

くらし	2・3面	保健・衛生	7・8面
福祉	3・4・5面	▶産後ケア事業(ショートステイ型)国立国際医療研究センター病院での受け入れが始まりました	▶女性の健康専門相談オンライン申し込みを受け付けます
▶まちなか避暑地でネッククーラーを配布しています			
▶高齢者福祉サービス			
子ども・教育	6・8面		
▶映画「それいけ!アンパンマン ロボリィとぼかぼかプレゼント」に区内在住の親子をご招待			

しんじゅくコール
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。



①浸水区域・避難経路の確認



②災害情報の入手



③土のうの配布 設置場所の確認



④雨水ますの清掃



大雨・浸水の被害を防ぐために 日頃の備えを!

大雨による浸水被害等、いざという時に慌てず行動できるよう、日頃から備えておくべきことや災害時の情報の入手方法を紹介します。

①~⑤は1面で、⑥⑦は2面でご案内しています。

⑤河川の警報サイレンで洪水の危険をお知らせ



⑥がけ・擁壁の点検



⑦地下室の浸水対策



問合せ

- ▶洪水ハザードマップ…危機管理課危機管理係(本庁舎4階) ☎(5273)4592・FAX(3209)4069
- ▶区防災行政無線・区防災気象情報メール…危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・FAX(3209)4069
- ▶土のう・雨水ます・河川の警報サイレン…道路課計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3525・FAX(3209)5595
- ▶がけ・擁壁・浸水対策…建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3745・FAX(3209)9227

①浸水区域・避難経路の確認を

洪水ハザードマップ(右図)で、浸水が予想される区域や避難経路などが確認できます。下記配布場所のほか、新宿区ホームページ(下二次元コード)でご覧いただけます。

配布場所 ▶危機管理課、▶道路課、▶環境対策課(本庁舎7階)、▶建築指導課、▶特別出張所

問合せ 危機管理課危機管理係



②災害情報を入手できます

- ▶区防災行政無線
区立公園等にスピーカーを設置しており、災害情報などを放送します。放送内容は、専用電話番号☎(3205)1011でも聞くことができます。
- ▶区防災気象情報メール
区内の気象情報等を電子メールで受け取れます。下記電子メールアドレスに空メールを送ると登録できます。

登録用電子メールアドレス t-shinjuku@sg-p.jp

※右二次元コードからも送信できます。

問合せ 危機管理課地域防災係



▲スマートフォン用

③緊急時に利用できる土のうを配布しています 設置場所の確認を

配布場所・申込み ▶明治通りの東側にお住まいの方…東部工事事務所(市谷仲之町2-42) ☎(5361)2454、▶明治通りの西側にお住まいの方…西部工事事務所(下落合1-9-8) ☎(3364)2422へ連絡の上、受け取りにおいでください。

また、事前連絡不要で土のうをいつでも取り出せる「土のうステーション」を特別出張所等に設置しています。

※管理会社等が建物を管理している場合は、配布できない場合があります。

※配布した土のうは受け取った方が処分してください。

問合せ 道路課計画係

HPで詳しく



④雨水ますの清掃にご協力を

雨水ますのふたにごみや落ち葉が詰まり、雨水が流れにくくなることがあります。区職員による巡回も行いますが、付近の清掃にご協力ください。

問合せ 道路課計画係



▲清掃前 ▲清掃後

⑤河川の警報サイレンで洪水の危険を知らせます

区内の河川近辺24か所に、警報サイレンを設置しています。河川の水位が警戒水位に達するとサイレンが鳴り、氾濫のおそれなどをお知らせします。

問合せ 道路課計画係

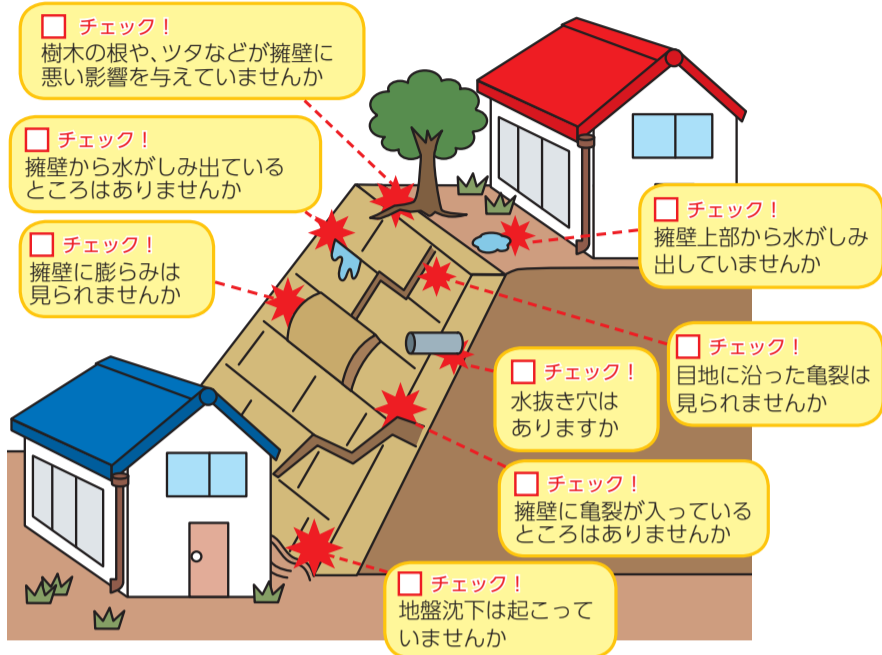
①~⑤は1面で、⑥⑦は2面でご案内しています

⑥がけ・擁壁の点検

台風や集中豪雨等による土砂災害を防ぐため、がけや擁壁を点検しましょう。区では、土砂災害を防止するため、専門家の派遣や安全化対策工事費の助成をしています。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 建築指導課

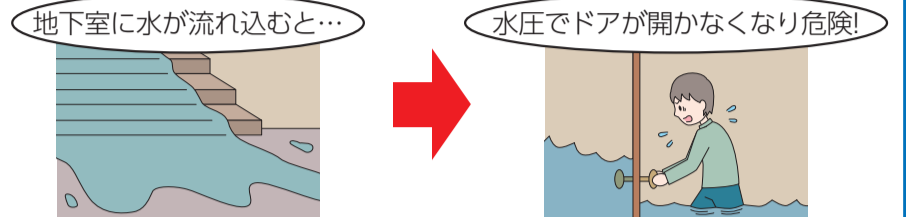
以下の項目の点検を



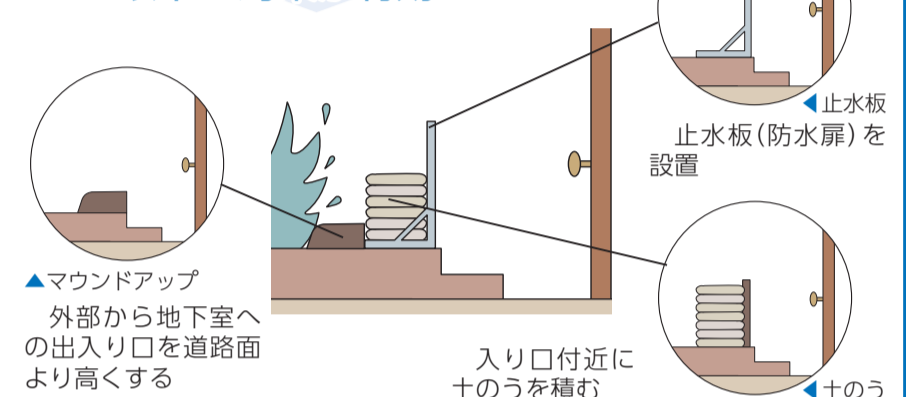
⑦地下室の浸水対策

浸水した場合、地下室は水圧でドアが開きにくくなります。浸水する可能性がある場合には、地下室から安全な場所へ避難しましょう。浸水被害を軽減するには、止水板の設置や土のうの準備等の対策が有効です。

問合せ 建築指導課



地下室への浸水対策は以下の対策が有効です



6月15日に発送

国民健康保険料納入通知書の発送

住民票上の世帯主に送付します。6月22日(木)ころまでに届かない方は、6月30日(金)までに医療保険年金課国保資格係へご連絡ください。令和4年中の収入の申告(所得税・住民税の申告)が遅れた方、区外で課税されている方、税申告をしていない方は、均等割額だけの納入通知書をお送りする場合があります。令和4年中の総所得金額等が確定し次第、所得割額を含めた保険料を再計算して通知します。税申告をしていない方は、お早めに申告してください。

[HPで詳しく](#)



●納期限

納期限は各納期の末日(土・日曜日等の場合はその翌営業日)です。

●納め方

納入通知書に、1年分の一括納付用と、各納期納付用1期(6月納期分)～10期(翌年3月納期分)の納付書を同封しています。

◆納付書での納付

銀行等金融機関・郵便局・区医療保険年金課・特別出張所・コンビニエンスストアで納められるほか、口座振替・モバイルレジ・ペイジー・電子マネーも利用できます。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。

◆年金からの引き落とし(特別徴収)

現在、年金からの引き落としで納付している方は、引き続き8月まで年金から引き落とします。10月以降の納付方法は、7月に区が特別徴収の該当判定を行います。判定の結果、納付書での納付になる方には、7月に国民健康保険料納入変更通知書・納付書を発送します。10月の納付から口座振替を希望する場合は、7月31日(必着)までに口座振替の手続きをしてください。

※後期高齢者医療保険料の納入通知書は、7月14日(金)に発送予定です。

●「あなたのくらしと国保(令和5(2023)年度版)」を発送します

新宿区国民健康保険の制度についてご案内しています。5月15日時点で新宿区国民健康保険に加入している世帯に6月8日(木)に発送します。冊子は、医療保険年金課・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご覧いただけます。



問合せ 医療保険年金課 ▶ 保険料の内容・国保資格係 ☎(5273)4146、▶ 保険料の支払い・納付の相談・納付推進係 ☎(5273)4158、▶ あなたのくらしと国保・庶務係 ☎(5273)3880(いずれも本庁舎4階)

6月12日に発送

特別区民税・都民税税額決定・納税通知書の発送

普通徴収の方(個人で住民税を納める方)と年金特別徴収の方(年金から住民税を引き落とされる方)には、6月12日(月)に納税通知書を発送します。

[HPで詳しく](#)



●納期限

第1期の納期限は6月30日(金)です。

◆納付書での納付

銀行等金融機関・郵便局・区税務課・特別出張所・コンビニエンスストアで納められるほか、ペイジー・クレジットカード払い・携帯電話・電子マネーも利用できます。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)でご案内しています。

※非課税の方に納税通知書は送付されません。

※納期限内の納付が困難な方は、税務課納税係にご相談ください。

◆年金からの引き落とし(特別徴収)

年金から引き落とされる税額を、納税通知書に記載しています。

前年から引き続き年金特別徴収の方は、前年の年税額の6分の1を仮の税額として8月までの年金から引き落とします。

新たに年金特別徴収の対象となった方は、税額の2分の1は、第1・2期の納付書で納めてください。

※10月以降は年税額から納入済税額を差し引いて年金から引き落とします。

●令和5年度住民税の課税証明書等の発行は6月12日(月)から

事前に税の申告が必要です。

申請に必要なもの ▶ 本人が申請…本人確認書類(マイナンバーカード等)、▶ 代理人(家族を含む)が申請…本人からの委任状(新宿区ホームページから取り出し可)・代理人の本人確認書類

費用 1通300円(証明書は全国のコンビニエンスストアでも取得可。コンビニエンスストアで取得する場合の費用は200円)

問合せ 税務課 ▶ 課税内容…課税第一係 ☎(5273)4107・課税第二係 ☎(5273)4108、▶ 税金の支払い・口座振替・証明書発行…収納管理係 ☎(5273)4139、▶ 納税の相談…納税係 ☎(5273)4507・☎(5273)4508・☎(5273)4538(いずれも本庁舎6階)

まちなか避暑地でネッククーラーを配布しています

ささえーる 薬王寺・中落合、シニア活動館、地域交流館で配布しています(右図)。水を含ませると冷感が得られ、繰り返し使用できます(数に限りあり)。

●熱中症予防パンフレット(左図)を発送しました



75歳以上の一人暮らしの方と75歳以上のみの世帯の方に、熱中症予防啓発のため、発送しました。特別出張所・高齢者総合相談センター等でも配布しています。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)
☎(5273)4594



有料道路料金の障害者割引制度が変更されました

障害者手帳に住所記載のある区市町村の窓口で、申請書を提出し、手帳に割引措置の記載を受けると、その手帳をお持ちの方が高速道路等を通行する場合に通行料金が半額になる制度です。

申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

対象 次のいずれかの方

- ▶身体障害者手帳をお持ちで、ご自身が運転する方
- ▶身体障害者手帳1種・愛の手帳1種をお持ちで、介護者(ご本人以外の方)が運転する車に同乗する方

●制度の変更点

変更点 ▶車の所有要件の緩和…これまでにご本人・親族・日常的に介護をする方が所有する車が対象でしたが、今後は自家用車を保有していなくても、知人の車、車検時の代車、レンタカーやタクシーなども割引の対象となります。料金所で手帳を提示するなど一定の要件のもとで割引されます(事前に申請が必要)。

▶オンライン申請の導入…自動車を事前登録の上、ETC利用申請をする方限定で、オンライン申請受付サイト(<https://www.expressway-discount.jp>)から申請できます。マイナンバーカードとマイナポータルへの利用登録が必要です。

問合せ 障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・FAX(3209)3441

各地で多発している地震にご注意を

区では、家庭や地域の防災対策として、▶①防災用品・住宅用火災警報器・消火器のあっせん、▶②住宅用家具転倒防止器具の無料取り付け、▶③感震ブレーカーの設置費用助成等を行っています。HPで詳しく

問合せ 危機管理課▶①地域防災係 ☎(5273)3874、▶②③危機管理係 ☎(5273)4592(いずれも本庁舎4階)



くらし



西早稲田リサイクルまつり



日時 6月10日(土)午前10時～午後3時

内容 西早稲田街歩き・史跡巡り、フリーマーケット、フードドライブ、クイズラリー、おもちゃ病院ほか

申込み 当日直接、会場へ。

会場・問合せ 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272)5374(月曜日休館)

リサイクル講座



●古布からシュシュとヘアバンド作り

日時 7月7日(金)午後1時～4時

対象 区内在住・在勤の方、10名

費用 200円(材料費等)

持ち物 ポリエステルか木綿地(横50cm×縦12cm)1枚、本体布(60cm×70cm)、裁縫道具、ゴム通し

共催 新宿環境リサイクル活動の会

申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、6月18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)

選べる!実務講座(Web通信講座)



●「資格の大原」提携

費用・申し込み方法等詳しくは、ぱる新宿ホームページ(<https://www.pal-shinjuku.jp>)をご覧ください。

pal-shinjuku.jp)をご覧ください。

対象 区内在住で中小企業に勤めている方、区内の中小企業に勤めている方、全30名

受講科目 ▶①FP3級合格コース、▶②簿記3級合格コース、▶③簿記2級合格コース、▶④MOS Excel試験対策コース、▶⑤MOS Word試験対策コース、▶⑥MOS PowerPoint試験対策コース、▶⑦宅建士コース、▶⑧医療事務コース

申込み はがきファックスに3面記入例のほか勤務先の名称・所在地・電話番号、コース番号(①～⑧の別)を記入し、6月26日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。当選者にのみ7月10日(月)までに受講案内を発送します。

問合せ ぱる新宿(〒160-0022新宿7-3-29、区勤労者・仕事支援センター勤労者サービス課) ☎(3208)2311・FAX(3208)3100

区国民健康保険に加入している方へ国内旅行の宿泊料の一部補助

9月30日(土)まで、JTB・近畿日本ツールのうち、区が指定する営業所で取り扱う国内宿泊施設等を利用する場合、宿泊料の一部を補助します(区民保養施設を除く)。補助要件等詳しくは、医療保険年金課等で配布している保養施設宿泊補助のご案内をご覧ください。

対象 区の国民健康保険加入者(後期高齢者医療制度などの他の保険制度に加入している方を除く)

補助金額等 1人1泊につき3,000円ま

で、期間中1人に付き2泊まで

問合せ 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)4078

福祉



シルバー人材センター新規会員募集

●60歳からのハツラツワーク

センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務などの仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

●インターネットによる入会説明

同センターホームページ(下二次元コード。 <https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から30分程度の入会説明会の



動画をご覧くださいと、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。

●対面式入会説明会

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日接遇研修・就業相談を行います。

日時 ▶6月14日(水)午前10時から・午後1時30分から、▶6月15日(木)午前10時から

申込み 電話で問合せ先へ。

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

北新宿第二地域交流館の催し



●専門家による人生を楽しむための口腔講座

日時 6月30日(金)午後2時～4時

対象 区内在住の60歳以上、20名

内容 口腔周囲の筋トレ、舌筋トレーニング、歯磨き方法ほか

持ち物 歯ブラシ

申込み 6月7日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 同館(北新宿3-20-2) ☎(5348)6751

ささえーる 中落合の講座



●からだ元気体操

日時 7月3日～10月16日(7月17日、9月18日、10月9日を除く)の月曜日午後1時～3時、全13回(7月31日、8月28日、10月2日は自主活動日)

対象 区内在住の50歳以上、10名

申込み 6月26日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

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

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)


高齢者と介護者の生活を支援します

高齢者福祉サービス



▲ご相談ください

各サービスの右上の数字**1**～**7**は担当の問い合わせ先を表しています。担当または高齢者総合相談センターにお問い合わせください(下表参照)。

 マークのサービスは自己負担の免除制度があります。

◆各サービスの担当問合せ先

	担当窓口	電話・ファックス
1	高齢者支援課高齢者支援係 (本庁舎2階)	☎(5273)4305 ☎(5272)0352
2	高齢者支援課高齢者相談第一係 (本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5272)0352
3	高齢者支援課高齢者相談第二係 (本庁舎2階)	☎(5273)4254 ☎(5272)0352
4	地域包括ケア推進課介護予防係 (本庁舎2階)	☎(5273)4568 ☎(6205)5083
5	地域包括ケア推進課高齢いきがい係 (本庁舎2階)	☎(5273)4567 ☎(6205)5083
6	地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係 (本庁舎2階)	☎(5273)4193 ☎(6205)5083
7	区社会福祉協議会 (高田馬場1—17—20)	☎(5273)9191 ☎(5273)3082

◆高齢者総合相談センター問合せ先

(地域包括支援センター)


特別養護老人ホームへの入所の申請・相談や、高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。

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 ☎(3358)6922
笹筒町	北山伏町2—12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 ☎(3266)0786
榎町	市谷仲之町2—42 防災センター1階	☎(5312)8442 ☎(5312)8443
若松町	戸山2—27—2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 ☎(5292)0716
大久保	百人町2—8—13 Fiss1階	☎(5332)5585 ☎(5332)5592
戸塚	高田馬場1—17—20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 ☎(3203)1550
落合第一	中落合2—5—21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 ☎(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 ☎(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 ☎(5348)9556
角筈	西新宿4—8—35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 ☎(5309)2137
区役所	歌舞伎町1—4—1 高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 ☎(5272)0352

1人暮らしや高齢者のみの世帯の方へ ～安心して暮らせるようサポートします

1 緊急事態に備えて 緊急通報システム

65歳以上のみの世帯(日中・夜間、65歳以上のみになる世帯含む)で、慢性疾患があるなど日常生活で常時注意を要する方を対象に、自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器、見守りセンサー、火災警報器を設置します。

自己負担 設置費用▶見守りセンサーあり…3,100円、▶見守りセンサーなし…2,500円 


1 布団を清潔に保ちたい 寝具乾燥消毒サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)の方や寝たきりの方等で、寝具の衛生管理が難しい方を対象に、寝具の乾燥消毒(年11回/9月を除く)と水洗い(年1回/9月)をします。

自己負担 ▶乾燥消毒…1回330円、▶水洗い…1回660円 


1 急な病気やけがで支援が必要 回復期生活支援サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)で、退院直後や骨折の治療中などのため一時的に身体機能が低下している方(★)に、3か月を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円  (★)介護認定を受けている方、申請予定の方は対象外です。

1 認知症で身近に介護者がいない 1人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス

65歳以上の一人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方に、年間(4月1日～翌年3月31日)24時間を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 

いきいきと生活するために

1 普段持ち歩いて安心を 高齢者見守りキーホルダー

65歳以上の方に、個別の登録番号「見守りナンバー」を記載したキーホルダー(右上写真)とシールを配布し、身に着けていただくことで、道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどに、連絡を受けた高齢者総合相談センターが迅速に身元を確認します。お住まいの地域の高齢者総合相談センターまたは高齢者支援課で配布しています。

※既にキーホルダーをお持ちの方で、緊急連絡先等の変更のある方は、左上記 **1**へご連絡ください。

1 歩行に不安がある 敬老杖の支給

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します。

※希望する方には杖先ゴムを多点点式に変更した杖を支給します。

4 楽しく介護予防 新宿いきいき体操

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。区施設で行う講習会では新宿いきいき体操サポーターが指導します。



1 食事を作るのが困難 配食サービス

65歳以上のみの世帯(日中65歳以上のみになる世帯含む)の方に、月～金曜日の希望する曜日に安否確認を兼ねてご自宅に昼食(弁当)をお届けします。

自己負担 1食500円

1 火の不始末が心配 火災安全システム

65歳以上のみの世帯(日中・夜間、65歳以上のみになる世帯含む)で防火の配慮が必要な方を対象に、電磁調理器等を設置します。

自己負担 機器の設置費用等の1割 

3 1人暮らしで不安 「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上で1人暮らしの方に、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、安否確認・見守りを目的として、ご自宅へ訪問配布します。

7 電球の交換等ができずに困っている ちょこっと・暮らしのサポート事業

区社会福祉協議会が紹介するボランティアが「日常生活の困りごと」をお手伝いします。

自己負担 依頼内容や状況に応じて有償(基準金額1時間800円)と無償の場合があります(75歳以上の1人暮らしの世帯または75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯の「30分程度で解決できる困りごと」は無償)。

7 近所に知り合いがなくて不安 地域見守り協力員

75歳以上で一人暮らし、または75歳以上のみの世帯(日中に同様の状態となる世帯含む)の方に、区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月2回程度、安否確認等のため訪問します。



4 「地域で元気」を応援する 介護予防教室

運動習慣を身に付け、いつまでも健康な毎日過ごすためのきっかけとヒントを紹介します。申し込みが必要な有料の教室(1回100円。応募者多数の場合は抽選)と、申し込み不要の無料の教室(当日会場で先着順)があります。

5 健康増進と交流の場 ふれあい入浴

60歳以上の方等に、区内公衆浴場を月4回無料で利用できる入浴証を発行しています。

5 地域支え合い活動を推進します ささえーる 薬王寺 ささえーる 中落合

「地域のために何かしたい」「地域の中で何か始めてみたい」という思いのある方のための施設です。高齢者等の支援を目的に地域支え合い活動を行う方は世代を問わず、どなたでも利用できるほか、60歳以上の方のいきがいづくり活動や憩いの場としても利用できます。

6 医療・介護・通いの場が検索できます さがせーる新宿


在宅療養を支援する医療機関・介護事業所・住民主体の通いの場(体操や趣味活動など、介護予防に役立つ活動をしているグループ)を検索できるサイトです。パソコンやスマートフォンでご利用ください。



介護を必要とする方と ご家族を支援します

1 介護の手を休めてリフレッシュしたい 介護者リフレッシュ支援事業

65歳以上で認知症または介護保険の「要介護1」以上に認定されている方に、年間(4月1日～翌年3月31日)24時間を限度に家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣し、日常的に介護している方を支援します。

自己負担 介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円、▶3割の方…1時間900円 

1 一人で外出すると道に迷ってしまう 徘徊高齢者探索サービス


60歳以上で認知症による徘徊のある方を在宅で介護する家族に、位置情報専用端末機(右写真)を貸し出し、利用料等を助成します。

自己負担 月930円 



1 介護におむつが必要 高齢者おむつ費用助成

65歳以上で介護保険の「要介護1」以上に認定されている方または入院中の方で、日常的におむつを必要とする方(※)に、費用を助成します(助成は申請書を受理した月から開始)。

自己負担 助成限度額(月7,000円)内でもかかった費用の約1割 。限度額を超える部分は自己負担(※)身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度の方、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等に入所している方、介護保険料段階9以上の方は対象外です。

1 外出できず散髪に行けない 理美容サービス

65歳以上で介護保険の「要介護4・5」に認定されている方等に、年6回まで(申請月により変更)出張して、調整します。

自己負担 1回2,000円

23 介護者の病気・急な用事の際に 高齢者緊急ショートステイ

介護保険の認定を受けた方で緊急の理由が認められる場合は、有料老人ホームに7日間まで滞在できます。

自己負担 1日3,000円 

23 介護の情報が欲しい 「介護者講座・介護者家族会」 「認知症介護者の学習会と交流会・認知症介護者家族会」

高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ「介護者講座」と、介護者同士の交流会「介護者家族会」を開催しています。また、認知症の方を介護する方には「認知症介護者の学習会と交流会」「認知症介護者家族会」を開催しています。

介護者家族会

名称	会場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10—16)
フレンズ2	高齢者福祉施設神楽坂 (矢来町104)
フレンズ	榎町地域センター (早稲田町85)
わきあいあい	若松地域センター (若松町12—6)
大久保・あった会	大久保地域センター (大久保2—12—7)
ひとやすみの会	新宿リサイクル活動センター (高田馬場4—10—2)
いっぶくの会	落合第一地域センター (下落合4—6—7)
かずら会	落合第二地域センター (中落合4—17—13)
ひととき	北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑) (北新宿3—27—6)

認知症介護者家族会

名称	会場
水曜日の会	西新宿シニア活動館 (西新宿4—8—35)
木曜日の会	百人町地域交流館 (百人町2—18—21)
金曜日の会	四谷保健センター等 複合施設 (四谷三栄町10—16)

介護のため参加が難しい方は、デイサービス、ヘルパー派遣等の利用ができる場合があります。詳しくは、左上記 **23**へご相談ください。



6月分以降の児童手当

●現在児童手当を受給している方

6月分以降の手当の受給資格を審査します。ご案内を6月2日に発送しましたので、必ずご確認ください。審査結果は9月中旬に発送します。

●令和3年中の所得が所得上限限度額以上であったため HPで詳しく

現在児童手当を受給していない方

令和4年中の所得が新たに所得上限限度額未満となる

場合、手当を受給できます。



申請方法 令和5年度の区民税額決定に関する通知を受け取った日の翌日から15日以内に、所定の請求書を郵送または直接、問合せ先・特別出張所へ。請求書は子ども家庭課・特別出張所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。マイナポータル(新宿区ホームページ(右上二次元コード)からリンク)からも申請できます。

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

指定管理者を募集します

募集要項・現地説明会申込書等は各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。

募集施設 下表のとおり

指定期間 令和6年4月1日から5年間

応募資格 法人格があり、施設の管理運営業務の経験が豊富な企業・団体
業務内容 ▶①シニア世代・高齢者の福祉・健康増進や社会参加活動支援、地域支え合い活動ほか、▶②⑤⑥高齢者の福祉・健康増進ほか、▶③④高齢者の福祉・健康増進・児童健全育成・学童クラブ事業ほか、▶⑦児童健全育成・学童クラブ事業ほか

選考 プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション等

申込み 事前に連絡の上、所定の書類等を7月14日(金)までに直接、問合せ先へ。

●現地説明会を開催します

日時 下表のとおり

募集施設・会場	現地説明会日時
①信濃町シニア活動館(信濃町20)	6月12日(月)午後2時～3時 ※午後3時45分からささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)で地域支え合い活動の見学があります。
②西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)	6月14日(水)午前10時～11時
③本塩町地域交流館・児童館(四谷本塩町4-9)	6月15日(木)午前10時～11時
④北山伏地域交流館・児童館(北山伏町2-17)	6月15日(木)午後3時30分～4時30分
⑤中落合地域交流館(中落合2-7-24)	6月19日(月)午前10時～11時
⑥北新宿第二地域交流館(北新宿3-20-2)	6月19日(月)午後3時30分～4時30分
⑦西新宿児童館(西新宿4-35-28)	6月13日(水)午前10時～11時

申込み 申込書をファックスで各説明会の前日(土・日曜日を除く)午後5時までに問合せ先へ。

問合せ ▶①②⑤⑥…地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(6205)5083、▶③④⑦…子ども家庭支援課児童館運営係(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(5273)4544・FAX(3232)0666



図書館のイベント情報

●一般対象 ※()内は開催日です。

北新宿図書館 ☎(3365)4755

▶ミニシアター「マダム・イン・ニューヨーク」(6/24)

▶製本講座～活版印刷を体験してみよう!(6/25)

●子ども対象

中町図書館 ☎(3267)3121

▶英語絵本のおはなし会(6/24)

角筈図書館 ☎(5371)0010

▶七夕工作&おはなし会(6/24)

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

保育施設ではたらこう

●区内保育施設相談・就職面接会

内容等詳しくは、(株)アイデムホームページ(右二次元コード。HP:https://job-gear.net/hoikufair/)でご案内しています。



日時 6月25日(日)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～4時)

会場 東京新卒応援ハローワーク(西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル21階)

問合せ 保育指導課支援係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4318

全世代向けの多彩なイベント

初心者ゲートボール教室

日時・会場 ▶6月9日(金)・12日(月)・14日(水)・16日(金)・19日(月)・21日(水)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)、▶6月11日(日)・18日(日)・25日(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)(雨天・荒天時中止)

対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名

費用 1回200円

申込み 6月7日(水)から電話で各日2日前までに問合せ先へ。先着順。

主催・問合せ 区ゲートボール協会 ☎090(3804)8231(杉山)

新宿NPO活動交流事業

●次世代×NPO～次世代とともに

明日の社会貢献活動を考えるオンライン視聴もできます。詳しくは、問合せ先ホームページ(HP:https://snponet.net)でご案内しています。

日時 6月10日(土)午後1時30分～4時30分

対象 高校生・大学生・若手社会人ほか、40名

申込み 6月10日(土)午後0時30分までに電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。

会場・問合せ 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315・FAX(5386)1318・E:hiroba@s-nponet.net

落合第二地域センター開館記念イベント

日時 6月17日(土)・18日(日)午前10時～午後3時

内容 同センター登録団体の作品展示、絵手紙作り体験ほか

会場・問合せ 同センター(中落合4-17-13) ☎(3951)9941

●18日は会場に行政相談所を開設します
国の行政全般に関する苦情・相談について、行政相談委員がお答えします。

会場・申込み 当日直接、同センターへ。

問合せ 区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065

いきいきウォーク新宿

●粋な街神楽坂を満喫

日時・集合場所等 6月23日(金)

午前10時に赤城生涯学習館(赤城元町1-3)集合、午後1時ころ外濠公園(千代田区五番町)で解散(約5km)

持ち物 両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

申込み 6月7日(水)～22日(水)に電話かファックス(3面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30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・FAX(5273)3930

硬式テニス教室

日時 7月4日～25日の火・金曜日(18日を除く)午後7時30分～9時30分、全6回

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

対象 区内在住・在勤の18歳以上の初心者～初級程度の方、35名
費用 5,000円(保険料等)

申込み 往復はがきに3面記入例のほか年齢を記入し、6月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2-33-1231) ☎090(3812)8603

水曜上映会

日時 7月12日(水)午後2時から

会場 新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)

上映作品 「男どき女どき」(1時間37分。日本語音声)

申込み 6月16日(金)～7月11日(水)午後5時に電話で問合せ先へ。先着80名。

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

傍聴できる 審議会

都市計画審議会

●新宿区まちづくり長期計画「まちづくり戦略プラン」(改定案)

日時 6月23日(金)午後2時から

会場 区役所本庁舎5階大会議室

申込み 傍聴を希望する方は6月22日(木)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527・FAX(3209)9227

区民のひろば

▼費用・問問合せ

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

★サークル・会員募集★

◆史跡巡り 毎月第2日曜日午前9時30分～午後0時30分。区内・首都圏の文化財史跡等を散策。▼入会金1,000円・年3,000円。☎新宿区史跡めぐりの会・芳川 ☎(3203)3137

7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6月7日(水)から受け付けます

事業名	担当	日	時間	内容
はじめてにこにこ 歯科相談	牛込	6(水)★・13(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	7(金)◎・28(金)★		
	東新宿	3(月)◎・10(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	13(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	3(月)		
母親学級	落合	18(火)・25(火)	13:30～15:30	予約制。37週未満の妊婦、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	14(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	28(金)	9:00～10:00	個別相談
	落合	5(水)	13:00～14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
すこやか子ども 発達相談	牛込	25(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児(双子の会)	落合	11(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…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後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…予約制。助産師によるお話をストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
(妊婦クラス)	四谷	21(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
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	10(月)		
	落合	7(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 FAX(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 FAX(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(木)	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。300円
	四谷	21(金)		
	東新宿	5(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)	21(金)	14:30～16:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期～更年期の女性からだや婦人科系の症状、不妊などについて相談できます。
	産婦人科系全般	25(火)	14:00～16:00	
	更年期専門	22(土)不妊専門	14:00～16:15	
	22(土)不妊専門	14:00～16:15		
精神保健相談	牛込	11(火)・25(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこのころの相談
	四谷	10(月)	14:00～16:15	
	東新宿	5(水)・19(水)	13:45～16:00	
	落合	20(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	3(月)	14:00～16:15	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	3(月)	13:30～14:30 15:00～16:00	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	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実施。 ※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	10(月)		
	東新宿	12(水)・24(月)		
	落合	4(火)・14(金)		
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。 ※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	5(水)		
	落合	6(木)		

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 7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 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/>

施設



図書館の休館

特別図書整理のため、下記のとおり休館します。

期間 ▶戸山図書館(戸山2-11-101)

…6月20日(火)～22日(木) ▶四谷図書館(内藤町87)

…6月28日(水)～7月1日(土)

問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

人材募集



産業振興会議区民委員・事業者委員

●6月9日～30日に募集

対象 6月1日現在、▶区民委員…区内在住・在勤・在学または区内で活動している20歳以上、1名、▶事業者委員…区内で事業を営む20歳以上、2名以内

任期 8月23日から2年間

報酬 会議(年3回程度)に出席の都度、1万円

選考方法 ▶1次…作文、▶2次…面接(7月下旬)

申込み期間 6月9日(金)～30日(金)。申し込み方法等詳しくは、募集案内をご覧ください。募集案内は産業振興課で配

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 産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701

保健・衛生



調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け講習会



日時 6月28日(水)午後2時～4時

内容 講演「最新の食品衛生事情」

持ち物 筆記用具、お持ちの方は食品衛生責任者手帳・実務講習会受講カード

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827

今から知っておこう、赤ちゃんのアレルギー(オンライン)



ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。

日時 7月14日(金)、10月6日(金)午後2時～3時30分(いずれも同じ内容)

対象 妊娠している方とご家族ほか、各回50組

申込み 6月7日(水)～前日に電話で問合せ先へ。先着順。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 健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

区からのお知らせ



区広報番組「しんじゅく情報局」

6月17日(土)は、ケーブルテレビ(ジェイコムチャンネル港・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(999)000へ。

区関連・官公署情報



四谷ひろばフェス2023



詳しくは、同イベントホームページ(HP <https://www4.hp-ez.com/hp/fes/>)でご案内しています。

日時 6月18日(日)午前10時～午後3時

会場 四谷ひろば(四谷4-20)

問合せ 四谷ひろば運営協議会 ☎(3358)9140

邦楽鑑賞会に区民50名を招待



日時 6月23日(金)午後6時30分～8時30分(午後6時開場)

会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着順。

後援 新宿区

主催・問合せ 区邦楽連盟・

神令 ☎090(9104)8178

四谷ひろばスマホ・パソコン講座



日時・内容 ▶①スマホ入門…7月5日～26日の水曜日午後1時～3時(全4回)、▶②エクセル入門…7月7日～28日の金曜日午前10時～12時(全4回)

会場 四谷ひろば(四谷4-20)

費用 6,000円(教材費等)

申込み 往復はがきに3面記入例のほか希望の講座(①②の別)を記入し、6月7日(水)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087・E npoidn@gmail.com

6月1日から
国立国際医療研究センター病院での
受け入れが始まりました

産後ケア事業 (ショートステイ型)

HPで詳しく



産後の育児支援が必要な母子が、宿泊しながらサポートを受けられます。6月1日から、国立国際医療研究センター病院での受け入れが始まりました。

支援施設 ▶①聖母病院(中落合2-5-1)、▶②八千代助産院(文京区音羽1-19-18)、▶③国立国際医療研究センター病院(戸山1-21-1)

利用できる方 以下のいずれにも該当する方、▶新宿区に母子ともに住民登録がある方、▶産後のお母さんの体調不良や、育児不安などがある方、▶母子ともに医療行為・入院加療の必要がない方

※①③は生後1か月未満の赤ちゃんとお母さん、②は生後4か月未満の赤ちゃんとお母さんが対象です。③は出産病院退院後にそのまま産後ケアを利用する方が対象です(一度自宅等に退院した後の利用不可)。

費用 1泊2日…8,000円、以降1泊追加ごとに4,000円(3泊4日まで。住民税非課税世帯は減額、生活保護を受給している世帯等は免除)

利用までの流れ ▶利用登録申請…妊娠8か月(28週)以降、利用希望日の2週間前までに利用登録申請書を郵送または直接、担当保健センターへ。利用登録申請書は各保健センターで配布しているほか、新宿区ホームページ(右上二次元コード)から取り出せます。右二次元コードからご自身の住所地を担当する保健センターを確認し、申請してください。



- ▶利用決定通知書が届く…申請からおおむね2週間で届きます。
- ▶利用予約…希望する支援施設を予約します。支援施設ごとに予約方法が異なりますので申請時にご確認ください。
- ▶利用確定…支援施設が日程調整を行い、利用の可否を連絡します。施設の空き状況により、希望に添えない場合があります。

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・FAX(5273)3930

名誉区民 故やなせたかしさん原作

映画

「それいけ!アンパンマン ロボリイとぽかぽかプレゼント」

区内在住の親子をご招待

全国の上映劇場で使える親子ペア鑑賞券をお贈りします。また、映画に登場するキャラクターが描かれた「おでかけミニリュック(右下写真)」を、50名にプレゼントします。

対象 区内在住の2歳~中学生のお子さんとお母さん、150組300名(全国共通鑑賞券100枚、ムビチケカード(★)50枚)。「おでかけリュック」はムビチケカード当選者にプレゼント(1枚につき1つ)

★カード型の鑑賞券です(劇場窓口・インターネットで座席指定可)。詳しくは、ムビチケホームページ(右下二次元コード)。[HP:https://movieticket.jp/](https://movieticket.jp/)でご案内しています。

申込み はがきに3面記入例のとおり記入し、6月15日(必着)までに問合せ先へ。チケットの種類は選べません。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみチケットを6月23日(金)までに発送します。

問合せ 総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV
©やなせたかし/アンパンマン製作委員会2023



▶ムビチケについてはこちら



女性の健康専門相談 オンライン申し込みを受け付けます

思春期から更年期の婦人科系の症状や不妊の悩みを、女性の産婦人科医師に個別相談できる「女性の健康専門相談」の申し込みが、東京共同電子申請サービス(新宿区ホームページからリンク)からできるようになりました。ぜひ、ご利用ください。

会場・問合せ 女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166

HPで詳しく



令和5年第2回区議会定例会

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>)でご覧いただけます。日程は変更する場合があります。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

期日	開会時間	会議・委員会の名称
6月12日(月)	午前10時	本会議(代表質問等)
6月13日(火)		本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
6月14日(水)・15日(木)		常任委員会 (総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
6月16日(金)		特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
6月19日(月)		特別委員会(文化観光産業等、本庁舎対策等)
6月21日(水)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日
~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



6月のレシピ

蒸し鶏とオクラの なめ茸和え



野菜が中心のメニューです。さっぱりとした味付けで、暑くなるこれからの時期におすすめの一品です。うどんやそばのお供にもどうぞ。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇

材料(2人分)

- ▶オクラ…………… 10本
- ▶ニンジン…………… 10g
- ▶白だしつゆ(ストレート) …… 10ml
- ▶サラダチキン…………… 30g
- ▶なめ茸…………… 20g

- ①オクラは2分ほどゆで、2~3mm幅の小口切りにする。冷蔵庫で冷やす。
- ②ニンジンは3mm幅の千切りにし、1~2分ほどゆでる。水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ボウルに①②と白だしつゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ④サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤③を器に盛り付け、④となめ茸を上飾る。(レシピ提供/免田智明・(株)DNPファシリティーサービス栄養士)