

くらし	2・3面	イベント	4・5・8面
▶インターネットで国民健康保険の資格喪失手続きができるようになりました		▶染の小道2023を開催します	
▶マイナポータルで転出届の提出ができるようになります		お知らせ	7面
		▶区民意識調査 集計結果の一部をお知らせします	

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

☎ 3209-9999
FAX 3209-9900

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。

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。

悪質商法から身を守るために

区内で発生した事例や対応策を紹介します

もし被害やトラブルに遭っても、一人で悩んだり諦めたりせず、できるだけ早く新宿消費生活センターへご相談ください。

⚠ 成年年齢の引き下げにより、18歳・19歳が結んだ契約に「未成年者契約による取消し」が使えないことで起きる消費者トラブルも発生しています!

事例1

訪問購入(押し買い) 不用品買い取りのはずが貴金属を買い取られた…

1 悪質業者
業者から不用品買い取りの電話があり、来訪を承諾した
不用品を買い取りますよ～
それなら…

2 後日業者が来訪したが…
指輪とか～ ネックレスとか～
時計とか～
古着のほかに貴金属はないですか?
業者に古着類を見せたが、アクセサリーや貴金属はないかと、しつこく求められた
しつこいな仕方ない

3 安値で買い取ってやる…
これ買い取りますね
いやそれは…
話が違う

4 無理やり安値で買い取られた
取り戻したい
対応策
売るつもりのない貴金属等の売却を迫られても、業者に物を見せず、きっぱり断りましょう!
できるだけ一人で対応せず、信頼できる人に同席してもらいましょう!

事例2

美容に関するトラブル 予約や中途解約ができずローンが続く…

通い放題なのに予約が取れない
電話がつながらないから解約もできない
支払いが止められない
脱毛エステなどの長期契約は慎重に行い、都度払いができるコースや店を選びましょう!

対応策

脱毛エステなどの長期契約は慎重に行い、都度払いができるコースや店を選びましょう!

事例3

通信販売でのトラブル 偽物が届いた!業者と連絡がとれない…

注文!
何かおかしいこれ偽物?
業者に連絡できない
サイトがすでにない

対応策

購入前に通販サイトの運営業者名や電話番号等で、実際に連絡できるか確認しましょう!代金振り込み先の口座が個人名義の場合は特に注意が必要です。

新宿消費生活センターがトラブル解決に向けてお手伝いします

区内在住・在勤・在学の方の消費生活相談をお受けしています

◆消費生活相談(電話・来所) ～消費生活相談員が助言や情報提供
相談日時 月～金曜日(祝日等を除く)
▶電話相談…午前9時～午後5時 ▶来所相談…午前9時～午後4時30分

◆弁護士相談(予約制) ～法律の専門的な観点からアドバイス
相談日時 毎週水曜日(祝日等を除く)午前9時～12時・午後1時～4時

◆多重債務特別相談(予約制) ～弁護士による債務整理等の相談
相談日時 毎月第4火曜日(祝日の場合は第5火曜日)午後1時～4時

悪質商法被害防止ネットワークで被害を防ぎます

同センターは、区内で高齢者や障害者の生活に密着したサービスを提供する事業者等と連携し、被害の予防・救済等につなげています。

契約を解除したいときは クーリング・オフ制度を利用できる場合があります

訪問販売・電話勧誘販売などによる契約は、法律で定められた期間内であれば無条件で契約を解除できます。詳しくは、お問い合わせください。

相談・問合せ 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830・☎(5273)3110

インターネットでの手続きを開始

2月1日から運用開始

国民健康保険の資格喪失手続きができるようになりました

HPで詳しく



国民健康保険の資格喪失手続きを「電子申請」(東京電子自治体共同運営電子申請サービス)で行えるようになりました。パソコンやスマートフォンで、いつでも手続きができます。詳しくは、新宿区ホームページ(上二次元コード)をご覧ください。

利用できる方

- ▶ 会社の保険(健康保険組合・共済組合・国民健康保険組合)に加入した方
- ▶ ご家族の健康保険の扶養に入った方
- ▶ 生活保護を受けるようになった方

※住民登録の異動を伴う手続き(他区市町村への転出など)や国民健康保険の再加入を伴う手続き(すでに喪失済みの健康保険等に関する手続き)には、利用できません。

問合せ 医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146

HPで詳しく

2月6日から運用開始

転出届の提出ができるようになります



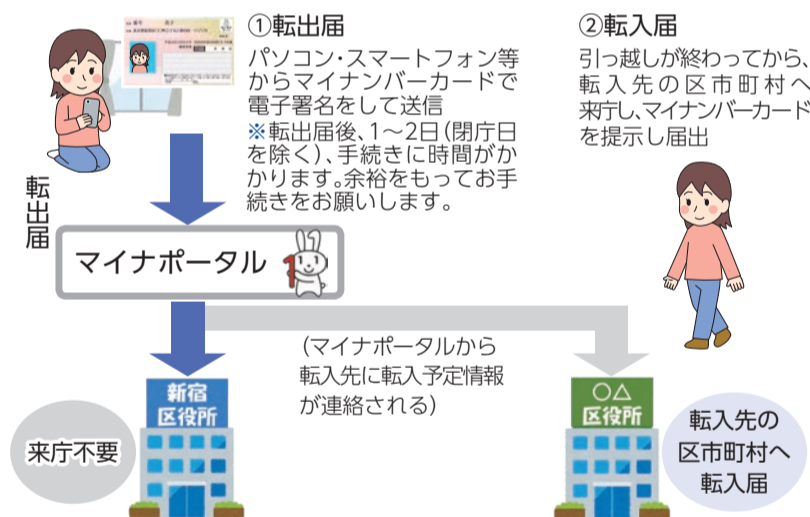
転出届の提出を「マイナポータル」で行えるようになります(国外への転出届を除く)。転出届のための来庁が、原則不要になります。

利用できる方 区外に引っ越し方で、電子証明書(利用者証明用電子証明書・署名用電子証明書)が有効なマイナンバーカードをお持ちの方

※転入先区市町村への転入届は窓口での手続きが必要です。

問合せ 戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601

マイナポータルでの手続の流れ



利用期限は2月28日

プレミアム付商品券のご利用はお早めに

がんばろう!新宿応援キャンペーンでご購入いただいたプレミアム付商品券(右図)は、2月28日(火)までにお使いください。上記期限を過ぎると利用できません。



HPで詳しく



※商品券の販売は終了しています。

※おつりは出ません。

※商品券裏面に記載の注意事項を確認の上、ご利用ください。

商品券取扱店 最新の店舗一覧は、同キャンペーンホームページ(上二次元コード。☎<https://shinjuku-ouen-campaign.com/>)で確認できます。

問合せ 同キャンペーン事務局 ☎(6837)1453

区の担当課 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701

確定申告はご自宅から

HPで詳しく

● e-Taxをご利用ください

確定申告書は、ご自宅からスマートフォン・パソコンで作成・送信できます(e-Tax)。

● ご自宅での確定申告が難しい方へ

申告書作成会場をご利用ください。

入場には、入場整理券が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

開設日時 2月16日(火)~3月15日(水)(土・日曜日、祝日を除く。2月19日(日)・26日(日)は開設) 午前8時30分~午後4時(相談は午前9時15分から)

会場 ベルサール新宿セントラルパーク(西新宿6-13-1、住友不動産新宿セントラルパークビル1階)

● 便利な振替納税(口座引落し)をご利用ください

振替納税をご利用の方は、以下の日に指定口座から引き落とされるため、金融機関の窓口に行く必要がありません。

税目	納期限	振替日
所得税・復興特別所得税	3月15日(水)	4月24日(月)
個人事業者の消費税・地方消費税	3月31日(金)	4月27日(水)

※新規に振替納税を利用する方は、所得税・復興特別所得税は3月15日(水)まで、個人事業者の消費税・地方消費税は3月31日(金)までに、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」をご提出ください(e-Taxで提出可)。詳しくは、お問い合わせください。

※贈与税は振替納税を利用できません。

問合せ ▶ 新宿税務署 ☎(6757)7776、▶ 四谷税務署 ☎(3359)4451

くらし

創業セミナー

講座

日時 2月26日(日)午後2時~4時

対象 創業を目指す方、小規模事業者ほか、36名

内容 知っておきたい雇用のイロハ、優秀な

人材の定着に必要な人事労務戦略

申込み 2月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(☎<https://incu.shinjuku-center.jp/>)からも申し込みます。

会場・問合せ 高田馬場創業支援センター(高田馬場1-32-10) ☎(3205)3031

「もったいない」食品ロス削減オンライン講座

講座

● 食品関連事業者向け

YouTubeで動画配信しています(各講演10~25分程度)。

配信期間・視聴方法 2月28日(火)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から視聴できます。

内容 講演▶「(株)良品計画の食品ロス削減の取組」、▶「食品リサイクル・ループの構築~食品ロスに新たな価値を」、▶「新宿区における食品ロス削減の取組」

問合せ ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318

リサイクル講座

講座

● 古布を使って

手縫いのミニ巾着作り

日時 3月11日(土)午後1時~4時

対象 区内在住・在勤の方、10名

持ち物 裁縫道具、筆記用具

共催 きれっこの会

申込み 往復はがきに5面記入例のとおり記入し、2月28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)

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 3月6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、再就職の考え方

持ち物 筆記用具

共催 新宿区

申込み 2月7日(火)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(右上二次元コード。☎<https://www.wac.or.jp/seminor2022.html>)からも申し込みます。

問合せ 東京しごとセンターシニアコーナー ☎(5211)2335

4月1日から防災ラジオの運用開始

災害時要援護者名簿登録者の方へ 防災ラジオを貸与します

区が発信する緊急情報を伝達するため、区内全域で緊急情報を安定的に受信できる280MHz帯防災ラジオを、災害時要援護者名簿登録者(★)へ1世帯につき1台、無償で貸与します。



防災ラジオ

★災害時要援護者名簿…災害時の避難等に支援が必要な方を事前に把握するため、本人からの申し出により作成

受信できる情報 ▶緊急地震速報、▶国民保護情報(ミサイル攻撃等)、▶気象警報・特別警報、▶土砂災害警戒情報、▶避難情報(緊急安全確保、避難指示等)、▶区からの緊急情報、▶定時放送(夕焼け小焼け)ほか

申込み 所定の申請書を郵送または直接、危機管理課地域防災係へ。申請書は問合せ先等で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ ▶防災ラジオ…危機管理課地域防災係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273)3874、▶災害時要援護者名簿…地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)3517

環境にやさしく電力調達コスト削減にもつながる 再エネ電力へ切り替えを検討しませんか

●事業所向け「首都圏再エネ共同購入プロジェクト」

区と連携協定を締結している(株)エネオク新宿区 X エネオク
バンクでは、令和5年10月からの供給開始に向けて再エネ電力の共同オークションへの登録事業所を募集しています。

登録すると、価格を抑えながら再エネ電力の再エネ比率を選択できる(低圧は100%のみ)ほか、(株)エネオクバンクがオークションの手続きや契約切り替えを無料でサポートします。ぜひご登録ください。

対象 区内の法人・個人事業主

申込み 専用フォーム(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)からお申し込みください。

問合せ (株)エネオク ☎(6868)8614

区の担当課 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763



福祉



ぽればれアート展



新宿生活実習所「ぽればれ福祉園」の利用者の作品等を展示します。

日時 2月13日(月)～3月3日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。2月13日(月)は正午から、2月14日(火)・21日(火)・28日(火)は午後7時まで、3月3日(金)は正午まで)

会場 区役所本庁舎1階ロビー

問合せ 新宿生活実習所 ☎(5229)5850・☎(5229)0620

障害者福祉センターの講演会・講座



①デザインがヒトにできること

ウェブ会議ツール「Zoom」で開催します。

日時 2月14日(火)午前10時～11時30分

申込み 2月7日(火)から電子メールに5面記入例のとおり記入し、同イベント申込受付アドレス center_reha@bz04.

plala.or.jpへ。先着50名。

②withコロナと当事者支援

～現場の取り組みから学ぶ

オンライン視聴もできます。詳しくは、お問い合わせください。

日時 2月20日(月)午後1時30分～3時

会場・申込み 2月7日(火)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40名。手話通訳あり。

③おいしい紅茶の淹れ方

日時 3月18日(土)午後1時30分～3時

対象 区内在住で視覚障害のある方、8名
費用 100円(減免制度あり)・別途材料費500円

会場・申込み 2月17日(金)までに電話かファックス(5面記入例のほか障害者手帳の有無を記入)または直接、問合せ先へ。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。

……………<①②③共通>……………

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

シルバー人材センター 新規会員・教室の受講生募集

問合せ 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから
広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288

同センターの新規会員募集

●入会説明会

日時 ▶2月14日(火)午後1時30分から・
▶15日(水)午前10時から・▶17日(金)午後
1時30分から(1時間程度)

会場・申込み 電話で同センターへ。

●インターネットでの入会申し込み

申込み 同センターホームページ
(☎https://www.s22s.jp/ef/1332/
flow)で入会説明会の動画(30分程度)
を視聴し、個別面談を予約してくだ
さい。

同センターで開催する教室の受講生を募集



●パソコン教室(Windows10使用)

日時・内容等 下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～午後0時20分、午後クラスは午後1時～3時50分、各全2回

対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス4名

費用 4,500円(2日分。テキスト代含む)

教室名	主な内容	日程	クラス
①ワード基礎	文書作り(基本操作・イラスト入り文書)	3月6日(月)・13日(月)	午後
②ワード中級	表作成機能で文書作り	3月15日(水)・22日(水)	
③ワード活用	アート機能等で文書作り	3月20日(月)・27日(月)	
④エクセル基礎	データ入力・数式、表	3月6日(月)・13日(月)	午前
⑤エクセル中級	集計表・グラフ	3月15日(水)・22日(水)	
⑥エクセル活用	データベース操作(並べ替え・抽出)	3月20日(月)・27日(月)	
⑦インターネット・メール	利用方法、送受信	3月7日(火)・14日(火)	午後

●英会話教室

日時・内容等 下表のとおり。4月～9月の各教室名の曜日に実施(月3回、全18回)

対象 区内在住・在勤の方、各教室10名

費用 月4,000円(A～Eは別途テキスト代年額500円が必要)

教室名	主な内容	初回受講日	時間
A 火曜日午後1	中学校で学んだ英語、英語の歌	4月4日(火)	午後1時30分～3時
B 火曜日午後2	基礎的な英会話		午後3時30分～5時
C 木曜日午前	会話力向上のための基礎的な英語	4月6日(水)	午前10時～11時30分
D 木曜日午後	日常会話の基礎表現		午後1時～2時30分
E 金曜日午前	基礎～中級程度の英会話、ゲーム	4月7日(木)	午前10時～11時30分
F 金曜日午後	日常で使う英会話の反復暗記		午後1時～2時30分

教室の申込み はがきかファックスに5面記入例のほか、教室名(パソコン教室は①～⑦の別、英会話教室はA～Fの別(第3希望まで記入可))を記入し、▶パソコン教室は2月20日(必着)まで、▶英会話教室は2月15日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。結果は全員に2月28日(火)ころまでに郵送でお知らせします。

江戸小紋染色体験講座



日時 2月22日(水)午前10時～12時

対象 区内在住の60歳以上、20名

内容 東京染ものがたり博物館(西早稲田3-6-14)の工房見学、伊勢紙でマイバッグ作り

費用 1,000円(材料費)

申込み 2月7日(火)午前9時から電話で問合せ先へ。先着順。

集合場所・問合せ 西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2) ☎(5286)8311

ボランティア交流会



●今日からはじめる断捨離。～断捨離。でできた時間をボランティア活動に

日時 3月2日(木)午後1時30分～3時30分
会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内在住・在勤・在学の地域活動者や地域活動を始めたい方、50名

申込み 2月7日(火)午前10時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。問合せ先ホームページ(右二次元コード。☎https://www.shinjuku-shakyo.jp/event/599/)からも申し込みます。

問合せ 区社会福祉協議会

☎(5273)9191・☎(5273)3082

✉shinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jp



地域ささえあい活動助成金助成団体を募集

対象事業等詳しくは、お問い合わせください。

対象団体 4月1日以降に区内

で対象事業の活動をする福祉団体ほか
申込み 事前連絡の上、所定の申請書等を2月20日(必着)までに郵送で問合せ先へ。要綱・申請書は問合せ先で配布しているほか、問合せ先ホームページ(上二次元コード。☎https://www.shinjuku-shakyo.jp/)から取り出せます。

問合せ 区社会福祉協議会法人経営課(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941



確認書の提出期限は2月28日

学用品費等支援臨時給付金

対象世帯には12月26日に案内通知を発送しています。対象のお子さんの児童手当を新宿区から受給していない世帯の方は、給付金の受け取りに手続きが必要です。期限までに手続きをお願いします。

※児童手当を受給している世帯には、1月31日に児童手当口座に給付金を振り込みました。

対象 下記①②のいずれにも該当するお子さんがいる世帯

- ▶①平成19年4月2日～28年4月1日に生まれたお子さん
- ▶②令和4年12月9日に新宿区に住居登録があるお子さん

※DV等の特別な事情があり新宿区に住居登録がない方は、問合せ先へご相談ください。

支給金額 対象のお子さん1人に付き2万円

申請方法 案内通知に同封の確認書に必要書類を貼付し、2月28日(火)(消印有効)までに返信用封筒で郵送してください。

問合せ 学用品費等支援臨時給付金コールセンター ☎0120(005)885

◆代筆・代読が必要な方やお電話での問合せが困難な方へ
区役所本庁舎4階に相談窓口を開設していますので、ご利用ください。

HPで詳しく



区立図書館 HPで発信

図書館のイベント情報

●一般対象 ※()内は開催日です。

- 鶴巻図書館 ☎(3208)2431
▶講座「ああ山房～夏目漱石門下生の思い」(2/25)
- 戸山図書館 ☎(3207)1191
▶朗読で味わう文学(3/4)
- ▶講演会「ディスクロシアがある人の特徴とサポート」(3/12)

●子ども対象

- 中町図書館 ☎(3267)3121
▶赤ちゃんタイムDE子育て講座(2/22)
- ▶英語絵本のおはなし会(2/25)
- 角筈図書館 ☎(5371)0010
▶こども映画会(2/25)
- 下落合図書館 ☎(3368)6100
▶人形劇団アープによる人形劇(2/26)

ホームページでもイベント情報を発信しています

←一般対象ページ

←子ども対象ページ

こども・教育

子育て支援者養成事業 スキルアップ講座

日時 3月2日(木)・3日(金)午前10時～午後0時20分(1日のみの受講可)

会場 子ども総合センター(新宿7-3-29,新宿こころ広場内)

対象 区内在住・在勤の子育て支援員研修修了証書をお持ちの方で、区内で支援活動をしている方や子育て支援に携わりたい方、30名程度

申込み 2月7日(火)～24日(金)に電話かファックス(5面記入例のほか子育て支援員研修修了証書取得年を記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 子ども家庭支援課子育て支援係 ☎(3232)0695・☎(3232)0666

はじめてのおしばい

●はるなつあきふゆあそびあそび

日時・対象 3月5日(日)▶①午前11時～11時30分…2歳未満のお子さんと保護者、▶②午後2時～2時30分…未就学児と保護者、各回80名

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3-

7-42)

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・年齢または月齢を記入し、2月15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

こども"ブチ"まつり

●3Rを楽しく体験

日時 3月5日(日)▶①午前10時～11時30分、▶②午前10時30分～12時、▶③午後1時～2時30分、▶④午後1時30分～3時(いずれも同じ内容)

対象 区内在住の小学生までのお子さんと保護者、32組64名

内容 ミニランプシェード作りほか

申込み 往復はがきに5面記入例のほか希望時間(①～④の別、第2希望まで)、お子さんの氏名・年齢を記入し、2月15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

新宿区×よしもと

ワクワク!スポーツ体験プロジェクト

卓球教室

小学生を対象とした卓球教室を開催します。ラケットの持ち方、ラリーの基本、サーブの打ち方等、基本的なプレイを中心に指導します。この体験会を通して、卓球のコツを学びませんか。

日時 3月12日(日)午後1時～2時45分

会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

対象 小学生、60名

講師 新井周(アテネオリンピック日本代表)

申込み 電話かはがき・ファックス(5面記入例のほか年齢・学年・電子メールアドレス・質問事項への回答(▶質問①1日の平均運動時間は60分以上ですか。▶質問②①がいいえの方は運動に取り組みめない要因(例:忙しい、近くにスポーツ出来る場所がない等)。▶質問③スポーツは得意か不得意か)を記入)で2月24日(金)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(☎https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp)から申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、2月27日(月)以降に結果を郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、2月28日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

※当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問合せ 吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・☎(3209)8264

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358

▲講師:新井周

▲ゲスト:ほんにゃ

▲ゲスト:バイク川崎バイク

▲司会:キクチウツツカナイ。

ター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

全世代向けの多彩な

イベント

西新宿シニア活動館の催し

●あなたの健康年齢は何歳?健康測定会

当日は動きやすい服装でおいでください。参加者は必ず開始時間までに同館利用証を作成してください。

日時 2月24日(金)午後2時～4時

対象 区内在住の50歳以上、30名

内容 健康度測定・体力測定・認知機能自己診断テスト・専門家によるアドバイスほか

持ち物 飲み物

申込み 当日直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 同館(西新宿4-8-35) ☎(3377)9380

手作り作品講習会

●本革の携帯ポシェット作り

日時 3月4日(土)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住・在勤・在学の小学5年生以上、12名

費用 1,200円(材料費)

申込み 2月7日(火)から参加費をお持ちの上直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

映画の夕べ

日時 3月17日(金)午後6時から(午後5時40分開場)

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)

上映作品 「博士と彼女のセオリー」(124分。英語音声、日本語字幕)

申込み 3月15日(火)午後5時までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421・☎(3364)1434

健康になる・きれいになる・楽しくなる

女性の健康週間イベント

3月1日～8日の女性の健康週間に合わせて、女性特有のがんがテーマのセミナー等を開催します。

日時・内容等 右表のとおり

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込み ▶①②③⑤⑦…2月7日(火)～3月3日(金)に電話で問合せ先へ。各先着40名(⑦は先着60名)。⑥のオンライン配信は新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます(先着100名)。申込者へ動画サイトのURLを送信します。▶④⑥…当日直接、会場へ。

問合せ 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161

①	時間	セミナーの内容	講師
①	午前10時30分～10時50分	「座りすぎる」自覚ありますか?「座りすぎ」と健康・病気のお話	柴田愛 / 筑波大学体育系准教授
②	午前11時～11時20分	カウンセリングから学ぶ、心がつながるコミュニケーションのコツ	塚野佳世子 / 横浜労災病院心療内科臨床心理士
③	午前11時30分～11時50分	その日の疲れがスッキリとれる、良質な睡眠のための簡単エクササイズ5選	伊藤彰浩 / 理学療法士
④	正午～午後0時45分	改めて学ぶ月経と婦人科がん検診のススメ(上映)	粒来拓 / よしかた産婦人科分院療科乳癌センター長
⑤	午後1時～2時(オンライン同時配信あり)	乳がん検診と乳がん治療の最新情報	吉田達也 / 済生会横浜市南部病院乳癌センター長

★このほか、▶⑥健康測定(午前10時～午後3時。受け付けは午後2時30分まで)、▶⑦へモグロビンA1c測定(午前10時15分～11時30分・午後0時45分～2時。糖尿病で治療中の方を除く18歳以上の方対象)もあります。

保健・衛生

いきいきウォーク新宿

動きやすい服装でおいでください。

日時・集合場所等 2月24日(金)午前10時に大久保地域センター(大久保2-12-7)集合、午後1時ころ新宿中央公園(西新宿2-11)解散

内容 初心者向けの歩き方教室と約4kmのウォーキング

持ち物 運動靴・両手が自由になるバッグ・飲み物

申込み 2月7日(火)～22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20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

落合保健センターの催し

①双子の会講演会・交流会

～先輩ママに聞く双子の育児

日時 3月3日(金)午後1時30分～3時

対象 乳幼児期の双子(多胎児)を子育て中・妊娠中の方、10名

内容 助産師による双子育児の講話と小物作り

②歯医者さんに聞く!上手に食べられるようになるためのヒント

日時 3月9日(木)午後1時30分～2時30分

対象 区内在住で4か月～1歳のお子さんの保護者、20名

………<①②共通>………

申込み 2月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。①は託児あり。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

自分の肺を守るために～肺がんやCOPDについて学ぶ

日時 3月15日(火)午前10時～12時

※午前9時20分～10時に、希望者に肺年齢測定(要予約)を実施します。

対象 区内在住・在勤の方、30名

申込み 2月7日(火)から電話かファックス

(5面記入例のほか肺年齢測定を希望する方はその旨を記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・☎(3200)1027

めざせ!メタボ解消 オンライン講座

●リバウンドしないメタボ改善生活

YouTubeを利用した講座です。食事や運動について解説します。

配信期間 3月3日(金)～21日(祝)

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込み 2月7日(火)～20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。申込者に後日動画サイトのURLを送信します。

問合せ 東新宿保健センター ☎(3200)1026

人材募集

文化財研究員(会計年度任用職員)

対象 次の全てを満たす方、若干名

▶埋蔵文化財発掘調査の専門知識と経験がある、▶大学・大学院で考古学を専攻し、卒業したかこれに準ずる、または3月末日までに卒業・修了見込みである、▶埋蔵文化財発掘調査・整理作業の専門知識・作業経験がある

任期 4月1日から1年間

勤務日時 月～金曜日のうち週4日、午前8時30分～午後5時のうち7時間30分

勤務場所 文化観光課文化資源係、文化財整理事務所(西新宿4-35-28)ほか

勤務内容 埋蔵文化財の調査・指導に関する事務ほか

報酬等(月額) 22万7,000円程度。交通費(上限あり)・期末手当・社会保険等あり

選考 ▶1次…書類・論文、▶2次…面接

申込期限 2月13日(月)。申し込み方法は募集案内をご覧ください。募集案内等は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 文化観光課文化資源係

(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)3563

公害保健師(会計年度任用職員)

対象 保健師の資格をお持ちで、パソコン(ワード、エクセル等)ができる方、1名

任期 4月1日から1年間

勤務日時 月～金曜日のうち週2日、午前8時30分～午後5時15分のうち7時間45分。年に数回、土・日曜日の勤務あり

勤務場所 健康政策課公害保健係

勤務内容 ぜん息の療養相談・予防などに関する普及啓発ほか

報酬等(月額) 11万7,000円程度。交通費(上限あり)・期末手当あり

選考 ▶1次…書類・論文、▶2次…面接

申込期限 2月17日(金)。申し込み方法は募集案内をご覧ください。募集案内等は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 健康政策課公害保健係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

区関連・官公署情報

相続・不動産無料相談会

日時 2月15日(火)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 2月8日(火)～14日(火)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)

自宅を空き家にならないための「終活相談会」

日時・内容 3月5日(日)▶①午前11時～11時45分…自宅を空き家にならないための終活スタート講座、▶②正午～午後5時…個別相談(1人に付き50分まで)

会場 信濃町シニア活動館(信濃町20-

対象 区内に空き家を所有または所有する見込みのある方▶①は5組、▶②は20名

後援 新宿区

申込み 2月7日(火)～3月4日(土)に電話か電子メール(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(☎https://miraie-tokyo.jp)からも申し込みます。

主催・問合せ ミライエ(株) ☎(6773)9058・☎office@miraie-tokyo.jp

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日時・内容 ▶①シニアのためのスマホ講座…3月14日(火)・28日(火)午後1時～3時、全2回、▶②スマホ入門…3月8日(木)・15日(火)・22日(火)・29日(火)午後1時～3時、全4回

費用 ▶①3,000円、▶②6,000円(いずれも教材費等)

会場・申込み 往復はがきか電子メールに5面記入例のとおり記入し、2月7日(火)～20日(月)に四谷ひろば(パソコン教室)係(〒160-0004四谷4-20) ☎npoidn@gmail.comへ。各先着6名。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

区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

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

★催し・講座★

◆ひなまつり朗読会 3月4日(土)午後2時～3時30分、漱石山房記念館で、新美南吉作品。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着50名。☎朗読の会ふみのしおり ☎(3205)0209(漱石山房記念館内)

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)



3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2月7日(火)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・にこにこ歯科相談	牛込	2(木)★・9(木)◎	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) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	3(金)◎・24(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	7(火)◎・28(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	9(木)	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についての相談
	東新宿	6(月)		
母親学級	落合	7(火)・14(火)	13:30~15:30	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
育児相談	牛込	10(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	2(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	17(金)	9:00~10:00	個別相談
	落合	1(火)	13:00~14:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
すこやか子ども発達相談	牛込	28(火)	13:40~16:20	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	24(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か月までのおおむね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	2(木)◎		
	東新宿	16(木)◎		
	落合	15(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	24(金)★	13:00~14:00 14:30~15:30	
離乳食講習会	牛込	7(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	23(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	24(金)		

★★★★★★ 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	9(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月児対象。離乳完了期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。	
	四谷	3(金)			
	東新宿	6(月)			
	落合	7(火)			
骨粗しょう症予防検診	牛込	14(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	
	東新宿	1(木)			
	落合	16(木)			
	女性健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷) 産婦人科系全般 28(火) 更年期専門	14:00~16:00	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	14(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までのこころの相談	
	四谷	24(金)	14:00~16:15		
	東新宿	1(木)	13:45~16:00		
	落合	30(木)	13:15~15:30		
うつ専門相談	落合	9(木)	9:15~11:30	予約制。精神科医師による個別相談	
パーキンソン体操教室	東新宿	6(月)	13:30~14:15 15:00~15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法	
訪問指導	牛込	6(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します。 ※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	13(月)			
	東新宿	8(火)・27(月)			
	落合	7(火)・24(金)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	14(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。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などを相談できます。 ※最近健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。	
	東新宿	1(木)			
	落合	16(木)			

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もくろ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話を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 3月18日(土) ▶午前9時30分~11時、▶午後1時~2時30分(2回とも同じ内容)

会場 牛込保健センター

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)・HP http://jyosanshi-mirai.org/

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/

3月31日 年に1度の健康チェック まで実施 無料健康診査

■実施場所

区の指定医療機関

■対象

区内在住で、下記のいずれかに該当する方

▶16歳~39歳(学校・勤務先で健診を受ける機会がある方を除く)

▶40歳~74歳で新宿区国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方

※40歳~74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各保険者が実施します。詳しくは、加入している保険者へお問い合わせください。

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

■検査内容

▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定

▶尿検査 ▶血液検査 ほか

※診断書は発行しません。

■受診の流れ

受診には令和4年度の健康診査票が必要です。

① 区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(右二次元コード)を確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。



② 受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③ 結果説明…後日、対面等で通知します。

■健康診査票について

お手元がない方は、問合せ先または各保健センターへご連絡ください。

問合せ 健康づくり課健康係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207



テーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー ~ローリングストック実践のために」

メニューコンクール受賞者の レシピカードを配布しています

733作品から選ばれた優秀賞の10作品のレシピカード [HPで詳しく](#)

を2月下旬まで下表配布場所で配布しています(なくなり次第終了)。問合せ先、保健センターでも配布しているほか、新宿区ホームページにも掲載しています。



●レシピカードの配布場所(27か所)

店名	住所	店名	住所
丸正総本店	左門町9-5	コープみらい落合店	中井2-24-13
キッチンコート神楽坂店	榎筥町11-1	コープみらい西落合店	西落合3-1-1
ヨークフーズ早稲田店	早稲田町74	スーパーみらべる中井店	上落合3-5-16
コープみらい富久店	富久町13-1	(株)いなげや新宿小滝橋店	北新宿4-8-16
コープみらい戸山店	戸山2-33-2	オリンピック新宿百人町店	西新宿7-7-19
三徳河田店	河田町3-31	魚の金駒	四谷2-8
セーヌよしや柳町店	原町1-16-8	兵庫屋本店	左門町3-1
ライフ若松河田駅前店	若松町28-5	柳田水産	新宿1-18-12
三徳新宿本店	新宿7-26-38	小倉屋青果店	馬場下町3
(株)マルエツ新宿六丁目店	新宿6-27-29	肉のマキ	早稲田鶴巻町109
ピーコックストア高田馬場店	高田馬場1-28-7	(株)高柳商店豊島屋	市谷台町2-1
マルエツプチ下落合駅前店	中落合1-1-25	(有)八百誠	下落合3-22-17
		住吉精肉店	中落合4-15-9
		前島鮮魚店	西落合2-10-3
		八百吉商店	高田馬場4-18-10

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

区民意識調査

集計結果の一部をお知らせします

※端数処理の関係で構成比の合計が100にならない場合があります。

特集テーマは

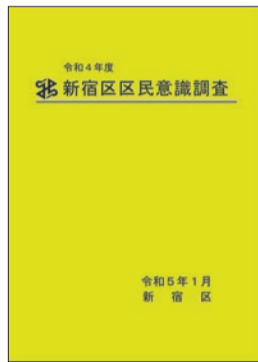
- 新宿区の自治 ● 性の多様性

区の重要課題に対する区民の皆さんの意識や要望を、今後の区政運営に反映させるため、毎年調査を実施しています。住民基本台帳から無作為抽出した18歳以上の2,500名を対象に昨年7月に調査票を郵送し、1,151名から郵送またはインターネットでご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。4年度は、毎年調査している「区政への関心」などのほか、「新宿区の自治」「性の多様性」について伺いました。今回は、集計結果の一部を抜粋しお知らせします。

- 調査報告書(右図)で集計結果の全文をご覧ください

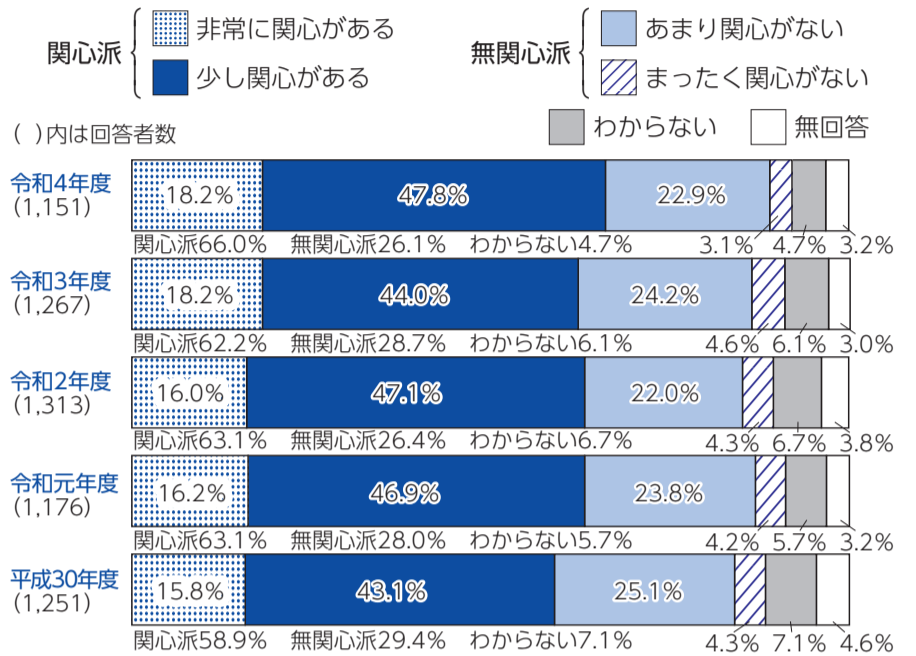
問合せ先・区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページをご覧ください。また、要約版を問合せ先・区政情報センター・特別出張所で配布しています。

問合せ 区政情報課広聴係(本庁舎3階)
☎(5273)4065



毎年度実施している調査項目から 区政への関心

区政への関心度は、区政に積極的に関心を示す「非常に関心がある」(18.2%)と「少し関心がある」(47.8%)を合わせた関心派(66.0%)が6割台半ばを超えています。一方、「あまり関心がない」(22.9%)と「まったく関心がない」(3.1%)を合わせた無関心派(26.1%)は2割台半ばを超えています。

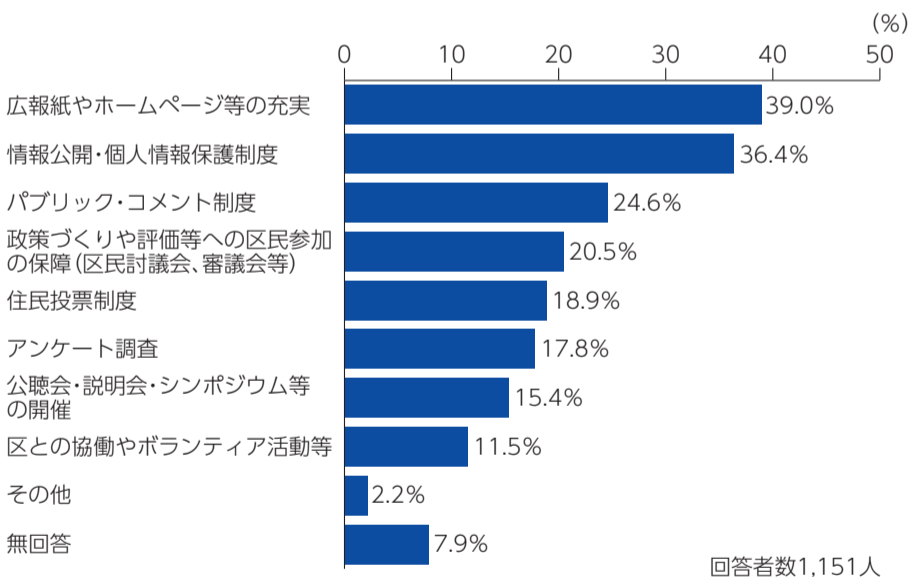


新宿区の自治

区では、区民が主役のまちづくりを進めるため、区民の区政参加における考えなどを伺い、今後の取り組みの参考にしたいと考えています。

◆区政への参加の仕組みにおいて重要なこと

区政への参加の仕組みにおいて重要なことは、「広報紙やホームページ等の充実」(39.0%)が4割弱で最も高く、次いで「情報公開・個人情報保護制度」(36.4%)が3割台半ばを超えています。



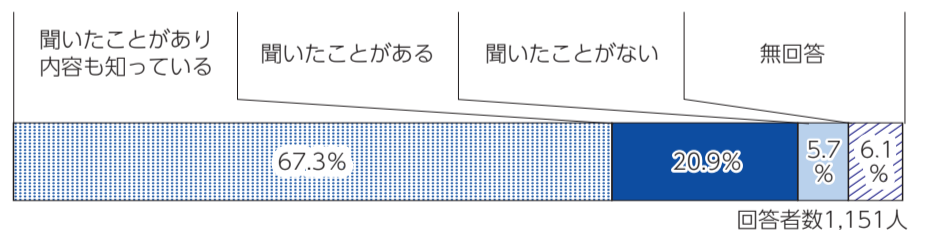
性の多様性

区では、「誰もが個人として尊重され、自分らしく豊かに生活できるまち新宿」を目指すための取り組みの一環として、「多様な性への理解促進と支援」に取り組んでいます。また、東京都が「パートナーシップ宣誓制度」を創設するなど、性の多様性に関する社会的な関心は高まっているため、性の多様性に関する区民の皆さまの認知度等を伺い、今後の取り組みの参考にしたいと考えています。

◆「性的マイノリティ(LGBT等)」という言葉の認知度

「性的マイノリティ(LGBT等)」という言葉の認知度は、「聞いたことがあり内容も知っている」(67.3%)が6割台半ばを超え、「聞いたことがある」(20.9%)を合わせる(88.2%)と、9割近くになります。

※「LGBT」とは、それぞれ▶L…レズビアン(同性を好きになる女性)、▶G…ゲイ(同性を好きになる男性)、▶B…バイセクシャル(同性も異性も好きになる人)、▶T…トランスジェンダー(身体の性と性自認が異なる人)のことで、性的マイノリティを総称する言葉のひとつです。



令和5年 第1回区議会定例会

期日	開会時間	会議・委員会の名称
2月16日(木)	午後2時	本会議(区長の区政の基本方針説明)
2月21日(火)	午前10時	本会議(代表質問等)
2月22日(水)		本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
2月24日(金)～3月9日(木) (土・日曜日を除く)		予算特別委員会(令和5年度予算案の審査)
3月13日(月)・14日(火)		常任委員会 (総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
3月15日(水)		特別委員会 (防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
3月16日(木)	午後1時30分	特別委員会(文化観光産業)
3月20日(月)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

◎本会議の様子は区議会ホームページ(<https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/index08.html>)をご覧ください。日程は変更になることがあります。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273)3534・FAX(3209)9995

防災行政無線による Jアラート全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さまへ迅速かつ確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れますので、ご理解をお願いします。

放送日時 2月15日(水)午前11時から

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)、▶「こちらは、ぼうさい新宿です」

※放送の前後にチャイム音が流れます。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874



染の小道 2023

Some no Komichi

イベント

まち全体を染め物のギャラリーに見立て、妙正寺川や中井駅周辺の商店街を色鮮やかな反物やのれんで飾ります。

神田川・妙正寺川の流域で受け継がれてきた染色業の「江戸の粋」をお楽しみください。詳しくは、染の小道ホームページ(右二次元コード。HP<https://www.somenokomichi.com/>)でご案内しています。

HPで詳しく



主催・問合せ 染の小道実行委員会 ☎070(8955)7391 (2月24日(金)～26日(日)のみ)
共催 新宿区・新宿区染色協議会・中井商友会・中井商工会
後援 新宿観光振興協会

川のギャラリー

妙正寺川の流れに沿って、江戸更紗や小紋染めなどの反物や、地域の小学校などで染めた「百人染め」を川の上に架け渡します。

日時 2月24日(金)～26日(日)午前10時30分～午後3時30分

会場 西武新宿線・都営大江戸線中井駅周辺、妙正寺川の栄橋～大正橋付近(雨天の場合は、山手通り高架下など一部で実施)



▲川のギャラリー

道のギャラリー

中井駅周辺の90を超える店舗の店先を、染色作家等が制作したのれんで彩ります。

日時 2月24日(金)～26日(日)の各店舗の営業時間中



▲道のギャラリー



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・FAX(5273)3930

2月のレシピ

野菜のオムレツ



大人から子どもまで食べやすいオムレツです。冷蔵庫にある野菜で作れます。お弁当や、おやつにもおすすめの一品です。

この料理1人分で約100gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- ▶ ニンジン… 1/2本
- ▶ タマネギ… 1玉
- ▶ ナス… 1/2本
- ▶ ジャガ芋… 1個
- ▶ 卵… 4個
- ▶ 油… 大さじ1/2
- ▶ 固形ブイヨン… 1/2個
- ▶ ウスターソース… 大さじ1/2
- ▶ 水または酒… 大さじ1
- ▶ トマトケチャップ… 大さじ1
- ▶ トマトピューレ… 小さじ1/2
- ▶ 塩… 少々

作り方

- ① 野菜とジャガ芋は5～7mm角に切る。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ Aを入れて弱火で7～8分程度加熱し、水気をとばして一旦取り出す。
- ④ フライパンに油をひき、卵2個を溶き、流し入れ、全体に広げて焼く。③の半分量を入れ包む。同様にもう1つ作る。

(レシピ提供/区食育ボランティア 藤間順子)

春の文化体験プログラム 参加者募集

問合せ 文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500

イベント

日時・会場等 下表のとおり

対象 16歳以上

費用 各プログラム100円(保険料等)

申込み はがきかファックスに5面記入例のほかプログラム名(①～④の別)・①②③は希望時間を記入し、2月22日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。

プログラム	日時・定員	会場	内容
① 和の伝統工芸、組紐を楽しむ	3月15日(水) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時 (各回14名)	道明組紐神楽坂教室 (神楽坂3-6、あさのマンション1階)	▶組紐の歴史を学び、作品を鑑賞 ▶組紐ストラップを組み上げて組紐技術を体験
② 能楽堂で「能」体験!	3月16日(木) ▶午後3時～4時30分 ▶午後7時～8時30分 (各回24名)	矢来能楽堂 (矢来町60)	▶能舞台・能楽にまつわる講話 ▶謡・仕舞の体験
③ 長唄三味線を弾いてみましょう	3月17日(金) ▶午後3時～4時30分 ▶午後6時30分～8時 (各回15名)	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	長唄三味線を椅子に座って演奏
④ 若冲の技法に挑戦しよう	3月18日(土) 午前10時～午後3時 (昼食休憩1時間を含む。昼食は各自用意) (24名)		伊藤若冲「動植綵絵」の「菊花流水図」の部分模写を体験



▲組紐



▲能



▲長唄三味線



▲日本画

