

くらし	2面	新型コロナ関連情報	3・4面
▶確定申告はご自宅から		▶64歳以下の方もワクチン2回目接種完了から6か月経過後に3回目接種が受けられます	
▶新宿応援セール実施中 当たりくじの使用期限は2月15日		お知らせ	4面
福祉	2面	▶樋口新葉さんが北京2022冬季オリンピックに出場します	
保健・衛生	3・4面		

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。

★今号は8ページではなく4ページでの発行です★

新型コロナの状況によりイベント等は中止・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等でご確認ください。

悪質商法から身を守るために

よくある手口と対応策を紹介します

悪質商法や詐欺まがいの商法による被害が区内で発生しています。被害に遭わないためには、正しい知識に基づき慎重に判断し、毅然とした態度で相手に臨むことが大切です。

今回は、最近区内で発生した事例から、悪質商法の実態と対応策を紹介します。もし、被害やトラブルに遭っても、一人で悩んだり諦めたりせず、できるだけ早く新宿消費生活センターにご相談ください。

【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830・☎(5273)3110へ。



■事例1■ お試しでの購入 「お試しのはずが定期購入だった」

お試しで1回だけのつもりでサプリメントなどの商品を購入したところ、気が付いたら定期購入が条件だったという事例です。2回目以降は高額なので解約しようとしても、解約は電話受け付けのみでつながらず、解約できません。



対応策

- ▶注文前に契約内容を確認し、広告表示・申込確認画面を保存する
- ▶解約したい旨を伝えるメールや電話の発信履歴を保存し、文書でも解約希望の旨を送る

■事例2■ 送りつけ商法 「頼んでいないのに商品がきた」

海外等から頼んだ覚えのない商品が届き、受け取ってしまったという事例です。出かけている間に自分あての代引きの荷物が届き、家族が代金を支払ってしまうこともあります。



対応策

- ▶開封・支払いはせず、配送業者からの受け取りを拒否する
- ※もし開封しても、代金の支払いは不要です。請求されても応じないようにしましょう。

■事例3■ 点検商法 「お宅の屋根瓦が傷んでいるようです」

リフォーム業者が来訪し、屋根瓦が外れている写真等を見せられ「火災保険が使えるので負担はない」と促されて、修理工事の契約を迫られる事例です。後から工事の必要がないことに気が付いても、高額なキャンセル料を請求されることがあります。



対応策

- ▶その場で決めず、本当に必要な修理なのか家族や知人に相談する
- ※リフォーム専門の公益の相談機関もあります。
- ▶修理の契約前に必ず保険会社に保険の適用関係を確認する

■事例4■ ネット通販トラブル 「注文した商品が届かない、偽物が届いた」

インターネットの通信販売を利用したところ商品に問題があり、連絡しようとしてもそのサイトがすぐになく、相手と連絡が取れなくなるという事例です。



対応策

- ▶購入前に、通販サイトの運営事業者名・電話番号等が記載されているか、代金の振込先口座が個人名義でないこと等を確認する

ほかにも注意したい悪質商法とその対応策

- インターネットの架空請求
心当たりのない料金請求メールは無視し、返信・電話・URLへのアクセスは絶対にしないようにしましょう。
- トイレ修理・鍵開け等の高額請求
事業者が作業に取り掛かる前に作業内容と料金をよく確認しましょう。
- 自宅の売却トラブル
自宅の売却にはクーリング・オフ制度が適用されません。家族等と十分話し合い、慎重に判断しましょう。
- 光回線をアナログ回線へ戻す
大手通信会社の名前を出していても、実際は関係のない事業者が必要のないサービスなどを付けて高額な契約をしていることがあります。事業者名をしっかりと確認しましょう。
- 出会い系サイト・アプリでの投資詐欺
海外への投資を勧められます。実際に利益が出ても出金するのに多額の手数料が必要と言われるなどの例があるので注意しましょう。

トラブル解決に向けてお手伝いします

新宿消費生活センターでは、区内在住・在勤・在学の方を対象に消費生活に関するさまざまな相談をお受けしています

★消費生活相談(電話・来所)

消費生活相談員が問題解決のための助言や情報提供をしています。

【相談日時】月~金曜日(祝日・年末年始等を除く)

▶電話相談…午前9時~午後5時 ▶来所相談…午前9時~午後4時30分

★弁護士相談(予約制)

弁護士が法律の専門的な観点からアドバイスします。

【相談日時】毎週水曜日(祝日・年末年始等を除く)午前9時~12時・午後1時~4時

★多重債務特別相談(予約制)

弁護士・区の職員等が、債務の整理や整理後の生活相談を、個別の状況に合わせてお受けしています。

【相談日時】第4火曜日(祝日・年末年始等を除く)午後1時~4時

くらし

消費者講座(オンライン) 講

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。

①キャッシュレス決済を学ぼう
【日時】2月22日(火)午後7時～8時15分

②インターネット通販のトラブルと安全な使い方
【日時】3月2日(水)午後2時～3時15分

③SDGsってなあに～作る責任・使う責任を中心に
【日時】3月9日(水)午後7時～8時15分

……<①～③共通>……

【対象】区内在住・在勤・在学の方、各回40名
【申込み】▶①は2月18日、▶②は2月28日、▶③は3月8日(必着)までにファックスに氏名・お住まいの区内の町名・電話番号を記入し、日本消費生活アドバイザー・コンサルタント相談員協会(NACS)☎(6434)1125(月～金曜日午前11時～午後5時)・☎(6434)1161へ。応募者多数の場合は抽選。同協会東日本支部ホームページ(☎http://nacs-east.jp/)からも申し込みめます。



福祉

成年後見土曜相談会(オンライン)

●専門職に相談しませんか
ウェブ会議ツール「Zoom」を利用して成年後見について相談できます(通信費等は申込者負担)。

受け付け後、事務局が相談内容を聞き取ります。

【日時】3月5日(土)▶弁護士…①午前10時～10時45分、②午前11時～11時45分、▶司法書士…③午前10時～10時45分、④午前11時～11時45分

【対象】区内在住・在勤・在学の方
【申込み】2月7日(月)～28日(月)に電話かファックス・電子メール(3面記入例のほか希望する回(①～④の別)、区内在住・在勤・在学の別を記入)で区成年後見センター☎(5273)4522・☎(5273)3082・skc@shinjuku-shakyo.jpへ。先着順。



税務署からのお知らせ

確定申告はご自宅から

新型コロナウイルスリスク軽減のため、確定申告書は、ぜひご自宅からスマートフォン・パソコンで作成・提出してください。操作方法などを動画でご案内しています。AI(人工知能)によるチャットボットのほか、電話でも相談を受け付けています。

●ご自宅での確定申告が難しい方

新宿住友ホールに開設する確定申告書作成会場をご利用ください。入場には、入場整理券が必要です。整理券は、会場当日配布するほか、LINEで事前発行しています。

【開設日時】2月16日(水)～3月15日(火)(土・日曜日、祝日を除く。2月20日(日)・27日(日)は開場)、午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時15分から)

【開設場所】新宿住友ホール(西新宿2-6-1、新宿住友ビル地下1階)

※詳しくは、国税庁ホームページ「令和3年分確定申告特集」(右二次元コード。☎https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/index.html)をご覧ください。

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



賃貸人が対象

令和3年度店舗等家賃減額助成の申請受け付けは2月28日(月)まで

店舗等の賃貸人が、新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少しているテナント事業者の家賃を減額した場合に、減額した家賃の一部を賃貸人に助成しています。

助成要件や必要書類等詳しくは、新宿区ホームページ等でご案内しています。

【対象】新型コロナウイルスの影響で減収となっている店舗等の家賃を減額している賃貸人【助成額】区内の店舗等の家賃について減額した金額の4分の3

※1つの物件に付き月75,000円を限度

(物件数の上限なし)【助成対象月】令和3年4月～4年3月の家賃のうち、最大12か月分【申請方法・問合せ】所定の申請書等を2月28日(月)(消印有効)までに郵送で産業振興課店舗等家賃減額助成担当(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階)☎(5273)3554へ。申請書等は同課・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所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。

「新宿応援セール」実施中



当たりくじの使用期限は2月15日(火)

商店会のキャンペーン参加店舗で、500円の利用ごとに、スピードくじ(右図)を配布しています(数に限りあり)。当たり金額が出たら、同額の金券としてキャンペーン参加店で利用できます。使用できる店舗は、新宿区商店会連合会のホームページ「新宿ルーペ」(右)上二次元コード。☎https://shinjuku-loupe.info/)でご案内しています。

【問合せ】産業振興課産業振興係☎(3344)0701、新宿区商店会連合会事務局☎(3344)3130へ。



イベント

暮らしの講座

「医療シリーズ」セミナー 講

●体を動かす 食事と健康との深い関係
【日時】2月12日(土)午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【申込み】2月8日(火)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。

「介護の日本語」教室(オンライン) 講

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。

【日時】2月17日(水)・24日(水)・3月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)午後7時～9時

【対象】区内在住または区内で介護職に就く外国人の方ほか
【申込み】申し込みフォーム(右二次元コード。☎https://bit.ly/2VCa6OF)から申し込みます。

【問合せ】Global Healthcare Hub(グ

ローバルヘルスケアハブ)☎(4362)5526・jimukyoku@gh.jpへ。

外国人をはじめとした高校未就学者支援事業進路相談会(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。

【日時】2月25日(金)・3月25日(金)いずれも午後2時～5時

【対象】区内在住の方、10名
【内容】外国籍の方等向けの不登校・高等学校転校についての相談会、学習支援

【申込み】2月7日(月)から各回の前日までに電話または電子メール(3面記入例のほか年齢を記入)でNPO法人高卒支援会☎(5937)0513・info@kousotsu.jpへ。先着順。

いきいきウォーク新宿

●見どころ満載の四谷で歴史探索
【日時】2月25日(金)午前10時～午後1時
【会場】四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)集合、外濠公園(四ツ谷駅側)で解散(雨天実施)
【内容】初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング



【持ち物】マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

【協力】NPO法人新宿区ウォーキング協会【申込み】2月7日(月)～24日(水)に電話かファックス(3面記入例のほか年齢を記入)で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室)☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。先着20名。

シンポジウム(オンライン) 1

●すべての子どもの笑顔な未来のためにできること

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。

【日時】2月26日(土)午後1時30分～4時
【内容】子どもに関わるNPOの活動事例を紹介し、子どもの明るい未来を社会全体で支えていくためのヒントを考える(活動事例発表は認定NPO法人ミニシティ・プラス、NPO法人東京シェール、NPO法人Chance For All)

※パネルディスカッションもあります。
【申込み】2月7日(月)から新宿NPO協働推進センターホームページ(☎https://snponet.net)から申し込みます。
【問合せ】同センター☎(5386)1315へ。

人材募集

結核健診従事看護師

●会計年度任用職員
【対象】看護師または保健師の資格をお持ちの方、1名

【勤務時間】月～金曜日のうち週1日、午前9時～午後5時のうち4時間
【勤務場所】区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

【勤務内容】結核健康診断や結核予防に関する業務

【採用予定日】4月1日
【報酬(月額)】30,000円程度。交通費支給あり

【選考】▶1次…書類・論文、▶2次…面接【申込み】所定の申込書(写真を貼る)、免許証の写し、論文(原稿用紙1,200字以内)。テーマは「結核患者への支援について」を2月28日(月)までに保健予防課係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ郵送(必着)または直接、お持ちください。申込書は同係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。

3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 〒162-0805 矢来町6
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2月7日(月)から受け付けます

新型コロナの影響により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ歯科相談	牛込	3(水)★・10(水)◎	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎印・…はじめて歯科相談(1歳児) ★印・…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	4(金)◎・25(金)★		
	東新宿	7(月)◎・14(月)★		
もぐもぐこっくん歯科相談	牛込	10(水)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	東新宿	7(月)		
	落合	2(水)		
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(水)		
	東新宿	18(金)		
すこやか子ども発達相談	牛込	22(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
	四谷	25(金)		
	東新宿	9(水)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	22(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(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40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	18(金)		
	東新宿	9(水)		
女性の健康専門相談	牛込	11(金)	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中からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	四谷	22(火)		
	東新宿	9(水)		
精神保健相談	牛込	1(水)・8(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)		
	東新宿	2(水)		
うつ専門相談 パーキンソン 体操教室	牛込	17(水)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
	四谷	25(金)		
	東新宿	7(月)		
訪問指導	牛込	7(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、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスをします。 ※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	14(月)		
	東新宿	9(水)・28(月)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	22(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。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などを相談できます。 ※最近、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	18(金)		
	東新宿	9(水)		
落合	3(水)			

防災行政無線によるJアラート全国一斉試験放送

Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れますので、ご理解をお願いします。

【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階)☎(5273)3874へ。

●Jアラートとは
弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない情報を、区市町村の防災行政無線等で国から瞬時に伝達します。

【放送日時】2月16日(水)午前11時から
【試験放送の内容】
▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)
▶「こちらは、ぼうさい新宿です」
※放送の前後にチャイム音が流れます。



区関連 官公署情報

司法書士の無料相談会

相続などの不動産登記、会社の登記、成年後見等の相談をお受けします。
【日時】2月10日(水)午前10時～午後4時
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【申込み】2月9日(火)までに電話で東京司法書士会新宿支部☎(6279)1945(月～金曜日午前9時～12時、午後1時～5時)へ。

相続・不動産無料相談会

不動産鑑定士・宅地建物取引士・弁護士・司法書士・税理士などの専門家が相談に応じます。
【日時】2月17日(水)午後1時～5時
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
【対象】区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組(1人も可)
【後援】新宿区
【申込み】2月8日(火)～16日(水)に電話でNPO法人日本地主家主協会事務局☎(3320)6281(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)へ。先着順。

1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 341,222人(677人減)
世帯数	216,903世帯(462世帯減)
人口計	日本人 307,315人(326人減)
	外国人 33,907人(351人減)
男	153,558人(162人減)
	17,392人(157人減)
女	153,757人(164人減)
	16,515人(194人減)

区民のひろば

費用・申込み・問合せ
【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★
◆ひなまつり朗読会 2月19日(土)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)、漱石山房記念館で。菊池寛「マスク」など9名の作家の作品を朗読。☎無料。☎当日、直接会場へ。先着50名。☎朗読の会ふみのしおり(漱石山房記念館内)☎(3205)0209

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)

3月31日(木)まで実施 年に1度の健康チェック 無料健康診査

■実施場所
区の指定医療機関

■対象
▶16歳～39歳で区内在住の方(学校・勤務先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歳以上の東京都後期高齢者医療制度加入者、生活保護等を受けている方(65歳以上の東京都後期高齢者医療制度加入者を含む)

※対象者について詳しくは、お問い合わせください。
■検査内容
●問診 ●身体計測 ●血圧測定
●尿検査 ●血液検査 ほか
※診断書は発行しません。
■受診の流れ
受診には健康診査票が必要です。

①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」が新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。
②受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。
③結果説明…後日、対面等で通知します。

■健康診査票について
「健康診査票」「がん検診票」がお手元でない方は、健康づくり課健診係・保健センターへご連絡ください。
■感染対策について
各医療機関では、新型コロナウイルス感染拡大防止のための感染予防対策を実施しています。ご協力をお願いします。
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室)☎(5273)4207へ。

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

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)
※必ず電話で予約してから受診してください。

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

新型コロナ感染拡大によるまん延防止等重点措置を踏まえた区への対応

【実施期間】2月13日(日)まで

●区外宿泊施設の利用注意
▶新規予約の受付中止
※既に予約済みの方は、利用の自粛をお願いします。

●区施設等の利用制限等
感染対策を徹底した上で運営します。
※学校開放は中止します。

●区主催のイベント等
▶社会生活の維持に必要な物を除き、原則中止

64歳以下の方も2回目接種完了から 6か月経過後に3回目接種が受けられます

緊急速報

【区の集団接種会場接種スケジュール】 下表のとおり。

18歳以上の方は、2月5日以降、ご自身の2回目接種完了日から6か月経過後に接種を受けることができます。

最新の情報は、新宿区ホームページでご確認ください。3回目接種は武田/モデルナ社製ワクチンも活用します。
妊婦の方(配偶者・パートナーを含む)や基礎疾患がある方は、区コールセンターにご相談ください。

【個別接種】

18歳以上の方は、2回目接種完了日から6か月経過後の日付で接種を受けることができます。各医療機関に直接、お申し込みください。



▲ワクチン
個別接種



▲ワクチン
接種情報

対象者 (2回目接種完了時期) ※2回目接種を受けた時期により、3回目 接種券の発送・接種時期が異なります。	接種券 発送時期	区集団接種の 接種時期 (予定)	区集団接種の 接種予約 開始時期(予定)	区集団接種の 予約方法等
令和3年 7月	1月31日に 発送済	2月 以降	2月4日から 予約受付中 (2月5日以降接種可)	予約サイト・ 区コールセンターで 予約 ※2回目接種を令和3年6~8 月に完了した65歳以上の方 は、2回目接種完了からおおむ ね8か月経過後の日程で、区が 集団接種日時・会場を割り当 てています。 予約は不要です。割り当てられ た日時・会場においでください。 変更を希望する方は、下記 予約サイト・区コールセン ターで変更してください。
令和3年 8月				
令和3年 9月		3月 以降	2月15日(火) 午前8時30分 予約開始 (3月1日(火)以降接種可)	
令和3年 10月~12月	2月28日(月) (予定) ※1月以降に2回 目接種完了した方 は、接種対象月の 前までに接種券を 発送します。	2回目接種完了から 6か月経過後、接 種を受けられます。	※4月以降分の予約開始日 は決まり次第、広報新宿後 号・新宿区ホームページ等 お知らせします。	

ワクチン接種予約サイト

(パソコン・スマートフォン用)

<https://vaccine-info-shinjuku.org/>



▲予約サイト
(新宿区ホームページからも
アクセス可)

区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

(午前8時30分~午後7時)

☎03(4333)8907 ☎0570(012)440 ナビダイヤル

★主な対応言語…English, 中文, 한국, ไทย, Tiếng Việt, Tagalog, हिन्दी, नेपाली, Le français

FAX 050(3852)1343 (聴覚に障害のある方等向け)



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
~1日に必要な野菜は350g

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分
庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

2月のレシピ

アレンジを楽しむ ラタトゥイユ

フランスパンやクラッカーにのせておつまみのほか、ひき肉などを足してミートソースに、カレー粉を足してトマトカレーにできます。1人分約140gの野菜がとれます。



作り方

材料 (作りやすい量:10人分)

- ▶ニンニク…2~4片
- ▶玉ねぎ…2個
- ▶セロリ…1/2本
- ▶パプリカ…2個
- ▶ナス…2個
- ▶カットトマト缶詰…1缶
- ▶オリーブオイル…大さじ2
- ▶塩…適宜
- ▶こしょう…適宜

- ① ニンニクはみじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。セロリは小口切りにする。パプリカ・ナスは縦半分に切り、薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを炒める。香りが立ったら、玉ねぎ、セロリを加え、しんなりするまで強火で炒める。お好みで塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②をフライパン内の端に寄せ、空いた所にパプリカを加える。パプリカがやわらかくなり、香りが立つまで混ぜながら強火で炒める。
- ④ ③にナスを加え、ふたをして弱火で蒸し煮にする。この間、焦がさないよう適宜混ぜる。ナスがやわらかくなったら、ふたを取り、混ぜながら水気がなくなるまで中火で炒める。
- ⑤ ④にカットトマト缶詰を加え、混ぜながら水気がなくなるまで強火で炒める。
(レシピ提供/川副剛之(新宿区食育ボランティア))

テレビの前で応援しよう

区立淀橋第四小学校出身

ひぐちわかば

樋口新葉さんが

北京2022冬季オリンピック に出場します



▲フィギュアスケート・全日本
選手権(2021年)の様子

樋口新葉さんは、フィギュアスケート・女子シングルに出場します。

競技放映日時は、下記のとおりです。

- ▶女子ショートプログラム…2月15日(火)午後7時8分~11時25分(NHK)
- ▶女子フリー…2月17日(木)午後7時8分~10時57分(テレビ朝日系)

※今後、放映日時が変更になる場合があります。

みんなで 応援!

柏木特別出張所では、樋口新葉さんの応援装飾を行っています!



◀応援装飾の様子

祝 北京オリンピック出場
祝 フィギュアスケート
祝 女子シングル日本代表

新宿区立淀橋第四小学校卒業生
樋口新葉選手