

新宿らしくらく バリアフリーマップを リニューアル

新宿らしくらくバリアフリーマップは、障害のある方や高齢の方、子ども連れの家族などに、区内の公共施設や商業施設、公園等のバリアフリー情報を提供するオンラインマップです。バリアフリー施設情報等をより分かりやすく、より便利に提供するため、4月にリニューアルし下記の機能が加わりました。ご活用ください。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。新宿区ホームページでもご案内しています。



スマートフォンに対応

これまでのパソコンに加え、スマートフォン(Windows7以降、iOS 10以降、Android 5以降)に対応し、GPSを利用して現在地付近のバリアフリー施設を検索したり、徒歩・車・電車によるルート検索ができます。



▲ルート検索

音声道案内

視覚障害のある方のために、区内の主要施設について、近隣の駅から所在地までの道を音声で案内します。
※原稿作成には、NPO法人ことばの道案内(略称:ことナビ)の皆さんのご協力をいただきました。



●利用上の注意

- ▶本サービスは無料で利用できますが、データ通信等の費用は、閲覧者の負担となります。
- ▶施設情報には本サービス趣旨に同意した施設のみ掲載しています。また、地図データや施設情報などは適宜更新しますが、現況と異なる場合があります。
- ▶システムのメンテナンス作業等により、予告なくサービスを休止することがあります。
- ▶本サービスの利用は私的利用の範囲に限るものとし、営利目的等の再販、再配布、またサービスの提供に利用することを禁じます。
- ※地図データの知的財産権は、(株)ゼンリンと(株)ゼンリンデータコムが保有しています。
- ※地図ASPサービスの知的財産権は、(株)ドーンが保有しています。
- ▶本サービスを利用したことによる一切の損害について、区は責任を負いません。

ピクトグラムからの検索

車いす対応のトイレやおむつ替えスペースなどがある施設を、ピクトグラム(絵文字)一覧から選択して検索できます。



英語版バリアフリーマップ

日本語版ページを英語翻訳した「英語版バリアフリーマップ」をパソコンとスマートフォンでご利用いただけます。

新型コロナウイルス感染症に負けない体づくり

【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。

バランスよい食事で免疫力アップ

新型コロナウイルス感染症予防のために免疫力を高めたいと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。残念ながら、ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるというわけではありません。日頃から栄養バランスの良い食事をする、そして規則正しい生活・食事をするのが重要です。

バランスよい食事とは

毎回の食事に下記の黄・赤・緑の各グループから1品ずつ組み合わせ、さらに1日1回牛乳・乳製品と果物をとることで、簡単にバランスのとれた食事になります。

● 野菜・きのこ・海藻などのおかず

● 魚・肉・卵・大豆製品などのおかず

● ご飯・パン・めん類

+1日の中で 牛乳・乳製品や果物

手軽にバランスよい食事をするために

コンビニごはんなどでも、組み合わせ次第でバランスよい食事になります。

例1 サラダうどん・サラダチキン



例2 おにぎり・チキンナゲット・スープ・サラダ



自宅で過ごす時間が長い今 煎茶でリラックスしませんか

外出自粛要請などにより、自宅で過ごすことが多い今だからこそ、しっかりと休養をとり、免疫力を下げないようにしましょう。こまめな水分補給やリラックスのためには煎茶もおすすです。煎茶の正しい入れ方を新宿シンちゃんがポイントをお伝えしながら紹介します(協力:株伊藤園)。



©やなせたかし/やなせスタジオ

おいしい煎茶の淹れ方(2人分)

- 1 4g(ティースプーン中盛り2杯)の茶葉を急須に入れる
 茶葉の量は正確に中盛り(中蒸し茶の場合)
- 2 約80度に冷ましたお湯200mlを急須に注ぎ30秒抽出する
- 3 注ぎ分ける
①→②→②→①と4~5回に分けて味・色が均等になるよう注ぐよ
- 4 注ぎきる
最後は急須が90度のおじぎをするように最後の一滴まで残さず注ぎきろう