

ご自宅や地域での防災対策にご活用ください

防災啓発
冊子

災害に備えて・
マンション防災はじめの一步

区では、大地震による災害に対し、日頃の備えや発災時の適切な行動等について記載した「災害に備えて」と、発災時に中高層マンションに生じる問題に対する備えや自主防災組織について記載した「マンション防災はじめの一步」を作成しました。危機管理課、特別出張所、区立図書館で配布しています。



【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・FAX(3209)4069へ。

特殊詐欺に気を付けて!

29年の区内の特殊詐欺被害件数は130件で、前年に比べ、55件増えていきます。被害者の約80%が女性で、年代別では60~80歳代の方が9割近くを占めています。今回は特殊詐欺の手法と、対処方法をご案内しています。この記事を読み取って、電話の近くに置いてご活用ください。

【問合せ】危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)3532・FAX(3209)4069、▶牛込 ☎(3269)0110、▶新宿 ☎(3346)0110、▶戸塚 ☎(3207)0110、▶四谷 ☎(3357)0110の各警察署へ。

犯人からの電話に出ないために

➡ 自宅の電話を常に留守番電話に設定しましょう。

もし電話に出ってしまったら...

●オレオレ詐欺①

～息子や孫を装う



息子や孫の名前を
言わないでください
息子や孫に電話で確認しましょう

●還付金詐欺編

～区等の職員・銀行を装う



部署や担当者名前を
聞いてください
ATMで還付金は受け取れません

●オレオレ詐欺②

～大手百貨店などを装う



暗証番号は絶対に
教えないで下さい

●架空請求詐欺編



連絡しないでください
はがき等を廃棄してください

!! 電話でお金の話が出たら、家族・警察・区に相談しましょう!!



野菜に首ったけ!

～毎月8日はしんじゅく野菜の日

今回紹介するのは、区の保育園・子ども園で人気の大人でもおいしく食べられるサラダのレシピです。野菜をゆでることでかさが減るので、たくさんの野菜を食べることができます。

【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。

5月のレシピ

たっぷり野菜のドレッシングサラダ

●材料(2~3人分)

- キャベツ...240g(4枚程度)
- ニンジン...40g(4cm程度)
- キュウリ...60g(2/3本)
- ホールコーン缶...40g
- 玉ねぎ(すりおろし)...小さじ2
- りんご(すりおろし)...小さじ1と1/2(りんごジュースでも可)
- 酢...大さじ1/2
- 砂糖...大さじ1/2
- しょうゆ...大さじ1/2
- 油...大さじ1弱

●作り方

- ①キャベツは太めのせん切り、ニンジンはいちょう切り、キュウリは半月切りにする。
- ②キャベツとニンジンをお好みの硬さにゆで、キュウリ・ホールコーン缶はさっとゆでて水気を切る。
- ③玉ねぎと皮をむいたりんごをすりおろす。
- ④③とAを混ぜ合わせてひと煮立ちさせる。
- ⑤②の野菜に④のドレッシングをかけて、あえる。



体験! 発見! 社会貢献!

NPOまつり
in新宿 2018



NPOまつりは、区民とNPOの交流ができるイベントです。新宿区を中心にさまざまな活動をしている団体が、日頃取り組んでいる課題等を区民の皆さんに知っていただくため、活動紹介・各種相談・体験プログラム・模擬店・スタンプラリーなどの催しを実施します(プログラムは下表参照)。地域貢献、社会貢献活動という新しいつながりを探しに来てみませんか。

【問合せ】同センター ☎(5386)1315・FAX(5386)1318へ。

*マークのプログラム...参加は有料です。

★マークのプログラム...雨天時は中止する場合があります。

♥マークのプログラム...参加費400円をお持ちの上、早稲田大学大隈講堂前に午前9時30分に直接集合して下さい(詳しくは、新宿区ウォーキング協会 ☎090(3217)4109へお問い合わせください)。

【日時】5月20日(日)午前10時~午後4時

【会場】新宿NPO協働推進センター
(高田馬場4-36-12)



▶ 昨年のまつり様子

NPOまつりin新宿 2018プログラム

※内容は変更する場合があります。

プログラム	実施団体	プログラム	実施団体
ラッキーカラー相談とアートカード体験*	日本カラーアートセラピー協会	ネットで若者支援~あなたもできること	OVA
世界一簡単な絵パステルアート!ご存知ですか?*	癒しの空間「きらきらハート♡」	住宅・マンション「なんでも無料相談会」	建築ネットワークセンター
春色ネイルでお爪のオシャレ!しませんか?*	福祉ネイル	心理テストからライフスタイルを考える	健康心理教育実践センター
自分だけのオリジナルパペットを作ろう!*	ファミリーカウンセリングサービス ON WISH	草笛を吹いてみよう!葉っぱで笛作り!	森とでんえん倶楽部
まりそるの焼きたてパン・焼き菓子販売*	高田馬場福祉作業所	初めてでも楽しいウクレレワークショップ*	ココロとカラダを育てるハッピープロジェクト
人生を変える出会いの力~闇から光へ*	マザーハウス	歩いて元気になりましょう!!*	新宿区ウォーキング協会♥
地域猫対策で成功!のら猫ゼロの町のバザー*	戸塚町四丁目南町会	やさしい絵本から始めよう~英語多読体験会	NPO多言語多読
地域猫対策6年め!区立公園のバザー*	葛ヶ谷公園サポーター地域猫班	南スーダンで今何が起きているの?*	コンフロントワールド
みんなの居場所、笑顔のトライアングループ	いきいきトライアングル	ぼくらのことば~遊んで学んで笑顔になって!	ことば
凸面点字器で名刺を作ってみよう!	日本点字普及協会	パネル展示(社会貢献団体への寄付について紹介)	新宿NPOネットワーク協議会
あなたは何W?発電自転車体験してみよう	環境ベテランズファーム	グラウンドゴルフ体験★	
シニアの充実した生きがいを目指した諸活動	ワールドステイクラブ	模擬店(綿菓子、ポップコーン、ワッフル等)*	