

すすめ! しんじゅく健康フレンズ!!

VOL.4 シニアになったらシフトチェンジ

しんじゅく健康フレンズが健康づくりのヒントを紹介します。

年齢とともに健康上の留意点は変化します。個人差はありますが、65歳を目安に、健康の維持に向けて心掛けるポイントを生活習慣病予防から筋力や心身の活力の低下予防にシフトチェンジして、健康長寿を目指しましょう。

【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。



フレイル予防イベント 元気で長生き大作戦 2019

フレイルとは…要介護の原因となる、高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態のこと

【日時】3月25日(月) 午後2時～4時
(受け付けは午後1時30分から)

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】区内在住・在勤の方、150名
【内容】講演「今日から始められる 元気で長生きする秘訣」(講師は大淵修一(写真)/東京都健康長寿医療センター研究所高齢者健康増進事業支援室研究部長)ほか
【持ち物】手ぬぐいサイズのタオル。動きやすい服装と靴でおいでください。
【申込み】3月7日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で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。先着順。



区オリジナル筋力トレーニング しんじゅく100トレ

本イベントでは、上記講演後に「しんじゅく100トレ」の紹介と体験があります。また、来場した方にはしんじゅく100トレガイドブックを差し上げます。

しんじゅく100トレは、区が今年度、東京都健康長寿医療センター研究所監修のもとに開発した、最新の医学研究に基づいた筋力アップのためのスロートレーニングです。体力に自信のない方も安全にでき、歩く速度が速くなる、転びにくくなるなどの効果があります。詳しくは、広報しんじゅく3月15日号で紹介しています。



友好都市 ドイツ・ベルリン市 ミッテ区との 青少年交流 参加者募集



8月のミッテ区への訪問、32年(2020年)4月の日本での交流プログラムの両方に参加できる方を募集します。



【対象】区内在住・在勤・在学中で、31年4月1日現在15歳～24歳の方、12名

【活動内容】事前学習会(7月)、ミッテ区への訪問(ベルリン市内見学、現地の青少年との交流・ホームステイ)、帰国後の報告書作成、ミッテ区の青少年との交流プログラム企画・参加ほか

【ミッテ区への派遣期間】8月18日(日)～30日(金)(12泊13日)

【派遣費用】往復渡航費(20万円程度)は各自負担。現地での宿泊費・食費は原則ミッテ区が負担



【申込み】所定の申込書を、5月19日(日)までに新宿未来創造財団地域交流課(〒169-0072 大久保3-1-2、新宿コズミックセンター内)☎(3232)5121・FAX(3209)1833へ郵送(必着)またはお持ちください。募集要綱と申込書は同課、多文化共生推進課(本庁舎1階)、特別出張所等で配布しています。同財団ホームページ(<http://www.regasu-shinjuku.or.jp/>)からも取り出せます。

▲ベルリン大聖堂

毎月8日はしんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

区では、野菜をもっと食べていただくきっかけとなるよう、レシピの紹介等を行っています。今回は、カット野菜を使って手軽にできる肉団子のレシピを紹介します。

【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。



3月のレシピ キャベツたっぷり肉団子



●●●材料(2人分)●●●

豚ひき肉	200g	A
カットキャベツ	1袋(150g)	
塩・こしょう	適量	
油	適量	
白ごま	適量	
水	100cc	
トマトケチャップ	大さじ2	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	

作り方

- ボウルに豚ひき肉を入れ、カットキャベツ、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- 油をひいたフライパンに、①を食べやすい大きさに丸めたものを入れ、表面がこんがり色づくまで焼く。
- ②によく混ぜ合わせたAを加え、蓋をして中火で3～5分程度、肉団子に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 蓋を取り、肉団子にたれをからめながら少し煮詰めたら、皿に盛り付けて白ごまをかける。

野菜料理のレシピは新宿区ホームページでも紹介しています。これまで広報しんじゅくで紹介してきたレシピのほか、偶数月には1分程度の動画で紹介するレシピも公開しています。



元号改正に便乗した詐欺にご注意を

●キャッシュカードをだまし取ろうとします
最近、全国銀行協会をかたり、元号改正に便乗した詐欺が急増しています。

右図のような文書で「キャッシュカードの変更が必要」とうたい、カードとともに暗証番号を記入させた変更届を返送させようとしています。不審な通知が届いた場合は、記載された対応は絶対に行わないようにしましょう。

【問合せ】▶危機管理課危機管理係(本庁舎4階)☎(5273)3532・FAX(3209)4069、▶牛込☎(3269)0110・新宿☎(3346)0110・戸塚☎(3207)0110・四谷☎(3357)0110の各警察署へ。

元号の改正による例
銀行法改正について

全国銀行協会
東京都〇〇〇〇
問合せ 〇〇〇〇〇〇〇〇

こんな通知は詐欺です!

スマートフォン・タブレットアプリで 区政情報をご覧いただけます



「マチイロ」は、スマートフォン・タブレット端末で自治体の行政情報を受け取ることができるアプリです。広報しんじゅくをバックナンバーも含めて閲覧できるほか、イベント情報や子ども・健康分野など希望する分野の到着情報を登録者に通知する機能もあります。

- ご利用いただくには
- ▶①マチイロをダウンロードする(無料)
- ▶②アプリを起動し、「お住まいの地域」に「新宿区」を設定する

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