

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!

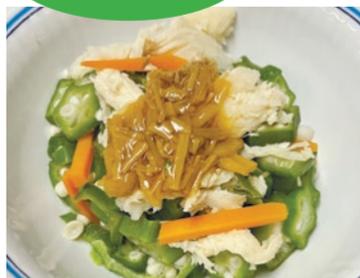
毎月8日はしんじゆく野菜の日
~1日に必要な野菜は350g

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)