



しんじゅくコール ☎ 3209-9999

土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時

FAX 3209-9900

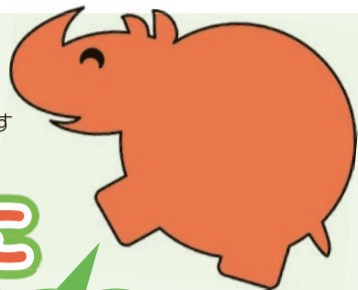
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

新型コロナウイルスの状況によりイベント等は中止・変更する場合があります。
最新の情報は新宿区ホームページ等でご確認ください。

介護 福祉 健康 医療 のことなど

▶ご相談ください
このマークが
センターの目印です



高齢者総合相談センターに

ご相談ください

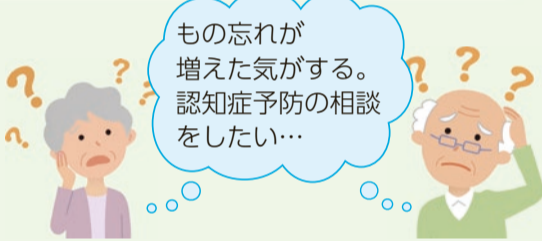
高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)は、区内10か所にある、地域の高齢者の皆さんに関する介護・福祉・健康・医療などの相談窓口です。高齢者虐待の相談も受け付けています。

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で暮らし続けられるように生活を支援したり、認知症予防のアドバイス・発症後の相談など、職員が丸となって総合的にサポートします。

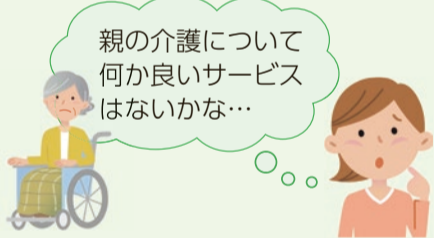
各センターには保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った職員がいますので、生活での不安など、どんな小さな悩みでもご相談ください。窓口や電話でのご相談のほか、職員がご自宅へ訪問しお話を伺うこともできます。



近所の高齢の方の様子がいつもと違うけど誰に相談したらいいかわからない...



もの忘れが増えた気がする。認知症予防の相談をしたい...



親の介護について何か良いサービスはないかな...



窓口

訪問

電話

早めの相談が大切です

ご本人のほか、ご家族や地域の方からの相談にもお応えします。悩みを抱え込まずに、お気軽に高齢者総合相談センターにご相談ください。

センター名	所在地	電話	ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770	FAX(3358)6922
笹冢	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753	FAX(3266)0786
櫻町	市谷仲之町2-42、防災センター1階 (令和6年9月ごろまでの仮移転先)	☎(5312)8442	FAX(5312)8443
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710	FAX(5292)0716
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585	FAX(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143	FAX(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080	FAX(3950)4130
落合第二	上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階	☎(5348)8871	FAX(5348)8872
柏木	北新宿3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内	☎(5348)9555	FAX(5348)9556
角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136	FAX(5309)2137
新宿区役所	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254	FAX(5272)0352

受付時間 月~土曜日午前9時~午後5時30分(年末年始を除く)

※新宿区役所高齢者総合相談センターは、月・水~金曜日午前8時30分~午後5時、火曜日午前8時30分~午後7時(祝日、年末年始を除く)に受け付けます。

※お住まいの管轄の高齢者総合相談センターが分からない場合は、新宿区役所高齢者総合相談センター(上表)へお問い合わせください。

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症について知り、考えるきっかけにいただけるよう講演会を開催します。

● 誰でもなりうる認知症

講座

~自分のためみんなのために、知る、考える

日時 10月12日(水)午後2時~4時(午後1時30分開場)

会場 四谷区民ホール(内藤町87)

対象 区内在住・在勤・在学の方、200名

認知症の基礎知識と今後の展開

さとうともひこ
佐藤友彦/東京医科大学病院高齢診療科医師



今からできる認知症への備えと、近隣との関係作りについて

ゆきたあやと
幸田礼人/奉優会 優っくり村
新宿西落合・文京小日向管理者



申込み 9月7日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352

協働推進基金助成事業

寄附で社会貢献しませんか

寄附金を協働推進基金に積み立て、非営利の団体が行う区民福祉の向上が目的の社会貢献活動へ助成しています。ぜひ寄附にご協力ください。



区では、協働推進基金を活用し、NPOなどの非営利団体が実施する社会貢献活動に助成しています。これまで外国人への支援事業や多世代交流などの活動等、平成16年から計103の事業に助成を行ってきました。



寄附にご協力いただくと税制上の優遇措置(寄附金控除)が受けられます。寄附の方法等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273) 3872

住まいの耐震化を一緒に考えてみませんか

しんじゅく耐震フォーラム2022

■住まいの耐震化事例の動画配信

 イベント

9月10日(土)から、YouTubeで5分程度の動画を配信します(右二次元コード。通信費等は視聴者負担)。



内容 現在工事中の住まいの所有者インタビュー、現場レポート、補強計画などの資料紹介、耐震化の事例、区の助成制度紹介ほか



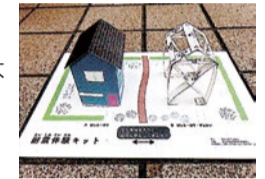
■耐震相談や工作体験等のイベントを開催

当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

日時 ▶9月10日(土)午前10時～午後6時

▶11日(日)午前10時～午後4時

内容 耐震紙模型のペーパークラフト作り体験、木片を使った工作体験、耐震相談、区の事業紹介ほか



共催 新宿区耐震補強推進協議会

問合せ 防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273) 3829

見守りの力で被害を防ごう

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。だます手口は年々巧妙になり、複数人で役柄を演じ分けて勧誘し、お金をだまし取ろうとする事例もあります。少しでもおかしいと感じたときは、ご相談ください。また、高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見には、周囲の皆さんによる見守りも大切です。



相談先 ▶新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3830(相談専用。月～金曜日午前9時～午後5時。来所相談は午後4時30分まで受け付け)、▶☎(局番なし) 188

区の担当課 消費生活就労支援課消費生活就労支援係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3834

詐欺被害防止
一言アドバイス
警察を名乗る「あなたの口座を使う犯人を捕まえた」という電話にご注意を

区内の特殊詐欺被害認知件数(7月)

特殊詐欺の主な種類	件数
オレオレ詐欺	1件
還付金詐欺	3件
架空請求詐欺	1件
その他(融資保証)	1件
合計	6件

※区危機管理課調べ

▶少しでも疑問や不安を感じた場合には、最寄りの警察署に確認しましょう。警察官が自宅にカードを受け取りに行ったり、暗証番号を聞くことはありません。

▶自宅の電話に自動通話録音機を取り付けましょう。区では、危機管理課・特別出張所で自動通話録音機を無料で貸し出しています。

警察署代表電話 ▶牛込☎(3269)0110、▶新宿☎(3346)0110、▶戸塚☎(3207)0110、▶四谷☎(3357)0110

問合せ 区危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273) 3532

くらし



リサイクル講座

 講座

●古布からベレー帽作り

持ち物について詳しくは、お問い合わせください。

日時 10月7日(金)午前10時～午後4時

対象 区内在住・在勤の方、12名

費用 400円(材料費等)

申込み 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、9月21日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎(5330) 5374(月曜日休館)

再就職支援セミナー

 講座

参加には無料職業紹介所「ここ・からジョブ新宿」への登録が必要です。

日時 10月7日(金)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住で求職中の方、8名

内容 履歴書・職務経歴書の書き方と応募書類の作成方法

申込み 9月7日(水)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ ここ・からジョブ新宿(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(5273) 3050

福祉



生涯現役!シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

 講座

日時 10月3日(月)午後1時～3時45分

会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

対象 55歳以上、25名

内容 ライフプランやお金の知識を学ぶ

持ち物 筆記用具

申込み 9月7日(水)から電話で同セミナー予約専用ダイヤル ☎(5422) 1399(月～金曜日午前9時～午後5時)へ。先着順。同セミナーホームページ

(右二次元コード。📄<https://www.wac.or.jp/seminor2022.html>)からも申し込みめます。



問合せ 東京しごとセンターシニアコーナー ☎(5211) 2335

障害者福祉センターの講座

 講座

日時 ▶①組みひも…10月4日～令和5年3月28日の火曜日午後1時～3時(1月3日・3月21日を除く)全24回、▶②絵手紙…10月19日～令和5年3月15日の第3水曜日午後1時15分～3時15分、全6回

費用 1回100円(減免あり)。材料費として別途▶①800円程度、▶②242円(絵葉書1セット10枚分)が必要です。

申込み 9月16日(金)までに電話かファックス(5面記入例のほか希望する講座(①②の別)、障害名、手帳の有無・種類を記入)または直接、問合せ先へ。定員各8名。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

会場・問合せ 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232) 3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232) 3344

戸山シニア活動館の講座

 講座

新宿の歴史を学び、本講座の修了者

で新宿の歴史を伝承する地域活動団体の結成を目指します。

日時 10月9日～令和5年3月12日の第2日曜日午後2時～4時、全6回

対象 区内在住の方、50名

申込み 9月7日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 同館(戸山2-27-2) ☎(3204) 2422

おてがる体力確認会

 イベント

日時 10月14日(金)▶第1部…午後1時30分～2時45分、▶第2部…午後3時15分～4時30分

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方、各部9名

内容 運動能力測定、介護予防体操の紹介ほか

申込み 9月7日(水)～10月6日(木)に電話で問合せ先へ。先着の方を優先に、各部希望時間は振り分け時の参考とします。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4568

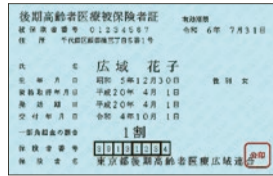
後期高齢者医療制度に 加入している方へ

10月からの保険証を発送します

◆新しい後期高齢者医療被保険者証

●9月7日から簡易書留で順次発送します

10月からの保険証は水色で、有効期限は令和6年7月31日です(右図)。



◆10月1日からの医療費の自己負担割合

新たに「2割」が追加され、「1割」「2割」「3割」の3区分となります(右表)。

◆自己負担割合が「2割」となる方への負担軽減(配慮措置)

10月1日から3年間、外来医療の負担増加額の上限を1か月あたり最大3,000円までとします(上限額を超えて支払った金額は高額療養費として後日支給。これまでに高額療養費の口座登録をしていない方には、申請書類を9月中旬ごろに郵送)。

問合せ ▶制度見直しの経緯等…後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120(002)719(日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)、▶医療費の自己負担割合の見直し…東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

区の担当課 高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562

判定基準	区分	10月からの自己負担割合	(参考)9月までの自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割	3割
以下の①②の両方に該当する場合 ▶①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ▶②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が ・被保険者が1人 200万円以上 ・被保険者が2人以上 合計320万円以上	一定以上所得のある方	2割	1割
以下のいずれかに該当する場合 ▶同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満 ▶上記①に該当するが②には該当しない	一般所得者等	1割	1割

※住民税非課税世帯の方は1割負担となります。

更新期間は9月30日まで
都内在住の70歳以上の方へ

東京都シルバーパスの一斉更新

シルバーパスをお持ちの方に、8月中旬に東京バス協会から更新申込書を発送しました。更新方法等詳しくは、同封の案内をご覧ください。

対象 都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内の民営バス

費用 ▶令和4年度の住民税が課税の方…2万510円

▶令和4年度の住民税が非課税の方…1,000円

▶令和4年度の住民税が課税で令和3年1月～12月の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円

更新方法 ▶費用が昨年と同じ方…納付書でお支払いください。支払いが確認でき次第、シルバーパスを郵送します(窓口での更新不可)。

▶費用が昨年と変わった方…必要書類(同封の案内に記載)をシルバーパス購入窓口へお持ちください。

※区役所・特別出張所の臨時窓口の設置はありません。シルバーパス購入窓口については、お問い合わせください。

問合せ 東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



10月からの医療証を発送します

乳幼児医療証・子ども医療証

◆新しい乳幼児医療証・子ども医療証を 9月9日に一斉発送します

10月からの医療証は「淡いみどり色」です(右図)。9月30日(金)までに届かない場合はご連絡ください。

対象 義務教育修了前(15歳に達した日以後の最初の3月31日)まで

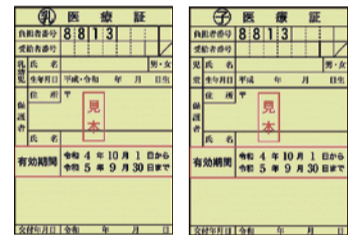
※未就学児は「乳幼児医療証」、小・中学生は「子ども医療証」です。

有効期間 10月1日～令和5年9月30日(または15歳(乳幼児医療証は6歳)に達した日以後の最初の3月31日まで)

助成内容 健康保険適用後の医療費自己負担分と食事療養標準負担額

※乳幼児・子ども医療証を使用できず、医療機関等の窓口で保険診療費の自己負担分を支払った場合は、領収書(原本)を添えて、受診日の翌日から起算して5年以内に問合せ先または特別出張所で助成申請してください(郵送で申請可)。

問合せ 子ども家庭課子ども医療・手当係(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4546



▲乳幼児医療証 ▲子ども医療証



こども・教育



親子の絆づくり 「赤ちゃんが来た!」



参加者同士で話し合いながら、育児の知識や親の役割を学ぶ連続講座です。

日時 10月4日・11日・18日・25日の火曜日午前10時30分～午後0時30分、全4回

対象 初めての育児で生後2～5か月のお子さんと母親、8組

費用 1,100円(テキスト代)

申込み 9月7日(水)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ ゆったりーの(北山伏町2-17、北山



伏見童館1階) ☎(5228)4377(木・日曜日を除く)・FAX(6909)6265・office@yuttarino.org

パパリーマンの育業～笑っている父親になろう(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です(通信費等は申込者負担)。仕事と育児・家事の両立方法を学びます。

日時 10月5日(水)正午～午後2時

対象 区内在住・在勤・在学で子育て中または予定の父親・母親、40名

申込み 9月7日(水)～10月3日(月)に新宿区ホームページ(右下二次元コード)から申し込みます。先着順。

問合せ 男女共同参画課 ☎(3341)0801



ノーバディズパーフェクトプログラム



子育ての悩みなどを話し合いながら自分に合った子育ての方法を学びます。

日時 10月12日・19日・26日、11月2日・9日・16日の水曜日午前10時～12時、全6回

対象 区内在住で生後6か月～5歳までのお子さんの保護者、8名

申込み 9月7日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。託児あり。申込者が5名に満たない場合は中止します。

会場・問合せ 榎町子ども家庭支援センター(榎町36) ☎(3269)7304(日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後6時)・FAX(3269)7305

はじめてのおしばい



●チリンとドローンのコンサート

日時・対象 10月16日(日)、▶①午前11時～11時40分…2歳未満のお子さんと保護者、▶②午後2時～2時40分…未就学児と保護者、各回80名

会場 新宿文化センター(新宿6-14-1)

申込み 往復はがきに5面記入例のほか、希望時間(①②の別)、保護者の参加人数(2名まで)、お子さんの参加人数・年齢・月齢を記入し、9月25日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ あそびと文化のNPO新宿子ども劇場(〒162-0853北山伏町2-17、ゆったりーの内) ☎(5261)8696

区の担当課 文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4069

百人染めで「染の小道」に参加しませんか

イベント

染の小道とは、区内の落合・中井地域を中心に地場産業の染色を軸にまちの活性化を目指すプロジェクトです。一反の反物を大勢の参加者で染め、1つの作品とする百人染めに参加できます。作品は染の小道イベント当日、川のギャラリー(右写真)で妙正寺川に展示されます。



新宿区の染色 昭和初期～30年代まで、神田川・妙正寺川流域には300軒を超える染色関連業者が集積し、京都・金沢に並ぶ三大産地として知られていました。今でも落合・中井界隈には、その技術を受け継ぎ、新しい染色を提案する職人・作家たちが集まります。

日時 10月29日(土)午後1時～3時、11月12日(土)午前10時～12時・26日(土)午後1時～3時

※参加できる時間はいずれか1日、1人に付き30分程度です。

対象 区内在住・在勤・在学の方、各回20名程度

申込み 9月7日(水)～10月28日(金)に電話で問合せ先へ。

会場・問合せ ささえーる 中落合(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

講演「漱石とわたし」

イベント

漱石山房記念館九日会

夏目漱石の月命日である9日に、門下生たちが漱石を偲んで集まった九日会にならむ講演会です。今回は、小説や世話絵本の再話を手掛ける作家の中脇初枝さん(右写真)が登壇します。



©新潮社

日時 10月9日(日)午後2時～3時30分

申込み 往復はがき(1枚に付き1名)に5面記入例のとおり記入し、9月26日(必着)までに問合せ先へ。定員50名。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 漱石山房記念館(〒162-0043早稲田南町7) ☎(3205)0209

介護予防教室 参加者募集

講座

①げんき応援教室 運動習慣を定着させて、健康な毎日を送りましょう。

日時 10月6日(水)・18日(火)、11月1日(火)・17日(水)、12月6日(火)、令和5年1月10日(火)・26日(水)、2月7日(火)・16日(水)、3月7日(火)、時間は▶第1部…午前10時～10時45分、▶第2部…午前11時～11時45分(受け付けは各部15分前から)

②腰痛・膝痛予防教室 正しい姿勢を身に付けて、痛みのおにくい体を作りましょう。

日時 10月12日(火)・28日(金)、11月9日(火)・25日(金)、12月14日(火)、令和5年1月11日(火)・27日(金)、2月8日(火)・

24日(金)、3月8日(水)、時間は▶第1部…午後1時15分～2時、▶第2部…午後2時15分～3時(受け付けは各部15分前から)

……………<①②共通>……………

対象 区内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方、各部15名

持ち物 上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル。動きやすい服装でおいください。

会場・申込み 当日直接、大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568

参加者募集

神田川生き物調査

イベント

●神田川ファンクラブ

神田川に入って、魚類等の観察と手網による捕獲を体験してみませんか。

日時・集合場所等 10月1日(土)午前9時に戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)に集合、正午に現地解散

対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上、10名程度
申込み はがき・ファックスに5面記入例のほか年齢、ウェーダー(胸までのゴム長靴)の有無、お持ちでない方は足のサイズを記入し、9月14日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページからも申し込みます。

問合せ みどり公園課みどりの係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595



▲活動の様子



9月20日～26日は動物愛護週間 ――人も動物も住みよいまちに―― 人と動物のより良い関係を目指して

ペットを飼おうと考えている方へ

飼う前にご確認を

- 「ペット可」の住宅に住んでいる
- 動物のアレルギーのある家族がない
- 終生飼うことを考えている
- 年齢や家族構成など将来の変化も考えて、種類や大きさを選んでいる
- 毎日必ず話ができる
- 排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないよう配慮できる
- ペットの一生にかかる費用を考えている

猫を飼うときのルール

- ▶屋内飼育をする、▶去勢・不妊手術をする、▶首輪・迷子札で身元表示する、▶捨てない

地域ねご対策

餌やり等のルール作りや、去勢・不妊手術で飼い主のいない猫を管理するもので、地域住民・保健所・ボランティア等が一体となって進めています。



去勢・不妊手術で猫が増えないようにするほか、地域にお住まいの方の理解と協力を得た上で、決まった時間に餌やりと清掃をすることで、不衛生な状態や、糞尿の被害を減らします。

困ったらすぐに相談を

◆ペットと暮らすシニア世代の方へ

急な入院や、体の不調で今までどおり世話ができなくなる事態に備え、一時的に世話ををお願いするペットシッターや相談する動物病院を探しておきましょう。

◆多頭飼育崩壊を起こさないために

世話ができなくなるまで犬や猫が増え、破綻してしまうこと(多頭飼育崩壊)が社会問題となっています。飼い主は、日頃から動物病院など、相談先を確保しましょう。ご自身の周りで多頭飼育崩壊が起こっていると思われる場合、問合せ先へご相談ください。

この機会に、動物(ペット)との上手な付き合い方を考えてみませんか。
問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

動物愛護週間パネル展

期間 9月12日(月)～16日(金)
申込み 当日直接、区役所第1分庁舎1階へ。

災害時の動物救護

- 避難所での動物救護 人と別の場所に動物専用の避難場所を設け、飼い主で構成する「動物救護部」が世話をします。負傷した動物は、原則として飼い主が近隣の動物病院等で治療を受けさせます。
- 災害時に備えた備蓄 5日程度の食料や水のほか、トイレ用品、ケージ、リード、ペットの写真、犬は鑑札と狂犬病予防注射済票、猫は迷子札等を準備しましょう。

動物由来感染症にご注意を

動物由来感染症は、動物にかまれたり、引っかかれたりして感染する病気です。海外では不用意に動物に近づくことは避け、かまれた場合は、すぐに医療機関へ受診してください。普段の生活では、過剰な触れ合いは避ける、ペットの身の回りを清潔にする、ペットの具合が悪くなったらずきに動物病院に連れていく等をしましょう。

ペットなんでも相談

区内の協力動物病院で受け付けています。ペットの正しい飼い方、健康問題等を電話でも相談できます。病院一覧は、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご確認ください。



全世代向けの多彩なイベント

初心者ゲートボール教室

講座

動きやすい服装・運動靴でおいください。用具は貸し出します。

日時・会場 ▶9月12日(月)・14日(水)・16日(金)・19日(日)・21日(火)・23日(水)午前9時30分～12時…戸山公園いきいき広場(戸山3-2)、▶9月11日・18日・25日の日曜日午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、よつや運動広場(四谷1-1)
対象 区内在住・在勤・在学の方、各日5名
費用 1回200円
申込み 9月7日(水)から各日3日前までに電話で問合せ先へ。先着順。
主催・問合せ 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

フランス語であそぼう! スペシャルおはなし会

イベント

絵本や歌を通してフランス語に触れ

られます。
日時 9月17日(土)午前10時30分～11時30分
会場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)
対象 小学3年生までのお子さんと保護者、7組
申込み 9月7日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191

区ゆかりの作家 ～ちよっと不気味な朗読会

イベント

日時・定員 9月25日(日)午後2時30分～4時(30名)
申込み 9月7日(水)～24日(土)午後5時に電話または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421

いきいきウォーク新宿

イベント

●新宿御苑内を巡る 入園料は自己負担です。

日時・集合場所等 9月30日(金)午前10時に新宿御苑(内藤町11)に集合、午後1時に同苑内で解散



内容 約4kmのウォーキング
持ち物 マスク、運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいください。

申込み 9月7日(水)～29日(水)に電話かファックス(5面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着50名。

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

ささえーる 薬王寺の講座

講座

区内在住の方が対象です(②は区内在住で1人暮らしの方)。

①ウォーキング講座 **日時・定員等** 10月4日(火)午前9時45分至高田馬場駅前公園(戸塚地域センター神田川側)に集合、午後0時30分に仲之公園(市谷仲之町2)で解散(20名)
主なコース 神田川、高田橋、甘泉園公

園、穴八幡宮、戸山公園箱根山、大久保通り、女子医大通り。約6km

②おひとりさま向けバランスごはん

日時・定員 10月5日、11月2日、12月7日、令和5年1月11日、2月1日、3月1日の水曜日午前10時～12時、全6回(6名)

③お手軽薬膳クッキング

日時・定員 10月6日、11月10日、12月1日、令和5年1月5日、2月2日、3月2日の木曜日午後1時30分～3時30分、全6回(6名)

④笑いと健康のために ～食事から始めるフレイル予防

日時・定員 10月18日、11月8日、12月13日、令和5年1月17日、2月14日、3月14日の火曜日午前10時～12時、全6回(6名)

……………<①～④共通>……………

申込み 9月14日(水)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・問合せ 同館(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

映画イベント

イベント

①水曜上映会

日時 10月12日(火)午後2時から(午後1時40分開場)

上映作品 「風の絨毯」(1時間51分)

②映画の夕べ **日時** 11月18日(金)午後6時から(午後5時40分開場)

上映作品 「ヒューゴの不思議な発明」(2時間6分)

……………<①②共通>……………

会場 新宿コズミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)
申込み ▶①は9月8日(水)～10月11日(火)、▶②は9月17日(土)～11月17日(水)午後5時に電話で問合せ先へ。各先着80名。

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

硬式テニスシングルス大会・女子

イベント

日時 10月16日(日)午前9時～午後5時
会場 甘泉園公園庭球場(西早稲田3-5)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、30名
費用 2,000円
持ち物 硬式テニスボール1缶
申込み 10月5日(必着)までに往復はがきに5面記入例のほか年齢を記入し問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。
主催・問合せ 区硬式テニス連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603

傍聴できる審議会

傍聴できる

自転車等駐輪対策協議会

日時 10月7日(金)午前9時30分～11時30分

会場・申込み 傍聴を希望する方は、当日直接、新宿ファーストウエスト(西新宿1-23-7)へ。

問合せ 交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265

環境審議会

日時 9月8日(火)午後2時～4時

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、新宿清掃事務所(下落合2-1-1)へ。
問合せ 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763

施設

上落合地域交流館の休館

受変電設備改修工事のため、10月9日(日)・10日(月)は休館します。

問合せ 上落合地域交流館 ☎(3360)1414

指定管理者選定公開プレゼンテーション

中町地域交流館・児童館と、東五軒町地域交流館・児童館を令和5年4月から運営する指定管理者を選定するため、1次評価を通過した事業者の公開プレゼンテーションを実施します。

はがき・ファックス等の記入例

- 講座・催し等の申し込み
- ①講座・催し名
 - ②〒・住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)
- ※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

10月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは9月7日(水)から受け付けます

新型コロナの状況により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ ここにこ 歯科相談	牛込	6(木)★・13(水)○	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)○・28(金)★		
	東新宿	3(月)○・17(月)★		
	落合	11(火)○・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	7(金)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。 専門の歯科医師による食べ方の相談
	落合	11(火)		
母親学級	牛込	1(土)・8(土)	9:30~11:30	予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
	東新宿	19(水)・26(水)	13:30~15:30	
育児相談	牛込	14(金)	9:00~10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	21(金)	9:00~10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	5(水)	13:00~14:30	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
育児 (双子の会)	落合	18(火)	13:30~15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス)	牛込	28(金)○	13:15~14:15 15:00~16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ○…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換 (おおむね4か月までのお子さんを 育てているお母さんと赤ちゃん) ★…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど (希望者に乳頭チェック有)
	四谷	6(木)○		
	東新宿	13(水)○		
	落合	26(水)○		
(妊婦クラス)	四谷	28(金)★	13:00~14:00 14:30~15:30	
離乳食講習会	牛込	18(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。 おおむね5~6か月児対象。 離乳食の話と調理実演。
	四谷	27(木)		
	東新宿	24(月)		
	落合	28(金)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 10月22日(土)・23日(日)午前9時30分~11時、午後1時~2時30分(4回とも同じ内容)

会場 四谷保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時) <http://jyosanshi-mirai.org/>

保健・衛生



区民公開講座(オンライン) 講座

●ウォーキングを楽しむ秘訣
~自分に合った歩き方を知ろう
YouTubeを利用したオンライン講座です(90分程度。通信費等は申込者負担)。

配信期間 9月7日(水)~21日(水)

対象 区内在住・在勤・在学または区内で活動している方

講師 黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事)

申込み 電話かファックス(5面記入例のほか区内在住・在勤・在学・区内で活動の別、電子メールアドレス、年齢を記入)で問合せ先へ。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

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



な人の健康づくりに役立つ講座です。

日時・内容 10月4日(火) ▶午後1時~2時…講座「更年期をいきいき過ごす~心とからだのリラクゼーション」(講師は加藤有里/健康運動指導士)、▶午後2時20分~3時20分…講座「更年期障害、正しく知れば怖くない」(講師は関口由紀/女性医療クリニックLUNAグループ理事長)

会場 四谷保健センター

対象 区内在住・在勤・在学の方、各25名

申込み 9月7日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 女性の健康支援センター



パーキンソン病講演会 講座

日時 10月17日(月)午後2時~4時

対象 区内在住のパーキンソン病の方とご家族ほか、30名

講師 上野真一(順天堂大学医学部附属順天堂医院医師)

申込み 9月7日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 東新宿保健センター

女性のための健康セミナー 講座

女性の体についての正しい知識や、不調時の対処法を学びます。ご自身や身近

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
1歳児 食事講習会	牛込	13(水)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月児対象。 離乳完了時期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員40名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金) 産婦人科系全般 25(火) 更年期専門	17:30~19:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	精神保健相談	牛込 四谷 東新宿 落合	4(火)・25(火) 24(月) 5(水) 13(水)	14:15~16:30 14:00~16:15 13:45~16:00 14:00~16:15
うつ専門相談	落合	6(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	3(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスを行います。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	7(金)・17(月)		
	東新宿	12(水)		
	落合	4(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	25(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

新宿区医師会区民健康センター
新宿7-26-4 ☎(3208)2223
【診療時間】受け付けは終了時間の30分前まで
▶土曜日…午後5時~10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時~午後10時(内科)
午前9時~午後5時(小児科)

※必ず電話で予約してから受診してください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
FAX(5285)8080
HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

災害に備えて

けがの応急手当の方法を知っておきましょう

ケガ人が発生した場合、居合わせた方が応急手当を行うことで治療の経過に良い影響があります。応急手当の後には、速やかに医師による処置を受けましょう。

■応急手当の基礎知識

- 傷の止血
▶出血部位をハンカチ等で直接強く押さえ、しばらく圧迫し止血する(ハンカチ等が血液で濡れてきた場合は、その上に新たなハンカチ等を重ねて圧迫を続ける)。
※感染防止のため、手当てをする人は直接傷口の血液に触れないよう、できるだけゴム手袋等を使用してください。
※ガラス片や木の枝等、深く刺さっているものは抜かないでください。損傷を悪化させないよう周囲を清潔なタオル等で覆い、固定してください。
- 骨折の固定
▶骨折部位に、傘、杖、新聞紙、段ボール等の固定できるものを添えて、骨折部位が動かないように骨折部位の上下を包帯や布で固定する
▶楽な姿勢をとり、腫れを防ぐため、できるだけ骨折部位を高くする



旧都立市ヶ谷商業高等学校の跡地等の活用についてご意見を募集します

区では、旧市ヶ谷商業高等学校跡地等の活用方針に基づき、防災広場の整備、牛込第一中学校と中学校に併設する地域図書館の建設に向けた設計を進めています。今回、これらの施設の設計について、皆さんからのご意見を募集しています。

説明資料・意見用紙は問合せ先、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で配布しています。また、新宿区ホームページから説明資料・説明動画をご覧ください。

対象 区内在住・在勤・在学の方、区内の事業者・団体、施策等の案に利害関係のある方

提出方法 所定の意見用紙に必要事項を記入し、10月3日(月)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページからも提出できます。

問合せ 企画政策課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階)
☎(5273)3501・FAX(5272)5500

名誉区民の三遊亭金翁さんが逝去



新宿区名誉区民の三遊亭金翁さん(落語家)が、8月27日逝去されました(享年93歳)。

三遊亭金翁さんは、昭和16年に三代目三遊亭金馬さんに入門し、山遊亭金時の名で前座修業を始めました。昭和20年には二つ目に昇進、三遊亭小金馬と改名し、さらに精進を重ねました。昭和33年に真打に昇進、昭和42年には名跡の四代目三遊亭金馬を襲名しました。

その後も日々芸に磨きをかけ、昭和45年には2度目の文化庁芸術祭賞を受賞、平成12年には勲四等瑞宝章を受章されています。

区では平成19年3月、三遊亭金馬さん(令和2年に三遊亭金翁を襲名)の社会文化への貢献、功績をたたえ、名誉区民の称号を贈りました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

区からのお知らせ

区広報番組「しんじゅく情報局」

9月11日(日)は、ケーブルテレビ(ジェイコムチャンネル・新宿(11チャンネル))での放送時間が下記のとおり変わります。

変更後 午後0時20分～0時25分

変更前 午後4時～4時5分

※午後10時～10時5分の放送回に変更はありません。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階)
☎(5273)4064

※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京☎0120(914)000へ。

区関連・官公署情報

(仮称)北青山三丁目地区市街地再開発事業環境影響評価書案

●見解書の縦覧・閲覧

縦覧・閲覧期間 9月6日(火)～26日(月)午前9時30分～午後4時30分

縦覧場所 区環境対策課(本庁舎7階)

閲覧場所 ▶四谷特別出張所・四谷地域センター(内藤町87)、▶中央図書館(大久保3-1-1)

●都民の意見を聴く会

傍聴を希望する方は、当日直接、会場へおいでください。下記公述人の申し込みがない場合は中止します。

日時 11月1日(火)午前10時30分から

会場 赤坂区民センター(港区赤坂4-18-13、赤坂コミュニティーぷらざ内)

●都民の意見を聴く会の公述人募集

1人に付き15分以内で公述できます。詳しくは、東京都環境局ホームページ(https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading_guide/index.html)でご案内しています。

対象 都内在住・在勤・在学の方、25名程度

申込み 任意の用紙に5面記入例(法人等は団体の名称、代表者氏名、都内の事務所等

の所在地)のほか、対象事業の名称と環境保全の見地からの意見を記入し、9月12日(月)～26日(月)に郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。申出フォームからも申し込みできます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 東京都環境局環境政策課(〒163-8001西新宿2-8-1、東京都庁第二本庁舎19階)☎(5388)3409

神田川流域河川整備計画(変更原案)の閲覧・意見書の提出

原案の内容に意見がある方は、意見書を提出できます。

閲覧期間 10月4日(火)まで

閲覧場所 ▶区道路課(本庁舎7階)、▶東京都建設局、▶東京都第三建設事務所(中野区中野4-8-1)

※東京都建設局ホームページ(下二次元コード、<https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/jigyo/kasenseibikeikaku/index.html>)でもご覧いただけます。

提出方法 任意の用紙に5面記入例のほか意見を記入し、10月4日(火)までに郵送(消印有効)・電子メールで問合せ先へ。閲覧場所の意見箱にも提出できます。

問合せ 東京都建設局河川部計画課(〒163-8001西新宿2-8-1、東京都庁第二本庁舎6階)☎(5320)5414・E0000384@section.metro.tokyo.jp

ビームライフル・ビームピストルスポーツ射撃体験会

日時 9月11日(日)午前10時から・午前11時から・午後1時から・午後2時から・午後3時から

会場 日本オリンピックミュージアム(霞ヶ丘町4-2)

対象 小学生以上、各回14名

後援 新宿区

申込み 9月7日(火)～10日(土)午後5時までに日本ライフル射撃協会ホームページ(<https://bit.ly/66taiken>)から申し込みます。先着順。

問合せ 日本ライフル射撃協会☎(6721)0792・Etaiken@riflesports.jp

いのちを守る何でも相談会

仕事、お金、学校、暮らし、家族、心、いじめなどに関する悩みを、司法書士が精神保健福祉士または公認心理師・臨床心理士とともに相談をお受けします。

①面談相談会

日時 9月26日(月)～令和5年3月27日(月)の毎月第4月曜日午後6時～9時(最終受け付けは午後8時)

会場・申込み 当日直接、司法書士会館(四谷本塩町4-37)へ。

②電話相談会☎0120(107)123

日時 令和5年3月20日(月)までの毎月第1・3月曜日(祝日等を除く)午後6時～9時(最終受け付けは午後8時30分)

………<①②共通>………

後援 新宿区ほか

主催・問合せ 東京司法書士会事務局事業課☎(3353)9191

四谷ひろば スマホ・パソコン講座

日時 ▶①スマホ入門…10月5日～26日の毎週水曜日午後1時～3時、▶②

Windows入門…10月3日～24日の毎週月曜日午前10時～12時、▶③ワード入門…10月7日～28日の毎週金曜日午後1時～3時、いずれも全4回

対象 ▶①はスマートフォンの操作を初歩から学びたい方、▶②はWindowsパソコンを基礎から学びたい方、▶③は

文書作成の基礎を学びたい方、各6名

費用 各6,000円(教材費等)

会場・申込み 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、9月7日(火)～20日(火)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。先着順。申し込みが2名以下の場合は中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木☎080(3219)0087

新宿まちなかサロン (小滝橋ひろば)

日時・定員 10月12日(水)・26日(水)、11月

9日(水)・30日(水)、▶①スマホ・PC相談会…午前10時30分～12時(6名)、▶②エ

キセントリック体操で筋力アップ!…午前10時30分～11時30分(20名)

会場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

持ち物 ▶①はスマートフォン・パソコン、▶②は飲み物

費用 1回200円

後援 新宿区

主催・申込み 9月7日(水)から電話かファックス・電子メール(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後4時)・FAX(5386)

1318・Ehiroba@s-nponet.net

区民のひろば

▼費用・申込み・問合せ

日時・会場は予定です。

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

★催し・講座★

◆遺言・相続110番(無料電話相談会) 9月21日(水)午前10時～午後3時、☎(3595)1154で。弁護士が直接電話で遺言・相続関係の相談に回答。☎第一東京弁護士会遺言センター業務推進2課☎(3595)8582

◆灯りまつり 9月10日(土)・11日(日)午後5時～8時、新小川公園で。区民が描いた絵を灯ろうに入れ点灯し、約200個を展示。☎灯りまつり・服部☎(3269)0715

◆専門家による「遺言・エンディングノート」の作り方 9月15日(水)午後1時～4時30分、都営戸山ハイツ28号棟前1階集会所で。相談も可。参加者にエンディングノートを進呈。▼無料。▼9月10日(土)までに電話で先着10名。

☎午前9時～午後5時にサポートチーム「こころ」☎(6279)2476

健康寿命をのばそう!
免疫力もアップ

からだにいいこと はじめよう!

9月は健康増進普及月間です

しんじゅく健康フレンズ 菜々

フレイル(虚弱)を予防しよう!

健康寿命をのばすためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防に加え、介護の原因となる骨折・転倒・高齢による衰弱等の予防が大切です。今回ご紹介する健康習慣は、さまざまな研究から、健康のために効果があることが分かっています。この機会に自分に合った健康づくりを始めてみませんか。
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

働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう!

☑️ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g = 小皿5皿分



たとえば…朝食にミニトマトを追加

☑️ プラス10分動こう

1日8,000歩が
目安です!

たとえば…
いつもより遠くの
スーパーまで歩く

テレワーク・外出自粛での
運動不足の解消に



ライフステージにあわせてギアチェンジ

シニア世代のあなたは

☑️ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質量 [1.0~1.2g] × 体重(kg)
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安
これでたんぱく質
合計約53g

※表中の数字はおお
むねの食材の重さ
(含有たんぱく質量)

豚ロース肉 焼き	鮭 焼き	卵	牛乳	納豆
50g(13g)	70g(20g)	50g(6g)	180g(6g)	50g(8g)

たとえば…かけそばに卵をプラス

☑️ 歩くことに加え、筋トレで筋力を維持しよう

▶ やってみよう! つま先立ちでふくらはぎの筋力アップ

- 両手で椅子の背もたれを軽く持ち、まっすぐ立ちます。
- 1,2,3,4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5,6,7,8でゆっくり元に戻します。



運動不足で筋肉がやせていませんか?
親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎ
の最も太い部分を囲んでチェック!
隙間ができる方は要注意です。 ころろ



おすすめ! しんじゅく 健康フレンズ!!



社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長いことが分かっています。
まずは出かけることを意識してみませんか。

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

vol.17 外出は健康づくりの第一歩

① 以前はよく釣り場で
会ってましたけど、
最近は会わなくな
りましたね

② 釣り竿を無くし
ちゃってね
釣りに行かなくな
って外出も
減っちゃったよ

③ 僕 将棋サークルに
入ってますけどよかったら
一緒にやりませんか?

④ これで
8連敗
だ~

こういう
ところ
来ると元気が
出るな~!

後日



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

丸ごとタマネギのスープ

電子レンジだけで作れるので、疲れた時や時短調理をしたい場合におすすめです。

この料理1人分で約220gの野菜がとれます。



9月のレシピ

材料(2人分)

- ▶ タマネギ…………… 2個
- ▶ ブロccoli…………… 1/5株
- ▶ ウイナー…………… 2本
- ▶ 水…………… 300cc
- ▶ 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- ▶ 塩…………… 適宜

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ▶ タマネギは皮をむいて上下を切り落とし、下部に十字の切り込みを入れる。ブロccoliは食べやすい大きさに切り分ける。ウイナーは斜め半分に切る。
- ▶ ①のタマネギを深い耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安:600Wで4分)。
- ▶ ②のタマネギの上下をひっくり返し、ブロccoli、ウイナー、水、顆粒コンソメを加える。
- ▶ ③にふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安:600Wで2分)。
- ▶ ④を軽く混ぜ、塩を加えて味を調える。
(レシピ提供/区食育ボランティア 立原瑞穂)