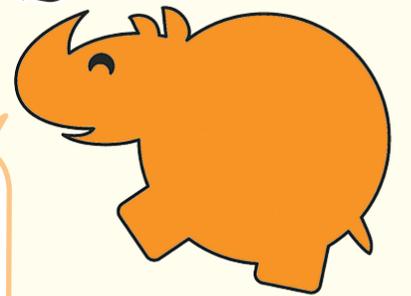


落合第二・ 榎町

高齢者総合相談センターが 移転します



ご相談ください

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593・
FAX(5272)0352へ。

高齢者総合相談センターでは、
地域で暮らす高齢者の皆さんの
介護や福祉・健康・医療等に関する
相談をお受けします。お気軽に
ご相談ください。

落合第二高齢者総合相談センターは 3月22日(月)に移転します

施設の拡充や利便性向上のため、移転します。

【移転先】
(3月22日(月)から)
上落合2-22-19
キャンパスエール上落合2階
☎(5348)8871
FAX(5348)8872

【移転前】
(3月21日(日)まで)
西落合4-11-21
落合第六小学校内幼稚園舎
☎(5988)9281
FAX(5988)9282



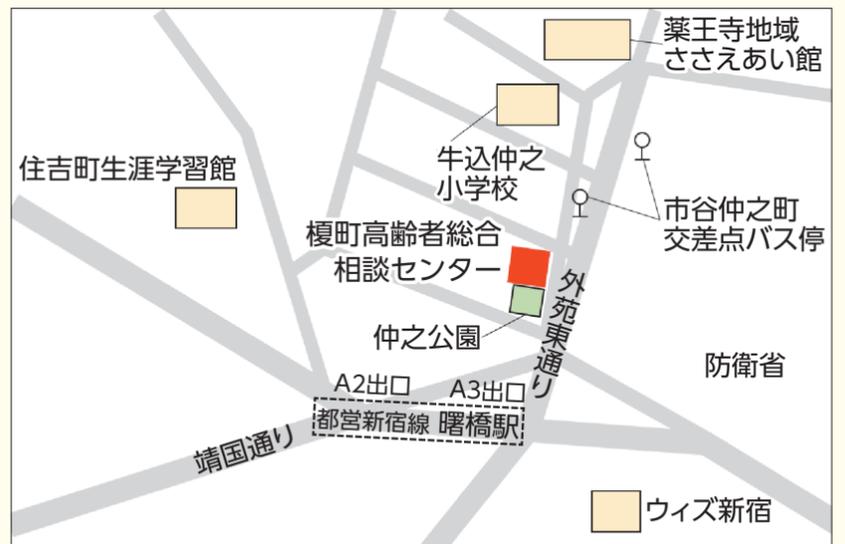
- ▶ 都営大江戸線中井駅A2出口徒歩1分
- ▶ 西武新宿線中井駅徒歩3分
- ▶ 都バス「宿20系統」上落合二丁目徒歩3分

榎町高齢者総合相談センターは 3月29日(月)に仮移転します

施設の建て替え工事(令和6年9月ころまでを予定)のため、仮移転します。
建て替え後は、現在の場所に戻ります。

【仮移転先】
(3月29日(月)から)
市谷仲之町2-42
防災センター1階
☎(5312)8442
FAX(5312)8443

【移転前】
(3月28日(日)まで)
弁天町50
牛込保健センター1階
☎(5227)1757
FAX(5227)1758



- ▶ 都営新宿線曙橋駅A2・A3出口徒歩5分
- ▶ 都バス「白61、高71、早81、宿75系統」市谷仲之町交差点徒歩3分

毎月8日は しんじゆく野菜の日 野菜に首ったけ!



生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小鉢5皿分)です。区の調査では、1日に必要な摂取量の「5皿以上」野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。
広報新宿等で紹介するレシピも活用して、毎日の食生活に野菜料理を取り入れましょう。
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・
FAX(5273)3930へ。



2月のレシピ

材料(2人分)

- ▶ キャベツ…240g(約1/4個分)
- ▶ コンビーフ…80g(1缶)
- ▶ スライスチーズ…4枚
- ▶ 水…200cc

キャベツの ミルフィーユ煮



キャベツは1年中出回っていますが、今月は特に甘みが増す冬キャベツがたっぷり食べられるレシピを紹介します。

作り方

- ① キャベツは芯を取る。
- ② 直径18~20cmの小鍋にキャベツの3分の1の量を平らになるように広げて敷き、コンビーフの2分の1の量、スライスチーズ2枚を順に重ねて、同様にキャベツ、コンビーフ、スライスチーズ、キャベツの順に重ねる。
- ③ ②に水を加え、フタをしてキャベツがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 4等分に切り、皿に盛る。