

しんじゅくコール ☎ 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 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。

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

新型コロナの感染状況により、今後、
イベント等を中止・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または各主催者・各施設に直
接、ご確認ください。



11月は児童虐待防止月間

子育てに困ったら まずご相談ください

「子どもが言うことを聞いてくれなくて、たたいたり怒鳴
ったりしたくなる」「子育てで時々、どう育ててよいか分か
らなときがある」といったことは、決して特別なことでは
なく、同じように悩んでいる人はたくさんいます。子育てに
少しでも困ったら、ご相談ください。

【問合せ】子ども家庭支援課総合相談係 ☎(3232)0675・
FAX(3232)0666へ。

体罰などによらない子育てを

子どもは、たたかれたり怒鳴られたりすると、一時
的に言うことを聞くかもしれませんが、それは恐怖
心から行動したものであり、言うことを理解したわ
けではありません。

さらに、体罰は子どもの心身に以下のような悪影
響が生じる原因になる可能性があります。

- ▶感情をうまく表せなくなる
- ▶一つのことに集中できなくなる
- ▶暴力などにより他人に自分の要求を強制してもよ
いという意識が刷り込まれる

一方、親が関わり方を変えることで、子どもの心身
に生じた悪影響は改善できます。子育てに悩みがあ
る方は、お早めにご相談ください。

周りの行動が親子を救います

心配な子どもや保護者を見か
けたら、できるだけ「どうしまし
たか」と声を掛けてください。ま
たは、子ども総合センター・子
ども家庭支援センターにご連絡く
ださい。

あなたの一言が、親子を救うき
っかけになります。



相談先

あなたの子育ての力になります

- 子ども総合センター ☎(3232)0675
新宿7-3-29、新宿ここから広場内
午前8時30分~午後7時(日曜日・祝日は午後5時まで)
- 児童相談所 ☎189(全国共通3桁ダイヤル)
24時間受け付け
- 子ども家庭支援センター
月~金曜日、午前8時30分~午後5時

センター(所在地)	電話・ファックス
信濃町(信濃町20)	☎(3357)6855・FAX(3357)6852
榎町(榎町36)	☎(3269)7345・FAX(3269)7305
中落合(中落合2-7-24)	☎(3952)7752・FAX(3952)7164
北新宿(北新宿3-20-2)	☎(3362)4152・FAX(3365)1122

児童虐待防止を知ってもらうために

●周知グッズを配布します●

11月25日(水)から、区内児童館・子ども家庭支援セ
ンター・親と子のひろば・区立図書館・保健センター
等で児童虐待防止周知グッズ(組立式ペンギン貯金
箱)を配布します(無くなり次第終了)。

10月・11月は 里親月間

東京都では、親と暮らすことのできない
子どもたちを一定期間、家庭に迎えて養育
していただく「養育家庭(里親)制度」を推進
しています。

「里親月間」の期間中、里親制度普及のため
のパネル展や里親体験発表会を開催します。

★区では、「新宿区子どもショートステイ協
力家庭」を募集しています。詳しくは、お問
い合わせください。

★養育家庭(里親)普及パネル展

【日程】11月17日(火)~12月13日(日)(休館日
を除く)

【会場】中央図書館(大久保3-1-1)

【内容】里親制度、養育家庭体験談等のパネ
ル、関連図書・資料の展示

★養育家庭(里親)体験発表会

【日時】11月21日(土)午前10時30分~午後0
時30分(午前10時開場)

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)

【内容】DVD上映、養育家庭(里親)体験発
表、個別相談会ほか

※保育を希望する方は、11月9日(月)から電話
で子ども家庭支援課総合相談係へ。先着4名。

暮らし

暮らしの講座

「おひとりさまの経済学」**講**

【日時】11月21日(土)午後2時~4時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【内容】ひとりになったときのお金と老後への備えほか(講師は三輪鉄郎/行政書士)

【申込み】11月7日(土)から電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着15名。



家具長持ち講座 **講**

【日時】11月28日(土)午後1時30分~3時30分

【対象】区内在住・在勤・在学の方、6名

【内容】椅子座面の張り替え体験

【会場・申込み】11月7日(土)から電話または直接、西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)へ。先着順。

講座「誰でも簡単!自分でできるストレスケア」(オンライン) **講**

●よりよい人生を生きるための認知行動療法

YouTubeを利用してセミナーの動画(約90分)を配信します。申込者へ動画サイトのURLをお送りします。

【配信期間】12月3日(木)~9日(水)

【対象】区内在住・在勤・在学で、

YouTube動画配信を視聴できる機器をお持ちの方

【講師】小室知津子/脳科学・認知行動療法士

【申込み】11月7日(土)からチラシ裏面の申込用紙をファックス等で男女共同参画推進センター(ウィズ新宿、荒木町16) ☎(3341)0801(日曜日、祝日を除く)・☎(3341)0740へ。チラシは同センター、特別出張所、区立図書館等で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。先着100名。

消費者講座「住宅設備の点検と身の回りの安全」**講**

●新宿消費生活センター委託事業

【日時】12月19日(土)午前10時~12時

【会場】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18歳以上、24名

【内容】身近に起きている家庭内事故を知り、安全な暮らしへの理解を深める

【申込み】往復はがきか電子メール(3面記入例のほか、年代を記入)で11月30日(必着)までに全国消費生活相談員協会事務局(〒103-0012中央区日本橋堀留町2-3-5、グランドメゾン日本橋堀留101) ☎(5614)0543・☎shinjuku-uketuke@zenso.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

【申込み】11月7日(土)から電話または直接、西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)へ。先着順。

【申込み】往復はがきか電子メール(3面記入例のほか、年代を記入)で11月30日(必着)までに全国消費生活相談員協会事務局(〒103-0012中央区日本橋堀留町2-3-5、グランドメゾン日本橋堀留101) ☎(5614)0543・☎shinjuku-uketuke@zenso.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

【申込み】往復はがきか電子メール(3面記入例のほか、年代を記入)で11月30日(必着)までに全国消費生活相談員協会事務局(〒103-0012中央区日本橋堀留町2-3-5、グランドメゾン日本橋堀留101) ☎(5614)0543・☎shinjuku-uketuke@zenso.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選。

事業者向け省エネセミナー(オンライン) **講**

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンライン講座です。Zoomでの視聴ができない方は、環境学習情報セン

ターでご覧いただけます(10名まで)。

【配信日時】12月15日(火)午後2時~4時30分

【内容】CO2排出量を削減し「脱炭素」社会を創るヒント(講師は崎田裕子/ジャーナリスト・環境カウンセラー、浅井豊司/㈱フルハシ環境総合研究所所長)

【会場・申込み】12月9日(水)までにファックスか電子メール(3面記入例のほか希望する受講方法(オンライン・研修室の別)を記入)で環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。当選者には、視聴方法をメールでお知らせします。

【会場・申込み】12月9日(水)までにファックスか電子メール(3面記入例のほか希望する受講方法(オンライン・研修室の別)を記入)で環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。当選者には、視聴方法をメールでお知らせします。

【会場・申込み】12月9日(水)までにファックスか電子メール(3面記入例のほか希望する受講方法(オンライン・研修室の別)を記入)で環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。当選者には、視聴方法をメールでお知らせします。

【会場・申込み】12月9日(水)までにファックスか電子メール(3面記入例のほか希望する受講方法(オンライン・研修室の別)を記入)で環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。当選者には、視聴方法をメールでお知らせします。

【会場・申込み】12月9日(水)までにファックスか電子メール(3面記入例のほか希望する受講方法(オンライン・研修室の別)を記入)で環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277・☎(3344)4434・☎info@shinjuku-ecocenter.jpへ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。当選者には、視聴方法をメールでお知らせします。

中小企業で働く方向けWeb通信式実務講座(オンライン) **講**

●LEC東京リーガルマインド提携

【受講科目・費用】いずれか1科目を選択して受講できます(費用はいずれもテキスト代を含む)。

▶①登録販売者試験「合格スタンダードパック」…30,000円

▶②3級FP合格パック…5,000円

▶③2級FP・AFP対策パック…46,000円

▶④簿記3級パーフェクトパック…5,000円

▶⑤簿記2級パーフェクトパック…30,000円

※詳しくは、「ぱる新宿」のホームページ(<https://www.pal-shinjuku.jp>)をご覧ください。

【対象】区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方、

各講座20名

【申込み】はがきかファックス(3面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入)で、11月16日(必着)までにぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)2311・☎(3208)3100へ。はがき・ファックスは1人1枚。応募者多数の場合は抽選し、当選者には11月24日(火)までに受講案内を発送します。

住宅・まちづくり

新宿駅東口地区地区計画(原案)の説明会・縦覧等

●説明会

【日時】11月19日(木)▶①午後2時30分~4時、▶②午後6時30分~8時(2回とも同じ内容)

【会場】区立産業会館(西新宿6-8-2、BIZ新宿)

【申込み】11月9日(月)から電話かファックス(3面記入例のほか、希望時間(①②の別)を記入)で新宿駅周辺まちづくり担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4214・☎(3209)9227へ。各回先着60名。手話通訳あり。

【申込み】11月9日(月)から電話かファックス(3面記入例のほか、希望時間(①②の別)を記入)で新宿駅周辺まちづくり担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4214・☎(3209)9227へ。各回先着60名。手話通訳あり。

【申込み】11月9日(月)から電話かファックス(3面記入例のほか、希望時間(①②の別)を記入)で新宿駅周辺まちづくり担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4214・☎(3209)9227へ。各回先着60名。手話通訳あり。

●縦覧・意見書の提出

区内の土地・建物の所有者または一定の利害関係者で原案の内容に意見がある方は、意見書を提出できます。

【縦覧期間】11月17日(火)~30日(月)

【意見書の提出期間】11月18日(水)~12月8日(火)

【縦覧場所・意見書の提出先】同課へ。

募集案内の配布は11月16日(月)~30日(月)

区営住宅入居者募集

募集住戸や申し込み資格等の詳細は、募集案内をご覧ください。

【募集戸数】23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)の方

家族数	年間所得金額(円)	
	一般世帯	障害者等の世帯
単身者	0~189万6,000	0~256万8,000
2人	0~227万6,000	0~294万8,000
3人	0~265万6,000	0~332万8,000

※4人以上は1人に付き38万円を加算

【募集案内の配布】11月16日(月)~30日(月)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・四谷・鶴巻図書館で配布します(施設の休館日を除く)。11月16日(月)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16日(月)~12月1日(火)の消印があり、12月2日(水)までに到着したものを受け付けます。

●優遇抽選制度

平成23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、平成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、同一種別の住宅で補欠を含む3回以上落選した方のうち、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(本庁舎7階) ☎(5273)3787・☎(3204)2386へ。

消費生活に関する学習・講演会等を実施している団体の方へ

消費者団体の活動に必要な経費を助成します

消費者活動促進等助成事業を募集

【募集期間】11月9日(月)~30日(月)

【対象】▶新宿消費生活センター分館の登録団体

▶区の消費者行政に協力する団体

▶区内で活動するボランティア・NPO等の社会貢献的活動団体 ほか

【対象事業】令和2年4月1日~3年3月31日に実施する消費者市民社会または消費生活に関する学習・講演会、調査・研究、普及啓発活動などの公益性のある事業

※他の補助を受けている事業、営利、政治活動を主とする事業は除く

【助成額】対象事業経費の3分の2以内(1事業20万円・年間助成額40万円を限度とする)

【助成金の交付】審査会で審査の上、助成の可否と上限金額を決定。事業完了後に実績報告を受け、助成金額確定後に交付。

【申込み】事前連絡の上、募集期間内に所定の申請書、団体の会則・規約、年間の活動予定・収支予算書を消費生活就労支援課(第2分庁舎3階) ☎(5273)3834へお持ちください。申請書等は、同課で配布しているほか、新宿区ホームページからも取り出せます。

11月11日~17日は税を考える週間

テーマは「暮らしを支える税」

「税を考える週間」の実施に合わせて、国税庁ホームページ内に「暮らしを支える税」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取り組みについて、最新データや動画を交えてご紹介します。

【問合せ】新宿税務署 ☎(6757)7776・四谷税務署 ☎(3359)4451へ。

◎年末調整等説明会中止のお知らせ

例年実施している年末調整等説明会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止します。

なお、年末調整に関する各種情報は、国税庁ホームページ内の「年末調整がよくわかるページ」(<https://www.nta.go.jp/users/gensen/nencho/index.htm>)でご案内しています。

◎税の作品展

区内在学の中学生の「税の作文」を展示します。

【日時】11月11日(水)~17日(火)午前8時30分~午後5時

【会場】区役所本庁舎1階ロビー

◎税の無料相談

●東京税理士会四谷支部主催

開催日前日までに電話での予約が必要です。

【日時】11月14日(土)・16日(月)午後1時~4時

【会場】東京税理士会四谷支部(四谷3-7-6、NK第8ビル2階)

【問合せ】同支部 ☎(3357)4858へ。

●東京税理士会新宿支部主催

当日開催時間までに電話での予約が必要です。

【日時】11月11日(水)・13日(金)午後1時~4時

【会場】東京税理士会新宿支部(西新宿7-15-8、日販ビル3階)

【問合せ】同支部 ☎(3369)3235へ。



福祉



元気な高齢者向け体力測定

【日時】12月4日(金)・11日(金)いずれも午後2時～4時
 【会場】信濃町シニア活動館(信濃町20)
 【対象】区内在住の65歳以上で2日間とも参加でき、医師から運動を禁止されていない方、15名
 ※体の状態により参加をお断りする場合があります。
 ※令和2年度に実施した体力測定を受けた方は参加できません。
 【内容】▶1日目…運動機能・脳年齢の測定、▶2日目…1日目の測定結果をもとにした個別相談、ミニ講座
 【持ち物】室内履き、飲み物。動きやすい服装でおいでください。
 【申込み】11月9日(月)～27日(金)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。



シニア活動館の催し

区内在住の50歳以上が対象です。
 ◎戸山シニア活動館
 ①江戸時代の朝鮮通信使
 【日時・定員】11月21日(土)午後2時～3時30分(50名)
 【内容】260年続いた平和の交隣関係(解説は高麗博物館スタッフ)
 ②戸山の歴史を語り継ぐ集い
 【日時・定員】11月22日(日)午後2時～4時(50名)
 【内容】幕末維新と徳川慶勝
 【共催】新宿区史跡めぐりの会、生涯現役の会
 ……<①②共通>…
 【会場・申込み】11月7日(土)から電話または直接、同館(戸山2-27-2) ☎(3204)2422へ。先着順。
 ◎西新宿シニア活動館
 ●お花で遊ぶはがき作り
 【日時・定員】11月27日(金)午後2時～4時(10名)
 【内容】押し花でクリスマスカード作り

【費用】300円(材料費)
 【会場・申込み】11月7日(土)から電話または直接、同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380へ。先着順。

障害者福祉センターの講座

【日時・内容・定員】▶①いきいき健康…月曜日午前10時～11時30分(初回は12月7日)全13回(8名)、▶②軽体操…木曜日午前10時～11時30分(初回は12月3日)全13回(12名)、▶③かごあみ…12月14日(月)午後1時～3時(8名)
 【費用】1回100円(③は別途300円が必要)。減免制度あり
 【会場・申込み】11月18日(水)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望講座(①～③の別)、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(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先します。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。①はタオルをお持ちください。

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み
 ※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。
 ※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。
 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)

在宅で障害者や高齢者を介護している方へ

在宅で障害者や高齢者を介護している方が新型コロナウイルスに感染した場合に、介護が必要なご家族が安心して生活できるよう、区ではご家族の施設への一時入所などの相談をお受けしています。
 【問合せ】▶障害者を介護している方…障害者福祉課支援係 ☎(5273)4583、▶高齢者を介護している方…高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593・高齢者相談第二係 ☎(5273)4254(いずれも本庁舎2階)へ。



障害者手帳

カード形式で交付できるようになりました

●申請時にカード形式・紙形式のどちらかを選択できます
 10月から、カード形式の手帳の交付が始まりました。
 身体障害者手帳・愛の手帳をすでにお持ちの方は、再交付申請をすれば、カード形式の手帳に切り替えることができます。精神障害者保健福祉手帳は、新規・更新・等級変更・都外からの転入の申請時にカード形式の手帳を選択できます。
 カードはプラスチック製で運転免許証等と同じ大きさ、写真は白黒です(ICチップ等は非搭載)。紙形式の手帳と同様、紙の別冊(備考欄・メモ欄)とカバーを配布します。
 【申請先・問合せ】▶身体障害者手帳・愛の手帳…障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・☎(3209)3441、▶精神障害者保健福祉手帳…牛込(弁天町50) ☎(3260)6231・☎(3260)6223・四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161・☎(3351)5166・東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027・落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943の各保健センターへ。

中落合高齢者在宅サービスセンター内地域交流スペース 整備概要を配布しています

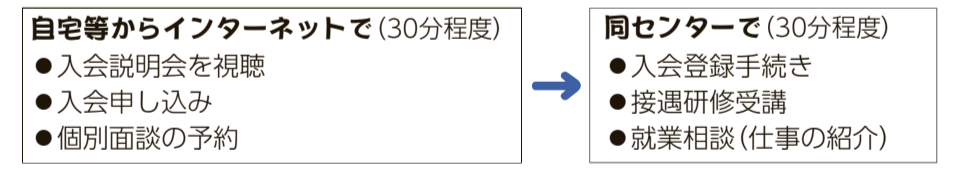
【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。
 中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)内に地域交流スペースを令和3年10月に整備する予定です。7月に実施した区民の皆さんからの意見募集の結果を踏まえ、整備概要をまとめました。概要は、新宿区ホームページにも掲載しています。
 【配布場所】▶同課、▶清風園(中落合1-7-26)、▶中落合高齢者在宅サービスセンター(中落合1-7-1)、▶中落合(中落合2-7-24)・▶上落合(上落合2-28-8)・▶下落合(下落合3-12-33)地域交流館、▶落合第一(下落合4-6-7)・▶落合第二(中落合4-17-13)特別出張所

シルバー人材センター インターネットで入会説明会を視聴できるようになりました

【問合せ】同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288・☎https://web.sjc.ne.jp/shinjuku/
 同センターでは、長年の知識や経験を生かして就業を希望する区内在住の60歳以上の方が会員登録し、「児童の登下校の見守り」「学校事務」などの仕事を通じて地域で活躍しています。
 11月から、インターネットで「入会説明会」を受けられるようになりました。右記QRコードから視聴できます。視聴後、専用フォームから入会を申し込みます。後日、同センターで個別面談等を30分程度受けた上で会員登録ができます。詳しくは、同センターホームページでもご案内しています。



入会手続きの流れ



同センターパソコン教室受講生募集

●年齢にかかわらず受講できます
 【日時・内容等】下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回
 【対象】区内在住・在勤で、Aはパソコン未経験の方、BEHIは文字入力・CDはワードの基本操作・FGはエクセルの基本操作
 ができる方、各クラス4名
 【費用】Aは3,000円、B～Iは4,000円(2日分。別途テキスト代500円)
 【会場・申込み】11月9日～19日(必着)にはがきかファックス(3面記入例のほか希望クラス(日程とABEIは午前・午後の別)を記入)で同センターへ。先着順。

教室名	主な内容	日程(各教室2日制)	クラス
A 初めてのパソコン	パソコンの動かし方、マウス操作、文字入力の基礎	12月1日(火)・2日(水)	午前・午後
B ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作り	12月3日(木)・10日(木)	午前・午後
C ワード中級	表作成機能を使った見やすい文書作り	12月16日(火)・23日(火)	午前
D ワード活用	アート機能などを使った、見栄えの良い文書作り	12月17日(水)・24日(水)	午前
E エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	12月4日(金)・11日(金)	午前・午後
F エクセル中級	集計表・グラフの作成	12月16日(火)・23日(火)	午後
G エクセル活用	データベース操作(データの並び替え・抽出)	12月17日(水)・24日(水)	午後
H インターネット・メール講座	インターネットの使い方、メール作成、送受信	12月15日(火)・22日(火)	午前
I 年賀状作成	ワードで年賀状を作成	12月8日(火)・9日(水)	午前・午後

NPO活動に関する催し

①公開シンポジウム「Withコロナ社会でのNPO活動の進め方」
 【日時】11月28日(土)午後1時30分～4時
 【内容】事例発表とパネルディスカッション(NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ、NPO法人POSSEほか)
 【費用】500円(資料代)
 ②プロボノとNPOの交流事業
 ●社会を支える新しい支援「プロボノ」とは
 【日時】11月13日(金)午後6時30分～9時
 【内容】▶基調講演(講師は曾根泰夫・COACH/HRD人事コンサルタント)、▶活動紹介(NPO法人サービスグラント・BLP-Network・NPO藤沢市民活動推進機構)、▶トークセッション
 【費用】500円(資料代)
 ③新宿NPO活動基礎講座
 ●個人情報管理
 【日時】12月3日(木)午後6時45分～8時45分

【対象】社会貢献活動をしている方、これから始める方
 【講師】三木由希子(NPO法人情報公開クリアリングハウス理事長)
 【費用】1,000円(資料代等)
 ●基礎から学ぶ!会計入門
 【日時】12月1日(火)午後6時45分～8時45分・5日(土)午後1時～3時、全2日
 【講師】田中義幸(NPO法人日本公会計支援協会理事長・公認会計士)
 【費用】各回1,000円(資料代等)
 ……<①～③共通>…
 【会場・申込み】11月7日(土)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。各回先着20名。いずれもオンライン聴講(費用は、①は500円・②③は各回1,000円)もできます。詳しくは、同センターホームページ(☎https://snponet.net)へ。

市民とNPOの交流サロン(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンライン講座です。
 【日時】11月12日(木)午後6時45分～8時45分
 【内容】日系人の法的・社会的地位向上(語り手はNPO法人フィリピン系日系人リーガルサポートセンター)
 【申込み】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ネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・☎(5386)1318・✉hiroba@s-nponet.netへ。

12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11月9日(月)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては変更する場合がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて 歯科相談	牛込	10(木)	9:00~10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方(1歳児対象)
	四谷	4(金)	9:00~10:00	
	東新宿	7(月)	9:00~10:00	
	落合	8(火)	9:00~10:00	
育児相談	牛込	11(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	3(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	18(金)	9:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	2(火)	13:00~14:30	
離乳食相談	牛込	15(火)	9:00~10:30	予約制。栄養士による個別相談
	四谷	24(木)	9:00~10:30	
	東新宿	14(月)	9:00~10:30	
	落合	25(金)	9:00~10:30	
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	4(金) 産婦人科系全般	14:00~16:00	予約制。女性の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について相談できます。
		19(土) 更年期専門	9:30~11:30	
精神保健相談	牛込	8(火)・22(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	25(金)	14:00~16:15	
	東新宿	2(火)	13:15~15:30	
	落合	10(木)	14:00~16:15	

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もくろみやパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。
【日時】12月19日(土)▶午前9時~11時、▶午後1時~2時30分(2回とも同じ内容)
【会場】落合保健センター

【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、年末年始を除く。午前9時~午後6時)へ。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

■ 実施期間

令和3年3月31日(水)まで(胃内視鏡検査は令和3年1月31日(日)まで)

■ 実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 対象

- ▶16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)
- ▶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る方
- ▶75歳以上で東京都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
- ※結果は後日、対面等で通知します。

※50歳以上の男性は前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

※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。

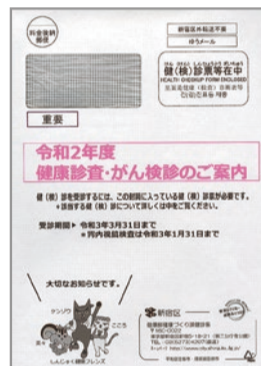
■ 受診申込み

対象の方に「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)と健康診査票を右図の封筒で発送しました。ご案内をご覧の上、医療機関に直接、お問い合わせください。

※受診の際は、各医療機関の感染症予防対策にご協力ください。

【問合せ】健康診査・がん検診ご案内センター ☎0120(016)377(令和3年1月31日(日)まで。午前9時~午後8時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)へ。

【区の担当課】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207



平日・土曜日の夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間子ども診療室(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・☎(6228)0713

【診療時間(小児科)】▶月~金曜日午後7時~10時、▶土曜日午後6時~10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで)

※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
☎(5285)8080
☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

食品衛生カレンダーを配布します



11月16日(月)から区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・保健センター・衛生課の窓口で配布します(数に限りあり)。家庭での食中毒予防方法など食品衛生のポイントを記載しています。ご利用ください。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

在宅療養ハンドブック

「あなたらしく生きるための“人生会議”」

理想の生き方を全うし、自分らしい最期を迎えるためには、自分の最期について考え、家族や親しい人と話し合っておくこと(人生会議)が重要です。考えるヒントや、周囲と話し合うきっかけづくりにご活用ください。下記窓口で個別に内容をご説明し、お渡しします。

【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839へ。



区関連・官公署情報

四谷アートフェスティバル

- 11月20日(金)まで出展作品募集
- 【展示期間】11月29日(日)~12月13日(日)(木曜休館。13日(日)は午後3時まで)
- 【展示会場】四谷ひろば内CCAAアートプラザ(四谷4-20)
- 【募集作品】絵画・写真・立体
- 【作品テーマ】「四谷」「オリンピック・パラリンピック」「自由」
- 【費用】1作品につき3,000円(出展料。18歳未満は無料)
- 【表彰】部門賞(賞状・副賞30,000円)
- 【問合せ】同フェスティバル実行委員会 ☎090(3570)1201(宮内)へ。ホームページ(☎https://yotsuyaartfes2020.wixsite.com/mysite-1/application)でもご案内しています。

司法書士の無料相談会

不動産登記、会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、訴訟、空き家問題等の相談を東京司法書士会新宿支部の司法書士がお受けします。

- 【日時】11月9日(月)午前10時~午後4時
- 【会場】区役所本庁舎1階ロビー
- 【申込み】11月6日(金)までに電話で東京司法書士会新宿支部 ☎(3369)0838(月~金曜日午前9時~午後1時)へ。当日も受け付けます。

10月の新宿区の人口		1日現在 (増減は前月比)
住民基本台帳人口	344,579人	(773人減)
世帯数	218,404世帯	(646世帯減)
	日本人	外国人
人口計	308,222人 (146人減)	36,357人 (627人減)
男	154,206人 (38人減)	18,419人 (337人減)
女	154,016人 (108減)	17,938人 (290人減)

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。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

掲載の申し込みは「催し・講座」「会員の募集」にかかわらず1年間(4月1日~翌年3月31日)に1回のみできます。「催し・講座」は掲載希望号の発行日の1か月前までに申し込んでください(先着15件)。

【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★

◆忍者・服部半蔵の史跡ウォーク 11月22日(日)午前10時に都営新宿線曙橋駅住吉町改札口集合。歴史研究者の案内で、服部半蔵の墓、伊賀忍者の町、徳川信康供養の跡地を探索。¥2,000円。☎11月18日(水)までに電話で。先着10名。☎月・水曜日の午後4時~6時に日本史・史跡探検隊 ☎(3226)0441

◆早稲田祭公式ソングで子どもたちがダンスを披露 11月7日(土)・8日(日)に早稲田祭公式YouTubeで視聴できます。視聴方法等詳しくは、お問い合わせください。☎Dee★Kids Dance School・小林 ☎090(9853)1341

新型コロナに関する各種相談

10月27日時点の情報を掲載しています
各所のホームページ等を参考に相談窓口を以下のとおりまとめました。内容は変更している場合があります。詳しくは、各所のホームページをご確認ください。

症状・感染予防・受診等について

※インフルエンザ流行期に向け、10月30日から相談先の名称が変わっています(電話番号の変更はなし)。

内容	相談先	電話・ファックス	
日本語	発熱、咳、痰、味覚・嗅覚異常、全身倦怠感等の症状がある方の相談 ※かかりつけ医がいる方は、まずかかりつけ医に電話で相談し、その指示に従ってください。	《新宿区》発熱等電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時) 《東京都》発熱相談センター(仮称)	☎(5273)3836 FAX(5273)3820 ☎(5320)4592
	新型コロナに関する一般的な相談(症状がないが心配、予防方法についてなど)	《新宿区》新型コロナウイルス電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)3836 FAX(5273)3820
		《東京都》新型コロナコールセンター(一般電話相談) (午前9時～午後10時)	☎0570(550)571
		《厚生労働省》(午前9時～午後9時)	☎0120(565)653
多言語	英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語	《東京都》保健医療情報センター「ひまわり」(午前9時～午後8時)	☎(5285)8181
	英語・中国語・韓国語	《東京都》新型コロナコールセンター(一般電話相談) (午前9時～午後10時)	☎0570(550)571
【聴覚障害のある方向け】症状・予防など	《東京都》新型コロナウイルス感染症相談窓口	FAX(5388)1396	
【妊婦の方向け】症状・予防など	《東京都》妊娠相談ほっとライン(午前10時～午後10時)	☎(5339)1133	
【外国人向け生活相談】やさしい日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・タガログ語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・フランス語・カンボジア語・ミャンマー語	《東京都》東京都外国人新型コロナ生活相談センター(TOCOS:トコス) (土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5時)	☎0120(296)004	
【接待を伴う飲食店等の従業員と利用者向け】店舗での感染防止対策や症状が出た際の対応(多言語(日本語・英語・中国語・韓国語)対応)	《東京都》もしサポコールセンター(午前9時～午後10時)	☎0570(057)565	

経済支援について

内容	相談先	電話・ファックス	
個人向け	【ひとり親世帯臨時特別給付金】▶50,000円(第2子以降がいる場合は1人に付き30,000円を加算) 新型コロナで家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給世帯と同じ水準のひとり親世帯への給付金	《新宿区》子ども家庭課育成支援係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4558 FAX(3209)1145
	【ひとり親世帯等応援臨時給付金】▶お子さん1人に付き50,000円 新型コロナで家計が急変するなど、収入が児童育成手当受給世帯と同じ水準のひとり親世帯、障害のあるお子さんを養育している世帯への給付金		
	【新生児 子育て応援臨時給付金】▶お子さん1人に付き10万円 令和2年4月28日～3年3月31日にお子さんご誕生、新宿区に子とともに住民登録がある方(令和2年8月28日以前に転出した方を除く)への給付金	《新宿区》子ども家庭課子ども医療・手当係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4546 FAX(3209)1145
	【傷病手当金】▶1日に付き上限30,887円 給与等の支払いを受けている国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者で、新型コロナ感染等で労務に服することができず給与の支払いを受けられなかった方への手当金	①国民健康保険…《新宿区》医療保険年金課国保給付係 (午前8時30分～午後5時) ②後期高齢者医療制度…《東京都》後期高齢者医療広域連合(午前9時～午後5時) ※いずれも土・日曜日、祝日等を除く。	①☎(5273)4149 FAX(3209)1436 ②☎0570(086)519 IP電話等からは ☎(3222)4496
	【休業支援金・給付金】▶1日に付き上限11,000円 中小企業の事業主の指示により休業し休業に対する賃金(休業手当)を受けられない方への給付金	《厚生労働省》新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター(午前8時30分～午後8時、土・日曜日、祝日等は午後5時15分まで)	☎0120(221)276
	【個人向け資金貸付】新型コロナの影響による休業等で収入が減少した世帯への緊急小口資金・総合支援資金(生活費支援費)の貸し付けの特例措置(原則として申請は郵送(12月31日(必着)))	《新宿区社会福祉協議会》 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3546 FAX(5273)3082
	【住居確保給付金】離職等により住居を失うおそれのある方等に対する家賃相当額の給付金(上限あり。世帯収入等、諸条件あり。原則として申請は郵送で受け付け)	《新宿区》生活支援相談窓口 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3853 FAX(3209)0278
	【就学援助】前年分の世帯収入が認定基準額以下で義務教育期間中のお子さんごがいる家庭に学習に必要な経費の一部を支援。新型コロナで令和2年中の年間所得見込み額が認定基準を下回る場合も対象(原則として申請は郵送)	《新宿区》学校運営課学校運営支援係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3089 FAX(5273)3580
企業向け	【持続化給付金】▶法人…上限200万円▶個人事業者等…上限100万円 新型コロナの影響を受ける事業者に対する国の給付金	《経済産業省》持続化給付金事業コールセンター (土曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後7時)	☎0120(279)292
	【文化芸術復興支援】▶費用の10分の9(上限50万円) 区内文化芸術施設(劇場・ライブハウス等)の映像撮影・配信の新たな取り組みにかかる費用を補助	《新宿区》文化観光課文化観光係 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)4069 FAX(3209)1500
	【中小企業の相談・支援】▶利子と保証料全額補助の緊急融資のあっせん(貸付限度額500万円)、▶おもてなし店舗支援(感染症拡大防止にかかる費用や新たに宅配・テイクアウト等を始める際の経費の一部を助成。上限50,000円)、▶専門家活用支援(上限10万円)、▶商店会支援(3密回避への取り組みを支援。上限50万円)、▶セーフティネット保証、▶危機関連保証、▶商工相談ほか	《新宿区》産業振興課産業振興係 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時) ※商工相談(予約制)は午後7時の枠まで設けています。	☎(3344)0701 FAX(3344)0221
	【店舗等賃貸人への家賃減額分の助成】▶減額した家賃の2分の1(月50,000円を限度、1賃貸人に付き5物件まで。助成対象月は令和2年4月分～令和3年3月分) 店舗等の賃貸人が新型コロナで売り上げが減少している事業者に対し、家賃を減額した場合に減額した家賃の一部を助成	《新宿区》店舗等家賃減額助成担当 (土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3554 FAX(5273)4197
	【家賃支援給付金】▶法人…上限600万円▶個人事業者…上限300万円 緊急事態宣言の延長等で売り上げが減少している事業者の地代・家賃の負担軽減に向けた給付金	《経済産業省》家賃支援給付金コールセンター (土曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後7時)	☎0120(653)930
	【東京都家賃等支援給付金】▶法人…上限37万5,000円▶個人事業者…上限18万7,500円 上記国の家賃支援給付金に上乗せして給付	《東京都》家賃等支援給付金コールセンター (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後7時)	☎(6626)3300
	【業態転換支援】▶費用の5分の4(上限100万円) 中小飲食事業者が新型コロナの影響で売上確保の取り組みとして新たにテイクアウト・宅配・移動販売等を始める場合にかかる費用を助成	《東京都》東京都中小企業振興公社業態転換担当 (土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後4時30分)	☎(5822)7232
休業補償	【雇用調整助成金】▶1人1日上限15,000円 新型コロナで休業等を余儀なくされた事業主が、従業員の雇用を維持するための助成金	《厚生労働省》雇用調整助成金コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60)3999
	【学校等休業助成金・支援金】 ▶事業主…労働者1人1日上限15,000円▶フリーランスの方…1日上限7,500円 新型コロナの影響による小学校等の臨時休業に伴い、雇用する労働者の申し出により有給休暇を取得させた事業主や、小学校等の臨時休業に伴い、お子さんを世話するために仕事ができなくなった個人で仕事を保護者への国の補償	《厚生労働省》 学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター (午前9時～午後9時)	☎0120(60)3999

区税・保険料等の猶予・減免等について

内容	相談先	電話・ファックス
特別区民税・都民税、軽自動車税等の徴収猶予	《新宿区》税務課納税係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(3209)1111・FAX(3209)1460
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免	《新宿区》保険料減免担当(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)	☎(5273)4189・FAX(5273)4084
国民年金の特例免除・学生納付特例	《新宿区》医療保険年金課年金係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)4338・FAX(3209)1436
	《新宿年金事務所》(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)	☎(5285)8611・FAX(5285)8649
区立住宅使用料等の減免	《新宿区》住宅課区立住宅管理係(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	☎(5273)3787・FAX(3204)2386
新型コロナの影響で経済支援等を受ける際に必要な各種証明書(課税・非課税・納税証明、住民票等)の事務手数料の免除	《新宿区》①戸籍住民課住民記録係 ②税務課収納管理係 (いずれも土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)	①☎(5273)3601・FAX(3209)1728 ②☎(5273)4139・FAX(3209)1460

11月8日はいい歯の日

口腔内の清潔のため

虫歯予防に

口のケアを 心掛けましょう

インフルエンザ予防にも効果があります

口腔内の歯垢は、虫歯や歯周病の原因になる菌の塊です。口の健康のためには、歯垢を取り除く口のケアが大切です。

また、インフルエンザの感染は、歯周病菌により感染しやすくなると言われているため、口のケアはインフルエンザの予防にもつながります。日頃の歯磨きや歯科衛生士による口のケアで口腔内を清潔に保ちましょう。

【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。



◀しんじゅく健康フレンズ

職場・学校などでの歯磨き

感染予防のため以下のことに気を付けましょう

基本ルール



- 歯磨き中の会話は控えましょう。
- なるべく口を閉じて磨きましょう。
- 前歯の裏など口を閉じて磨くことが難しいところは、もう片方の手で覆うなど飛沫を防ぐ工夫をしましょう。

うがい



- 飛び散りを防ぐため、少量(10cc程度)の水でうがいをしましょう。
- 顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出しましょう。

環境



- 混まないように時間をずらすなど、密集を避けて洗面所を使用しましょう。
- 窓を開けるなど換気を心掛けましょう。

虫歯予防にはフッ素が効果的です

歯を守るため歯の質を強くしましょう

ご自宅で簡単に取り入れられるフッ素入り歯磨き剤の使用や、歯科医院で専門職が行うフッ素塗布を活用して、虫歯を予防しましょう。

フッ素の働き

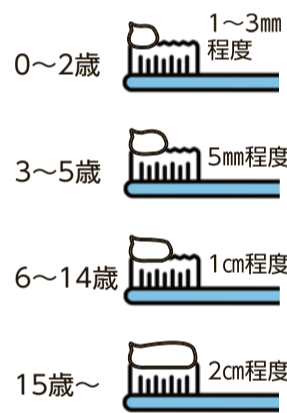
- ◆ 細菌の活動を抑える
- ◆ 初期虫歯を修復する
- ◆ 酸に強い歯を作る

フッ素入り歯磨き剤を効果的に使うために

虫歯予防に十分な効果を出すため、以下を参考に適切な方法で歯磨きをしましょう。

- ① 右記を参考に年齢に応じた量をつける
- ② 歯の表面全体に広げる
- ③ 2～3分泡立ちを保つように磨く
- ④ 歯磨き剤を吐き出す
- ⑤ 5～10mlの水を口に含む
- ⑥ 口の中で5秒間水をぶくぶくさせる
- ⑦ うがいは1回だけとする
- ⑧ 歯磨き後1～2時間は飲食をしない

年齢に応じた使用量



虫歯や歯周病の早期発見に

かかりつけ歯科医探しに

歯科健康診査をご活用ください

区では、区内在住の20歳以上の方は年1回、歯科健康診査を受診できます。対象の方にお送りしている受診票をお持ちの上、区内協力歯科医療機関(受診票と同封の実施医療機関名簿に記載)で受診してください。

【期間】12月28日(月)まで

【内容】問診・口腔内診査・口のケア等に関するアドバイス

【費用】400円(70歳以上は無料。非課税世帯は申請により免除)

虫歯予防に「フッ素塗布」受診券のご利用を

区では、区内在住の3～6歳(平成26年4月2日～30年4月1日生まれ)のお子さんに年2回分の「フッ素塗布受診票」を無料でお送りしています。受診票をお持ちの上、区内協力歯科医療機関(受診票と同封の実施医療機関名簿に記載)で受診してください。

【期間】令和3年3月31日(水)まで(期間中2回まで受診可)

【内容】健康チェック(歯科健診)とフッ素塗布



毎月8日はしんじゅく野菜の日

野菜に首ったけ!

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小皿5皿分)です。区の調査では、1日に必要な摂取量である5皿以上の野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。

そこで、毎月8日の「しんじゅく野菜の日」にちなみ、広報新宿では毎月5日号で

野菜がたくさんとれるレシピを紹介しています。今回は、約250gの野菜がとれる具たくさんスープのレシピを紹介し、麺を入れれば、ちゃんぽん麺としても食べられます。

【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。

11月のレシピ



ちゃんぽん風スープ

材料(2人分)

- ▶ キャベツ…………… 4枚
- ▶ ニンジン…………… 1/4本
- ▶ タマネギ…………… 1/2個
- ▶ チンゲン菜…………… 1株
- ▶ 豚肉…………… 80g
- ▶ かまぼこ…………… 80g
- ▶ さつまいも…………… 80g
- ▶ しめじ…………… 1/2パック
- ▶ ごま油…………… 大さじ1
- ▶ モヤシ…………… 1/2袋

- ▶ 水…………… 500cc
- ▶ 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
- ▶ しょうゆ…………… 小さじ1
- ▶ 砂糖…………… 小さじ1/2
- ▶ 酒…………… 大さじ1
- ▶ ニンニクチューブ…………… 2cm
- ▶ 無調整豆乳…………… 100cc
- ▶ 塩・こしょう …… 適宜

作り方

- ① キャベツはざく切り、ニンジンは短冊切り、タマネギはスライス、チンゲン菜・豚肉・かまぼこ・さつまいもは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分けておく
- ② 深めのフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。ニンジンを加えて軽く炒めたら、残りの材料を加えてさらに炒める
- ③ ②にAの材料を加え、火が通るまでひと煮立ちさせる
- ④ 豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える