

くらし ————— 3面  
▶働きたい女性とシニアの就職を応援します  
住宅・まちづくり ——— 3面  
▶ユニバーサルデザインワークショップ  
福祉 ————— 4・5面  
▶地域安心カフェの運営ボランティアを募集します  
こども・教育 ————— 4面

イベント - 1・2・4・5・7・8面  
▶新宿クリエイターズ・フェスタ  
▶新宿フィールドミュージアム -shin-音祭 -SHIN-夜祭  
施設 ————— 4面  
人材募集 ————— 5面  
保健・衛生 ————— 6面  
▶野菜に首ったけ!

しんじゅくコール ☎03-3209-9999  
土・日曜日、夜間もご案内  
受付時間:午前8時~午後10時  
FAX 03-3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

# 新宿クリエイターズ・フェスタ 2019

著名なアーティストの  
作品が街を彩る

街を歩く、  
アートに出会う。

今号1・2・7・8面を持って  
作品にふれてみませんか

アーティストの  
作品制作を間近で  
見られる

写真はいずれも昨年の様子



蟹江杏さんの  
昨年の作品「直角犬」



三沢厚彦さんの作品  
『Animal 2017-02』  
©Atsuhiko Misawa,  
Courtesy of Nishimura Gallery



MOT8(モトエイト)さん



長坂真護さん



佐久間一行さん

子どもが参加できる  
イベントも実施



昨年のライブペインティングの様子

才能溢れる  
学生の作品も登場



昨年高校生が制作した黒板アート「極彩色の海」

フェスタ公式ホームページ  
HP <http://www.scf-web.net>  
公式ガイドブックは、区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所等で配布しています。  
※イベント内容・会場等を変更する場合があります。  
【問合せ】新宿クリエイターズ・フェスタ実行委員会事務局(第1分庁舎6階、文化観光課にぎわい創出等担当内)☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。

### MAP 9 河口洋一郎 展

【日程・会場】8月10日(土)～10月8日(火)・新宿NSビル1階(西新宿2-4-1)



▶スーパーエギー©Yoichiro Kawaguchi



新宿を「宇宙にいちばん近い都市」と表現する世界的CGアーティスト河口洋一郎さん。今回は、一緒に宇宙探検する宇宙生命体「スーパーエギー」を展示します。

### MAP 10 アニマルズ in ファーストウエストビル 三沢厚彦

【日程・会場】9月16日(祝)～29日(日)・新宿ファーストウエスト1階(西新宿1-23-7)



動物の姿を等身大で彫った木彫り「Animals」を制作。今回は、新宿ファーストウエスト1階でヘラジカや虎の木彫りを展示します。



▲Atsuhiko Misawa, Courtesy of Nishimura Gallery (Animal2012-01 B) (131×76×292cm)

### MAP 11 蟹江杏

蟹江杏展 at ルミネ新宿「世界の女の子のために」/  
蟹江杏作品展 at 新宿高島屋

【日程・会場】▶蟹江杏展atルミネ新宿「世界の女の子のために」…8月21日(火)まで / ルミネ新宿ルミネ2の1階東南口ウインドー、1階東南口寄りエスカレーター(新宿3-38-2)、▶蟹江杏作品展at新宿高島屋…8月7日(火)～20日(火)午前10時～午後8時(金・土曜日は午後8時30分まで)、20日(火)は午後5時まで) / 新宿高島屋10階インテリアアートギャラリー(渋谷区千駄ヶ谷5-24-2)



◀ルミネ新宿ルミネ2の1階東南口ウインドーで展示する作品のイメージ



▶新宿高島屋で展示販売する作品のイメージ



ルミネ新宿では貧困や差別に立ち向かう世界の女の子を描いた作品を、新宿高島屋では今年の新作を含め多数の作品を展示販売します。



10月14日(祝)まで開催中!

2019

# 新宿クリエイターズフェスタ アーティスト展

「アート」の力でまちに新たなにぎわいと活力を生み出す「新宿クリエイターズ・フェスタ」。9回目の開催となる今年も、数々のアート作品が新宿のまちを彩ります。

今回は、フェスタ序盤から展示を行うアーティスト展を紹介します。8面では、こどもアートや学生アートなどを紹介しています。今後の企画は、広報新宿後号でご案内します。

【問合せ】新宿クリエイターズ・フェスタ実行委員会事務局(第1分庁舎6階、文化観光課にぎわい創出等担当内) ☎(5273)4069へ。詳しくは、公式ホームページ(<http://www.scf-web.net>)でも紹介しています。

## 新宿クリエイターズフェスタ 2019



### 【アーティスト展】

- 1 時の塔
- 2 土屋さやかの人形展"tempo"
- 3 makomo art works"はずれ"
- 4 PIPE
- 5 ちょっとだけ佐久間一行展
- 6 うつせみ
- 7 竹中美幸展-Collaboration with Taira Ichikawa(市川平 / 特殊照明家)
- 8 BABEL ordinary landscapes
- 9 河口洋一郎展
- 10 アニマルズ in ファーストウエストビル
- 11 蟹江杏展 at ルミネ新宿「世界の女の子のために」/ 蟹江杏作品展 at 新宿高島屋
- 12 野嶋奈央子展
- 13 色彩の瞬き
- 14 呼吸する画面
- 15 On the BOOK
- 16 TIME time Time

### 【こどもアート】

- 17 ボクと私の「夢」コンクール受賞作品展

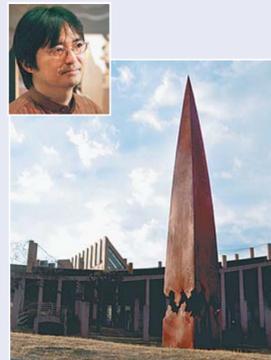
### 【学生アート】

- 18 「日学・黒板アート甲子園」黒板アート作品・写真パネル展
- 19 宝塚大学教員展 -仁藤潤×神林優-
- 20 宝塚大学 五光十色展



### MAP 1 日比淳史 時の塔

【日程】9月14日(土)～10月15日(火)  
【会場】住友不動産新宿グランドタワー1階(西新宿8-17-1)



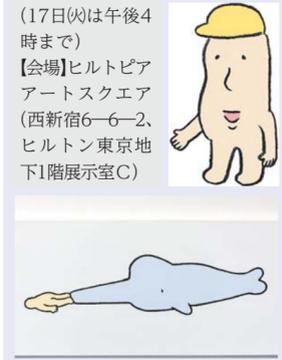
### MAP 2 土屋さやか 土屋さやかの人形展 "tempo"

【日程】9月9日(月)～10月5日(土)  
【会場】住友不動産西新宿ビル1階(西新宿7-20-1)



### MAP 3 makomo makomo art works "はずれ"

【日程】9月12日(木)～17日(火)午前11時～午後7時(17日(火)は午後4時まで)  
【会場】ヒルトピアアートスクエア(西新宿6-6-2、ヒルトン東京地下1階展示室C)



### MAP 4 進藤陣 PIPE

【日程】9月2日(月)～10月14日(祝)  
【会場】新宿三井ビル2階(西新宿2-1-1)



### MAP 5 佐久間一行 ちょっとだけ 佐久間一行展

【日程】8月20日(火)～9月3日(火)(20日(火)午後7時から公開制作あり)  
【会場】新宿センタービル1階(西新宿1-25-1)



### MAP 6 三宅律子 うつせみ

【日程】9月14日(土)～30日(月)  
【会場】新宿センタービル1階(西新宿1-25-1)



### MAP 7 竹中美幸 竹中美幸展-Collaboration with Taira Ichikawa(市川平 / 特殊照明家)

【日程】8月21日(火)～25日(日)午前11時～午後7時(25日(日)は午後5時まで)  
【会場】新宿パークタワー1階ギャラリー・1(西新宿3-7-1)



### MAP 8 広川泰士 BABEL ordinary landscapes

【日程】8月29日(木)～9月4日(火)午前11時～午後7時  
【会場】新宿パークタワー1階ギャラリー・1(西新宿3-7-1)



### MAP 12 野嶋奈央子 野嶋奈央子展

【日程】8月26日(月)～31日(土)午前11時～午後6時30分(26日(月)は午後2時から、31日(土)は午後4時まで)  
【会場】ギャラリー・浜(歌舞伎町1-6-3、石塚ビル9階)





# 新宿クリエイターズフェスタ 2019

## アーティスト展

### Hiltopia ART SQUARE

異なるジャンルで活躍するアーティストなどが、テーマに分かれて共演します。

【会場】ヒルトピアアークスクエア (西新宿6-6-2、ヒルトン東京地下1階)

#### 色彩の瞬き

【日程】8月8日(木)~13日(火)

MAP 13



小野仁美  
ビヘイビア  
\_vbehavior



戸川木蘭  
botanical



森島花  
かさなる 森島花  
和紙作品展

#### 呼吸する画面

【日程】8月15日(木)~20日(火)

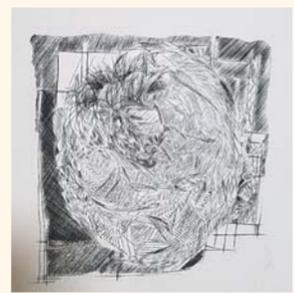
MAP 14



八雲 木版画展「ストーリーズピューパ」



佐野八雲



鈴木金造  
鈴木金造展



山口健児  
山口健児展  
-都市・山水考-

#### On the BOOK

【日程】8月22日(木)~27日(火)

MAP 15



本多豊國  
本多豊國・  
墨絵の世界展  
Sumi-e World



#### 求龍堂

SINCE 1923

(株)求龍堂

絵本アート展

©Shaun Tan

©Charles M Schulz



#### のか 本も 柵め

かもめの本柵  
本とアートのすて  
きな関係「かもめ  
の本柵」の装画展

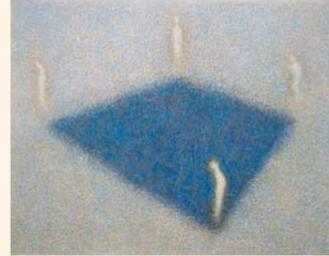
#### TIME time Time

【日程】8月29日(木)~9月3日(火)

MAP 16



坂本匡之  
モノガタル



永野徹子  
永野徹子  
あそびの森  
2019



矢野ミチル  
幻視と星図

## こどもアート

### 東京2020応援プログラム

#### ボクと私の「夢」 コンクール受賞作品展

【日程】8月13日(火)~30日(金)  
(土・日曜日を除く)

【会場】区役所第1分庁舎 MAP 17  
1階ロビー(歌舞伎町1-5-1)



▲昨年の受賞作品

東京2020大会への夢をテーマに区内の小学生から応募のあった約250点の作品から、入賞9作品を展示します。

## 学生アート

### 「日学・黒板アート甲子園」 黒板アート作品・写真パネル展

【日程】8月19日(月)~30日(金)(土・日曜日を除く)

【会場】区役所第1分庁舎1階ロビー  
(歌舞伎町1-5-1)

MAP 18

現代の若者たちは、黒板とチョークに「キャンバス」と「多彩な絵の具」という全く新しい使い道を与え、世に広めました。そんな彼らの「一大アート」を展示します。



▲「日学・黒板アート甲子園2019」最優秀賞(福島県立会津学鳳高等学校/おせち料理)

### 宝塚大学東京メディア芸術学部 作品展

#### 教員展 -仁藤潤×神林優- MAP 19

【日程】8月23日(金)~9月26日(木)

【会場】ギャラリーオーガード  
「みるっく」(新宿大ガード)

宝塚大学で教鞭をとる2人の現役クリエイターの作品を展示します。



#### 五光十色展 MAP 20

【日程】8月10日(土)~9月16日(金)

【会場】東京都健康プラザハイジア1階  
(歌舞伎町2-44-1)

宝塚大学梁垂旋助教の作品と学生の「EGOバッグ」作品を展示します。



フェスタにご賛同・ご協力  
いただいている  
企業・団体

特別  
協賛

協賛

賛助

JR東日本

住友不動産

LOTTE

NTT東日本

odakyu

isetan

KEIO

西武鉄道

SOMPOホールディングス  
損保ジャパン日本興亜

大成建設

DNP 大日本印刷

東急グループ

東京メトロ

野村不動産

FUJITA KANKO

三井不動産

LUMINE

株式会社アドバンス ジェイレックス・コーポレーション株式会社 株式会社スタジオアルタ スペース・ゼロ 株式会社世界堂 株式会社新宿高野  
ティー・エフ・シー東京フロリネット株式会社(多摩生花市場) 東京商工会議所新宿支部 豊田TRIKE株式会社 株式会社中村屋 株式会社日本財託  
東京都市開発株式会社/ヒルトピアアークスクエア Flags(フラッグス) 株式会社フラッグスビジョン 株式会社ユニカ/ユニカビジョン  
株式会社よこい リビングデザインセンターOZONE

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。

## くらし

### 3R講座「私たちの古着が活用されている国内外の現場を知ろう」講

【日時】9月2日(月)午後1時30分～3時  
【会場・申込み】往復はがきかファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で8月24日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277・FAX(3344)4434・info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

### アクリル毛糸でエコタワシを編もう

【日時】9月3日(火)午前10時～12時  
【対象】小学生以上、15名  
【費用】100円(材料費)  
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか編み物の経験の有無を記入し、8月20日(必着)までに区民ギャラリー(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277へ。応募者多数の場合は抽選。定員に空きがある場合は、8月21日(水)以降も電話で先着順で受け付けます。

### ゴーヤーサロン

●みどりのカーテンプロジェクト  
【日時】9月8日(日)午後1時30分～3時  
【内容】育てるコツとおいしい食べ方  
【会場・申込み】往復はがきかファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で8月31日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内)☎(3348)6277・FAX(3344)4434・info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員15名。応募者多数の場合は抽選。

### 実践講座「まちの居場所づくりをはじめよう」講

地域の方が集える居場所の意義や運営について学びます(全6回)。  
【日時・会場・内容】▶講義…9月13日(金)・20日(金)・27日(金)、10月25日(金)／区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)、10月17日(木)／戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)、いずれも午後1時30分

## 住宅・まちづくり

### 都市計画原案の説明会・縦覧

●神楽坂三・四・五丁目地区地区計画  
◎説明会  
【日時】8月21日(水)午後2時～3時  
【会場・申込み】当日直接、牛込算笥地域センター(算笥町15)へ。

### ユニバーサルデザインワークショップ

区民の皆さんの視点で、一緒にガイドブックを作成してみませんか  
区民の方にユニバーサルデザインを知ってもらい、浸透を図るため、身近な活用例やコミュニケーションの方法等を紹介する冊子です。全3回のワークショップを通して、ガイドブックを完成させます。



### はがき・ファックスの記入例

講座・催し等の申し込み

①講座・催し名  
②〒・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。

～4時、▶見学…9月下旬～10月中旬のうち1日(見学先は複数の会場から選択)  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名  
【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で8月23日(金)までに、区社会福祉協議会☎(5273)9191・FAX(5273)3082へ。応募者多数の場合は抽選。

### おとめ山公園自然観察会「昆虫を観察しよう！」

【日時】8月18日(日)午前9時～11時  
【会場】おとめ山公園(下落合2-10)。雨天時は戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名(小学3年生までは保護者同伴)  
【申込み】往復はがきかファックス(3面記入例のほか小学3年生までは保護者氏名を記入)で、8月13日(必着)までにみどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階)☎(5273)3924・FAX(3209)5595へ。応募者多数の場合は抽選。

### 平成30年度産業振興施策の実施状況を8月13日に公表

●公表する主な産業振興施策等  
▶中小企業活性化支援、▶地場産業支援、▶商店街活性化支援、▶産業振興施設、▶産業関連情報の発信  
●中小企業向け制度融資実施状況(一部)  
▶融資資金の貸し付け(紹介)…720件・57億5,067万7,000円、▶利子補給…3,485件・1億2,513万9,789円、▶信用保証料補助…366件・3,286万9,665円  
【問合せ】産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階)☎(3344)0701へ。詳しい公表内容は、同係・区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館等で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

◎縦覧・意見書の提出  
地区内の土地・建物の所有者または一定の利害関係がある方は、意見書を提出できます。  
【縦覧期間】8月23日(金)～9月6日(金)  
【意見書の提出期間】8月23日(金)～9月13日(金)  
【縦覧場所・意見書の提出先】景観・まちづくり課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)☎(5273)3569へ。

【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名程度  
【テーマ・日程】みんなでつくる“おもしろい”のまち…9月6日(金)、11月11日(月)、令和2年1月15日(水)、いずれも半日程度(日程は変更する場合あり)  
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室ほか  
【申込み】所定の申込書を8月23日(金)までに都市計画課都市計画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階)☎(5273)3527・FAX(3209)9227へ郵送(必着)・ファックスまたは直接、お持ちください。申込書は同係・特別出張所・区立図書館で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。応募者多数の場合は抽選。

## 働きたい女性とシニアの就職を応援します

### 女性の活躍推進企業サポート事業

家庭と両立しながら復職を目指す女性(住所・年齢不問)一人一人の条件を踏まえ、復職まで丁寧にサポートします。

#### ①女性再就職支援セミナー～あなたに最適な職場を見つけます

【日時】9月6日(金)・11日(水)・19日(木)・24日(火)午前10時～午後0時30分  
②求職者向け無料個別カウンセリング  
【日時】9月9日(月)～30日(月)午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。1人1時間程度)

【内容】仕事の探し方、自身の経歴の振り返り、面接のアドバイスほか  
……………<①②共通>……………

【会場】アデコ(株)(西新宿1-22-2、新宿サンエビル)

【申込み】8月7日(水)から電話で同事業事務局(アデコ(株)内)☎(5326)2116へ。①は各日先着30名、②は各日先着6名(①に参加する方を優先)。

### シニア生涯ワーキングセミナー

【日時】9月2日(月)午後1時～3時45分  
【会場】牛込算笥地域センター(算笥町15)  
【対象】受講日時点で55歳以上の、就職を希望する方・就職活動中の方、30名  
【内容】ライフプランニング、シニア世代の再就職の現状と考え方

【共催】新宿区

【申込み】8月7日(水)から電話で同セミナー専用ダイヤル☎(5843)7665(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。

### 新宿区高齢者おしごと説明会・相談会

【日時】9月5日(木)午後1時～4時(受け付けは午後0時30分から)。入退場自由。

【対象】都内在住のおおむね55歳以上

【内容】小売・警備・家事代行等の企業担当者との相談会、仕事体験コーナーほか

【会場・申込み】当日直接、牛込算笥区民ホール(算笥町15)へ。

【問合せ】消費生活就労支援課消費生活就労支援係☎(5273)3925へ。

## 経営・仕事のスキルアップを応援します

### 経営体験ゲーム研修

●企業で働く方向け

【日時・内容・対象】▶①8月16日(金)、②10月3日(木)…いい会社づくり体験研修(役職は問いません)、▶③9月13日(金)…生産性向上体験研修(管理職以上向け)、いずれも午後1時30分～5時30分(受け付けは午後1時15分から)

【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

【申込み】8月7日(水)からファックスか電子メール(3面記入例のほか会社名、役職を記入)で①は8月9日(金)、②は9月26日(木)、③は9月6日(金)までに同事業事務局(マンパワーグループ(株)内)☎(3342)5554・FAX(3209)5595・syokuba-kaizen-shinjuku@manpower.co.jpへ。各回先着5名。詳しくは、新宿区ホームページでもご案内しています。

【問合せ】消費生活就労支援課消費生活就労支援係☎(5273)3925へ。

### 商談力向上セミナー

今年度実施予定の「イチオシ商品商談会in新宿」についても説明します。

【日時】9月6日(金)午後2時～3時30分  
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

【内容】バイヤーとの商談のポイントとアフターフォロー(テレフォンアポイントメント)ほか(講師は川崎悟/合同会社セールス・トータルサポーターズ代表社員)

【申込み】8月7日(水)～9月3日(火)に、所定の参加申込書をファックスで産業振興課産業振興係☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。先着50名。参加申込書は新宿区ホームページから取り出せます。

### 留学生等の採用支援事業 企業向けセミナー

【日時】8月22日(木)午後2時～5時(受け付けは午後1時30分から)

【会場】若松地域センター(若松町12-6)

【対象】区内中小企業の経営者・採用担当ほか、20名

【内容】中小企業における外国人材の活用事例、在留資格の申請事例ほか

【申込み】電話か電子メール(3面記入例のほか会社名・役職、メールアドレスを記入)で同事業事務局(株)パソナ内☎(6734)1272・workinshinjuku@pasona.co.jpへ。先着順。(株)パソナホームページ(<https://job-haku.com/workinshinjuku/company-entry/>)でもご案内しています。

【問合せ】消費生活就労支援課消費生活就労支援係☎(5273)3925へ。

### 簿記3級試験対策講座

【日時・クラス】▶日曜クラス…9月15日～11月3日の日曜日午前10時～午後4時20分(1日2講義)、▶火・金クラス…9月17日～11月8日の火・金曜日午後7時～9時40分(10月22日は午後2時～4時40分)、各クラス全16回(いずれのクラスも、11月10日(日)午前9時～午後0時30分に公開模試を実施)

【会場】資格の大原新宿校(西新宿1-6-1、新宿エルタワー)

【対象】区内在住で中小企業に勤める方・区内の中小企業に勤める方、2クラス合わせて30名

【費用】5,000円(テキスト代含む)

【申込み】はがきに3面記入例のほか希望クラス、勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、8月14日(必着)までにぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課)☎(3208)2311へ。応募者多数の場合は抽選し、結果を8月21日(水)までにお知らせします。

## 黙とうにご協力を

戦争で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和の実現を願って1分間の黙とうをお願いします。

▶8月6日(火)午前8時15分…広島に原爆投下

▶8月9日(金)午前11時2分…長崎に原爆投下

▶8月15日(木)正午…戦没者の追悼

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505へ。

# 福祉

## シルバー人材センター 新規会員の募集

説明会終了後、入会申し込みを受け付けます。入会した方には後日、接遇研修・就業相談会があります。  
【説明会日時】8月22日(木)午前9時30分  
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方  
【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟)☎(3209)3181へ。

## 障害者福祉センターの講座

【日時・定員・内容】▶①羊毛フェルト講座

座…火曜日午前10時～12時(初回は9月3日(火)、全5回(6名)、▶②パソコン講座「マウスで描くパソコン絵画」…水曜日午前10時～11時30分(初回は9月18日(水)、水曜日午後1時30分～3時(初回は9月19日(木)、各曜日全5回(各曜日10名)  
【対象】区内在住で障害のある方  
【費用】1回100円(減免制度あり。①は別途材料費1,000円程度が必要)  
【会場・申込み】8月19日(月)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望講座①②の別。②は曜日の別も)、障害名・手帳の種類を記入)または直接、同センター(戸山1-22-2)☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛の手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族の参加も可。

## 元氣な高齢者向け体力測定

【日時・会場】▶①9月5日(木)・12日(木)…西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)、▶②9月10日(火)・17日(火)…ささえーる薬王寺(市谷薬王寺町51)、▶③9月18日(水)・25日(水)…戸山シニア活動館(戸山2-27-2)、いずれも午後2時～4時  
【対象】区内在住の65歳以上で、2日間も参加でき、医師から運動を禁止されていない方、①③は30名、②は25名 ※体の状態によっては参加をお断りする場合があります。6月・7月実施の体力測定を受けた方は参加できません。  
【内容】▶1日目…体力測定(筋力・身体バランスほか)、脳年齢測定、▶2日目…測定結果を基にした運動機能の低下や認知症予防のための個別相談・ミニ講座(いずれの会場も同じ内容)

【持ち物】飲み物、②③は上履き。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】電話で8月7日(水)～28日(木)に地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階)☎(5273)4568へ。先着順。

## 家族介護者講座

●薬との上手な付き合い方  
【日時】9月11日(水)午後2時～3時30分  
【会場】榎町地域センター(早稲田町85)  
【内容】薬の正しい飲み方・塗り方などをクイズを交えながら学ぶ(講師は豊田義貞/龍生堂本店地域医療連携室副室長)  
【申込み】8月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)☎(5227)1757・☎(5227)1758へ。先着30名。介護のための個別相談・ミニ講座(いずれの会場も同じ内容)

# イベント

## 新宿中央公園夏まつり・納涼盆踊り大会

【日時】8月17日(土)・18日(日)午後5時30分～9時(18日(日)は午後8時30分まで)  
【会場】同公園水の広場(西新宿2-11)  
【内容】盆踊り大会、紙芝居・絵本の読み聞かせ、タコイカ釣りゲーム、木のペンダント作りほか  
【問合せ】同公園管理事務所☎(3342)4509へ。

## 朗読で聴く怪談

●第10回「小泉八雲の世界」  
【日時】8月25日(日)午後1時～2時30分・午後3時30分～5時(各開始30分前開場。2回とも同じ内容)  
【対象】小学生以上、各回120名(小学3年生までは保護者同伴)  
【内容】「耳なし芳一」「雪女」を琵琶と尺八の生演奏を交えて朗読(朗読は河原田

ヤスケ・酒井麻吏/俳優)  
【会場・申込み】当日直接、若松地域センター(若松町12-6)☎(3209)6030へ。先着順。

## 合気道体験会

【日時】9月1日(日)午後1時～2時40分  
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)  
【対象】6歳～65歳、30名  
【内容】受け身・基本技・護身術ほか。動きやすい服装でおいでください。  
【主催・申込み】8月7日(水)から電話で区合気道連盟☎080(1196)7206(佐々木)へ。先着順。当日、会場でも受け付けます。

## 硬式テニス教室

【日時】9月3日～24日の火・金曜日(17日(火)を除く)全6回、午後7時30分～9時30分  
【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)  
【対象】区内在住・在勤で18歳以上の初心者・初級程度の方、35名  
【費用】5,000円(保険料等)

【申込み】往復はがきに3面記入例のほか年齢・性別を記入し、8月20日(必着)までに区硬式庭球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535)☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。

## 新宿NPO活動基礎講座

【日時】9月2日(月)・9日(月)午後6時45分～8時45分、全2日  
【対象】社会貢献活動を行っている方。これから始める方、非営利団体の資金調達を考えている方、20名  
【内容】NPOの資金調達全般、ファンドレイジングの基礎と実践のノウハウ(講師は間辺初夏/認定ファンドレイザー)  
【費用】2,000円(資料代等)  
【会場・申込み】8月7日(水)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)☎(5386)1315・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.netへ。先着順。

## 朗読で味わう文学

【日時】9月7日(土)午後2時～4時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)  
【朗読作品】柏田道夫「荷ごはん」、宮部みゆき「送り提灯」ほか(朗読はこうばこの会)  
【申込み】8月8日(木)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101)☎(3207)1191へ。先着70名。

## 朗読コンサート

【日時】9月8日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)  
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)  
【内容】歌手と朗読家の朗読ライブ(出演は佐田瑠子/シンガーソングライター、武田肇/元ラジオ日本アナウンサーほか)  
【申込み】8月7日(水)から電話で大久保図書館☎(3209)3812へ。先着100名。

## 新宿文化センター9月の休館

休館日を以下のとおり変更します。  
【休館日】▶変更前…10日(火)、▶変更後…17日(火)  
【問合せ】新宿未来創造財団文化・学習課☎(3350)1141へ。

## 子どもショートステイ 協力家庭登録研修

子どもショートステイは、保護者が一時的に子どもを養育できないときに、区内の施設や地域のご家庭(協力家庭)で1週間を限度にお預かりする事業です。  
【日時】8月30日(金)午前9時30分～午後0時30分  
【会場】子ども総合センター(新宿7-3-29)  
【対象】区内在住の保育士・看護師・教員の資格がある、東京都養育家庭またはフレンドホーム認定者、ファミリー・サポート・センター提供会員、ホームビジター登録者、子育て支援者養成講座修了者、子育て支援員研修修了者 ※「18歳以上の同居者のいる25歳以上」「住居が2室10畳以上」等の要件があります。

## 新米ママのモヤモヤ解消講座

【日時】9月12日～10月17日の木曜日午前10時～12時、全6回  
【対象】未就学児のお母さん、15名  
【内容】家庭・仕事・子育て・将来に関する情報交換、料理、アルバム作り  
【費用】3,000円(6回分。託児費等)  
【会場・申込み】8月9日(金)～9月5日(木)に電話か電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、ゆったりーの(北山伏町2-17)☎(5228)4377(木・日曜日、祝日を除く)・☎office@yuttarino.orgへ。先着順。託児あり。ホームページ(☎http://yuttarino.org/)からも申し込みます。

## 男女共同参画講座

●自己肯定感の高い子どもに育てるための親子コミュニケーション術  
【日時】9月7日(土)午前10時～12時  
【内容】子どもがうつつやひきこもりになら

# 地域安心カフェの運営ボランティアを募集します

区では、地域のつながりや支え合いの輪を広げることを目的に、高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら交流・相談等ができる「地域安心カフェ」の運営を支援しています。

## ボランティアとしてカフェの運営に携わってませんか

活動内容(会場の準備・片付け、参加者のサポート等)等の説明会を開催します。説明会以降、希望するカフェを見学していただきます。  
【日時】9月10日(火)午後2時～4時  
【会場】区役所本庁舎3階302会議室  
【申込み】8月6日(火)～9月9日(月)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。先着20名。

## シニア活動館・地域交流館の講座

シニア活動館は50歳以上、地域交流館は60歳以上の区内在住の方が対象です。

## 西新宿シニア活動館

◎初心者向けらくらくスマートフォン教室  
【日時・定員】8月24日(土)午後1時30分～3時30分、26日(月)午前10時～12時、2回とも同じ内容(各20名)。機器は貸し出します。  
【協力】NPO法人竹箒の会  
◎うどん打ち教室～あつさりつけ麺  
【日時・定員】8月30日(金)午前9時30分～午後2時(20名)  
【内容】うどん打ちの体験と試食  
【協力】江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会  
【費用】500円(材料費)

……………<以下共通>……………  
【会場・申込み】8月7日(水)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35)☎(3377)9380へ。先着順。

## 北新宿第二地域交流館

◎フレイルチェックから予防改善を学ぶ  
【日時・定員】8月29日(木)午後2時～3時30分(30名)  
【会場・申込み】8月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)または直接、同館(北新宿3-20-2)☎(5348)6751・☎(3369)0081へ。先着順。

# 人材募集

## 社会福祉協議会 社会福祉推進員(非常勤職員)

①職務A(週5日勤務)  
【募集人数】5名  
【職務内容】相談援助・地域活動支援業務ほか  
【勤務日時】月～金曜日(土・日曜日、祝日等勤務もあり)、午前10時～午後5時  
【報酬(月額)】21万8,200円  
②職務B(週4日勤務)  
【募集人数】1名  
【職務内容】ファミリー・サポート・センターでの子育て支援のコーディネートほか  
【勤務日時】月～金曜日(3交代制。土曜日勤務もあり)、午前8時～午後6時30分のうち7時間  
【報酬(月額)】20万4,000円

## 区関連・官公署情報

## 四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】▶Aパソコン入門…9月4日～25日の水曜日午後1時～3時、▶Bインターネット活用…9月6日～27日の金曜日午前10時～12時、いずれも全4回  
【費用】各講座5,500円(教材費等)  
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか開催月(9月)と講座名(ABの別)を記入し、8月25日(日)(消印有効)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。各講座先着15名。申し込みが3名に満たない場合は中止します。

# 都市型音楽フェス -shin-音楽祭

【日時】10月5日(土)午前11時～午後8時

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【費用】3,000円(全自由席。エントランスロビーのライブとワークショップは無料)

アーティストによるライブや、音楽関連のワークショップなどのプログラムを用意しています。チケット購入方法等詳しくは、新宿フィールドミュージアムホームページ(☎http://www.sfm-shinjuku.jp)でご案内しています。  
※ワークショップの内容は、広報新宿後号でご案内します。

## 出演



## ささえーる 薬王寺の講座

①イクメン&イクメン講座  
●地域は我が子を守るセーフティネット

【日時】9月7日(土)午前10時～12時  
【対象】区内在住の未就学児とお父さん、15組30名。お子さんが複数の場合はご相談ください。

【講師】亀山恒夫(まちのLDK理事)  
②傾聴ライター講座

【日時・内容】▶9月7日(土)…講座「認知症の方の思いを探る」(講師は伊東美緒/群馬大学大学院保健学科准教授)、▶10日(火)…実践・傾聴ワークショップ、▶17日(水)…傾聴ライター実践者から学ぶ、▶10月1日(火)…インタビュー手法(講師は久田恵/ノンフィクション作家)、▶15日(水)…これから地域でできること、いずれも午前9時30分～午後0時30分(9月7日(土)は午後1時30分～3時30分)

※9月・10月に各1回、傾聴実習があります。  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名

③学んで食べよう 親子deベジタベ教室  
【日時・内容・定員】▶9月3日(火)午後2時～4時…野菜の折り紙とキャロットもちの調理実習(10組20名) ▶8日(日)午前10時～午後0時30分…野菜の話とライスピザ・ミネストローネの調理実習(15組30名)

【対象】区内在住の3歳～小学2年生の親子。お子さんが複数の場合はご相談ください。  
④認知症予防講演会～絵本を読んで脳活性化  
【日時・定員】9月9日(月)午前10時～12時(60名)  
【会場】牛込笹崎地域センター(笹

## -shin-音楽祭に区内在住の方 25組50名を無料招待

【申込み】はがきかファックス(3面記入例のとおり記入)で8月20日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-11、第1分庁舎6階)☎(5273)4069・☎(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみチケットを8月下旬頃までに発送します。

## 連携イベント -SHIN-夜祭

深夜～未明に新宿駅周辺の協力ライブハウスでさまざまなライブが展開されます。詳しくは、新宿フィールドミュージアムホームページでご案内しています。  
【日時】10月5日(土)午前0時～4時30分(受け付けは4日(金)午後11時から)  
【会場】新宿LOFT、ROCK CAFE LOFT、新宿MARZ、ACB ホール

【申込み】①～④は8月19日(月)までに、⑤は9月13日(金)までに電話または直接、同館(市谷薬王寺町51)☎(3353)2333へ。応募者多数の場合は抽選。

【内容】講話「なぜ、絵本で脳を活性化なのか」と読み聞かせの実演(講師は鈴木宏幸/東京都健康長寿医療センター研究所・社会参加と地域保健研究チーム)

⑤シニアの絵本読み聞かせ講座  
東京都健康長寿医療センター研究所が開発した認知症予防に向けた読み聞かせ実践講座です。受講を希望する方は、左記④に参加してください。

【日時】10月7日～令和2年3月16日の月曜日(10月14日、11月4日、12月30日、令和2年1月13日、2月24日を除く)午前10時～12時、全19回(10月7日(月)、令和2年2月3日(月)に健康調査あり)  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、20名

# こども・教育

## 本を借りて「しおり」をもらおう

【期間】8月11日(木)～24日(土)  
【対象】中学生まで  
【内容】本の貸し出し1回でシールを1枚、シール3枚でしおりを1枚プレゼント  
【会場・申込み】当日直接、鶴巻図書館(早稲田鶴巻町521)☎(3208)2431へ。

## 夏休みスペシャルおはなし会

【日時】8月17日(土)午前10時30分～11時30分  
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)  
【対象】小学3年生までのお子さんと保護者、30名  
【内容】暗い部屋で怖い話の読み聞かせ  
【申込み】8月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2)☎(3365)4755へ。先着順。

## 講座「神絵師に学ぼう」

●プロのイラストレーターによるイラストの描き方  
【日時】8月17日(土)午後1時～3時  
【対象】区内在住・在学の中学生・高校生、20名

【会場・申込み】当日直接、中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421へ。先着順。

## 夏休みミニまつり

●幼児～小学校低学年向け  
【日時】8月18日(日)午後2時～4時  
【内容】おもちゃで遊ぼうコーナー、リサイクルゲーム・工作、ポップコーンの配布ほか  
【会場・問合せ】当日直接、新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)☎(5330)5374へ。

## 調べる学習応援講座

●図書館の本の探し方のこつ  
【日時】8月24日(土)・25日(日)午前10時30分～11時30分、全2回  
【会場】北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)  
【対象】小学1～4年生、20名  
【申込み】8月7日(水)から電話または直接、北新宿図書館(北新宿3-20-2)☎(3365)4755へ。先着順。

## 多言語のおはなし会

●日本語・ネパール語で読み聞かせ  
【日時】8月31日(土)午後3時～3時30分  
【対象】小学生までのお子さんと保護者、20名  
【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2-12-7)☎(3209)3812へ。

### 9月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

- 牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

#### ◆ 予約制のものは8月7日(水)から受け付けます ◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	5(木)★・12(木)◎	9:00~10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	6(金)◎・13(金)★		
	東新宿	2(月)◎・9(月)★		
	落合	10(火)◎・17(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	12(木)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	東新宿	2(月)		
母親学級	四谷	12(木)・19(木)・26(木)	13:30~16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名。3日制
育児相談	牛込	13(金)	10:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	5(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
すこやか子ども発達相談	牛込	24(火)	13:40~16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児・おっぱい相談	東新宿	20(金)	9:00~10:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	4(水)	13:00~14:30	
育児(双子の会)	落合	17(火)	13:30~15:00	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	27(金)	13:30~15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	5(木)		
	東新宿	19(木)		
	落合	25(水)		
離乳食講習会	牛込	17(火)	13:30~15:30	予約制。5~6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話
	四谷	26(木)		
	東新宿	9(月)		
	落合	20(金)		
1歳児食事講習会	牛込	12(木)	9:00~10:00	1歳~1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催
	四谷	6(金)		
	東新宿	2(月)		
	落合	10(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	24(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	20(金)		
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(金)産婦人科系全般	14:00~16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などを相談できます。
		24(火)更年期専門	14:00~16:00	
精神保健相談	牛込	3(火)・17(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	27(金)	14:00~16:15	
	東新宿	5(木)	9:15~11:30	
	落合	12(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	東新宿	4(水)	13:15~15:30	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	2(月)	13:30~15:30	パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	9(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	20(金)		
	東新宿	30(月)		
	落合	3(火)・27(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	20(金)		
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		

### 両親学級

【日時】9月28日(土) ▶午前9時30分~12時、  
▶午後1時~3時30分(2回とも同じ内容)  
【会場】牛込保健センター  
【対象】妊娠している方とパートナー  
【内容】もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃん

んを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。  
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU  
☎ http://jyosanshi-mirai.org/ ☎ 080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)

<p>新宿区医師会区民健康センター 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 【診療時間】受け付けは終了時間の30分前まで ▶土曜日…午後5時~10時(内科) ▶日曜日、祝日…午前9時~午後10時(内科) 午前9時~午後5時(小児科) ※受診前に電話でお問い合わせください。</p>	<p>東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 ☎(5285)8080 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</p>
---	---

### 年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康づくり課健康診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。  
**■実施場所**  
区の委託医療機関(区内診療所など)  
**■対象**  
▶①16歳~39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)  
▶②40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護等を受けている方  
▶③75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳~74歳の任意加入者を含む)・生活保護等を受けている方  
※40歳~74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。  
**■検査内容** ※診断書は発行しません。  
●問診 ●身体計測 ●血圧測定  
●尿検査 ●血液検査 ほか  
**■健康診査票の送付**  
受診には「健康診査票」が必要です。  
●16歳~39歳で平成28年度以降に区の

健康診査を受けた方、30歳~35歳の方、40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けていて平成28年度以降に区の健康診査を受けた方には5月末に健康診査票を発送しました。  
●75歳の方と76歳以上で平成28年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末に健康診査票を発送しました。

#### ■ 受診方法

健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧ください。医療機関に直接お問い合わせください。  
※「ご案内」に掲載の医療機関一覧は変更する場合があります。最新の情報は、新宿区ホームページでご案内しています。  
【結果通知】後日、対面等で通知  
【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。  
※「健康診査票」「がん検診票」がお手元にはない方は、健康づくり課健康診係または各保健センターへご連絡ください。

### 保健・衛生

#### 食生活改善教室 講

●簡単!野菜料理を作るコツ  
【日時】9月3日(火)午後1時30分~3時  
【対象】区内在住の方、20名  
【内容】講話(試食あり)  
【会場・申込み】8月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。

#### 新宿ごっくん体操講習会 講

日頃の活動に体操を取り入れ、普及して下さる地域の団体やグループ等を「ごっくんリーダー」として登録し、体操のDVDと解説書をお渡しします。  
【日時】9月4日(水)午後7時~8時30分  
【会場】牛込笹塚地域センター(笹塚町15)  
【内容】食べる・飲み込む機能の衰え予

防の講演と新宿ごっくん体操の体験  
【申込み】電話か所定の申込書をファックスで健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。先着50名。申込書は同係、特別出張所、地域センター等で配布しています。  
※次回以降(各回とも同じ内容)の日程は、「広報新宿」後号でお知らせします。

#### 歯医者さんに聞く「離乳食の進め方」と「口の発達」 講

【日時】9月11日(水)午後1時30分~3時  
【対象】区内在住で4か月~10か月のお子さんの保護者、25名  
【内容】口の発達に合わせた離乳食の進め方等の講演  
【会場・申込み】8月7日(水)から電話で四谷保健センターへ。先着順。



### 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へ。

#### 9月は野菜大好き月間

しんじゅく野菜の日スペシャル企画として、野菜に関するイベントや、飲食店等でお得なサービスを実施します。詳しくは、リーフレット(右図)、新宿区ホームページ(下図)でご案内しています。

#### ★イベント

- ▶日本代表スポーツ選手のコンディショニングと野菜摂取の大切さ
- ▶新宿淀橋市場見学&プロに学ぶおいしい野菜の選び方 ほか

#### ★お得なサービス

- ▶野菜スムージー全品50円引き
- ▶彩り野菜のミニサラダサービス ほか



同課、保健センター、特別出張所、区立図書館等で配布しています。

### 8月のレシピ



### 夏野菜たっぷりレモンスープ

#### ◆作り方

- 野菜は全て1口大に、ベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。
- 鍋にバターとすりおろしニンニクを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
- ②に玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒め、ベーコンを加えさらに炒める。
- ③にトマト、水、固形コンソメ、塩を入れ、ふたをして10分程度煮る。
- ④に残りの野菜を入れ、さらに10分ほど煮る。レモンの輪切りとレモン汁を加え、火を止める。

今回は、1品で約180gの野菜を取れる、さっぱりとしたスープです。

#### ◆材料(2人分)

- ▶玉ねぎ…1/2個
- ▶トマト…1個
- ▶ズッキーニ…1/2本
- ▶黄パプリカ…1/2個
- ▶ベーコン…60g
- ▶バター…10g
- ▶すりおろしニンニク…小さじ1/2
- ▶水…1カップ
- ▶固形コンソメ…1個
- ▶塩…小さじ1/4
- ▶レモン…輪切り2枚
- ▶レモン汁…大さじ1