

新型コロナウイルスワクチン 令和5年秋開始接種を実施します

HPで詳しく



問合せ 区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎(4333)8907(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

実施期間 9月～12月(予定)

接種対象 初回接種(1・2回目)を完了した5歳以上の全ての方(予定)

※ワクチン接種は強制ではありません。新型コロナウイルス感染時に重症化リスクが高いとされる65歳以上の方と基礎疾患がある方にお勧めしています。

使用ワクチン オミクロン株XBB.1系統の成分を含有する1価のワクチンを基本とします。

※接種費用の自己負担はありません。

接種会場 ▶個別接種医療機関(区内の医療機関。12歳以上の方は接種券に一覧表を同封)、▶集団接種会場(元気館(戸山3-18-1)に9月・10月開設予定(12歳以上が対象))

※接種間隔・予約方法等は、決まり次第、新宿区ホームページや広報新宿後号等でお知らせします。

●副反応について

注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛などの症状が現れることがあります。症状の大部分は接種翌日をピークに数日以内に回復していきます。また、ごく稀ですが、ワクチン接種後に心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。接種後数日以内に胸の痛みや動悸、息切れ、むくみ等の症状が現れた場合、速やかに医療機関を受診してください。詳しくは、厚生労働省ホームページ(上二次元コード。HPhttps://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_hukuhannou.html)をご覧ください。



●予防接種健康被害救済制度

極めて稀ですが、予防接種の副反応による健康被害(病気になる、障害が残るなど)が起こることがあるため、救済制度が設けられています。

詳しくは、区新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎(3208)2222・FAX(5273)4357へお問い合わせください。

接種券を発送します

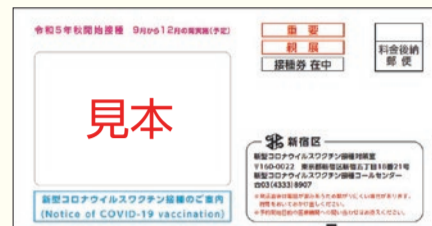
発送対象

左記接種対象のうち、次の方に8月下旬から接種券を右図封筒で順次発送します(◆)。

▶令和5年6月30日までにオミクロン株対応2価ワクチンの接種を受けた5歳以上の方

▶令和5年2月8日～6月30日に初回接種(1・2回目)を受けた5歳以上の方

※接種券について詳しくは、区コールセンターへお問い合わせください。



令和5年秋開始接種の接種券の封筒

◆未使用の接種券をお持ちの方へ

これまでに発送した接種券(下図参照)を使用していない方へは、今回接種券は発送しません。お手元に未使用の接種券をお持ちの方は、令和5年秋開始接種(9月から実施予定)で引き続き使用できます。詳しくは、区コールセンターへお問い合わせください。

★使用する際は、接種券の回数をご確認ください。お手元の接種券に既に接種済みの回数が記載されている場合は接種券発行手続きが必要です。

これまで発送した接種券の封筒の見本



令和5年春開始接種の封筒

令和4年秋開始接種以前の封筒

新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト 体操教室

イベント

- ①成人向け教室「身体を動かすことを楽しもう」と
- ②小学生向け教室「マット運動を体験しよう」を開催!

日時・対象 9月10日(日)▶①正午～午後1時45分…18歳以上(30名)、▶②午後2時15分～4時…小学生(60名)

会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

内容 ▶①自宅でできる運動プログラム、リズム体操ほか、▶②マット運動や跳び箱の跳び方ほか

申込み 電話かはがき・ファックス(7面記入例のほか、学年、電子メールアドレス(お持ちの方)、質問事項への回答(▶(1)1日の平均運動時間は60分以上か、▶(2)((1)がいいえの方)運動に取り組めない要因、▶(3)スポーツは得意か苦手が、▶(4)成人は普段行っている運動、小学生はマット運動や跳び箱がどれだけできるか)を記入)で8月21日(月)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(<https://wakuwaksports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、結果を郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、8月29日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問合せ 吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(3209)8264

区の担当課 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

講師



田中光 (アトラントオリンピック 日本代表)

司会・ゲスト (吉本芸人)



司会:キクチ ゲスト:おばた ウツカナイ。のお兄さん



ゲスト:レギュラー



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

今回のレシピは、令和3年度新宿区メニューコンクールの HPで詳しく

優秀作品です。 ※今年度の同コンクールは、区内在住・在学の中学生を対象に 作品を受け付けています。ぜひ、ご応募ください。



8月のレシピ



豆腐ホワイトソースの 野菜たっぷりドリア

豆腐で作るホワイトソースは、コクがありながらあっさりとした仕上がりで、子どもから大人まで楽しめるメニューです。この料理 1人分で約200gの野菜がとれます。

作り方

- カリフラワーはゆでて、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油をひいて透き通るまで炒める。
- ご飯に①を混ぜ合わせる。
- ニンジン、パプリカは1cm角に切る。ホウレン草は1cm幅に切る。トマトは薄切りにする。
- フライパンに油をひき、③のニンジン・パプリカ・ホウレン草を、ニンジンから順に火が通るまで炒める。
- 絹ごし豆腐はボウル等に入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤に豆乳・みそ・コンソメを入れて混ぜ合わせ、④を加える。
- 耐熱皿に②、⑥、③のトマト、ピザ用チーズの順に盛り、210℃のオーブンで20分焼く。

材料(2人分)

- ▶カリフラワー…… 150g
- ▶玉ねぎ…… 1/2個
- ▶油…… 適量
- ▶ご飯…… 150g
- ▶ニンジン…… 1/2本
- ▶パプリカ…… 1/4個
- ▶ホウレン草…… 2株
- ▶トマト…… 1/2個
- ▶絹ごし豆腐…… 1/2丁
- ▶豆乳…… 25ml
- ▶みそ…… 小さじ1
- ▶コンソメ…… 小さじ1/2
- ▶ピザ用チーズ…… 100g