

図書館の催し

一般向け

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶ 定年前にこれだけは覚えておこう～年金、健康保険、雇用保険、iDeCo、新NISA(9/21)

下落合図書館 ☎(3368)6100

▶ 体験! 型染めでハンカチを染めよう(9/29)

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶ 認知症を知る講演会・原画展(10/5)

子ども向け

中央図書館 ☎(3364)1421

▶ 君のとなりの不思議な世界(9/29)

忘れていませんか 絵本引換券

令和5年度の同引換券(3歳児健診通知に同封)の期限は9月30日(月)です。

☎ 関こども図書館(中央図書館内) ☎(3364)1421



ホームページでも
イベント情報を
発信しています



一般向け



子ども向け

からだにいいこと
はじめよう!

9月は健康増進普及月間です

健康寿命を
延ばそう!

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防のほか、介護の原因となる骨折・転倒、高齢による衰弱等の予防が大切です。この機会に自分に合った健康づくりを始めてみませんか。

4コマ漫画で知る!
健康づくりのヒントは
こちら→



働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう!

☑ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g
は小皿5皿分です。

1日に
1皿足して
みませんか?

☑ プラス10分動こう

テレワーク等での運動不足の解消に、いつもより遠くのスーパーまで歩くなど意識して運動しましょう。

1日に
8,000歩
歩きましょう

シニア世代のあなたは

フレイル(虚弱)を
予防しよう!

☑ 魚・肉・卵等のたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質の量=1.0~1.2g×体重(kg)
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

☑ 歩くことに加え、筋トレで筋力をしっかり維持しよう

▶ やってみよう! つま先立ちでふくらはぎの筋力アップ

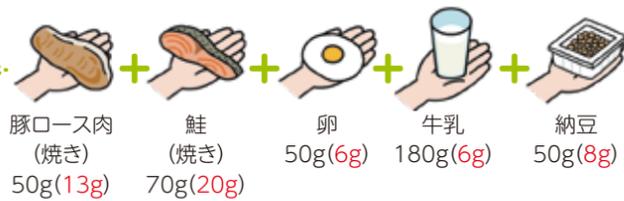
- ① 両手で椅子の背もたれを軽く持ち、つま先立ちます。
- ② 1、2、3、4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5、6、7、8でゆっくり元に戻します。

1日10回
×3セット



片手が
目安 これでたんぱく質
合計約53g

※表中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量)です。



運動不足で筋肉がやせていませんか?

親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでチェック! 隙間ができる方は要注意です。

☎ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日

~1日に必要な野菜は350g



9月の
レシピ

サケのちゃんちゃん焼き風

包丁を使わずに作れます。区役所本庁舎地下1階にある「食堂(けやき)」の人気メニューです。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- 油 …… 適量
- サケ …… 2切れ
- みそ …… 小さじ2
- 焼肉のたれ …… 大さじ1
- カット野菜 …… 1袋
- シメジ …… 40g
- 塩・こしょう …… 少々
- バター …… 適量



作り方

- ① フライパンに油をひいて火を付け、サケを入れて中火にし、焼き色が付くまで焼く。
- ② 裏返して蓋をし、弱火でサケに火を通す。
- ③ サケを焼いている間に、Aを混ぜ合わせ、電子レンジで10秒程度加熱する。
- ④ 焼き上がったサケを皿に取り出しておく。
- ⑤ サケを焼いたフライパンでカット野菜とほぐしたシメジを強火で炒め、塩・こしょうをする。
- ⑥ ⑤を皿に敷いてサケをのせ、③をかけてバターをのせる。

※サケの脂が出ているので、油は不要です。

(レシピ提供/食堂(けやき) 栄養士)

☎ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

しんじゆく耐震フォーラム 2024

住まいの耐震化を
一緒に考えてみませんか

首都直下地震に備えるため、住まいの耐震化について考えてみませんか。



☎ 9月14日(出)午前10時 ~午後6時、9月15日(日)午前10時~午後4時

☎ 木工体験、折り紙建築体験、耐震相談、区の事業紹介ほか

☎ 場申 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

☎ 防災都市づくり課 ☎(5273)3829

区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)で「地震の話 あなたの家、地震対策、大丈夫?」を動画配信しています。ぜひご覧ください。

