



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。

しんじゅくコール  
土・日曜日、夜間もご案内  
受付時間:午前8時~午後10時

☎ 3209-9999  
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。



区民の皆さまと共に、区内の活気を取り戻せるよう、全力で取り組みます

令和5年度

# 区政の基本方針を表明

令和5年第1回区議会定例会の開会にあたり吉住健一区長は、区政の基本方針について所信を表明しました。今回は、その概要をお知らせします。要旨は、区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

問合せ 企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502・☎(5272)5500

HPで詳しく



## 区政に対する基本姿勢

昨年から続くウクライナ情勢の長期化などによる原油価格や物価の高騰がおさまらず、これまでの新型コロナの影響も重なり、区民生活や区内事業者の経営は、非常に厳しい状況が続いています。

区財政においては、一定の財政対応力を保持しているといえますが、社会経済情勢の不透明な状況が続いており、厳しい財政運営が想定されます。

このような状況にあっても、区民生活を支え、感染拡大に最大限の警戒を

払いつつ、地域の社会経済活動の本格的な正常化に向けて取り組んでいかなければなりません。

そのため、「物価高騰対策による区民生活・事業者の支援」と「コロナ禍からの地域活動の再起動と経済の活性化」に迅速に取り組んでまいります。特に、新型コロナや物価高騰が区民生活や事業者にもたらす影響に対しては、年度途中であっても、補正予算の編成など機動的に対応してまいります。

## 令和5年度の区政運営の基本認識の概要

### 物価高騰対策による区民生活・事業者の支援

長引く物価高騰等による影響を踏まえ、区では、これまで区民生活の支援に取り組んできました。

また、中小企業者・地域経済活性化への支援を行うとともに、高齢者・障害者、社会福祉施設等の日常生活への支援など、区民サービスの水準の確保にも取り組んでいます。

さらに、子育て世帯の負担軽減を目的として実施する学用品費等の支援については、令和4年度中に対象となる全ての方への支給が完了できるよう、手続きを進めています。

今後も、国や都の物価高騰対策の動向を注視しながら、新型コロナの影響や社会経済情勢の不透明な状況が続く中、景気動向を見極めるとともに、区の財政状況も勘案した上で、区民生活や事業者への支援、区の事業などによる区民サービスの水準の確保などに的確に取り組んでまいります。



▲区内の商店

### コロナ禍からの地域活動の再起動と経済の活性化

新型コロナの感染状況を見極めながら、感染拡大に最大限の警戒を払いつつ、地域の社会経済活動の本格的な正常化に向けた取り組みを強化していかなければなりません。

そのため、町会・自治会活動をはじめ



▲地域のお祭り

とする地域コミュニティ活動の再起動に向けて取り組んでまいります。また、大規模なイベントを本格的に再開するとともに、今後のインバウンド需要の回復を見据え、魅力あふれる賑わい都市の創造に取り組んでまいります。

地域経済活動の活性化に向けては、区内全中小企業を対象に総合的な支援を行ってまいります。

さらに、事業者の経営力の強化に向けて取り組んでまいります。このほか、区内事業者や商店街の支援に取り組んでまいります。



▲JR新宿駅東口一帯で行われた新宿エイサーまつり

### 区政全般について

区民生活の現場・現実を踏まえ、直面する区政課題の解決に向けて、着実に前進していきよう、「暮らしやすさ1番の新宿」「新宿の高度防災都市化と安全安心の強化」「賑わい都市・新宿の創造」の実現に向けた取り組みと、これらを下支えする「健全な区財政の確立」「好感度1番の区役所」とを合わせた「5つの基本政策」に、区の総力を挙げて取り組んでまいります。

### おわりに

今後も、現場現実を重視し、区民の皆さまの声をお聴きし、誰もが安心して住み続けられる新宿のまちの実現に向けて、全力で取り組んでいきます。

令和5年度に取り組む主な事業は2面で紹介

# 令和5年度に取り組む 主な事業

「『新宿力』で創造する、やすらぎとにぎわいのまち」の実現に向けて取り組む主な事業のうち、その一部を新宿区総合計画で示す5つの基本政策に沿ってご紹介します(1面から続く)。  
問合せ 企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502

## 基本政策Ⅰ

### 暮らしやすさ1番の新宿

#### 健康寿命の延伸

- ▶「しんじゅく健康ポイント」新規参加者数の拡充、ウォーキングイベントの再開
- ▶高齢期の健康づくりと介護予防・フレイル予防の推進(「新宿いきいき体操」「新宿ごっくん体操」「しんじゅく100トレ」の普及啓発、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施)

- ▶自殺対策(YouTube広告を活用したインターネットゲートキーパー事業、若者や女性支援に向けた検討部会の設置、相談体制の強化)
- ▶3歳児健診における屈折検査機器を活用した視力検査を実施

- ▶公衆浴場運営費助成の拡充

#### 地域包括ケアシステムの推進

- ▶西新宿シニア活動館における「地域支え合い活動」の開始
- ▶介護保険サービスの基盤整備(払方町国有地における認知症高齢者グループホーム等の整備)

- ▶単身高齢者や障害者の見守り体制の強化(緊急通報システムの機能拡充)
- ▶チームオレンジの活動を通じた認知症高齢者の支援
- ▶社会福祉施設等緊急助成の実施

#### 障害者がいきいきと暮らし続けられる環境の整備

- ▶払方町国有地と中落合一丁目区有地における障害者グループホーム等の整備
- ▶障害者福祉センターにおける生活介護事業の定員拡充

#### 産前産後支援の充実

- ▶不妊専門相談、ピア・カウンセラーによる相談支援
- ▶産後ケア事業にアウトリーチ型とデイサービス型を導入
- ▶ベビーシッター利用料の助成、親子ショートステイを開始

#### 子育て環境の整備

- ▶待機児童ゼロの継続を目指し保育所の整備
- ▶放課後の子どもの居場所の充実(四谷第六小学校内学童クラブ・北山伏学童クラブの定員の拡充、入退室管理システムの導入)
- ▶高校生等医療費の無償化
- ▶子ども未来基金を活用した支援強化
- ▶東京都児童相談センター内に子ども総合センター分室を設置
- ▶保育所等緊急助成の実施

#### 未来を担う子どもたちの生きる力を伸ばす教育の充実

- ▶新小・中学校入学相当年齢の児童・生徒に入学祝金を支給
- ▶不登校児童・生徒への支援(家庭と子供の支援員の配置校を拡充)
- ▶民間提案制度を活用した部活動等の支援
- ▶四谷小学校・西新宿小学校の増築に向けた取り組み
- ▶小・中学校の給食費の補助

#### セーフティネットの整備充実

- ▶住居確保給付金の支給、ホームレスや生活保護受給者、生活困窮者への自立支援

#### 町会・自治会活性化への支援

- ▶町会・自治会活動への参加促進に向けた効果的な情報発信、コンサルティング事業の拡充、電子回覧板アプリの活用、タワーマンション向けの情報発信

#### 地域での生活を支える取り組みの推進

- ▶女性のデジタル人材の育成
- ▶高齢者・障害者・ひとり親世帯等の民間賃貸住宅への入居を促進



▲ウォーキングイベント



▲払方町国有地を活用した認知症高齢者グループホーム完成予想図



▲地域の防災訓練

#### 災害に強い体制づくり

- ▶女性や障害者などの視点を取り入れたワークショップとシンポジウムを開催
- ▶災害用備蓄物資の充実(乳児用液体ミルク、エアーマット)

#### 暮らしやすい安全で安心なまちの実現

- ▶繁華街でのパトロールの強化、特殊詐欺対策
- ▶带状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成
- ▶良好な生活環境づくりの推進(路上喫煙対策、飼い主のいない猫の去勢・不妊手術費助成を拡充)
- ▶マンションの適正管理(「新宿区マンション管理適正化推進計画」の策定)



▲歌舞伎町の安全・安心パトロール

## 基本政策Ⅲ

### 賑わい都市・新宿の創造

#### まちづくり

- ▶「新宿の拠点再整備方針」に基づく新宿駅周辺地域のまちづくり
- ▶地域特性を活かした都市空間づくり(高田馬場駅周辺地区・西早稲田駅前地区・飯田橋駅前地区等のまちづくり、「新宿区景観まちづくり計画」に基づく景観形成)
- ▶東急歌舞伎町タワー屋外ビジョンとシネシティ広場の一体的活用

#### 道路環境の整備

- ▶区役所通りと新宿通りにおけるバリアフリーの道づくり
- ▶早大通りの車道の改良、江戸川橋通りの歩道の拡幅や点字ブロックの設置に向けた取り組み

- ▶LINEを活用した道路通報システムの導入

#### 交通環境の整備

- ▶安全かつ安心して通行できる自転車通行空間の整備
- ▶AIオンデマンド交通の導入に向けた実証実験
- ▶西武新宿線開かずの踏切の解消に向けた検討

#### 豊かなみどりの創造と魅力ある公園等の整備

- ▶新宿中央公園の魅力向上(「花のもり」の整備)

#### 地球温暖化対策の推進

- ▶ゼロカーボンシティの実現に向けた地球温暖化対策の推進(区民向け・事業者向け省エネルギー機器の設置助成の拡充、「新宿の森」での自然体験ツアーの再開、区有施設23施設で再生可能エネルギー電力等への切り替え)

#### 資源循環型社会の構築

- ▶新たなフードドライブの常設窓口を設置し、食品ロス削減を推進

#### 活力ある産業が芽吹くまちの実現

- ▶商工業緊急資金(特例)の拡充
- ▶中小企業経営力強化支援事業の創設
- ▶プレミアム付商品券の発行部数を10万冊から30万冊に拡充

- ▶しんじゅく逸品の普及

- ▶区と金融機関等からなる中小企業支援ネットワークの立ち上げ

- ▶「温故知しんじゅく散歩」を活用して楽しみながら散策することができる仕組みを導入

#### 魅力ある商店街の活性化に向けた支援

- ▶新宿応援セールの実施
- ▶商店会情報誌の発行

#### 国際観光都市・新宿としての魅力の向上

- ▶海外へのプロモーションの充実
- ▶ふるさと納税の返礼品の設定

#### 生涯にわたり学習・スポーツ活動などを楽しむ環境の充実

- ▶スポーツ環境の整備(スポーツ体験教室・パラスポーツ体験会の実施、「新宿区スポーツ環境整備方針」の改定に向けた準備)

#### 平和都市の推進

- ▶「平和コンサート」「親と子の平和派遣」の実施



▲フードドライブ常設窓口(MUJI新宿)



▲プレミアム付商品券事業参加店舗

## 基本政策Ⅱ

### 新宿の高度防災都市化と安全安心の強化

#### 災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくり

- ▶建築物等の耐震性強化(耐震改修工事費助成の拡充、エレベーター防災対策改修支援の強化、擁壁・がけの安全化に向けて補強工事への助成を実施)
- ▶木造住宅密集地域の防災性強化、再開発による市街地の整備
- ▶道路の無電柱化の推進

## 基本政策Ⅳ

### 健全な区財政の確立 好感度1番の区役所

- ▶公民連携の推進(民間提案制度の実施)
- ▶行政手続きのオンライン化
- ▶区有施設に無料公衆無線LAN環境を整備

## 新型コロナで収入が減少した世帯の方へ 国民健康保険料・介護保険料・ 後期高齢者医療保険料の 減免申請は3月15日までに

減免の対象となる保険料は、令和4年度分の保険料で、令和4年4月1日～5年3月31日に納期限があるものです。申請期限直前は混雑が予想されます。余裕をもって申請してください。

**申請方法** 3月15日(必着)までに所定の申請書と必要書類を郵送で問合せ先へ。申請書は新宿区ホームページから取り出せます。

**問合せ** 保険料減免担当(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)4189

HPで詳しく



## 子ども医療証(㊦医療証)を 3月10日に発送します

未就学児対象の乳幼児医療証(㊦医療証)を使用している、平成28年4月2日～29年4月1日生まれの方を対象に、4月1日から使用できる子ども医療証(㊦医療証)を3月10日(金)に発送します。

新しい医療証は淡いみどり色(右図)です。3月31日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。

**問合せ** 子ども家庭課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273)4546

高校生等医療証(㊦医療証)の発送については、広報新宿後号でお知らせします。



## 地域コミュニティ事業助成(第1回)

●申し込み期限は4月7日

防犯パトロールや盆踊り大会等の地域の取り組みを支援するため、必要な経費の一部を助成します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

第2回以降の助成については、広報新宿後号でお知らせします。

**対象団体** ▶町会・自治会、地区町会連合会、地区協議会、マンション管理組合、マンション等共同住宅の居住者で構成される団体またはこれらいずれかの団体を含む実行委員会、▶地域活動団体・NPO法人等(一定の要件あり)

**対象事業** 4月1日(土)～8月31日(木)に実施する次のいずれかの事業

▶地域全体の課題解決、▶安全安心なまちづくり、▶地域交流の促進

**助成額** 原則として助成対象経費の4分の3、防犯パトロール等特定事業は10分の9(1事業につき10万円を上限)

**問合せ** 地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4127

HPで詳しく



## バイク・軽自動車等の 廃車手続きは3月31日までに

譲渡・売却・廃棄などで軽自動車等を所有していない場合や盗難に遭った場合に、廃車手続きをしていないと、令和5年度も軽自動車税(種別割)が課税されます。手続きの場所は、軽自動車等の種別ごとに異なります。

※軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車等を所有している方が納める税金です。

**廃車手続きの場所・問合せ** ▶原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車…区税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139、▶オートバイ(125ccを超えるもの)…練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町2-8-6) ☎050(5540)2032、▶軽自動車(三輪・四輪)…軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24) ☎050(3816)3101

●令和5年度グリーン化特例(軽課税)

令和4年4月1日以降に取得した貨物車と自家用の乗用車は、電気自動車等のみが軽課税の対象です(令和4年度以前の適用車両を除く)。

## くらし



### 自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう

改正道路交通法の施行により、4月1日から自転車利用者はヘルメットの着用が努めなければなりません。自転車に乗るときは、年齢に関係なくヘルメットを着用しましょう。

▶自転車死亡事故の約7割が頭部に致命傷を負っています。

▶保護者等の方は、児童・幼児が自転車を運転するときに乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。

**問合せ** ▶区交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265、▶牛込 ☎(3269)0110・新宿 ☎(3346)0110・戸塚 ☎(3207)0110・四谷 ☎(3357)0110の各警察署

### 創業セミナー



●知っておきたい「はじめての会社設立」  
日時 3月25日(土)午後2時～4時

**対象** これから創業を目指す方、36名  
**内容** 会社設立に必要な手続きや書類、定款の解説、会社設立で気を付けたいポイント、会社設立の事例ほか

**費用** 500円(資料代)

**申込み** 3月7日(火)から電話か電子メール(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(右二次元コード)。

☎https://incu.shinjuku-center.jp/からも申し込みます。

**会場・問合せ** 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031・☎incu@shinjuku-center.jp

### いちご大福講座



●和菓子文化に学ぶ消費者の心

日時 3月26日(日)午後1時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、18名

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

**申込み** 3月7日(火)～15日(水)に電話かファックス・電子メール(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

**会場・問合せ** 新宿消費生活センター分館

(高田馬場1-32-10) ☎(3205)1008・  
FAX(3205)1007・EMconsu@shinjuku-center.jp

### リサイクル講座



詳しくは、リサイクル活動センターホームページ(右二次元コード)。

☎http://www.shinjuku-rc.org)をご覧ください。

①プラスチックリサイクルのお話と実験

日時 3月26日(日)午前10時～12時

共催 プラスチック循環利用協会

②小型充電電池のリサイクル・

手作り乾電池工作

日時 3月30日(木)午後2時～4時

共催 JBRC

………<①②共通>………

**対象** 区内在住・在学の小学3～6年生と保護者、各16組32名

**申込み** 往復はがきに7面記入例のとおり記入し、3月18日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

**会場・問合せ** 西早稲田リサイクル活動センター(〒169-0051西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)

### 新入社員・若手社員のための ビジネス基礎研修



4月から入社予定の方も参加できる、ウェブ会議ツール[Zoom]を利用したオンライン講座です。詳しくは、ぱる新宿ホームページ(右二次元コード)。

☎https://www.pal-shinjuku.jp)をご覧ください。

日時 4月20日(木)午前9時30分～午後5時

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、20名

内容 ビジネスマナー・ビジネススキル・コミュニケーションの基本

講師 早川美由紀(株真経営代表)

費用 2,500円(テキスト代等)

**申込み** 3月16日(木)までに電子メールに7面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。参加者に後日、参加用ID等を電子メールでお知らせします。申し込みが10名未満の場合は中止します。

**問合せ** ぱる新宿(区勤労者・仕事支援センター内) ☎(3208)2311・order@pal-shinjuku.jp

### ご参加ください 障害者福祉センターの講座・講習会

会場・問合せ 同センター(〒162-0052戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日を除く)・☎(3232)3344

#### 4月開講講座

日時・内容・定員等 下表のとおり

Table with columns: 開催期間・講座名, 日時, 回数, 定員, 開始日. Rows include ①書道講座, ②俳句講座, ③④ハッピーダンス講座, ⑤茶道講座(前期), ⑥組みひも講座(前期), ⑦絵手紙講座(前期), ⑧いきいき健康講座(前期), ⑨軽体操講座(前期), ⑩陶芸講座(前期), ⑪パソコン講座「エクセル応用」, ⑫パソコン講座「エクセル応用」.

対象 区内在住で障害者手帳をお持ちの方(定員に余裕がある場合は家族も参加可)
(★)は18歳以上65歳未満の知的障害がある方向けの講座です。
費用 1回100円(減免制度あり)。別途材料費として▶①⑤8円(半紙代)、▶⑥2,580円(茶菓子代)、▶⑥800円程度(正絹代)、▶⑦242円(はがき代)、▶⑩1回につき300円(材料費)
申込み 3月17日(金)までに電話かファックス(7面記入例のほか希望する講座(①～⑫の別)・障害名・手帳の有無と種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。
※各講座は同センター工事等の事情により、開催期間等を変更する場合があります。

#### 手話講習会

同センターでは、手話通訳者やボランティアを養成し、聴覚障害者との交流機会を促進することを目的に手話講習会を実施しています。区内在住・在勤で年間を通じて参加できる方が対象です。
※18歳未満の参加者は保護者の同意が必要です。

##### 日時

- ▶夜クラス…5月9日～令和6年3月5日の火曜日午後7時～9時
▶昼クラス…5月11日～令和6年3月7日の木曜日午前10時～12時

##### コース・対象

- ▶初級コース…初めて手話を学ぶ方、昼・夜クラス各18名
▶中級コース…初級修了程度の方、昼・夜クラス各10名程度
▶上級コース…中級修了程度または学習歴2年以上の方、昼・夜クラス各10名程度
▶通訳コース…上級修了程度または学習歴3年以上の方、昼・夜クラス各10名程度

※いずれのコースも昼・夜クラス(全40回)を開講しています。
※中級・上級・通訳コースは試験に合格した方が受講できます。
※上級・通訳コースは区内で手話通訳者として活動する意思をお持ちの方が対象です(通訳コースは区登録手話通訳者選考試験の受験が必須)。
試験日 ▶夜クラス…中級・通訳コース/4月11日(火)午後7時～9時、上級コース/4月18日(火)午後7時～9時

▶昼クラス…中級・通訳コース/4月13日(木)午前10時～12時、上級コース/4月20日(木)午前10時～12時
費用 コースによって2,000円～3,000円(テキスト代)
申込み 申込書に必要事項を記入、返信用封筒(長形3号に住所・氏名を記入し、84円切手を貼る)を同封し、3月31日(金)(消印有効)までに郵送で問合せ先へ。初級は応募者多数の場合、書類選考の上、抽選。申込書は障害者福祉課(本庁舎2階)、問合せ先で配布しているほか、同センターホームページ(右上二次元コード。☎http://shinjyuku-fukushi-center.org/)・新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



### 子ども・教育

#### 親子の絆づくり「赤ちゃんが来た!」

講座

参加者同士で話し合いながら、育児の知識や親の役割などを学びます。
日時 4月4日～25日の火曜日午前10時30分～午後0時30分、全4回
対象 第一子で生後2～5か月のお子さんと母親、20組
費用 1,100円(テキスト代)
申込み 3月7日(火)から電話かファックス・電子メール(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ ゆったりーの(北山伏町2-17、北山伏児童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)・☎(6909)6265・☎office@yuttarino.org

#### 就学援助の申請を

区内在住で次のいずれかに該当し、

経済的にお困りの方(所得制限あり)に、教育費の一部を補助しています。
対象 ▶義務教育期間中のお子さんがある保護者、▶中学校の夜間学級に在学する生徒の保護者または20歳以上の生徒本人

申込み ▶区立小・中学校に通学する方…学校に申請してください。
▶公立・国立・私立の小・中学校に通学する方…3月31日(金)までに電話または直接、問合せ先へ。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。
問合せ 学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3089

#### 東五軒町地域交流館・児童館の指定管理者を指定しました

議会の議決を経て、次のとおり決定しました。
指定管理者 ㈹ポピンズエデュケア
指定期間 4月1日～令和10年3月31日
問合せ 子ども家庭支援課児童館運営係 ☎(5273)4544

### 全世代向けの多彩なイベント

#### 落合第一地域センターまつり「ピバ!おちあい」

当日直接、会場へおいでください。
日時 3月11日(土)午前10時30分～午後2時
内容 おばけ屋敷、ゲームコーナー、緑日、健康チェックコーナーほか
会場・問合せ 落合第一地域センター(下落合4-6-7) ☎(3954)1611

#### 四谷スポーツスクエア 通年教室

●5月～令和6年3月開催分
教室の内容・費用・申し込み方法等詳しくは、同施設(四谷1-6-4)等で配布しているチラシ、専用ページ(二次元コード。☎https://www.tokyusports.com/company/development/yotsuya230305/)でご案内しています。

申込期間 3月20日(月)まで
問合せ 四谷スポーツスクエア教室募集係 ☎080(2300)7762(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後7時)・☎yotsuya\_sports\_square@tokyusports.co.jp

#### 伊那市フェアin新宿2023

友好提携都市・長野県伊那市から、数々の名産品が集まります。当日直接、会場へおいでください。詳しくは、問合せ先ホームページ(二次元コード。☎https://www.kanko-shinjuku.jp/event/-/article\_3517.html)でご案内しています。
日時 3月18日(土)・19日(日)午前11時～午後6時
会場 サナギ新宿前イベントスペース(新宿3-35-6)
内容 伊那市物産展(高遠そば、シードル、菓子、ジャム等の販売)、抽選で



### ご参加ください 区シルバー人材センターの講座

講座

#### ①パソコン教室(Windows10使用)

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・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名
費用 4,000円(2回分。別途テキスト代500円)
申込み はがきかファックス(7面記入例のほか受付番号((1)～(4)の別)を記入)で3月22日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は3月31日(金)までに応募者全員に郵送でお知らせします。

Table with columns: 受付番号, 教室名, 主な内容, 日程(各教室2日間), クラス. Rows include ワード基礎, ワード中級, ワード活用, エクセル基礎, エクセル中級, エクセル活用, インターネット・メール.

#### ②書道教室(Ⅰ期)

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8回
対象 区内在住・在勤の方(研究科Ⅱは書道経験のある方)、各クラス30名
費用 8,000円(全8回分)
申込み 3月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

Table with columns: 受付番号, 教室名, 主な内容, 日程, クラス. Rows include 初級, 中級, 上級, 研究科Ⅰ, 研究科Ⅱ.

会場・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

### 入学祝金の申請締め切りが迫っています

対象世帯には、1月24日に案内通知を発送しています。対象のお子さんの児童手当を新宿区から受給していない世帯の方は、祝金の受け取りに手続きが必要です。3月31日(金)までに手続きをお願いします。
※児童手当を新宿区から受給している世帯には、2月28日に児童手当口座に祝金を振り込みました。
支給対象 次の全てに該当するお子さんがいる世帯
▶平成28年4月2日～29年4月1日生まれ(新小学1年生の学齢)または、平成22年4月2日～23年4月1日生まれ(新小学1年生の学齢)のお子

さん、▶令和5年1月1日に新宿区に住民登録があるお子さん
支給金額 ▶新小学1年生の学齢のお子さん1人につき5万円、▶新小学1年生の学齢のお子さん1人につき10万円
手続き方法 案内通知に同封の確認書に必要な書類を貼付し、3月31日(金)(消印有効)までに返信用封筒で郵送してください。
問合せ 入学祝金コールセンター ☎0120(005)885
◆代筆・代読が必要な方やお電話での問い合わせが困難な方向けに、区役所本庁舎4階に相談窓口を開設しています。



### 区立図書館HPで発信 図書館のイベント情報

- 一般対象 ※()内は開催日です。
戸山図書館 ☎(3207)1191
▶歴史探訪ツアー戸山荘跡をあるく(3/19)
北新宿図書館 ☎(3365)4755
▶ハンドメイド講座(3/25)
●子ども対象
北新宿図書館
▶春のこども工作会(3/19)
中町図書館 ☎(3267)3121
▶世界に一つだけの絵本づくり教室(3/21)

ホームページでもイベント情報を発信しています



伊那市の産品が当たるクイズ、石仏ガチャほか
問合せ 新宿観光振興協会 ☎(3344)3160

#### ささえーる 中落合の講座

●昼食を作って食べよう!
講座修了後、健康に役立つ食事作りの自主サークルを立ち上げ、月1回昼食を作って食べる活動を行います。
日時 4月5日・19日、5月10日・24日、6月7日・21日の水曜日午前9時30分～12時、全6回
対象 区内在住の方、10名
内容 人と楽しく食べるための大切さ、「食事力」の身に付け方
申込み 3月31日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
会場・問合せ 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



#### ささえーる 薬王寺の講座

①カメラボランティア養成講座
日時 4月13日・20日・27日、5月11日・18日・25日の木曜日午後1時～3時、全6回
会場 同館(市谷薬王寺町51)
対象 区内在住の方、12名
内容 カメラの基本操作、風景・人物撮影のコツ
持ち物 デジタルカメラ(種類は不問。スマートフォンは不可。お持ちでない方には貸し出しあり(3台まで))
②プロから学ぶ!紙面作り
～家族新聞を作ってみよう
日時 4月26日、5月10日・24日の水曜日午前10時～12時、全3回
会場 ささえーる 中落合(中落合1-7-1)
対象 区内在住・在勤・在学の方、10名(初めて受講の方優先)
内容 写真の撮り方、記事の書き方、編集の仕方を学び家族新聞を作る
申込み ▶①は3月17日(金)、▶②は4月

7日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ ささえーる 薬王寺 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

### スポーツ

#### 初心者ゲートボール教室

動きやすい服装・運動靴でおいでください。用具は貸し出します。
日時・会場 ▶3月10日(金)・13日(月)・15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)
▶3月12日(日)・19日(日)・26日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、つや運動広場(四谷1-1)
対象 区内在住・在勤・在学のおおむね10歳～70歳代の方、各日5名
費用 1回200円
申込み 3月7日(火)から各日3日前まで

に電話で問合せ先へ。先着順。
主催・問合せ 区ゲートボール協会 ☎090(3804)8231(杉山)

### 傍聴できる 審議会

#### 図書館運営協議会

日時 3月17日(金)午前10時～12時
内容 今後の図書館サービスのあり方ほか
申込み 傍聴を希望する方は当日直接、会場へ。
会場・問合せ 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

#### 外部評価委員会

日時 3月23日(木)午後2時～4時30分
内容 内部評価・外部評価実施結果を踏まえた区の取り組み
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。
問合せ 企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502



# 4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。

### 予約制のものは3月7日(火)から受け付けます

新型コロナウイルスの状況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	6(木)★・13(木)○	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 ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)○・28(金)★		
	東新宿	3(月)○・10(月)★		
	落合	11(火)○・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	7(金)	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
	落合	11(火)		
母親学級	牛込	20(木)・27(木)	13:30~15:30	予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
	四谷	8(土)・15(土)	9:30~11:30	
育児相談	牛込	14(金)	9:00~10:00	個別相談 (1歳の誕生月の月末までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	28(金)	9:00~10:00	個別相談 (1歳の誕生月の月末までの乳幼児)
	落合	5(水)	13:00~14:00	個別相談 (1歳の誕生月の月末までの乳幼児)
育児 (双子の会)	落合	18(火)	13:30~15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス)	牛込	28(金)○	13:15~14:15 15:00~16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ○…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換 (生後4か月までのお子さんを育て ているお母さんと赤ちゃん) ★…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど (希望者に乳頭チェック有)
	四谷	6(木)○		
	東新宿	20(木)○		
	落合	19(水)○		
(妊婦クラス)	四谷	21(金)★	13:00~14:15 14:45~16:00	
離乳食講習会	牛込	18(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。 おおむね5~6か月児対象 離乳食の話と調理実演
	四谷	27(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	14(金)		

## ★★★★★★ 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)

事業名	担当	日	時間	内容
1歳児 食事講習会	牛込	13(木)	9:00~10:30	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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	14(金)産婦人科系全般 25(火)更年期専門	14:30~16:30	予約制。女性の婦人科医などによる個別相談。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。
	牛込	11(火)・25(火)	14:15~16:30	
精神保健相談	四谷	17(月)	14:00~16:15	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
	東新宿	14(金)・26(水)	13:45~16:00	
	落合	6(木)	14:00~16:15	
	東新宿	10(月)	13:30~14:30 15:00~16:00	
パーキンソン 体操教室	牛込	10(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 ※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	10(月)		
	東新宿	12(水)		
	落合	11(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	25(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、歯周病の予防などについて相談できます。 ※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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。

日時 4月22日(土)午前9時30分~11時・午後1時~2時30分(2回とも同じ内容)

会場・問合せ 落合保健センター

※申し込み方法等詳しくは、4月3日(月)以降にお問い合わせください。

## 夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく夜間こども診療室  
(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・日曜日、祝日等午後6時~10時(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。できるだけ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  
HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

## 人材募集



### しんじゅく女性団体会議 新規会員

●申し込みを随時受け付けています

女性団体相互の連携と女性が自ら意思決定し行動する力を身に付けることを目指し、年間テーマに沿った講座・日帰り研修などを実施しています。定例会(原則として偶数月の第3金曜日)に年間を通して出席していただきます。

4月からの参加を希望する場合は、3月22日(必着)までにお申し込みください。

対象 次の全てに該当する団体▶2年以上継続的に活動、▶活動拠点が区内、▶女性の地位向上と一般的な教養を高める活動を行っている、▶構成員が20名以上で半数以上が女性、かつ8割以上が区内在住  
申込み 所定の申込書を郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申込書は問合せ先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。

問合せ 男女共同参画課(〒160-0007 荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

### 住民記録・戸籍事務 複数言語対応補助員(会計年度任用職員)

対象 国籍を問わず、日本語と英語で窓口・電話対応に必要な文章理解・会話ができ、パソコンで簡単なキーボード入力ができる方、1名

雇用期間 5月1日~令和6年3月31日

勤務日時 原則として月~金曜日の午前9時~午後5時30分のうち6時間(週30時間を超えない範囲で土・日曜日の勤務あり)

勤務場所 戸籍住民課住民記録係

勤務内容 住民票・戸籍に関する各種証明書の請求等の窓口受付、各種証明書等の交付に関する業務、マイナンバーカードの交付に関する業務、電話対応ほか

報酬等(月額) 21万円程度。通勤手当(上限あり)・期末手当(50万円程度)あり。社会保険に加入。有給休暇あり。

選考 ▶1次…書類・小論文、▶2次…面接(4月8日(土)を予定)

申込み 所定の採用選考申込書と小論文(所定の用紙に日本語800字以内で自筆。テーマは募集案内に記載)を3月

20日(月)午後5時(必着)までに問合せ先へ郵送(封筒の表に「選考書類在中」と朱書き)または直接、お持ちください。申込書類は問合せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



問合せ 戸籍住民課調整係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)3622

## 保健・衛生



### いきいきウォーク新宿 イベント

●三十六歌仙絵須賀神社~穴八幡宮

日時 3月24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)

内容 初心者向けの歩き方教室と約6kmのウォーキング

持ち物 運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物



協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

申込み 3月7日(火)~23日(木)に電話かファックス(7面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着20名。

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4階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930

## 区からのお知らせ



### 区広報番組「しんじゅく情報局」

3月12日(日)は、ケーブルテレビ(ジェイコムチャンネル港・新宿(11チャンネル))での放送時間が下記のとおり変わります。

変更後 午後2時~2時5分

変更前 午後4時~4時5分

※午後10時~10時5分の放送回に変更はありません。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064

※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京☎0120(999)000へ。

### 3月10日は東京都平和の日 黙とうにご協力を

昭和20年3月10日の東京大空襲では、多くの尊い命が失われました。戦災で亡くなられた方を追悼して世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。

日時 3月10日(金)午後2時  
問合せ 総務課総務係(本庁舎3階)  
☎(5273)3505



### ご協力をお願いします

## 2023年トルコ・シリア地震救援金

区では、2023年トルコ・シリア地震救援金の募金箱を設置しています。  
設置期間 5月17日(水)まで  
設置場所 区役所本庁舎・特別出張所・新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)・区立図書館ほか  
※物品の寄付は受け付けていません。  
※お預かりした救援金は、全額日本赤十字社へ送ります。  
※区職員が自宅等を訪問し、救援金をお願いすることはありませんので、ご注意ください。  
問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505

## 互いの人権を尊重し合う社会を 共に築きましょう

平成28年6月に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」が施行されましたが、いまだに特定の民族や国籍の人々を排斥する不当な差別的言動は続いています。こうした言動は、人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生むことになりかねず、許されません。

互いの人権を尊重し合う社会を築いていきましょう。  
詳しくは、法務省ホームページ(右二次元コード)。  
HP [https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04\\_00108.html](https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04_00108.html) でご案内しています。  
問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505



HPで詳しく



## スマートフォン・タブレットで 区政情報をご覧いただけます

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064

### ●地域情報サイト「マイ広報紙」

マイ広報紙ウェブサイト  
HP <https://mykoho.jp/>

自治体の広報紙を記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。



▲マイ広報紙ホームページ

### ●アプリ「マチイロ」

- ▶ 広報新宿を閲覧できます
- ▶ 最新号の発行を通知します
- ▶ 「子ども」「健康」など希望する分野の到着情報を通知します



▲マチイロアプリダウンロード (iPhone)



▲マチイロアプリダウンロード (Android)

### 区関連・官公署情報



#### 早稲田の街 スプリングコンサート2023

●地域をつなぎ人をつなぐ音楽会  
日時 3月12日(日)午後2時～5時(午後1時15分開場)  
後援 新宿区・区教育委員会・区社会福祉協議会  
会場・申込み 当日直接、早稲田大学大隈記念講堂(戸塚町1-104)へ。  
先着500名。  
問合せ 同コンサート実行委員・永井 ☎(3202)6711



▲チラシ

#### モルドバ共和国デー

日時 3月18日(土)午前10時～午後5時  
内容 モルドバの民族衣装・絵画展示、モルドバ楽器の演奏ほか  
会場・申込み 当日直接、榎町地域センター(早稲田町85)へ。  
問合せ 在日モルドバ共和国大使館 ☎(5225)1622

#### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座



日時 ▶①シニアのためのスマホ講座…4月11日・25日の火曜日午後1時～3時(全2回)、▶②スマホ入門…4月7日～28日の金曜日午前10時～12時(全4回)、▶③エクセル入門…4月5日～26日の水曜日午後1時～3時(全4回)  
対象 ▶①スマホを便利に使いたい方、▶②スマホ操作に不安な方、▶③表計算ソフトの基礎を学びたい方、各6名  
費用 ▶①3,000円、▶②③各6,000円(いずれも教材費等)  
会場・申込み 往復はがきに7面記入例のとおり記入し、3月7日(火)～20日(月)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。いずれも先着順。申し込みが2名以下の場合中止します。  
問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087



#### 親子陶芸教室



日時 4月～令和6年2月の第1・第3日曜日午前10時～12時、全22回

会場 CCAAアートプラザ(四谷4-20、四谷ひろば内)

対象 陶芸の初心者で5歳以上のお子さん  
と保護者、15組30名

講師 オガサワラマサコ(陶芸作家)  
費用 各回1人に付き1,200円(材料費等)

申込み 往復はがきかファックス・電子メールに7面記入例のほか、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢、お持ちの方はファックス番号を記入し、3月17日(金)(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 市民の芸術活動推進委員会親子陶芸教室担当・大澤(〒160-0004四谷4-20、四谷ひろば内) ☎(3359)3413・FAX(3354)2708・Eccaa4420@gmail.com



#### 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)

## 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・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500

### ★催し・講座★

◆「春音・はるおと」音と絵やすらぎの空間 3月25日(土)午後2時から、26日(日)午前11時から・午後2時から、エコギャラリー新宿で。心地よい音の響きと絵の光で、やすらぎ空間を演出。無料。当日直接、会場へ。各回先着60名。Comodo・長尾 hrkk.bzjh@gmail.com

### ★サークル紹介・会員募集★

◆混声合唱 毎月第2・第4日曜日午後1時から、北新宿生涯学習館で。歌うことが好きな方。月3,000円。中央合唱団「記念」・高橋 ☎090(3695)1773

# クリアソン新宿 JFL第2シーズン始動

区サッカー協会の代表チーム・クリアソン新宿が、JFL(日本フットボールリーグ)に昇格して2年目のシーズンを迎えます。

新宿区をホームタウンとするクリアソン新宿は、子ども向けのサッカー教室やしんじゅくこどもまつり等の活動を通じて、新宿のまちの発展に寄与しています。詳しくは、クリアソン新宿公式ホームページ(左下二次元コード)。

HP <https://criacao.co.jp/soccerclub/> をご覧ください。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590

## ■シーズン開幕戦はラインメール青森戦です

日時 3月12日(日)午後1時から

会場 味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)

## ■国立競技場で試合を開催します

第5節ブリオベッカ浦安戦を国立競技場(霞ヶ丘町10-1)で実施します。

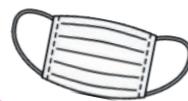
日程 4月9日(日)

HPで詳しく



▶クリアソン新宿  
(©2022Hironoshin F)

## 3月13日 から マスクの着用は 個人の判断が基本になります



国は、これまでマスクの着用は屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、方針を変更し、3月13日(月)からはマスクの着用を個人の判断に委ねることとしました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。

※事業者が感染対策等の理由により、利用者や従業員にマスクの着用を求められることがあります。

下記の場面には注意しましょう。

### マスクの着用が望ましい場面

■周囲の方に感染を広げないために、マスクを着用しましょう

- ▶医療機関の受診や、高齢者施設等を訪問するとき
- ▶通勤ラッシュ等で、混雑した電車・バスに乗るとき



■ご自身を感染から守るために、マスク着用が効果的です

- ▶高齢・基礎疾患がある・妊娠しているなど、重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所へ行くとき



問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・FAX(5273)3820

# すすめ! しんじゅく 健康コンゴズ!!

輝く歯・健康な歯を保つためには、定期的な歯科健診の受診と、ご自身による毎日のケアが大切です。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930



## vol.19 輝く歯のために



## 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4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

## 3月の レシピ

## 豚肉と野菜の蒸し煮

手軽に野菜と肉を摂取できる、季節の変わり目におすすめの一品です。

この料理1人分で約170gの野菜がとれます。



### ◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇

- ① 長ネギは斜め切り、白菜とエゴマの葉はざく切り、水菜は2~3cm程度に切る。
- ② フライパンに①を敷き、その上に豚肉を広げる。
- ③ 豚肉の上に酒を回しかけ、ふたをして、中火で加熱する。
- ④ 豚肉に火が通り、野菜から十分に水分が出てきたらポン酢を加える。
- ⑤ 全体に火が通るまで加熱する。

### 材料(2人分)

- ▶長ネギ…………… 1/2本
- ▶白菜…………… 1/8株(200g)
- ▶エゴマの葉(シンの葉も可)……… 6枚
- ▶水菜…………… 1束(100g)
- ▶豚薄切り肉…………… 200g
- ▶酒…………… 大さじ2
- ▶ポン酢…………… お好み

(レシピ提供/区食育ボランティア 飯田裕美)