

## 野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

【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・☎(5273)3930へ。



11月のレシピ

### 切り干し大根の トマトジュース煮

今月は野菜ソムリエプロの香月りささんに教えていただいたレシピです。乾物野菜から出た出汁を捨てずにおいしくいただけます。

#### ●材料(2人分)●

- 切り干し大根 …20g
- トマトジュース …1と1/2カップ
- にんにく…1/2片
- 玉ねぎ…1/4個
- オリーブオイル …大さじ1
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々

#### 作り方

- 1 切干大根は水でさっと洗い、トマトジュースに15分ほどつけて戻す。
  - 2 にんにくはみじん切り、玉ねぎは5mmの薄切りにする。
  - 3 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
  - 4 ①を戻し汁ごと加え、塩・こしょうを加え、水分がなくなるまで中火で煮詰める。
- ★お好みでバジルや粉チーズをかけたり、赤唐辛子や黒粒こしょうを加えて、ちょっとピリ辛のアラビアータ風にしても、おいしくいただけます。



▲調理審査の様子

「野菜に首ったけ!になるメニュー」のテーマで新宿区メニューコンクールを開催しました。毎年、小学生までのお子さんとその家族や、中学生を対象にオリジナルメニューのコンクールを実施しています。盛り付け方や彩り、苦手の野菜をおいしく食べる工夫など、子どもたちのアイデアが詰まった優秀作品10点は後日、レシピカードにし、区内のスーパーマーケットや小売店等で配布します。



しんじゅく  
野菜の日

## 新宿区長選挙

投票日は**11月11日(日)**午前7時～午後8時

●投票には投票所整理券をお持ちください

投票日当日に投票に行けない方は、「期日前投票」ができます。住所にかかわらず、いずれの期日前投票所でも投票できます。投票日当日に投票される方は、投票所整理券に記載の投票所でのみ投票できます。

【期日前投票の日時・投票所】11月10日(土)までの午前8時30分～午後8時…区役所第1分庁舎1階ロビー・特別出張所(10か所)

【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・☎(5273)5230へ。

## 募集案内の配布は 11月16日(金)～27日(火) 区営住宅入居者募集

【募集戸数】区営住宅…18戸

【申込資格】区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内(右表)

【募集案内の配布】11月16日(金)～27日(火)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、区立中央図書館(大久保3-1-1)・四谷図書館(内藤町87)・鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)で配布します(施設の休館日を除く)。11月16日(金)からは新宿区ホームページからも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書を郵送で住宅課区立住宅管理係へ。11月28日(水)までの消印があり、11月29日(木)までに到着したものを受け付けます。詳しくは、募集案内をご覧ください。

#### 所得基準

家族数	年間所得金額(円)	
	一般世帯	障害者等の世帯
単身者	0～1,896,000	0～2,568,000
2人	0～2,276,000	0～2,948,000
3人	0～2,656,000	0～3,328,000

※所得金額は所得税法上の所得金額をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。

※家族数には申込者本人を含みます。家族数が4人以上の場合は、1人に付き38万円を加算してください。

#### ●優遇抽選制度

23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、27年5月以降の「シルバーピア単身者向」の募集で区営住宅に申し込み、同一種別の住宅で3回以上落選(補欠を含む)し、希望する方には、1件の申し込みにつき抽選番号を2つ割り当てます。

【問合せ】住宅課区立住宅管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3787・☎(3204)2386へ。

8020(ハチマルニイマル)は、80歳になっても20本以上自分の歯を持ち、「生涯自分の歯で食べる」ことが目標の運動です。20本以上の歯があると、食生活の充実だけでなく、健康寿命の延伸につながります。

区では、低年齢のうちからかかりつけ歯科医をもち、生涯自分の歯と口の健康を守るため、ライフステージに応じたさまざまなサービスを実施し、8020運動を推進しています。

【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・☎(5273)3930へ。

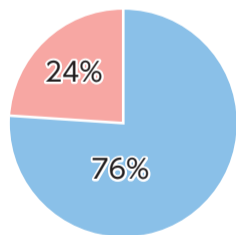
11月8日は  
いい歯の日

ハチマルニイマル  
8020は  
健康長寿の源

## かかりつけ歯科医を持ち、日常的に健診や治療を

「もっと早くから…」と後悔しないように、日常的に歯科治療を受けたり、健康に関する相談ができるかかりつけ歯科医を持って、歯と口の健康を守りましょう。また、歯を失っても入れ歯などを入れることにより、口の機能が維持できます。入れ歯などの作製や調整もかかりつけ歯科で相談しましょう。

日本歯科医師会が行った歯科医療に関する一般生活者意識調査の「これまでの人生を振り返って、もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかったと思うか?」という設問に対する回答では、約76%が「そう思う」と回答しています(右図参照)。



■ そう思う

■ そう思わない  
(対象10,000人)

出典:日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査」より

## 年に1度の歯科健診を受けましょう

●20歳以上の全ての区民の方が、年1回「歯科健康診査」を受診できます

「歯科健康診査」では、問診・口腔内診査・アドバイスを受けられます。この機会にかかりつけ歯科医を持ち、歯の病気を予防し口腔ケアの仕方を身に付けましょう。

【期間】12月28日(金)まで

【費用】400円(70歳以上無料・非課税世帯の方は申請により免除)

【場所】新宿区内協力歯科医療機関

※受診票がない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。



## むし歯予防に「フッ素塗布」受診券をご利用ください

区では、区内在住の3～6歳のお子さん全員に年2回分の「フッ素塗布受診券」を無料で配布しています。お子さんもこの機会にかかりつけ歯科医を持ち、フッ素(フッ化物)塗布でむし歯の予防を進めましょう。

【期間】31年3月31日(日)まで

【内容】健康チェック(歯科健診)とフッ素塗布

【場所】新宿区内協力歯科医療機関

※対象者には、4月末に紫色の封筒に入った受診票(2回分)を発送しました。受診票がない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

★乳歯から永久歯に生え変わる小学3年生ごろまでは、保護者の方が1日1回仕上げ磨きを



▲このマークの付いた紫色の封筒が目印です



## 爽やかなお口で快適な日々を

食事をした後、歯と歯の間に物が挟まって不快なことはありませんか。新宿区健康づくりに関する調査では、区民の約半数が、歯と歯の間に食べ物が挟まると答えています。また、4人に1人は、口臭があることを気にしています。お口のケアで悩みを解決し、爽やかなお口で毎日を快適に送りましょう。

★歯と歯の間に食べ物が挟まることが気になる方へ★  
歯磨きの時は、お口に合った歯間清掃用具を使いましょう。

デンタルフロス  
(歯の隙間が狭いとき)

歯間ブラシ  
(歯の隙間が広いとき)



○歯と歯の間の細菌の塊を取るのに効果的です。

○歯ぐきを傷つけないようにゆっくり歯と歯の間に入れましょう。

○あなたのお口に合った歯間ブラシのサイズは、かかりつけ歯科医でアドバイスを受けましょう。

## 歯科講演会

### 「地域の先生に聞いてみよう Q&A」

なぜ歯並びやかみ合わせを治さなくてはいけないの?

～矯正歯科治療で歯と口の健康を

【日時】12月5日(水)午後2時～4時

【会場】牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で、健康づくり課健康づくり推進係へ。先着順。



【講師】石井紀子  
石井矯正歯科院長