

# すすめ! しんじゅく健康コンパス!!

多くの区民の皆さんに健康に関心を持っていただけるよう、しんじゅく健康コンパスたちが健康づくりのヒントを紹介します。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

## VOL.1 歩くことから始めよう



生活習慣病の予防には1日8,000歩、歩くことが必要といわれています。健康のために日頃から体を動かすことを心掛けましょう。

## 住み慣れた地域で自分らしく安心して療養するために 在宅医療・介護支援情報2018の活用を

在宅療養に関する情報誌「地域で安心して療養するために～新宿区在宅医療・介護支援情報2018」を発行しました。在宅医療や訪問診療を実施する診療所・歯科診療所等の医療関係機関・介護関係機関の情報、相談窓口、サービスなどを紹介しています。

【配布窓口】▶高齢者総合相談センター、▶在宅医療相談窓口(三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階)、▶保健センター、▶特別出張所 ほか  
【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階) ☎(5312)9925・FAX(3226)2237へ。



### 在宅療養相談窓口のご案内

- 高齢者総合相談センター…保健師・社会福祉士等の資格を持つ職員による相談
- 在宅医療相談窓口…看護師による在宅療養に必要な医療等の相談
- 【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25) ☎(5312)9925・FAX(3226)2237へ。
- がん療養相談窓口…保健師・看護師によるがんの治療や療養生活の相談
- 【問合せ】がん療養相談窓口(暮らしの保健室、戸山2-33、戸山ハイツ33号棟

- 125) ☎(3205)3114・FAX(3205)3115 (祝日等を除く月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日(祝日の場合は第3土曜日)午前10時～午後1時30分)へ。
- 在宅歯科相談窓口…ご自宅に訪問し、入れ歯を作ったり、口腔ケアの仕方を指導したりする歯科医師等を紹介
- 【問合せ】▶新宿区歯科医師会 ☎(3200)5064・FAX(3208)0829、▶新宿区四谷牛込歯科医師会 ☎(3356)6367・FAX(3356)6368(いずれも祝日等を除く月～金曜日午後1時～5時)へ。

野菜に首ったけ!

～毎月8日はしんじゅく野菜の日～

6月のレシピ

キュウリと卵の炒め物

6月のレシピ

●材料(2人分)

キュウリ…2本	すりおろした生姜(チューブ可) …適宜
塩…少々	鶏がらスープの素…小さじ1/2強
卵…2個	しょうゆ…小さじ1/2
塩・こしょう…適宜	
ごま油…適量	

●作り方

- ①キュウリはピーラーで縞模様になるように皮をむき、縦半分にして、3～5mmの斜め薄切りにし、塩をひとつまみ振ってしばらく置いておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、塩・こしょうで味をつけておく。
- ③フライパンにごま油をひき、すりおろした生姜を入れて香りが出てきたら、①のキュウリを入れ、鶏がらスープの素、しょうゆを加えて炒める。
- ④キュウリがしんなりしたらフライパンの片側に寄せ、空いたところにごま油を足して②を入れ、半熟状になるまで箸でかき混ぜながら炒める。
- ⑤フライパンの中でキュウリと卵を合わせる。

新宿淀橋市場協会の協力で、5月から毎月、新宿区ホームページで八百屋さんが教える野菜の豆知識を紹介する野菜のコラムを掲載しています(右図QRコードからアクセス)。  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



## もったいない食品ロス DAY

作ろう 食べよう 話そう

区では、食べられるのに廃棄される食品「食品ロス」の現状を知るきっかけづくりのために、下記のイベントを開催します。  
【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3318・FAX(5273)4070へ。

### 講座「もったいないクッキング」

【日時】7月3日(火)正午～午後1時  
【会場】四谷地域センター(内藤町87)  
【対象】区内在住の方、30名程度  
【内容】食品を無駄にしない調理の仕方、食品ロス削減レシピの提案・試食

【協力】新宿調理師専門学校  
【申込み】往復はがきに4面記入例のとおり記入し、6月22日までに郵送(必着)または直接、ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係へ。応募者多数の場合は抽選。

### 食品ロス削減シンポジウム

【日時・内容】7月3日(火)  
▶基調講演…午後2時～2時50分(講師は井出留美/消費生活アドバイザー)  
▶パネルディスカッション…午後2時50分～4時(コーディネーターは

崎田裕子/環境ジャーナリスト、パネリストは井出留美、安井浩和/こだわり商店ほか)  
【主催】新宿区、新宿区3R推進協議会  
【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着400名。

## 大雨にご注意ください

- 緊急時に利用できる「土のう」を配布しています。明治通りの東側にお住まいの方は東部工事事務所(市谷仲之町2-42) ☎(5361)2454、西側にお住まいの方は西部工事事務所(下落合1-9-8) ☎(3364)2422へ連絡の上、取りにおいでください。
- ※管理会社等が建物を管理している場合、配布できないことがあります。
- ※配布した「土のう」は、受け取った方が処分してください。

- 雨水ますの清掃にご協力を。雨水ますのふたにごみ等が詰まり、雨水が流れにくくなる場合があります。降雨前には職員が巡回していますが、雨水ます付近の清掃にご協力ください。
- 河川の警報サイレンで洪水の危険をお知らせします。区内24か所に警報サイレンを設置しています。河川の水位が警戒水位に達するとサイレンが鳴ります。
- 【問合せ】道路課計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3525・FAX(3209)5595へ。

## がけ・擁壁や地下室・半地下室のある建物の安全確認を

これからの季節、台風・集中豪雨などにより、がけ・擁壁や建物等に大きな被害が発生することがあります。日頃から点検・対策し、いざというときに備えましょう。区では、がけ・擁壁の所有者に、改修する際のコンサルタント派遣や工事費の助成、土砂災害警戒区域内での土砂災害アドバイザーの派遣を行っています。詳しくは、お問い合わせください。  
【問合せ】建築指導課構造設備担当(本庁舎8階) ☎(5273)3745・FAX(3209)9227へ。

### 集中豪雨のとき地下室・半地下室は危険です



### ご自宅の周囲のがけ・擁壁の点検を

- ① 擁壁や擁壁の上部から水がしみ出していませんか
- ② 樹木の根やツタなどが擁壁に悪い影響を与えていませんか
- ③ 擁壁に膨らみが見られませんか
- ④ 擁壁の亀裂や、ブロック等の目地に沿った亀裂が見られませんか
- ⑤ 水抜き穴(排水パイプ)はありますか
- ⑥ 地盤が沈下していませんか

