3回目の新型コロナ COVID-19 ワクチン接種はお済みですか

■接種可能な方は3回目のワクチン接種を受けましょう

3回目接種により、感染予防効果や重症化予防効果を高めることができます。 交互接種(1・2回目接種とは異なるワクチンを使用)した場合でも十分な効果 と安全性が確認されています。ワクチン接種を受けることができる方は、接 種機会のあるうちに3回目の接種を受けましょう。

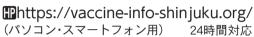
※1・2回目接種でファイザー社ワクチンを接種した人が、同じく3回目でファ イザー社ワクチンを接種した場合と、武田/モデルナ社ワクチンを接種した場 合 (交互接種) のいずれも、抗体価が十分上昇することが報告されています。

※交互接種については、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」の 動画(右二次元コード。

でもご案内しています。

■ワクチン接種予約方法

インターネット(ワクチン接種予約サイト)





▲交互接種に ついての動画

◀予約サイト

区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

受付時間は午前8時30分~午後7時

☎03(4333)8907 **☎**0570(012)440 ナビダイヤル

★主な対応言語… English,中文,한국,ไทย,Tiếng việt, indonesia,Tagalog 20050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

5月22日

リバウンド警戒期間の延長に伴う 区の対応

●区施設等(区外宿泊施設を含む) 業種別ガイドラインを遵守し、運営 (利用者へ活動内容に応じた感染防止 対策の徹底を要請)。

●区主催のイベント等

[三つの密]が発生しない席の配置など、 基本的な感染防止対策を講じた上で実施。 ※公園内親水施設は順次利用再開します。 詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

野堂の日

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

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係 (第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・ **(5273) 3930**

ピリ辛中華だれの

5月のレシヒ

火は使わず、電子レンジ だけで調理できる彩りの良 い一品です。中華だれは、冷 ややっこにかけて食べるの もおすすめです。

この料理1人分で、約160g の野菜がとれます。

材料(2人分)

- ▶ナス……… 2本 ▶サヤインゲン… 6本 ▶トマト……1/2個 ▶長ネギ······· 10g
- ▶ハム······· 1枚 ニンニク
- …… 1/4~1/2片 ▶しょうゆ …… 大さじ1+1/3
- ▶砂糖…… 小さじ1 〉A ▶酢……大さじ2/3
- ▶塩……… 少々 ▶豆板醤…小さじ1/3

▶ごま油…小さじ2/3

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- サヤインゲンは筋を取り、電子レンジで加 熱し(目安:600Wで1分)、粗熱がとれたら1cm 幅に斜めに切る。
- 2 ナスはヘタを取り除き、1本ずつラップで軽 く包んで電子レンジで加熱する(目安:600W で2分)。粗熱がとれたらラップを外し、縦方向 に6等分に裂く。
- 3 トマトはヘタを取り除き、くし切りにする。 ハムは1cmの角切りにする。長ネギはごく細い 千切りにし、水にさらして水気を切る。
- ◆ コンニクはみじん切りにする。Aを混ぜ合わ せ、中華だれをつくる。
- ⑤ 器に ○ ③を盛り、食べる直前に ④をかける。

みんなでつくろう 地域のつながり 支え合い

あなたのまちの民生委員・児童委員

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

身近な福祉の相談役として活躍する民生委員・児童 委員の活動を紹介します。

お住まいの地域の民生委員・児童委員が分からない ときは、お問い合わせください。

問合せ 地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階)

☎ (5273) 4080 · **1** (3209) 9948

民生委員・児童委員、主任児童委員は 地域でこんな役割を担っています



▲民生委員・児童委員イメージ キャラクター「ミンジー」

HPで詳しく

▲民生委員· 児童委員の活動等

子どもの健全育成や 安全を守る取り組みを 行っています

福祉事務所や保健センター等の 福祉関係機関や団体につなぎます

● 民生委員・児童委員とは

民生委員は民生委員法に基づき、厚生労働大臣から 委嘱された非常勤の地方公務員で、任期は3年です (再任も可)。全ての民生委員は児童福祉法に定める 児童委員を兼ねていて、子どもたちの健全育成を支援 しています。給与は支給されず、ボランティアとして活動 しており、個人の人格を尊重し、秘密を守ることが法律 で義務付けられています。

区では4月1日現在、297名の民生委員・児童委員が、 地域で活動を行っています。

●主任児童委員とは

担当の区域を持たず、民生委員・児童委員と連携しな がら、子どもや子育てに関する支援を専門に担当して います。

地域福祉の推進に 協力します



訪問等の見守り活動を しています

一人暮らしや子育て・介護の不安など 生活上のさまざまな相談に応じています