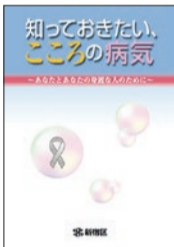


もしかして……うつ病？

うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。早期発見・治療をすることが大切です。一人で解決できない問題が起きたら、まず家族や友人、同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けてください。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

- 自分で気づくサイン
 - ▶ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
 - ▶ 何事にも興味がわかず、楽しくない
 - ▶ 人に会いたくなくなる
- 周囲が気づくサイン
 - ▶ 以前と比べ表情が暗く、元気がない
 - ▶ 体調不良の訴えが多くなる
 - ▶ 仕事や家事のミスが増える
- うつを予防するために
 - ▶ 十分な安静と休養・睡眠をとり、日常にゆとりのある生活を心がける
 - ▶ 自分自身のペースを大切にす
 - ▶ やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
 - ▶ 自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味・レジャーなど)
- パンフレット「知っておきたい、こころの病気」
 - 各保健センターや問合せ先等で配布しています。
- 保健センターで悩み相談を行っています
 - 保健師によるこころの悩み相談を随時お受けしています。精神科医による相談(月1～2回)もあります。詳しくは、お近くの保健センターへお問い合わせください。



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

12月のレシピ

根菜のお味噌汁～白味噌仕立て

材料(2人分)

- ▶ レンコン …………… 1/4節(40g)
- ▶ ゴボウ …………… 1/6本(30g)
- ▶ カボチャ …………… 80g
- ▶ シメジ …………… 1/4株(30g)
- ▶ 乾燥ワカメ …………… ひとつまみ
- ▶ 水 …………… 400cc
- ▶ だしパック …………… 1パック
- ▶ 白味噌(西京味噌) …………… 大さじ2

作り方

- ▶ ゴボウは斜め切りにし、水にさらす。レンコンはいちょう切り、カボチャはワタと種を取り除いて、一口大に切る。
- ▶ カボチャは電子レンジで加熱する(目安:600Wで2分30秒)。
- ▶ 鍋に水、だしパック、ゴボウ、シメジを入れ、火にかける。
- ▶ だしが煮立ったらだしパックを取り除き、レンコンを加える(だしパックを出すタイミングはメーカーの指示通りに)。
- ▶ レンコンに火が通ったら、白味噌をだし汁に溶き、②と乾燥ワカメを加える。(レシピ提供/区食育ボランティア 飯田裕美)

23区合同説明会・技術職採用フォーラム

特別区に興味のある方や特別区職員採用試験・選考の受験を検討している方をご参加ください。

日時 1月15日(日)午前10時～午後4時

会場 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)

対象 令和5年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験を希望する方、3,800名程度

内容 ▶ 23区合同説明会(各区・組合ブース、専門職の個別相談ブース、コラボブース)、▶ 技術職採用フォーラム(技術職の仕事紹介、個別質問会、基調講演、23区技術職の現場ギャラリー)

申込み 12月12日(月)まで特別区人事委員会ホームページ(<https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/>)から申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787

区民のひろば

掲載行事は区の主催ではありません。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★

▶ 初春モーニングデュオコンサート 1月8日(日)午前10時40分開演、ガルバホール新宿(西新宿6)で。ピアノ・連弾・声楽。区内在住の4歳以上対象。¥区内在住1,500円、一般2,000円、学生以下1,000円ほか。▶ 1月6日(金)までに電子メールで。BellImage(ベルマージュ) bellimage.concert@gmail.com

▶ 地蔵通り商店街バザー 12月17日(土)・18日(日)午前10時～午後4時、赤城下町72、地蔵通り商店街周辺で。☎草野 ☎(3268)5029

区からのお知らせ

パブリック・コメントを実施します

●(仮称)新宿区個人情報の保護に関する法律施行条例の制定

条例の骨子(案)等は、12月8日(木)から下記閲覧場所で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。ご意見には住所・氏名のほか区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を記入し、12月8日(木)～1月6日(金)に郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へお持ちください(氏名等の個人情報は公表しません)。新宿区ホームページでもご意見を受け付けます。

骨子(案)等の閲覧・配布場所 ▶ 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

問合せ 区政情報課広報係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500

区関連・官公署情報

市民とNPOの交流サロン

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインイベントです。

日時 12月8日(木)午後6時45分～8時45分

内容 メンタル・子育て・介護支援を提供しているNPO法人環健ネットワークを紹介(語り手は同法人)

申込み 12月8日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ(<https://snponetnet/alternatingcurrent/salon/>)から申し込みます。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527

相続・不動産無料相談会

日時 12月15日(木)午後1時～5時

会場 BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

対象 区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組(1人も可)

後援 新宿区

申込み 12月8日(木)～14日(水)に電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 日本地主家主協会事務局 ☎(3320)6281(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)

都内で働いている調理師は届け出を

●届出期間は1月1日～15日

調理師法により、都内で調理業務に従事している調理師(調理師免許取得者)は2年ごとに12月31日現在の従事場所などを届け出する必要があります。届出用紙は都内保健所(新宿区は衛生課(第2分庁舎3階))で配布しています。届け出方法等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 東京都福祉保健局健康安全課試験・免許担当 ☎(5320)4358

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

●シニアのためのスマホ講座

日時 1月17日(火)・31日(火)午後1時～3時、全2回

費用 3,000円(教材費等)

会場・申込み 12月7日(水)～20日(火)に往

復はがきに7面記入例のとおり記入し、四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。先着6名。

問合せ 四谷ひろば運営協議会 ☎080(3219)0087(鈴木)

「ながらスマホ」は危険です!

歩きスマホにより、区内の踏切で痛ましい事故が発生しました。以下のことに気を付けましょう。

- ▶ 歩きスマホは思わぬ事故につながる
- ▶ 車両運転中のながらスマホも絶対禁止
- ▶ 踏切の警報機が鳴ったら、絶対に踏切内に進入しない

問合せ 牛込 ☎(3269)0110、▶ 新宿 ☎(3346)0110、▶ 戸塚 ☎(3207)0110、▶ 四谷 ☎(3357)0110の各警察署

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

※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。

- 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)