

令和6年 第4回

区議会定例会提出議案

区長が提出した議案は、予算案2件、条例案2件、その他13件です。提出議案を追加する場合があります。

提出議案の内容は、新宿区ホームページ(右二次元コード)で閲覧できます。

☎総務課総務係 ☎(5273)3505



ささえーる 薬王寺の講座



退職後の生き方塾

～人生後半！毎日をもっと楽しく生きる方法

📅 1月8日～2月12日の水曜日午前10時～12時、全6回

※全日程終了後にフォロー講座があります。

👤 区内在住・在勤のおおむね55歳以上、15名

🗣️ NPO法人ジェンダー平等Labota

📌 コミュニケーション・運動・調理実習等で定年後の時間を充実させる方法

パソコン講座

📅 1月10日(金)午後1時30分～3時

👤 区内在住の60歳以上、5名

🗣️ 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)

📌 エクセル表計算とグラフ

共通事項

📌 12月20日(金)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

📍 会場 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

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**

12月のレシピ

カボチャのカッテージチーズ和え

ドライフルーツ・ナッツ類・パセリを除けば、赤ちゃんの離乳食にもなる1品です。カッテージチーズは、手作りすることで減塩できます。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。



▲赤ちゃん向け



材料(2人分)

- ・カボチャ …… 1/4個
- ・ドライフルーツ …… 適宜
- ・ナッツ、クルミ …… 適宜
- ・牛乳 …… 200ml
- ・レモン汁または酢 …… 大さじ1
- ・イタリアンパセリ …… 適宜

作り方

- ①カボチャは皮つきのまま種とわたをスプーンで取り除き、全体をふんわりとラップに包んでやわらかくなるまで電子レンジで加熱する(目安…600Wで6分程度)。
- ②ドライフルーツ、ナッツやクルミは混ぜやすい大きさに切る。ナッツやクルミは乾煎りする。
- ③①の果肉(オレンジ色の部分)をスプーンですくい、ボウルに入れてつぶす。
- ④カッテージチーズを作る。
 - 1 鍋に牛乳を入れ、70℃程度(鍋の淵全体に小さな泡ができるくらい)まで加熱したら火を止め、レモン汁か酢を加え、全体にゆっくり混ぜて固形分と液体に分離するまで待つ。
 - 2 ボウルにキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、固形分を漉し取る。
※固形分がカッテージチーズ、液体が乳清(ホエー)です。乳清には、タンパク質やビタミンが含まれています。ご飯を炊く際の水の代わりやスープを作る際に活用できます。
- ⑤③と④のカッテージチーズをなめらかになるまで混ぜ合わせる。
固い場合、②の乳清を少し加える。
- ⑥お好みで⑤に②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を皿に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。



☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

無料健康診査を受けましょう



年に1度の健康チェック

📍 区の指定医療機関

👤 区内在住で、次のいずれかに該当する方(令和7年3月31日時点の年齢)

▶ 16歳～39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)

▶ 40歳～74歳で新宿区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

※40歳～74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は各保険者が実施します。詳しくは、加入している保険者へお問い合わせください。

▶ 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、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

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。

※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。

受診の流れ

▶ 健康診査受診券の確認…受診には令和6年度の健康診査受診券が必要です。お手元ない方は、**下記**

健康診査ご案内センターへお問い合わせください。

▶ 区の指定医療機関を確認・予約…健(検)診実施医療機関を選び、直接医療機関へご予約ください。健(検)診実施医療機関は、「健康診査・がん検診のご案内(受診券同封の冊子)」、新宿区ホームページ(上二次元コード**左**)、健診特設サイト(上二次元コード**右**)。🌐<https://kenko-check.jp/shinjuku-city2024/>に掲載しています。

▶ 受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。

▶ 結果説明…後日、対面等で通知します。

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



新宿区
ホームページ



健診特設
サイト

特定健康診査・がん検診に関する問い合わせや受診券の再発行依頼

新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(550)272

開設日時 令和7年1月31日(金)まで(年末年始を除く)の月～金曜日午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)