯学習館で。年1回牛込単地域まつりに参加。初心者対象。☎月3,000円。☎午後1時～8時にいちがやフォークダンス友の会・谷村 ☎(3268)5697

◆シニア向け英会話 原則として月4回木曜日午前9時45分～10時45分(初級)、午前10時50分～11時50分(中級)、赤城生涯学習館ほかで。ネイティブまたは日本人の講師の指導あり。50歳以上対象。☎入会金500円・月4,000円。☎英会話サークル・サニー・石塚 ☎090(9239)1723

◆絵画 毎月第1・第3木曜日午前10時～12時、四谷地域センターで。水彩・色鉛筆で静物・風景・人物を描く。☎入会金3,000円・月3,000円。☎ななきち絵画クラブ・高山 ☎090(9000)8750

◆合唱 月3回土曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。ピアノ伴奏で童謡を歌う。初心者歓迎。☎入会金1,000円・1回1,100円。☎童謡ステーション・鈴木 ☎(3341)2687

◆義歯相談 【日時】6月9日(金)午後1時30分～4時10分

【対象】区内在住の方、8名

【内容】専門医による個別相談(相談医は羽村章/日本歯科大学生命歯学部部長)

※時間は1人15分程度。入れ歯の作製・調整等は行いません。

【会場・申込み】5月17日(水)から電話で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231へ。先着順。

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

★ 自転車を盗まれる被害が急増! 路上駐輪や無施錠の自転車が狙われています

★ 買い物など短時間でも路上に放置せず 確実に施錠しましょう ★